ihminen
TAVATTAVISSA

Toiminnalliset menetelmät terapiassa

Ihminen tavattavissa -koulutuksen lopputyö
Johanna Lampila, maaliskuu 2024
Terapiakoulutusryhmä: Ypsilon, 2022–2024

Sisällysluettelo

1. Johdanto 1
2. TRE®-menetelmä purkaa stressiä ja jähmettynyttä traumaenergiaa 4
2.1 Trauma 4
2.2 Kehotuntuma 7
2.3 TRE®-harjoittelu 8
3. Jooga vahvistaa kehotietoisuutta ja rauhoittaa hermostoa 10
3.1 Yinjooga 11
3.2 Yinjooga terapian tukena 13
4. Tietoinen hengitys auttaa stressinhallinnassa ja kasvattaa tietoisuutta itsestämme 15
4.1 Nenä- ja suuhengitys 16
4.2 Tietoinen hengitys terapiassa 17
5. Maadoittuminen on vakauden ja lujuuden tunnetta tuova somaattinen voimavara 19
5.1 Heikko maadoittuminen 19
5.2 Liiallinen maadoittuminen 20
5.3 Sopiva maadoittuminen 21
6. Tyhjän tuolin tekniikka ja roolinvaihto lisäävät ymmärrystä ja näkökulmia 23
7. Ajatuksiani toiminnallisista menetelmistä terapian tukena 26
8. Yhteenveto 30
Lähdeluettelo 33

1. Johdanto

Toiminnalliset menetelmät ovat lähestymistapoja, jotka integroivat toiminnallisia ja kokemuksellisia elementtejä terapeuttiseen prosessiin. Niiden avulla voidaan esimerkiksi lievittää stressiä tai ahdistusta, löytää keinoja rentoutumiseen, parantaa kehoyhteyttä tai käsitellä tunteita, ajatuksia ja kokemuksia muun ilmaisun kuin pelkän keskustelun sijaan. Toiminnalliset menetelmät voidaan jaotella esimerkiksi kehollisiin menetelmiin ja luovan ilmaisun menetelmiin. Toisaalta osa menetelmistä limittyy ja voi sisältää piirteitä näistä molemmista kategorioista. Kehollisiin menetelmiin voidaan lukea kuuluvaksi esimerkiksi jooga, tietoinen hengitys, TRE®-stressinpurkuliikkeet (Tension, Stress & Trauma Release Exercise), maadoittumiskeinot, rentoutumisharjoitukset, tanssi ja muut liikunnalliset menetelmät. Luovan ilmaisun menetelmiin voidaan puolestaan lukea kuuluvaksi esimerkiksi psykodraama ja sosiodraama, sekä erilaiset taiteen menetelmät kuten maalaus, piirtäminen, symbolityöskentely, valokuvat, musiikki ja kirjoittaminen.

Monipuoliset toiminnalliset menetelmät niin Ihminen tavattavissa -kasvuohjelmassa, -terapiakoulutuksessa kuin omassa terapiaprosessissakin ovat olleet minulle tärkeitä ja tarjonneet merkittäviä kokemuksia minuuden vahvistamisen ja traumoista toipumisen matkalla. Näitä menetelmiä olen saanut käyttää opintojen viimeisenä vuonna myös terapiaharjoitteluasiakkaideni kanssa. Tämä lopputyö käsittelee TRE®-menetelmää, joogaa, tietoista hengitystä, maadoittumista sekä tyhjän tuolin tekniikkaa ja roolinvaihtoa.

Lopputyöhöni valitsemistani menetelmistä erityisesti joogan tasapainottavia vaikutuksia olen saanut todistaa ohjatessani yinjoogaa, lisäksi olen ohjannut asiakkailleni erilaisia rentoutumis- ja hengitysharjoituksia. Keskustelullisen terapian lisäksi erityisesti jähmettyneen traumaenergian kehollinen purku TRE®:n avulla, psykodraaman kokemukselliset ja syvästi vaikuttavat menetelmät kuten tyhjän tuolin tekniikka, tietoinen hengitys ja maadoittumiskeinot ovat olleet itselleni erittäin hyödyllisiä ja käytössä useamman vuoden ajan.

Keskityn lopputyössäni yllä mainitsemiini menetelmiin sen vuoksi, että ne ovat olleet vaikuttavia omassa prosessissani, mutta sen lisäksi olen kokenut ne hyödyllisinä omien asiakkaiden kanssa. Ne ovat tuoneet merkittävän lisän kognitiivisen työskentelyyn terapiassa ja koen, että ilman kokemuksellista ja toiminnallista työskentelyä on olemassa vaara, että keskusteluterapia sellaisenaan ei kaikkien terapiaan hakeutuvien ihmisten tarpeisiin riitä. Usein terapiaprosessi voikin sisältää erilaisia

toiminnallisia menetelmiä yhdistettynä perinteisempään keskusteluterapiaan. Toiminnalliset menetelmät tarjoavat monipuolisia ja merkittäviä mahdollisuuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen toipumiseen, traumojen käsittelyyn ja aidoksi itseksi kasvamisen prosessiin.

Tässä työssäni kuvaan näitä valitsemiani menetelmiä teorian valossa ja tutkin, miten niitä voidaan yhdistää terapeuttiseen prosessiin, minkälaisiin tilanteisiin ne sopivat ja mitä hyötyä niistä voi asiakkaan hyvinvoinnille olla. TRE®:stä kirjoittaessani tuntui myös tärkeältä avata trauman käsitettä ja kirjoittaa trauman ja traumaenergian vaikutuksista meihin ihmisiin elävinä organismeina. Siinä yhteydessä avaan myös kehotuntuman käsitettä. Mielestäni kehotuntuman löytäminen on tärkeää, jotta voimme täysin kokea olevamme elossa ja aistia sen kaiken moninaisuuden, jota meissä liikkuu ja jatkuvasti muuttaa muotoaan. Tämä lopputyö ei luonnollisesti kata kaikkia toiminnallisia menetelmiä, sillä erilaisia menetelmiä on olemassa hyvin paljon. Lopputyön ulkopuolelle jäävät muun muassa symboli- ja vihatyöskentely sekä erilaiset taiteen menetelmät ja kirjoittaminen, jotka myös ovat olleet itselleni tärkeitä työkaluja integratiivisessa Ihminen tavattavissa -koulutuksessa sekä muissa koulutuksissa, joihin olen aiemmin osallistunut.

Käsittelen aihetta aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen perehtyen ja sen lisäksi tuon esille omia kokemuksiani menetelmien käytöstä sekä näistä menetelmistä itse hyötyneenä, että menetelmiä asiakkaille ohjanneena osapuolena. Toivon tätä lopputyötä lukevan inspiroituvan menetelmien moninaisuudesta ja kenties innostuvan kokeilemaan jotain itselle uutta menetelmää, joko terapeuttina tai asiakkaana. Toiminnallisia menetelmiä käytettäessä on kuitenkin tärkeää, että terapeutti on ammattitaitoinen ja hänellä on riittävästi kokemusta menetelmistä, joita hän käyttää. Terapeutin on osattava arvioida, milloin eri menetelmien käyttö on asiakkaalle hyödyllistä ja milloin ei. Menetelmiä ei tule koskaan käyttää irrallisina, vaan niiden tulee sopia luontevasti asiakkaan prosessiin. Jokaisen asiakkaan yksilöllinen tilanne on otettava huomioon ja asiakkaan toiveita ja tarpeita on kunnioitettava.

Haluan osoittaa lämpimät kiitokset erityisesti ammattitaitoisille ja sydämellisille Ihminen tavattavissa -kasvuryhmän ja terapiakoulutuksen kouluttajilleni Mathiaksella ja Marialle, rakkaille ja tärkeille opiskelijakollegoilleni, viisaille terapeuteilleni, joogaopettajilleni, TRE®-kouluttajalleni ja useille merkittäville eri kehoterapeuteille ja kouluttajille, joiden kaikkien turvallisessa hoidossa olen saanut syntyä enemmän aidoksi itsekseni. Olen hyvin kiitollinen myös ihanille asiakkailleni, joita

olen joogan, terapian sekä TRE®-ohjauksen myötä saanut kohdata ja joiden kanssa olen myös saanut oppia valtavan paljon ihmisenä olemisesta ja kehon viisaudesta. Iso kiitos myös perheelleni kaikesta tuesta nelivuotisen Ihminen tavattavissa -matkani aikana.

2. TRE®-menetelmä purkaa stressiä ja jähmettynyttä traumaenergiaa

TRE® (Tension, Stress & Trauma Releasing Exercises) on amerikkalaisen sosiaalityön tohtori David Bercelin 2000-luvun vaihteessa kehittämä menetelmä, jolla hän pyrki auttamaan Lähi-idän ja Afrikan sodissa fyysisesti ja psyykkisesti traumatisoituneita ihmisiä. Parin vuosikymmenen aikana TRE®-menetelmästä on kehittynyt menetelmä, jota voi TRE®-ohjaajan avustuksella tai kurssin käytyään käyttää itsenäisesti omaan hoitoon. Sitä hyödynnetään laajalti myös urheiluvalmennuksessa ja terveydenhuollon hoidollisissa tarpeissa. Menetelmä perustuu ihmisen biologiseen ja neurologiseen kykyyn palautua traumoista ja stressaavista tilanteista. (Rytilä 2023.)

Stressaavissa tilanteissa kehomme automaattisesti valpastuu, puolustautuu, jännittyy ja suojautuu. Kun stressitaso nousee riittävästi, keho osaa luontaisesti vapauttaa ylimääräisen latauksen tärisemällä tai synnyttämällä pientä värinää. TRE®-menetelmä pohjautuu juuri tähän; kehon fysiologisen tärinämekanismin tietoiseen herättelyyn, sen tutuksi tekemiseen ja harjoittelun kautta tietoisen ohjauksen opetteluun. TRE®-ohjauksessa asetutaan turvallisten rajojen myötä tämän fysiologisen mekanismin äärelle. TRE® on menetelmä, jolla kohonnutta vireystilaa, stressiä ja syviä kroonisia lihasjännityksiä voidaan purkaa. Näin jännittynyt mieli ja keho voivat löytää takaisin luonnolliseen luottavaiseen tilaansa. (Rytilä 2023.)

2.1 Trauma

Trauman syntytavan mukaan voidaan erotella ns. shokkitrauma tai kehityksellinen trauma. Joutuessamme sellaiseen potentiaalisesti hengenvaaralliseen tilanteeseen, joka on ylivoimainen kyvyllemme selviytyä, koemme shokkitrauman. Kehityksellinen trauma puolestaan syntyy lapsen kiintymyssuhteissa häntä hoitaviin vanhempiin, jos vauvaa tai lasta ei kyetä kohtaamaan läsnäollen, empaattisesti ja subjektina. Jo jatkuva emotionaalisesti kylmä, mekaaninen kohtelu objektina saa aikaan kehityksellisen trauman, lapsen hädän kokemuksesta puhumattakaan (esimerkiksi jatkuva pahoinpitely tai hyväksikäyttö.) Näiden kahden eri trauman synnyttäneet dynamiikat ovat keskenään erilaisia, mutta niistä aiheutuvat oireet ovat samankaltaisia ja usein yhteenkietoutuneita. (Levine 2017, 18-19; Klaavu 2023, 54.)

Kun hermojärjestelmämme valmistautuu kohtaamaan vaaran, se muuttuu hyvin vireään tilaan. Taistele tai pakene -reaktio auttaa meitä selviytymään tällaisessa stressitilassa, kun kohtaamme uhkaavan tilanteen. Lihaksemme jännittyvät ja antavat lisävastustusta verenkierrolle. Jotta veri pääsisi kulkemaan nopeammin kireiden lihasten läpi, myös verenpaine nousee. Sydämen syke kohoaa, jotta

veren tehokkaampi pumppaaminen lihaksiin mahdollistuu. Lisäksi ilmatiehyet laajenevat auttaakseen meitä hengittämään helpommin. Näin keuhkoihin, vereen ja soluihin virtaavan hapen määrä lisääntyy. (Rosenberg 2022, 101.)

Mikäli kykenemme purkamaan hermojärjestelmän ylimääräisen energian puolustautumalla aktiivisesti uhkaa vastaan, hermojärjestelmän aktivoitumisen on mahdollista palata normaalin toiminnan tasolle. Näin käy myös, jos energia on mahdollista purkaa välittömästi uhkaavan tilanteen jälkeen. Silloin kehotuntuma välittää meille itsetyytyväisyyden, sankarillisuuden ja eheyden kokemuksen. Mikäli uhkaa ei kuitenkaan onnistuta kohtaamaan menestyksekkäästi, purkamaton energia jää kehoon. Tällöin hermojärjestelmä mukautuu itseään ylläpitävään vireystilaan turvautumalla erilaisiin sovelluksiin, jotka väitellen sitovat ja järjestävät energian ”oireiksi”. Nämä sopeutumiskeinot toimivat ikään kuin hermojärjestelmän varaventtiileinä. (Levine 1997, 157-158.) Trauman oireet eivät siis johdu suoraan traumatisoitumisen laukaisevasta tekijästä, vaan kehoon jähmettyneen energian ylijäämästä, jota ei ole onnistuttu purkamaan. Silloin ylimääräinen energia on ikään kuin jäänyt loukkuun hermojärjestelmän sisälle. (Levine 1997, 30.)

Esimerkiksi traumaperäisen Stressihäiriön (PTSD) vahingolliset, pitkäaikaiset ja usein hyvinkin omalaatuiset oireet kehittyvät, kun yksilö ei ole pystynyt siirtymään ”jähmettyneisyyden” tai ”liikkumattomuuden” tilan yhdestä vaiheesta niitä luonnollisesti seuraavaan vaiheeseen. Kun villieläin joutuu pakenemaan uhkaavaa vihollista, se tarvitsee suuren määrän energiaa, ja sen hermojärjestelmä on ylilatautunut. Mikäli pako epäonnistuu, eläin voi kaatua ja vaikuttaa ulkoisesti liikkumattomalta ja kuolleelta. Tässä kohtaa ero sen sisäisen ylilatautuneisuuden ja ulkoisen liikkumattomuuden välillä on suuri; elimistön sisällä on ikään kuin suuri pyörremyrsky, joka aiheuttaa siihen epävakaisuuden tilan. Villieläimet kuitenkin osaavat vaistomaisesti purkaa kaiken tämän sisälleen patoutuneen, tiivistyneen energian. Niille kehittyy vain hyvin harvoin oireita. Ihminen ei valitettavasti kuitenkaan ole yhtä sopeutuva kuin villieläin, ja harvoin ilman oikeita työkaluja kykenee vapauttamaan näitä energioita. Sen vuoksi moni trauman kokenut jää pelon ja ahdistuksen valtaan, eikä enää kykene olemaan sinut itsensä tai ympäröivän maailman kanssa. Traumoista vapautuminen on kuitenkin mahdollista, jolloin kehon on mahdollista ”sulaa”, kun rohkaisemme elimistön synnynnäistä tarvetta palata tasapainoon. Samat vahvat energiat, jotka synnyttävät trauman oireet, voivat kohdattuina ja oikein liikkeelle pantuina myös muuntaa trauman. (Levine 1997, 30-31.)

Ihmisen aivot tarvitsevat riittävästi ärsykkeitä (fyysisiä liikkeitä ja todellisia aistimuksia) kehosta, saadakseen tietoa ja voidakseen toimia hyvin. Mikäli aivot eivät vastaanota enää kehon lähettämiä

ärsykkeitä, alkaa se muodostaa niitä itse. Riskinä on, että mieli alkaa pitää näitä mielikuvia todellisuutena. Jos ihmisen mielikuvat ovat pelottavia tai kauhistuttavia, voi keho jatkaa traumaattisen kokemuksen jälkeen itsensä turruttamista, jotta se pystyy pakenemaan mielen tuottamia liian murskaavia ajatuksia. (Levine 1997, 144.)

Traumaattisen reaktion ytimen muodostavat neljä osatekijää, joita ovat ylivireys, supistuminen, dissosiaatio (itsestä erkautuminen ja ”lohkominen”) ja jähmettyminen (liikkumattomuus), johon liittyy avuttomuuden tunne. Nämä nousevat ensimmäisinä esiin traumatisoivan tapahtuman yhteydessä. Mikäli nämä reaktiot ilmenevät yhdessä ja kestävät tavallista pitempään, ovat ne melko varma merkki siitä, että ihmiselle on jäänyt purkamattomia traumaattisia ”jäänteitä”. Usein voi olla, että ihminen on pitänyt näitä reaktioita täysin normaaleina koko elämänsä ajan. (Levine 1997, 144.)

Hermojärjestelmän reaktio uhkaan on ylivireys, oli kyse sitten sisäisestä, ulkoisesta, kuvitellusta tai todellisesta uhasta. Kolme muuta komponenttia - supistuminen, dissosiaatio ja avuttomuus - toimivat aina suojellakseen organismia. Ne suojaavat ihmistä ylivireystilan synnyttävältä ulkoiselta uhalta, joka puolestaan on syntynyt siitä, että aktivoitunutta energiaa ei käytetty aktiiviseen puolustautumiseen. Kaikki muut mahdolliset trauman oireet kehittyvät näistä neljästä mainitusta tekijästä. Trauman oireet kehittyvät väliaikaisina ratkaisuina ongelmaan, jonka purkamaton energia on synnyttänyt. (Levine 1997, 146.)

Kehon muuttuminen tunnottomaksi traumaattisen tapahtuman hetkellä on kehon luonnollinen suojautumismekanismi. Jos tunnottomuus jatkuu traumatilanteen jälkeenkin, on se kuitenkin vaarallista. Tunnottomuus, hyytyminen ja dissosiaatio rikkovat kehon aistien ja liikkeiden yhteistoimintaa. TRE®:n kehittäjä David Berceli alkoi menetelmää kehittäessään pohtimaan, miksi psykoterapiassa ei ole annettu suurempaa painoarvoa kehon fyysisille tuntemuksille, jotka mahdollisesti lisäävät ihmisen negatiivisia ja itsetuhoisia ajatuksia. Kun ihmisorganismia tarkkaillaan maapallolla elävien muiden elävien organismien heijastumana, on selvää, että myös ihmiskehossa kuuluisi sykkiä luonnollinen elämänhalu kaikessa sen voimassaan. Jos ihminen esimerkiksi turruttaa vaikeat kokemukset päihteillä tai muilla riippuvuuksilla, turruttaa hän kehonsa tunteet ja silloin myös kyvyn tuntea aitoa elämänhalua. (Berceli 2013, 52-53.)

Kokiessamme elämässämme traumaattisia tapahtumia, voivat ne aluksi tuntua hyvin tuskallisilta ja ylitsepääsemättömiltä. Traumaattisen kokemuksen myötä saatamme hukata kokonaan kosketuksen omaan itseemme. Kokemus vaikuttaa tunteisiimme, ajattelumme logiikkaan ja ymmärrykseemme

elämästä. Toipumisprosessissa ihminen joutuu kohtaamaan ihmisyyden tuskallisen syvyyden, jota ei omasta tahdostaan koskaan olisi halunnut kokea. Tämän tyyppinen tutkimusmatka on kuitenkin mahdollisuus vahvistaa tunnetta omasta yhteydestä elämään ja voimistaa sidettä muihin ihmisiin samoin kuin koko maailmankaikkeuteen. (Berceli 2013, 76.)

Bercelin (2013) mukaan fyysisten harjoitusten lisääminen psyykkiseen tukeen muodostaa kokonaisvaltaisemman ratkaisun esimerkiksi itsemurha-ajatuksista kärsivän ihmisen hoitoon, kuin puhtaasti psyykeen keskittyvä lähestymistapa. Fyysisten harjoitusten ja esimerkiksi TRE®-stressinpurkuliikkeiden avulla ja yhdistämällä niitä keskusteluterapiaan on onnistuttu lisäämään itsemurhaa hautovien traumatisoituneiden sotilaiden kehon luonnollista elämänvoimaa ja näin ollen vähentämään egon mielikuvia kuolemanhalusta. Kun kehon syviä osia opitaan työstämään ja ihminen saa myönteisiä fyysisiä kokemuksia, tulee mahdolliseksi löytää yhteys omaan kehoon ja siihen luonnollisesti koodattuun haluun elää. Traumatisoituneet sotilaat kuvasivat tätä tunnetta mm. seuraavasti; ”syvällä sisällä, kaiken sen turtumuksen alla, koen olevani elossa”. Toipumisessa on siis mahdollista käyttää apuna mielen ja kehon välistä yhteyttä yhdistämällä fyysisiä harjoituksia psyykkiseen tukeen. (Berceli 2013, 52-53.)

2.2 Kehotuntuma

Kehotuntuma (felt sense) -käsitteen on ottanut käyttöön Eugene Gendlin (1981) ja kuvannut sitä seuraavasti:

”Kehotuntuma ei ole mielen kokemus, se on fyysinen kokemus. *Fyysinen*. Se merkitsee kehollista tietoisuutta tilanteesta, ihmisestä tai tapahtumasta. Se on sisäinen aura, joka kattaa kaiken, minkä tunnet ja tiedät tietystä kohteesta tiettynä ajankohtana. Se käsittää kaiken tämän ja välittää sen yhdellä kertaa ennemmin kuin yksityiskohta kerrallaan.” (Levine 1997, 77.)

Kehotuntuma on toisinaan epämääräinen, mutta aina monimutkainen ja koko ajan vaihtuva. Se muuntuu ja liikkuu jatkuvasti. Sen voima ja selkeys voivat vaihdella ja näin ollen myös aistimuksemme muuttuvat. On tärkeää, että opimme saamaan kosketuksen kehoomme. Yhteyden kehotuntumaan on todettu auttamaan ihmistä kokemaan olonsa luonnollisemmaksi ja paremmin kehossaan viihtyväksi. Kehotuntuman kautta on mahdollista kokea rauhan, hyvän olon ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Se on tapa, jolla koemme ”itseytemme”. Kun pääsemme entistä paremmin kosketuksiin kehomme kanssa, aistillisten kokemustemme kautta saamamme nautinto voi voimistua. Kehtotuntuma

voi toimia myös sisäänkäyntinä henkisiin kokemuksiin, parantaa luovuutta, tasapainoaistia ja koordinaatiota. Se parantaa muistia ja tarjoaa meille tärkeän yhteyden niihin vaistomaisiin ja hienovaraisiin impulsseihin, jotka vaikuttavat trauman paranemiseen. (Levine 1997, 81-82.)

Kehotuntuman kanssa työskentely voi olla traumasta kärsivälle haastava oppimisprosessi. Trauman dynamiikalle on tyypillistä se, että se erottaa meidät sisäisistä kokemuksistamme suojellakseen meidät ylivoimaisilta tunteilta ja aistimuksilta. Tärkeää tällä matkalla onkin lempeys - yhteyttä vaistonvaraiseen itseen on tärkeää harjoitella rauhallisesti ja hitaasti edeten. (Levine 1997, 83-84.)

Levine (1997, 76) kuvaa, kuinka paranemisprosessissa ihminen käyttää hyväkseen sisäisiä kehoaistimuksia tai kehotuntumaa. Niiden kautta on mahdollista päästä yhteyteen trauman oireiden tai heijastumien kautta - ne toimivat ikään kuin sisäänkäyntinä traumaan. Traumaa lähestytään siis rauhallisesti kohdistamalla huomio kehon sisäisiin aistimuksiin. Näin on mahdollista vapauttaa kehon sisällä kurissa pidettyjä energioita ja löysentää trauman siteitä.

2.3 TRE®-harjoittelu

TRE®-harjoittelu on hyvä aloittaa aluksi kokeneen TRE®-ohjaajan kanssa. TRE®-harjoittelua voi tekniikan kerran opittuaan tehdä itsenäisesti, mutta ryhmässä harjoittelu tai toisen ihmisen todistava läsnäolo yleensä oman kokemukseni mukaan voimistaa prosessia. Toisen ihmisen läsnäolo oman prosessin todistajana voi olla hyvin eheyttävää, sillä syvimmät traumamme ovat usein myös syntyneet vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Niinpä myös niiden eheyttämiseen tarvitaan hyväksyvää toisen ihmisen läsnäoloa - kokemusta nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta turvallisessa ympäristössä.

TRE®-stressinpurkuliikkeet ovat osoittautuneet useimmissa tapauksissa turvallisiksi keinoiksi toipua stressistä ja traumasta. Menetelmä on voimakkaasti vaikuttava ja sen sopivuutta omaan elämäntilanteeseen ja terveydentilaan on hyvä arvioida yhdessä TRE®-ohjaajan kanssa. Jos sairastaa esimerkiksi skitsofreniaa tai muuta psyykkistä sairautta, on turvallisinta keskustella oman lääkärin kanssa ennen harjoittelun alkamista. Sama pätee myös tiettyihin fyysisiin vaivoihin ja sairauksiin. Menetelmän käytössä oman kehon ja omien aistimusten kuuntelu on tärkeää. (Rytilä 2023.)

TRE®-harjoitus aloitetaan lämmittelyliikkeillä, joiden tarkoitus on lämmittää lantiota, jalkojen lihaksia ja venyttää isoa lannelihasta. Liikesarjan ensimmäiset liikkeet valmistelevat kehoa viimeisenä oleviin tärinää voimakkaimmin herätteleviin liikkeisiin. Kehon totuttua tärinää aiheuttaviin

liikkeisiin ja tärinämekanismin aktivoiduttua voi jatkossa mikä tahansa liikuntamuoto toimia alkulämmittelynä. Kun keho on tottunut harjoitteluun, tärinä voi lähteä spontaanisti liikkeelle ilman alkuliikkeitäkin, kun sille annetaan siihen mahdollisuus. Toiset kokevat TRE®-harjoittelun tärinän hyvin rentouttavana, jolloin tärinää on suositeltavaa tehdä iltaisin esimerkiksi ennen nukkumaanmenoa. Toiset taas kokevat tärinän virkistävänä ja aktivoivana, joten silloin tärinä voi sopia paremmin aamuun tai virkistykseksi iltapäivään. (Berceli 1997, 79.)

Omien terapiaharjoitteluasiakkaideni kanssa olen kokenut toimivana yhdistelmänä sen, että heti terapiaistunnon jälkeen on ollut varattuna vielä erillinen aika TRE®-harjoitukselle. TRE®:n avulla asiakkaalla on mahdollisuus syventää kosketustaan kehotuntumaan ja hän saa kehollisuuden vahvemmin mukaan myös terapeuttiseen prosessiin. Tällöin kehon aistiminen terapiassakin helpottuu. Kehon kautta on mahdollista purkaa fyysisesti asioita, jotka esimerkiksi terapiaistunnossa ovat siinä hetkessä nousseet pinnalle tarkasteltavaksi. Yhtä lailla harjoitus on keholle mahdollisuus purkaa arkielämän kiireissä kasaantunutta päivittäistä stressiä. Toisinaan on mahdollista myös se, että käydessämme terapiassa asiakkaan kanssa esimerkiksi jotain hänen erityisen voimakasta lapsuuden kokemustaan läpi, keho alkaa spontaanisti myös tärinällä tai hienovaraisella vapinalla purkamaan lukkiutuneita energioita. Tällöin prosessi käynnistyy luonnostaan ja sille on hyvä antaa tilaa tapahtua sellaisenaan. Kehomme on uskomattoman viisas.

Omassa TRE®-prosessissani olen saanut tuntea vahvasti sen, kuinka tärkeää harjoitusta on saada tehdä yhdessä toisten ihmisen tai ohjaajan kanssa, vaikka sen tekeminen yksinkin on hyödyllistä. Kokemukseni mukaan ryhmä voimistaa prosessia ja toisinaan ohjaajan tekemät keholliset interventiot auttavat esimerkiksi kauan samanlaisena pysyneen, ikään kuin jumiutuneen liikkeen avautumisessa, ja mahdollistavat keholle siirtymisen prosessissa eteenpäin, mikäli se on siihen valmis. Itselleni merkittävää on ollut alun tasaisen tärinän jälkeen myös käsien liikkeen saaminen mukaan prosessiin sekä omien rajojen, vihan ja surun ilmaisu. Viimeisimpänä muutoksena prosessissani kehoni on spontaanisti hakeutunut kylkimakuulle, jossa jalat hakeutuvat tekemään voimakasta juoksuliikettä. Kehoni on purkanut lapsuuden traumaa pakenemalla eli juoksemalla nyt, melkein 40 vuotta itse traumatisoivan tapahtuman jälkeen, jolloin pako oli mahdotonta. Lisäksi koen, että TRE®-tärinä on itselleni hyödyllistä ihan päivittäisen stressin ja kuormituksen purkuun esimerkiksi illalla juuri ennen nukkumaanmenoa. Silloin pidän tärinän mielellään rauhallisena ja maltillisena niin, että se rauhoittaa hermostoa sen aktivoitumisen sijaan. Toisinaan taas päivällä hetki tärinää voi olla hyvinkin virkistävää ja energisyyttä lisäävää.

3. Jooga vahvistaa kehotietoisuutta ja rauhoittaa hermostoa

Jooga koostuu hengitysharjoituksista, asennoista/asanoista ja meditaatiosta. Eri koulukunnissa näitä perusosia painotetaan eri tavoin. Joogan tutustuessa voi harjoituksen aloittaa vaikka kokeilemalla aluksi kahta-kolmea rauhoittavaa tai dynaamista/aktivoivaa asanaa. Aluksi voi keskittyä pelkästään kehotuntuman löytämiseen ja sen huomaamisen, mitkä lihakset ovat milloinkin aktiivisia ja milloin keho rentoutuu. Joogan avulla on mahdollista oppia tunnistamaan, mitä omassa kehossa ja mielessä tapahtuu. Sen myötä on helpompi vähitellen arjessa alkaa havaitsemaan, milloin jokin osa kehoa tai tietyt lihakset jännittyvät tai pääsevät rentoutumaan tai milloin joku ajatus ottaa vallan mielen lähtiessä ”seikkailemaan”, vieden meidän pois nykyhetken täysipainoisesta aistimisesta ja läsnäolon tilasta. (Farhi 2018, 109.)

Joogassa yhdistämme tietoisuuttamme hengitykseen ja käytämme hengitystä olemuksemme jännittyneiden osien tunnustelemiseen. Kun opimme ottamaan vastaan aistimusten tulvan huomaamme, että avarrumme sisäänhengityksellä, hellitämme ponnistukset uloshengityksellä ja pysähdymme näiden kahden väliin jäävään hiljaisuuteen. Harjoittelun myötä ymmärrämme, että vaikka tuntemukset, tunteet ja ajatukset kulkevat lävitsemme, niiden ei tarvitse jähmettyä tai kasaantua jännittyneiksi solmuiksi sisällemme. Sen sijaan opimme, että kaikki muuttuu ja on liikkeessä koko ajan, ja me itse voimme myötäillä liikettä. Voimme olla ihmisiä, jotka välillä jännittyvät, mutta meidän ei tarvitse olla jännittyneitä ihmisiä. Huomaamme, että kaikkien ohikiitävien aistimusten ei tarvitse sulautua osaksi meitä itseämme. Vähitellen kehotietoisuutemme kykenee sopeutumaan ja mukautumaan siihen, mikä kulloinkin palvelee kyseessä olevan hetken tarpeita. (Farhi 2018, 111.)

Ensisijaista joogassa on tiedostaa se, mitä on. Kun menemme asanaan, tunnustelemme vain sitä, mitä on. Voimme tarkastella puolueettomasti kehon ja mielen kokonaisuutta ja antaa huomiomme levittäytyä kuin pöydälle laskeutuvan pölyn, kevyesti ja painostamatta. Tarkkailemme tätä kaikkea puolueettomasti ja havainnoimme ilman tavoitetta tai päämäärää siitä, miten asioiden kuuluisi olla. Voimme keskittyä vain siihen, miltä meistä nykyhetkessä tuntuu ja antaa itsemme hyväksyä sen, minkälaisina tulemme kunakin hetkenä joogamatolle. Toimimalla näin eli pysyen koko ajan läsnä ja hyväksyen tuntemuksemme, voimme ystävystyä itsemme kanssa. (Farhi 2018, 109.)

Oma joogakoulutukseni perustuu yinjoogaan, joten sen vuoksi keskityn seuraavissa kappaleissa erityisesti rauhallisena ja jopa meditatiivisena joogamuotona tunnettuun yinjoogan ja sen vaikutuksiin ihmiselle.

3.1 Yinjooga

Joogaopettaja ja kirjailija Jouni Hallikainen on kuvannut yinjoogaa seuraavasti kirjassaan *Tie nimeltä yin (*2022, 15-16):

”Yin on olemista tekemisen sijaan. Se on palauttavaa lepoa aktiivisuuden sijaan. Yin on sisäänpäin kääntymistä, ei ulospäin kurottamista. Yin on vastaanottamista tavoittelemisen sijaan, antautumista kamppailun sijaan. Yin on pehmeyttä kovuuden sijaan, se on taipumista katkeamisen sijaan. Se saa sitkeästi jatkamaan, vaikka voimat tuntuisivat jo ehtyneen. Yin on tie. Yin on matka. ”

Yinjooga on joogamuoto, joka yhdistää hathajoogan filosofian ja asanamalleja kiinalaisen lääketieteen energiaoppeihin. Sen juuret eivät ole Intiassa, vaan se pohjautuu vuosituhansien hiomiin kiinalaisen lääketieteen oppeihin ja taolaisuuden viisauteen. Yinjooga viitaa yin-sanan kautta taolaisessa perinteessä eheyttävän, ravitsevan, vetäytyvän, passiivisen ja viileän hoivaenergian lisäämiseen ihmiskehossa. Yinjooga ei ole venyttelyä, vaan pitkäkestoisten, rauhallisten jooga-asanoiden tekemistä kehomeditaation tapaan. Yinjoogan ensisijainen tarkoitus on mahdollistaa keho-mielen palautumisprosessien toiminta ja antaa harjoittajalleen mahdollisuus levollisuuden tunteeseen. Kehon liikkuvuus voi lisääntyä myös harjoittelun myötä, mutta sitä lähestytään harjoittelun filosofiassa enemmänkin ns. sisäisten esteiden poistamisena elämänenergian eli *qin* liikkeen tieltä, kuin ulkoisena venymisenä. Yinjoogaharjoitus on myös mielen kohdentamisen harjoittelua. (Jokiniva 2017 & Hallikainen 2022.)

Ihmistä ei voi erottaa luonnosta, koska olemme osa luontoa, sen eri ilmentymiä. Kun *qi* eli elämänenergia virtaa elävässä olennossa, on kyse terveydestä, mutta kun sen kulku estyy, syntyy seurauksia. Qi on energiaa sen kaikissa muodoissa. Se tarkoittaa myös ilmaa, joka kulkeutuu verenkiertoon keuhkojen kautta. Se kiertää kehossa pääasiallisesti happena ja hiilidioksidina, mutta myös typpenä ja muina kaasuina. Qi liikkuu samojen luonnonlakien mukaan kuin vesikin; sen ominaisuudet liittyvät sijaintiin ja yhteyteen. Vedellä on jäätiköllä, meressä, joessa ja pilvessä erilaisia olomuotoja, ja kuitenkin sen liike on ennustettavissa. Qi käyttäytyy samoin - se ilmenee sellaisena kuin sen konteksti sallii. (Jokiniva 2017.)

Eri elinten qi toimii myös alustana mielen ja kehon vuorovaikutukselle. Kaikilla eri elimillä on vahvat yhteydet tunteisiin hormonitoiminnan ja hermoston kautta. Esimerkiksi pelon tunne kommunikoi aivolisäkkeen ja lisämunuaisten toiminnan kautta kehon kanssa, sen sijaan, että pelon tunne olisi

vain mielessä. Elinten toimintaa katsotaan perinteisessä kiinalaisessa lääketieteessä siis paljon laajempana kokonaisuutena, kuin länsimaisessa lääketieteessä. (Jokiniva 2017.)

Yinjooga on siis lihasten aktiivisen työskentelyn ja dynaamisen toiminnan vastapainoksi voimavaroja palauttava joogaharjoitus. Se tuo tasapainoa sekä kehoon, että mieleen. Yinjoogan hitaat liikesarjat tehdään lempeästi ja kehoa kuunnellen. Asennoissa viivytään muutamien minuuttien ajan, mutta ainakaan omilla tunneillani se ei tarkoita liikkumattomuutta, vaan enemmänkin kehon sen hetken tarpeiden kuuntelua. Joskus pieni liikehdintä asanassa on juuri sitä mitä keho kaipaa passiivisen pysähtymisen sijaan, ja silloin onkin hyvä kuunnella omia tarpeita. Yinjoogassa asanoiden tukena käytetään usein joogatiiliä, vilttejä tai joogabolsteria (putkimainen joogatyyny.) Yinjoogassa vaikutetaan erityisesti kehon tiheästi hermotettuun sidekudosrakenteeseen. Jokaisen asennon tulee tuntua mukavalta, jotta keho pystyy rentoutumaan ja antautumaan painovoimalle. Kun lihakset ovat rentona, asanan vaikutukset kohdistuvat syvemmälle sidekudoksiin, lihaskalvoihin, jänteisiin ja niveliin. Passiiviset ja pitkäkestoiset yin-asennot vaikuttavat lihasten aineenvaihduntaan ja parantavat nestekiertoa. Usein voi huomata, että kehon kireyksien ja jännitystilojen helpottaessa myös ”mielen kireys” hellittää. (Jokiniva 2017.)

Yinjooga tyynnyttää hermostoa ja opettaa hyväksyvää läsnäoloa. Liikkeet avaavat erityisesti lantion ja rintakehän aluetta ja edesauttavat hengityksen kulkua kehossa. Erona muihin joogamuotoihin yinjoogassa lihaksia rentoutetaan, kun taas muissa joogamuodoissa niitä aktivoidaan. Yinjoogassa keskitytään kehon avaamiseen, sen sijaan että kehoa pyrittäisiin voimistamaan. Sille tyypillistä on oleminen tekemisen sijaan. Asanoissa ollaan tyypillisesti kolmesta viiteen minuuttia. Rauhallinen ja pakottamaton hengitys on oleellinen osa yinjoogaharjoitusta. Rauhoittavien ja rentouttavien vaikutustensa vuoksi yinjooga sopii erinomaisesti tehtäväksi illalla ja ennen nukkumaanmenoa. Yinjooga on suositeltavaa vastapainoa esimerkiksi hyvin voimakkaalle liikunnalle ja lihaskuntoliikunnalle sekä vastapainoa kiireiselle elämänrytmille. (Jokiniva 2017 & Hallikainen 2022.)

Yin-yang-teoriaa käytettiin vanhassa kiinalaisessa filosofiassa selittämään luonnonlakeja. Yin ja yang ilmentävät kaikkien maailmassa tapahtuvien asioiden eri puolia. Yinin ja yangın suhde ilmenee elämämme eri kohdissa; syntymässä, kasvussa, vanhenemisessa ja kuolemassa. Tätä vuorovaikutusta voimme tarkkailla yksinkertaisimmillaan kehossa hengityksen kautta. Hengittäessämme rintakehä laajenee kun keuhkot täyttyvät ilmalla. Uloshengityksessä keuhkot tyhjenevät ja olemme supistuvassa yang-vaiheessa. (Jokiniva 2017.)

Yinjoogassa on kyse vastaanottamiselle ja läsnäololle antautumisesta. Tällöin antaudumme kyseiselle hetkelle ja sen tapahtumille, tuntemuksille ja kokemuksille. Yinjoogan harjoittaminen vaatii valppautta, sillä keskittyminen katoaa helposti. Tietoisen läsnäolon myötä on mahdollista olla hetkessä ja täysin elossa. Jos mieli karkaa, jäljelle jää vain asento ja keho, eikä silloin olla enää läsnä hetkessä. Olemalla valppaasti ja tietoisesti läsnä tarkkailemalla, kuuntelemalla, tuntemalla voimme tarvittaessa muuttaa olosuhteita esimerkiksi muuttamalla asentoa. Harjoitus on ovi nykyhetkeen. Ollessamme tietoisesti ja hyväksyvästi läsnä hetkessä, tilaa ei jää turhalle kärsimykselle. Vain tässä hetkessä voi kokea täyden läsnäolon tyyneyden ja kirkkauden. Yinjoogan harjoittamiseen kuuluva tietoinen läsnäolo on jo itsessään meditaatiota. (Hallikainen 2022, 39.)

Jouni Hallikainen (2022, 18-19) kirjoittaa kirjassaan Tie nimeltä Yin:

”Yin on vähemmän, mutta lopulta enemmän. Yin on ei, kun yang on kyllä. Opi sanomaan ei. ”

”Yin on suvanto joessa, jos yang on koski. Yin on koski joessa, jos yang on putous.”

”Yin on vesisade, jos yang on myrsky. Yin on myrsky, jos yang on hurrikaani.”

3.2 Yinjooga terapian tukena

Terapia-asiakkailleni olen suositellut yinjoogan kokeilemista esimerkiksi silloin, jos hänellä on univaikeuksia ja hänelle on tyypillistä hermoston ylikierroksilla käyminen. Myös henkilö, joka tunnistaa itsessään taipumuksen jatkuvaan pakonomaiseen suorittamiseen ja kokee vaikeaksi pysähtyä arjessaan, voi hyötyä suuresti yinjoogasta. Alkuun yinjoogan rauhallisuus voi tuntua haastavalta, mutta oman kokemukseni mukaan pysähtyminen oman kehon ja itsensä äärelle helpottuu harjoituksen ja ajan myötä. Silloin yinjooga voi aukaista myös oven uudenlaiseen olemiseen; sallivampaan, hyväksyvämpään, armollisempaan ja läsnäolevampaan tapaan olla ja elää. Se voi olla elintärkeä hengähdyshetki keskellä kiireistä arkea ja aikaa, jolloin saa olla läsnä vain itselleen, oman kehon tuntemuksille ja omille tarpeille. Ellei ole mahdollisuutta pysähtyä ja hiljentyä, ei ole myöskään mahdollista kuulla omia todellisia tunteita tai tarpeita. Pysähtyminen voi tuntua luonnollisesti myös pelottavalta, sillä se saattaa nostaa pintaan yllättäviä tunteita, kehon tuntemuksia tai menneitä kokemuksia. Sen vuoksi on tärkeää, että tullessaan joogaan henkilö kokee tilan, ohjaajan ja muut osallistujat turvalliseksi ja rentoutuminen mahdollistuu.

Terapiassa asiakasta voi kannustaa tietoiseen läsnäoloon kehottamalla häntä tuomaan huomionsa kehoon ja siihen, miltä kehon eri osissa tapahtuu, kun hän vaihtaa kehon asentoa. Erityisesti traumatisoituneille ihmisille on usein hyvin vaikeaa tuntea oloaan turvalliseksi tai täysin rennoksi omassa kehossaan. Traumasta parantumisen merkittävä haaste onkin löytää kyky uskaltaa antautua turvallisesti ja rentoutua täydellisesti. (Van der Kolk 2017, 329-330.)

Terapia-asiakkaalleni voin ohjeistaa esimerkiksi 1-3 asanan sarjan, jota hän voi tehdä itsenäisestikin kotona omassa rauhassa. Tietyt asanat voivat erityisesti tukea ylivirittyneen hermoston rauhoittumista ja esimerkiksi olla sopivia juuri ennen nukkumaan menoa tai ennen jännittävää tai ahdistusta herättävää tilannetta. Tällaisia asanoita ovat esimerkiksi hyvin helpot ja yksinkertaiset asennot, kuten selinmakuukierto tai lapsen lepoasento. Vastaavasti alivireydestä kärsivä asiakas voi hyötyä enemmän dynaamisen joogan asanoista ja löytää niiden kautta itsestään voiman, vahvuuden ja pystyvyyden tunteita. Sopivan lempeästä joogasta voi tulla asiakkaalle merkittävä voimavara esimerkiksi uupumuksen tai haastavan elämäntilanteen keskellä.

4. Tietoinen hengitys auttaa stressinhallinnassa ja kasvattaa tietoisuutta itsestämme

Joogassa, mindfulnessissa ja kehollisessa psykoterapiassa hengitys on erittäin keskeinen asia. Hengitys tulkitsee tunteitamme samalla tavalla kuin tunteidemme voi sanoa tulkitsevan todellisuuttamme. Kun hengitämme, saamme kontaktin siihen, mitä tunnemme. Kun terapeutti pyytää asiakasta tarkkailemaan omaa hengitystään ja sitä, missä kohtaa kehoa hän hengityksensä tuntee, on kyseessä useimmiten pitkä tutkimusmatka ihmisen emotionaalisen ja kehollisen tietoisuuden alueille. (Lindfors, Waldekranz-Piselli & Ikonen 2022, 75.)

Tapa, jolla hengitämme, on merkittävässä yhteydessä kulloiseenkin mielentilaamme. Jos olemme huolissamme, hengityksemme nopeutuu valmistaen meitä joko pakenemaan tai taistelemaan. Rauhoittuessamme taas hengitys muuttuu rytmilliseksi ja hidastuu. Mielenrauhaa on lähes mahdoton järkyttää, jos hengittää hitaasti ja syvään, yhtä mahdotonta, kuin jos yrittää päästä syvään meditaation tilaan haukkomalla henkeään. (Kontala 2015, 218-219)

Hengityksen nopeuden ja syvyyden säätelemisen lisäksi suun, sierainten ja kurkun käyttäminen vaikuttavat omalla tavallaan, ja on myös olemassa hengitystekniikoita, joilla pystyy vaikuttamaan energisyyteen. Toisaalta jos henkilö hädin tuskin tunnistaa oman hengityksensä, on hänelle merkittävää jo se, että oppii keskittymään sisään- ja uloshengitykseen, laskemaan hengenvetoja ja tuomaan huomion siihen, hengittääkö hitaasti vai nopeasti. (Van der Kolk 2017, 329.)

Kun opimme pidentämään hengityksen eri osa-alueita, sisäänhengitystä, uloshengitystä sekä niiden välissä olevia taukoja, voimme huomata, miten tietoisuutemme muuttuu. Mikäli käskemme mieltä rauhoittumaan, se ei todennäköisesti tottele. Sen sijaan tietoinen rauhallinen hengittäminen johdattaa meidän rauhalliseen mielentilaan toista kautta. Meidän ei tarvitse kiinnittää huomiota hengitykseemme pysyäksemme hengissä, sillä se toimii automaattisesti, mutta tietoisen hengityksen avulla voimme merkittävästi vaikuttaa hyvinvointiimme. Hidastamalla ja säätelemällä hengitystä voimme ikään kuin huijata mieltämme rauhoittumaan, ilman että suoraan annamme sille tällaista ohjetta. (Kontala 2015, 218-219.)

Ollessamme läsnä omalle hengityksellemme, saatamme huomata, että hengityksestä löytyy valtava sisäinen avaruus, ja että se onkin paljon suurempi asia, kuin mitä se näyttää ulospäin. Meillä ihmisillä on syntymästä asti kaipuu löytää yhteys itseemme, toisiin ihmisiin ja tarkoituksen tunnetta omalle elämälle. Jos lapsi on lapsuudessaan saanut elää riittävän turvallisessa tunnesuhteessa ja hän on tullut omana itsenään nähdyksi, kuulluksi, tunnistetuksi ja löydetyksi, siitä syntyy tapa, jolla hän

myös aikuisena voi kiinnostua itsestään ja osaa kuunnella omia tarpeitaan. Hänellä on kyky tunnistaa omia arvojaan ja halujaan. Silloin hengityksen luoma tyhjä tila ja avaruuden kokemus kulkevat hänen matkassaan turvallisena tyyntymisen ja palautumisen paikkana. Siinä tilassa myös luovuus mahdollistuu ja ihminen voi saada oivalluksia omasta elämästään, itsestään ja maailmasta. (Martin 2022, 192.)

Jos ihmistä ei ole lapsena eikä myöhemmin aikuisenakaan nähty ja kuultu hyväksyen, hän ei ole saanut kasvaa omaksi aidoksi itsekseen. Sellaisen ihmisen kokemusmaailmassa hengityksestä avautuva liiallinen avaruus ja tilattomuus voivat synnyttää ahdistuksen tai jopa pelon tunteita. Pelkoa tätä tyhjän kokemusta kohtaan voivat ilmentää esimerkiksi pelko tyhjyydestä tai totaalisesta hajoamisesta. Ihminen voi kärsiä myös masentuneisuudesta, yksinäisyydestä tai epämääräisestä tunteesta, että jotain vain puuttuu. (Martin 2022, 192-193.)

Jotta meissä olisi aidosti tilaa hengittää sisään, on meidän hyvä oppia kunnolla tyhjentämään keuhkot eli hengittämään ulos. On myös tärkeää oppia pysähtymään uloshengityksen jälkeiseen taukoon. Sisäänhengitykselle tehdään siis tilaa uloshengityksen ja sen jälkeen tapahtuvan tauon avulla. Tämä mahdollistaa sen, että sisäänhengitykselle todella syntyy luonnollista ja riittävää tilaa täyttä meidät. Aito sisäänhengitys on vastaanottamista ilman ehtoja, ja kun sille on tilaa, sen on mahdollista tuottaa meille mielihyvää. Sisäänhengitys on jokaisen perusoikeus. (Martin 2022, 207-208.) Martin (2022) toteaa kirjassaan myös, että sisäänhengitys on myötätuntoista itselle antamista. Sisäänhengitys liittyy oman kehon sisätilojen havaitsemiseen sekä elinvoiman ja virkistymisen kokemiseen niiden täyttyessä.

Joskus sisäänhengitys voi kuitenkin olla vaikeaa ja se herättää meissä ahdistusta, hätääntymistä tai pelkoa tukehtumisesta. Silloin sisäänhengitys ei tyydytä tai tuo nautintoa, mutta samalla ei myöskään uskalleta luopua jo hengitetystä ilmasta, vaan varmuuden vuoksi uloshengitys katkaistaan liian aikaisin, jotta saataisiin hengitettyä lisää happea. Tällöin luonnollinen ja nautintoa tuottava täyttyminen ei ole mahdollista. (Martin 2022, 207-208.)

4.1 Nenä- ja suuhengitys

Nenähengitys on tärkeässä roolissa hengitysharjoituksissa ja se onkin ihmisen ensisijainen hengitysväylä. Moni kuitenkin joutuu opettelemaan käyttämään nenäänsä uudelleen, sillä olemme saattaneet tottua siihen, että nenän kautta hengittäminen on vaikeaa esimerkiksi pitkään jatkuneen tukkoisuuden vuoksi. Nenän kautta hengittämistä kannattaakin aloittaa harjoittelemaan ensin levossa ja sitten

rauhassa arjen askareiden lomassa. Nenän kautta hengittäminen aktivoi pallean työskentelyn, ja palleassa onkin tiiviimpi verisuonitus kuin keuhkojen yläosissa. Kun pallea aktivoituu, kehon hapettuminen on tehokkaampaa. Nenähengitys pitää myös yllä pallean toimintaa, voimaa ja jäntevyyttä sekä suojaa meitä ylihengittämiseltä. Kun hengitämme nenän kautta, on kaasujen (hapen ja hiilidioksidin) vaihto tarkemmin tarpeidemme mukaisesti annosteltua. Pallean päästessä työskentelemään ilma kulkeutuu aivan keuhkojemme alaosiin. Nenähengityksellä on todettu olevan erittäin paljon hyötyjä; sen kautta hengitettäessä ilma puhdistuu, lämpenee ja kostuu. Nenän käyttäminen hengityksessä säätelee hengitystilavuutta ja elimistön hapettumista. Nenä myös pysyy paremmin auki, kun sitä käytetään. On myös todettu, että oppiminen on tehokkaampaa, kun hengitämme nenän kautta ja nenähengitys mahdollistaa myös haistamisen merkityksen tunnesäätelyssä. (Martin 2022, 208-209.)

Jos hengityksestään ei ole tietoinen, voi suuhengitys olla tuttu tapa hengittää, joka on vain tavan vuoksi jäänyt päälle. Ilman haukkominen suun kautta kuitenkin provosoi ja ylläpitää ylihengitystilaa ja liittyy hätätilareagointiin sekä taistele tai pakene -reaktion laukeamiseen. Suun kautta hengittäminen provosoi rintakehän luihin kiinnittyneitä apuhengityslihaksia, mikä taas vie voimia ja rasittaa elimistöä turhaan. Suun kautta hengitettäessä ilma kulkeutuu yleensä vain keuhkojen yläosiin, jonka verisuonitus on heikompaa, kuin keuhkojen alaosien. Jotta keho hapettuisi suuhengityksellä riittävästi, joudumme usein huohottamaan suun kautta. Näin ollen hätääntynyt ja stressaantunut olotila säilyy, sen sijaan että rauhoittaisimme kehoa rauhallisella uloshengityksellä nenän kautta. (Martin 2022, 209-210.)

4.2 Tietoinen hengitys terapiassa

Mielemme ja kehomme ovat koko ajan tiiviissä yhteydessä. Kun mielemme takertuu johonkin, mistä on vaikea päästää irti tai mitä on vaikea hyväksyä, voi se samanaikaisesti olla vaikeaa myös kehon tasolla. Kehomme saattaa olla jännittynyt ja meidän on vaikea hellittää, päästää irti. Uloshengitys merkitsee kokemuksellisesti irti päästämistä ja se tapahtuu meille luonnollisesti. Sen avulla hellitämme ja luovumme. Jokaisella uloshengityksellä päästämme irti ja annamme sen virrata meistä ulos. Samalla meidän on mahdollista päästää irti ja hellittää jännityksistä lihaksissamme. Takertuminen taas ilmenee kiinni pitämisenä ja lihaksilla jännittämisenä - silloin hengitämme pinnallisesti ja niukasti emmekä anna uloshengityksen virrata täysipainoisesti ja luonnollisesti niin kuin sen kuuluisi virrata. (Martin 2022, 166.)

Terapiatyöskentelyssä hengitystä voi oppia käyttämään ankkurina ja rauhoittumisen välineenä. Hengitys tasapainottaa ihmistä silloin, kun ajatukset, fyysiset tuntemukset tai muut tekijät vievät keskittymistämme muualle. Hengitystä voi käyttää myös turvallisena paikkana, ”turvasatamana”, jonka pariin voi aina palata, kun pelottaa, olo on epävarma tai kun tarvitsemme kiinteän pisteen, johon keskittyä. Hengitys on luotettava, se on aina kanssamme niin kauan kuin olemme elossa. Toisinaan vaikeassa hetkessä se voi olla ainoa asia, johon voimme nojautua. Hengitystä voidaan käyttää terapiassa sellaisena kuin se on, pyrkimättä korjaamaan sitä, jotta asiakas saisi kontaktin tietoisuutensa implisiittiseen osaan. Mikäli terapiasuhde on pidempi, voidaan sen aikana halutessa syventää kehon kanssa tehtävää työtä. Tällöin esimerkiksi kehopsykoterapeutti tai muu ammattitaitoinen asiaan perehtynyt terapeutti voi asiakkaan suostumuksella avata hengitystä ja auttaa asiakasta syvempään kontaktiin itsensä kanssa. (Lindfors, Wadekranz-Piselli, Ikonen 2022, 76.)

Se, kuinka rintakehä ja pallea avautuvat ja sulkeutuvat sisään- ja uloshengityksessä, samoin kun hengityksen rytmi ja volyymi voivat joskus aiheuttaa asiakkaalle voimakkaampia kokemuksia kuin terapeutti odottaa. Joillekin ihmisille tämä voi olla pelottavaa ja sen vuoksi hengitykseenkin tutustumisen kanssa on edettävä rauhallisesti ja varoen. Jotkin hengitystekniikat voivat johtaa usein hyvin varhaisten esiverbaalisten käytösten ja tunteiden muokkaamiseen. Hengitys voi kuitenkin auttaa ihmistä suuremman itseymmärryksen ja itsesäätelyn tavoittamisessa. (Lindfors, Wadekranz-Piselli, Ikonen 2022, 76.)

Terapiaistunnossa terapeutti voi esimerkiksi esittää asiakkaalle seuraavanlaisia kysymyksiä, joita asiakas voi pohtia: ”Kerrot tuntevasi paineen tunnetta ja jännitystä rintakehässäsi. Olisiko mahdollista antaa sille tilaa? Voitko hengittää siihen kohtaan, missä se tuntuu, jotta oppisit tuntemaan sen? Voitko kuvailla, miltä se tuntuu fyysisesti? Halutessasi voit kokeilla, nouseeko mieleesi jokin kuva, joka kuvailee sitä kokemusta, joka sinulle juuri nyt on?” Näin asiakkaalle annetaan myös mahdollisuus työstää kokemustaan muista kuin kognitiivisista kriteereistä lähtien, jotta se voidaan sen jälkeen sanallistaa. (Lindfors, Wadekranz-Piselli, Ikonen 2022, 75.)

Tieteellisin menetelmin on havaittu, että muuttamalla hengitystä voidaan lievittää masennukseen, ahdistukseen ja vihaan liittyviä vaikeuksia. Sekä tietoinen hengitys että jooga (jonka olennainen osa hengitys on), voivat vaikuttaa myönteisesti moniin terveysongelmiin, esimerkiksi stressihormonien voimistuneeseen erittymiseen, korkeaan verenpaineeseen, alaselkäkipuihin ja astmaan. (Van der Kolk 2017, 326.)

5. Maadoittuminen on vakauden ja lujuuden tunnetta tuova somaattinen voimavara

Useissa psykoterapeuttisissa lähestymistavoissa maadoittumisella tarkoitetaan kykyä olla läsnä ja rauhallinen. Maadoittuminen on myös sähkötekniikan termi, joka tarkoittaa virtapiirin yhteyttä maahan. Useat suomen kielen ilmaisut viittaavat maadoittumiseen: olla maanläheinen, ”pitää pintansa” seisoa omilla jaloillaan tai ”jalat maassa”. Tämän tyyppisillä ilmaisuilla viitataan muun muassa peräänantamattomuuteen, lujuuteen ja kykyyn tukea itseään. Ne ovat merkki voimasta, sisäisestä turvallisuuden tunteesta ja tuesta sekä vakaudesta, joka tulee kosketuksen tunteesta maahan. Niitä ihmisiä, jotka ovat hyvin maadoittuneita, kuvaillaan usein esimerkiksi tasapainoisiksi ja itsevarmoiksi. (Odgen & Fisher 2016, 221.)

Terapeuttisessa yhteydessä maadoittumisella tarkoitetaan energeettisen ja fyysisen yhteyden luomista maahan, jolloin kehon energia suunnataan tietoisesti alaspäin. Maadoittuminen on konkreettinen tunne yhteydestä maahan. Elämme maan painovoimakentässä, ja painovoima pitää meitä maassa. Ollessamme maadoittuneita tunnemme, kuinka keho vastaa maan vetovoimaan, aivan kuten vesikin asettuu kannun pohjalle, sen alimmalle tasolle. (Odgen & Fisher 2016, 221.)

Jalkaterät, pohkeet, reidet ja lantio tarjoavat meille tukevan perustan ja ovat yhteytemme maahan. Maadoittuminen voidaan siis määritellä kyvyksi suunnata kehon energiaa kohti maata kiinnittämällä tietoisesti huomio kehon alaosaan. Näin voidaan vahvistaa ihmisen tunnetta maan tuomasta fyysisestä tuesta kehon alla. Tässä mielessä maadoittumista voidaan pitää perustavanlaatuisena somaattisena voimavarana, joka luo pohjan ja tuen monille psyykkisille kyvyille. Maadoittumisen myötä on mahdollista kokea maan tuki, mikä vahvistaa niin fyysisen kuin psyykkisenkin vakauden ja lujuuden tunnetta. Mikäli henkilö on heikosti maadoittunut, on hänen vaikeaa vastata elämän vastoinkäymisiin ja haasteisiin tai jopa arjen tilanteisiin joustavasti, pitkäjänteisesti tai sopeutumista edistävällä toiminnalla. Voimme kaikki olla ajoittain liian heikosti tai voimakkaasti maadoittuneita, mutta mikäli jommasta kummasta tulee pysyvämpi tila, on vaarana elämänlaadun heikkeneminen. (Odgen & Fisher 2016, 221-223.)

5.1 Heikko maadoittuminen

Traumaattiset kokemukset, kiintymyssuhdevaikeudet ja muut tuskalliset elämän tapahtumat voivat aiheuttaa kokemuksen, että maa ikään kuin ”katoaa jalkojemme alta”. Saatamme vetää nopeasti henkeä tai pidättää hengitystämme, hartiat voivat kohota, kehon lihakset kiristyä ja silmät suuren-

tua. Nämä kaikki ovat tyypillisiä fyysisiä reaktioita, kun koemme olevamme vaarassa. Tällaisen tilanteen jälkeen voimme tuntea olomme epävarmaksi, olla hämmentyneitä ja reaktioherkkiä sen sijaan, että olisimme ”oma itsemme” eli yhteydessä itseemme ja tasapainossa. Keskittyminen voi olla vaikeaa ja sisäisen luujuden tunteesta kiinni saaminen voi tuntua haastavalta. Tällaisessa tilanteessa meiltä on hävinnyt se turvallinen perusta, josta normaalisti saamme tukea ollessamme kanssakäymisissä ihmisten kanssa ja toimiessamme maailmassa. Arkikielessä voimme kuvata tilannetta niin, että kokemus on vienyt meiltä ”jalat alta” eli maadoittuminen on kadonnut.

Heikko maadoittuminen voi näkyä fyysisesti siten, että voi olla vaikea tuntea jalkoja, sillä energia kehossa ei virtaa kunnolla. Henkilö saattaa esimerkiksi jännittää lantiolihaksiaan, seistä polvet lukossa, jännittää jalkaterän lihaksia tai estää hengitystään kulkemasta tai keuhkojaan kunnolla tyhjenemästä. Voi tuntua siltä, että kehon energia ikään kuin vetää sitä ylöspäin, jolloin jalat eivät pysty kunnolla koskettamaan alla olevaan maata. Jalat voivat tuntua turtuneilta tai kylmiltä, mikä voi olla sen seurausta siitä, että lihasjännitys jossain määrin estää verta virtaamasta alaraajoihin. Maadoittumisen tunnetta voi olla vaikea tavoittaa, jos ei kykene jalkojen kautta aistimaan kehon maasta saamaa hyvää tukea. (Odgen & Fisher 2016, 222.)

Heikko maadoittuminen voi näkyä elämässä niin, että se heikentää kykyä päästä tavoitteisiin ja tai toteuttaa haluamiaan aikeita. Se voi ilmetä keskittymiskyvyn puutteena tai vaikeutena saattaa tehtäviä päätökseen. Heikosta maadoittumisesta voi viestiä esimerkiksi se, että henkilö saattaa aloittaa tekemään jotain, esimerkiksi tavoitteenaan keskittyä työtehtävään, mutta ajautuukin tekemään jotain muuta, esimerkiksi surffailemaan netissä. Ajatukset voivat harhailla, voimme olla hajamielisiä tai niin uppoutuneita ajatuksiimme, että unohdamme mitä olimme tekemässä tai kadotamme paikan ja ajan tajun. Ilman maadoittumisen tuomaa tukea ihminen saattaa myös olla toimiessaan normaalia alttiimpia eri tapaturmille, esimerkiksi kaatumiselle, peräänajoille tai muille vakavillekin onnettomuuksille. Tällöin ei pysty tavoittamaan maadoittumisen kokemukseen liittyvää jämäkkyyttä, eheää minäntunnetta ja välitöntä läsnäoloa. (Odgen & Fisher 2016, 222.)

5.2 Liiallinen maadoittuminen

Liiallisesta maadoittumisesta viestii se, että voimme olla niin lujia, järkähtämättömiä, jäykkiä ja painuksissa, ettei meillä ole tarpeeksi keveyttä ja joustavuutta, jota tarvitaan sulavaan ja vaivattomaan liikkumiseen. Siihen liittyy olon tunteminen raskaaksi tai tunne siitä, että on niin juuttunut paikalleen, ettei pysty toimimaan. Jalat voivat olla ikään kuin liimautuneet lattiaan ja saattaa tuntua

siltä, että jokin paino pitää meitä paikoillaan. Henkilö saattaa esimerkiksi kävellä raskaasti raahustaen, hartiat voivat olla painuneet, hän saattaa juuttua ikävystyttäviin tilanteisiin, pysyä vuosikausia uuvuttavassa, tylsässä työssä tai huonossa parisuhteessa pystymättä irtautumaan niistä. Liiallisesti maadoittuneena on myös vaikea tarttua spontaanisti ja luovasti elämän tarjoamiin mahdollisuuksiin ollessamme juuttuneina arjen rutiineihin.

Liialliseen maadoittuneisuuteen johtavia asioita voi olla esimerkiksi kokemus hyvin raskaasta tai masentavasta lapsuudesta, jossa esimerkiksi jatkuvan köyhyyden hellittämisestä ei ollut toivoa. Tällöin elämä aikuisena voi tuntua vain tahdonvoimalla ja sitkeydellä selviytymiseltä, siitä puuttuu ilo ja vaihtelu. Liiallinen maadoittuminen voi olla tulosta myös esimerkiksi liiallisesta taakoittumisesta lapsuudessa, jos lapsen niskaan on sälytetty aikuisten velvollisuuksia ja tehtäviä. Tällöin ihminen on kasvanut vastuulliseksi ja muiden tarpeista huolehtivaksi, mutta elämä saattaa tuntua pelkältä raatamiselta ja siitä puuttuu keveys ja nautinto vastuun taakan painaessa harteilla. (Odgen & Fisher 2016, 222-223.)

5.3 Sopiva maadoittuminen

Sopivasti maadoittuneena pystymme toimimaan haastavissa tilanteissa tehokkaasti ja harkitusti pelkän reagoimisen tai sulkeutumisen sijaan. Elämän tuodessa eteemme odottamattomia ja epämiellyttäviä elämäntapahtumia kykenemme reagoimaan rauhallisesti ja tehokkaasti silloin, kun toimintamme taustalla on tunne sisäisestä maadoittumisesta. Maadoittuaksemme meidän on purettava kehossa olevia jännitystiloja, jotta voimme saavuttaa allamme olevan maan antaman tuen. Samalla lihaksissa tulee kuitenkin säilyä tietynlainen jänteys. Sekä liiallinen jännitys (esim. kireys lantiossa tai polvilukko) että liiallinen velttous (esim. heikkouden tunne jaloissa) haittaavat maadoittumista. Maadoittumisen tunnetta heikentää myös kyvyttömyys aistia kehon alaosan eri osia ja kokea, miten ne luovat tuen yläkeholle. (Odgen & Fisher 2016, 223-224.)

Maadoittumisen tunteen löytämistä voi harjoitella esimerkiksi tulemalla tietoiseksi alalantion istuinluista ja tuntemalla ne tuolia vasten. Myös lantionpohjan tietoinen rentouttaminen ja kehon painon ja maan vetovoiman vaikutusten aistiminen voivat edistää maadoittumista. Olon ollessa sekava tai tokkurainen jalkoja voi tömistellä lattiaa vasten, jotta jalkojen aistiminen helpottuu. Lisäksi jalkojen ja jalkaterien puristelu ja hieronta voivat vapauttaa niissä olevia jännityksiä ja herkistää niiden tuntemista. (Odgen & Fisher 2016, 223-224.)

Fyysiset maadoittumiskeinot auttavat meitä tuntemaan olomme varmemmiksi ja rennoiksi sekä säätelemään ja hallitsemaan tunteita. Esimerkiksi jos henkilö on liian maadoittunut ja hänellä on taipumusta miellyttämiseen sekä vaikeuksia sanoa ”ei”, voi hartioiden ja käsivarsien korostetusti taaksepäin vieminen, selän ojentaminen, kaulan venyttäminen ja samalla ”ei:n” sanominen liiallisille velvollisuuksille olla hyvää harjoitusta seuraavia arkielämän varten. Tätä voi harjoitella terapiassa yhdessä terapeutin kanssa. Liialliseen maadoittumiseen voi myös auttaa syvään hengen vetäminen, rintakehän kohoamisen aistiminen ja sen jälkeen selkärangan venyttäminen rauhallisesti kohti taivasta. Samalla on hyvä tuntea jalkaterien tasainen painuminen maata vasten. Myös kävellessä varpailla ponnistaminen voi auttaa tuntemaan olon kevyemmäksi ja energisemmäksi. Ylipäätään oman liikkumisen tutkiminen, esimerkiksi loikkiminen ja tanssiminen voivat auttaa keventämään oloa niin henkisesti kuin fyysisestikin. (Odgen & Fisher 2016, 224.)

Terapiassa voidaan tutkia myös omien rajojen kehollista kokemusta. Omat rajat voi symbolisesti asetella ympärilleen, vaikka terapiahuoneen tyynyistä tai vilteistä, jotta syntyy raja, jonka voi nähdä. Tämän jälkeen voidaan tutkia, miten asiakkaan keho reagoi rajaan; tapahtuuko muutoksia esimerkiksi hengityksessä, lihasjännityksessä tai kehon asennossa. Myös se, millaisia ajatuksia tai tunteita omien rajojen laittamisen myötä ilmaantuu, on tärkeää huomata. Sen jälkeen voidaan miettiä, kuinka selkeän rajan tuoman kokemuksen (jos rajojen jälkeinen olo kehossa oli varmempi) ja tunteen voisi siirtää arjen tilanteisiin, joissa ihminen tarvitsee rajoja. (Odgen & Fisher 2016, 270.)

Kun luomme vahvemman yhteyden kehoon ja sen tuntemuksiin, opimme kiinnittämään huomiotamme siihen, kuinka vahva keholuottamus rikastuttaa elämäämme. Samalla kun opimme valitsemaan enemmän meitä palvelevia toimintamalleja, opimme myös käyttämään kehoamme sellaisilla tavoilla, jotka palvelevat meitä ja kyseenalaistavat menneisyydestä juontuvia toimintamalleja. Kun luottamus omaan kehoon lisääntyy, on helpompi alkaa ajatella omaa kehoa liittolaisena, ei enää hallitsemattomana vihollisena.

6. Tyhjän tuolin tekniikka ja roolinvaihto lisäävät ymmärrystä ja näkökulmia

Tunteiden syvenemistä ja prosessointia voi terapiassa edistää esimerkiksi tuolitekniikoilla. Tuolitekniikat ovat perintöä sen juurista psykodraamassa ja niitä käytetään myös hahmoterapiassa. Esimerkiksi tunnekeskeinen psykoterapia hyödyntää tuolitekniikoita. Tyhjän tuolin tekniikassa henkilöä voidaan kehottaa kuvittelemaan itseään vastapäätä istumaan tyhjään tuoliin esimerkiksi häntä laiminlyönyt, kaltoin kohdellut tai vähätellyt vanhempi. Terapeutti voi tukea virittäytymistä roolisuhteeseen esimerkiksi pyytämällä asiakasta kuvittelemaan vanhemman ilmeen ja vaatetuksen, jotta mielikuva tulee eläväksi. Tämän jälkeen terapeutti tutkii kysellen, mitä vanhempi kenties sanoo tai mikä tunnetila asiakkaassa herää vanhempaa katsoessaan. (Heinonen 2022.)

Tyhjän tuolin tekniikka, jossa tapahtuu myös roolinvaihto, on tehokas ja yksinkertainen menetelmä. Asiakasta kehotetaan puhumaan häntä vastapäätä istuvalle henkilölle (tyhjä tuoli) suoraan, ikään kuin hän olisi paikalla. Kun asiakas on sanonut sanottavansa, hän vaihtaa tämän kanssa paikkaa. Silloin hän eläytyy olemaan tämä toinen henkilö, ottaa kenties tälle henkilölle tyypillisen asennon ja vastaa tästä roolista käsin. Tätä vuoropuhelua ja roolien kokemista jatketaan niin kauan kuin on tarpeen. (Kopakkala 2008, 166-167.)

Tyhjän tuolin tekniikka ja roolinvaihto ovat siis psykodraaman keskeisiä menetelmiä/tekniikoita ja niitä voidaan käyttää myös osapersoonatyöskentelyssä, joka liittyy psykosynteesiin sekä skeematerapian tunnelukkotyöskentelyssä. Osapersoonatyöskentelyssä asiakasta vastapäiseen tuoliin voidaan asettaa tietty asiakkaan osapersoona, jota halutaan tarkastella. Tällainen voi olla esimerkiksi ”sisäinen kriitikko” tai ”kontrolloija”. Tyhjän tuolin tekniikoita käytetään myös tunnelukkotyöskentelyssä. Siinä kolmelle eri tuolille voidaan asettaa esimerkiksi sisäinen lapsi, haitallinen sisäistetty vanhempi, vastuullinen aikuinen ja käydä näiden eri puolien välistä keskustelua.

Tuoli-interventiot voivat vahvistaa voimakkaasti tunteita kokevassa minässä. Useimmiten henkilö kokee aluksi toivottomuutta, lannistuneisuutta tai kipua. Näiden tunteiden kokeminen edesauttaa kokemuksellista työskentelyä tunteiden kanssa. Tunteiden muuntumista edesauttaa se, että saadaan kosketus tarpeisiin, jotka liittyvät viritettyihin häpeän, toivottomuuden tai pelon tunteisiin. Henkilön istuessa kokevan minän tuolissa terapeutti voi kysyä häneltä esimerkiksi: ” Mitä olisit toivonut isältäsi tuossa hetkessä?” (Heinonen 2022.) Tyhjän tuolin tekniikkaan voi myös liittyä helposti haikea tai esimerkiksi ärtynyt tunnelma. Samalla kun kuvitellaan henkilö vastapäiseen tuoliin, ollaan kuitenkin tietoisia siitä, ettei hän ole paikalla konkreettisesti. Tyhjän tuolin tekniikka on hyödyllinen

keino tuoda tarvittava henkilö paikalle, samalla se kuitenkin korostaa toisen henkilön poissaoloa - siinä mielessä se voi auttaa myös surutyöskentelyssä. (Kopakkala 2008, 166-167.)

Kun henkilö saa ilmaistua tarpeensa hän saattaa hyvin spontaanistikin saada kiinni itseä puolustavan jämäkkyyden tai kiukun tunteisiin: ”Pienenä lapsena en olisi ansainnut tulla kohdelluksi siten! Olisin ansainnut sinulta tukea ja ystävällisyyttä!” Myös heräävä myötätunto itseä kohtaan voi muuttaa haitallista häpeää tai pelon tunteita. Myönteisiä tunteita, samoin kuin aiemmin virinneitä haitallisia tunteita voidaan vahvistaa harjoituksessa empaattisesti validoiden. Sen myötä ne voivat sulautua ja niitä voidaan sisäistää minäkokemukseen, itseä aiemmin lannistaneiden äänien tilalle. Tunteiden ilmaisun ja kokemisen ohella on myös tärkeää, että terapiaistunnossa on jälkikäteen tilaa myös niiden pohtimiselle, ymmärtämiselle sekä merkityksen luomiselle. (Heinonen 2022.)

Roolinvaihtoon liittyy itsestä pois astumisen idea. Roolinvaihto tarkoittaa asettautumista toisen ihmisen asemaan ja kokemukseen. Se synnyttää odottamattoman hetken, jossa maailma näyttääkin toisenlaiselta. Toisen ihmisen rooliin kokonaisvaltaisesti asettautumalla on mahdollista katsoa toisen näkökulmasta itseään, tilannetta tai muita tilanteeseen osallisena olevia. Tilanne on näin ollen mahdollista nähdä roolinvaihdon avulla laajemmasta perspektiivistä. (Grandell 2015, 162.)

Spontaanius, mitä roolinvaihdossa tarvitaan, mahdollistaa omien rajojen ja totutun mukavuusalueen ylittämisen. Spontaaniudella tarkoitetaan tässä ja nyt -hetkessä vaikuttavaa sisäistä valmiustilaa ja voimaa, joka on ahdistuksesta vapaa. Sana ekstaasi tarkoittaa astumista pois itsestä ja luopumista omasta yksilöllisyydestä. Omasta kuluneesta ja usein toistuvasta arjen roolista voi löytyä roolinvaihtojen avulla tie psykologisen roolin tasoon ja kokemukseen, joka liittää sen lopulta osaksi jotain laajempaa kokonaisuutta ja jopa aikaisempien sukupolvien elämäntarinaa. (Grandell 2015, 162.)

Spontaanius on Morenon (1956) mukaan tässä ja nyt: se on ”ihminen toiminnassa, heitettynä toimintaan, hetki, joka ei ole osa historiaa vaan historia, joka on osa hetkeä. Spontaaniuden tilassa ihminen on tietoisesti läsnä nykyhetkessä. Tällainen tilanne on nykyihmisen arjessa kuitenkin melko harvinainen. Morenon mukaan spontaanius on kuitenkin tärkeää, sillä se mahdollistaa joustavan, aktiivisen, tilanteeseen sopivan ja vapaan toiminnan. Vaikka elämä näyttää usein olevan täynnä rutiineja, jokaiseen hetkeen sisältyy kuitenkin tietty määrä ennustamattomuutta, mikä vaatii ihmiseltä spontaania toimintaa. Vastaavasti spontaaniuden puute lisää ahdistuneisuutta. Kun ihminen on ah-

distunut, kiinnittyy ihmisen tietoisuus joko menneeseen tai tulevaan, mikä jäykistää toimintaa ja estää vapaata reagoimista. Parhaimmillaan spontaanius johtaa luomiseen, mikä taas yksinkertaisimmillaan tarkoittaa esimerkiksi yksilön uutta toimintatapaa. (Kopakkala 2005, 30.)

Roolinvaihto auttaa tiedostamaan itsessä vaikuttavia vastakohtaisia jännitteitä. Roolinvaihdolla voi esimerkiksi kehittää minän kykyä asettua sivuun omista tarpeista ja vieteistä ja paremmin ymmärtää toisen ihmisen kokemusmaailmaa tietyssä tilanteessa. Roolinvaihtoon psykodraamassa sisältyy lisätodellisuuden (surplus) mahdollisuus; oma maailma voi laajentua toisen ihmisen kokemuksilla, ajatuksilla, näkökulmilla ja toimintatavoilla. Lisätodellisuuden maailmasta saatu kokemus herättää tietoisen puolen minäkeskeistä asennetta, ja usein yksipuolista rationaalista suhtautumista tai maailmankuvaa. Roolinvaihdon tekniikkaa on pidetty mahdollisuutena saavuttaa ihmisen autonominen, eheyttävä keskus. (Grandell 2015, 163.)

Rooliharjoittelu on myös tekniikka, jolla asiakas voi harjoitella tärkeitä tilanteita ja kokea, miten vaihtoehtoiset tavat toimia niissä vaikuttavat häneen. Sen avulla tulevia tilanteita voi harjoitella ilman pelkoa epäonnistumisesta. Sen avulla voi kokeilla vaikkapa erilaisia tapoja hankalan asiakkaan kohtaamiseen tai etsiä uusia tapoja keskustella puolison kanssa. (Kopakkala 2008, 167-168.)

7. Ajatuksiani toiminnallisista menetelmistä terapian tukena

Tärkeintä terapiassa on mielestäni luoda turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri sekä hyvä tunneside ja luottamus asiakkaan ja terapeutin välille. Terapeutin on tärkeää kyetä asettumaan asiakkaan puolelle ja luoda läsnäolon mahdollistava tila yhteiselle kokemiselle ja hyvin vaikeidenkin asioiden ja tunteiden läpielämiselle. Asiakkaalla on oltava tunne, että mikään asia ei ole liian pieni tai vähäpätöinen tullakseen esiin terapiassa tai toisaalta mikään asia ei myöskään ole liian suuri tai vaikea nostaa esiin, etteikö terapeutti tilannetta kykenisi kannattelemaan. Kun nämä perusasiat ja luottamus ovat kunnossa terapiasuhteessa, voivat erilaiset toiminnalliset menetelmät mahdollistaa kokonaisvaltaisen lähestymistavan terapiaan. Niiden avulla on mahdollista löytää erilaisia näkökulmia asiakkaan kokemuksen työstämiseen ja ymmärtämiseen. Terapeutin tulee aina arvioida huolellisesti minkälaiset menetelmät ovat sopivia asiakkaalle ja milloin on sopivan hetki niitä käyttää. Terapeutilla tulee olla myös riittävä ammattitaito ja kokemusta menetelmien käyttöön, jotta niiden käyttö on asiakkaalle turvallista.

Ihminen tavattavissa -terapiakoulutuksen ollessa integratiivinen eli eri teoriasuuntauksia ja menetelmiä yhdistävä, on minulle henkilökohtaisesti ollut tärkeää saada monipuolisia kokemuksia eri menetelmistä ja niiden käytöstä. Sen myötä olen rohkaistunut ja innostunut kokeilemaan niitä asiakkaideni kanssa ja lähtenyt syventämään omaa osaamistani omien kiinnostuksen kohteiden mukaan. Toisaalta esimerkiksi yinjoogan pariin löysin jo ennen Ihminen tavattavissa -koulutusta ja ymmärrän nyt jälkikäteen vielä selvemmin joogan tuomat mahdollisuudet ja hyödyt myös terapiaan hakeutuville asiakkaille esimerkiksi hermoston yli- tai alivireyden haasteiden kanssa.

Tässä lopputyössä käsittelemistäni menetelmistä TRE®:n hyödyntäminen terapiassa auttaa asiakasta luomaan yhteyttä kehon ja mielen välille ja kehotuntuman löytäminen mahdollistuu. TRE®:n avulla kehossa liikkelle lähtevä tärinä auttaa tunnistamaan kehoon tallentuneita stressi- ja traumajälkiä, toisin sanoen sinne jähmettynyt energia saadaan liikkeelle ja purettua. Samoin kuin TRE®, myös jooga vahvistaa kehoyhteyttä. Näiden molempien menetelmien avulla on mahdollista oppia löytämään oman kehon rajat, kireydet ja jännitykset sekä toisaalta kokea rentoutuminen ja irti päästäminen. Itse olen löytänyt erityisesti yinjoogan avulla elämääni armollisuutta, lempeyttä ja kykyä pysähtyä aiemman suorittamisen sijaan. Esimerkiksi joogatunti voi olla jollekin ihmiselle kokemus, jossa padottuja tunteita alkaa nousemaan pintaan tai havahtuminen omaan uupumuksen määrään tapahtuu, kun on hetken aikaa mahdollista vain olla ja pysähtyä itsensä äärelle. Näin ollen joogassa kyse ei olekaan enää vain kehonhuollosta, vaikka se joskus saattaa olla ensimmäinen syy hakeutua

joogaan. Monet keholliset tuntemukset ovat usein kytköksissä tunteisiin ja niitä voidaankin edelleen työstää terapeuttisessa suhteessa keskustelun, kokemisen ja muiden menetelmien avulla.

Varsinkin traumatisoituneille ihmisille on usein hyvin vaikeaa tuntea olonsa turvalliseksi tai täysin rennoksi omassa kehossaan. Tällöin rentoutuminen tai antautuminen maan kannateltavaksi voi olla mahdotonta. Omasta joogaharjoituksestani muistan vuosien varrelta hetkiä, kun olen joogatunnilla ollut laskeutumassa syvään rentouden tilaan - mutta aivan yllättäen kehoni säpsähtää, jännittyy ja pelästyy tätä uudenlaista lupaa olla ja rentoutua näin syvällisesti. Toisaalta sitten niissä hetkissä, kun syvärentoutuminen on ollut mahdollista ilman hermoston yhtäkkistä ”hätääntymistä”, oloni on ollut jälkikäteen lähes autuaallinen. Trauman näkökulmasta on siis erittäin ymmärrettävää, että esimerkiksi joogatunnin loppurentoutus eli savasana tai muut rentoutumis- tai hengitysharjoitukset eivät automaattisesti ole kaikille vain ihanaa tai helppoa. Kun ohjaajana olen tällaisen tilanteen huomannut, olen yleensä tarjonnut vaihtoehtoisia tapoja asettua esimerkiksi joogan loppurentoutukseen. Asiakas voi aivan hyvin nousta istumaan tai käpertyä vaikka kylkimakuulla ollessaan sikiöasentoon tai mihin tahansa asentoon, jossa hänen olonsa on turvallinen, vakaa ja jossa hänen on hyvä olla.

Erityisesti traumatisoituneiden ihmisten hoidossa kehoa ja sen tuntemuksia ei voida sivuuttaa ja pelkkä keskusteluterapia ei trauman hoidossa riitä. Ihminen on kokonaisuus ja kehomme äärimmäisen viisas. Omalla toipumiseni matkalla erityisen tärkeää on ollut juuri kehotuntuman löytäminen joogan, hengityksen, TRE®:n ja muidenkin menetelmien avulla. Vastaavia kokemuksia olen todistanut asiakkaitteni kanssa, esimerkiksi maadoittuminen ja omaan hengitykseen palaaminen ovat monessa tilanteissa äärimmäisen tärkeitä keinoja tulla läsnäolevaksi silloin, kun huomaa, että hermosto käy ylikierroksilla ja läsnäolo tilanteessa on haastavaa. Vaikeiden traumojen ja kokemusten kohtaaminen esimerkiksi kehollisen työskentelyn kautta voi olla pelottavaa eikä aina helppoa, mutta oman kokemukseni mukaan sen mukanaan tuoma vapaus, irtipäästäminen vanhasta tarinasta tai vanhoista toimintamalleista, energian vapautuminen ja elämässä eteenpäin siirtyminen on ollut todella tärkeää.

Lisäksi sen ymmärtäminen, että trauman, esimerkiksi PTSD:n (traumaperäinen stressihäiriö) monimutkaisetkin oireet ovat merkki organismin jähmettyneestä, ylimääräisestä energiasta on mielestäni erittäin tärkeä, vapauttava ja toivoa antava tieto; ihminen voi itse omalla toiminnallaan ja ottamalla vastaan apua vaikuttaa paranemiseen, sen sijaan, että olisi ikuisesti vain trauman uhri.

Kyvystä tuntea olevamme sopivan maadoittuneita on suurta hyötyä arkielämän tilanteissa. Sen tunnistaminen, onko itselle tyypillistä liiallinen vai liian vähäinen maadoittuminen on myös erittäin

hyödyllistä. Tunne sopivasta maadoittumisesta lisää pystyvyyden tunnetta sekä luottamusta omaan kehoon ja siihen, että maa jalkojen alla kannattelee. Se on perustavanlaatuinen somaattinen voimavara, joka luo meille turvallisen perustan toimia maailmassa ja josta saamme tukea. Joskus terapiassa mennään syvälle lapsuuden kokemuksiin ja tunteisiin ja erityisesti niiden jälkeen maadoittumisen varmistaminen on tärkeää, ennen kuin asiakas lähtee tapaamisesta kotiin.

Toiminnalliset menetelmät tarjoavat monipuolisen tavan ilmaista ajatuksia, tunteita tai kokemuksia ja toisille toiminnan kautta itsensä ilmaiseminen voikin olla helpompaa kuin puhtaasti keskustelemalla. Toiminnallisista menetelmistä erityisesti pyskodraaman tyhjän tuolin tekniikka ja roolinvaihto herättävät luovuutta, mikä voi auttaa asiakasta löytämään uudenlaisia näkökulmia haasteisiinsa tai itsensä ilmaisuun. Ne avartavat ymmärrystä itsestä ja tärkeällä tavalla myös muista, luoden yhteyttä oman mielen sisäisiin kokemuksiin. Näin on mahdollista, että empatia omaa ja toisen henkilön kokemusta kohtaan lisääntyy, avaten tilaa ja mahdollisuuksia uudenlaisiin toimintamalleihin nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. Omassa Ihminen tavattavissa -koulutuksen kasvuohjelmassa koin vaikuttavimmiksi juuri monet psykodraaman menetelmät, joissa oleminen itseni roolissa lapsena tai nuorena sekä roolinvaihto esimerkiksi vanhempieni rooleihin olivat avartavia kokemuksia ja monet pinnan alla piilossa olleet tunteet saivat tulla esiin. Koulutuksessa ja terapiassa hyödyllistä on ollut myös saada astua esimerkiksi eri osapersoonieni rooleihin ja kuulla heidän tarpeitaan ja tunteitaan. Näitä tyhjän tuolin ja roolinvaihdon menetelmiä käytän mielelläni myös asiakkaideni kanssa. Monesti aiemmin piilossa tai kiellettyinä koettujen tunteiden ilmaisu esimerkiksi tyhjän tuolin tekniikan avulla voi toimia tärkeänä väylänä toipumisessa.

Meille ihmisille on muista nisäkkäistä poiketen hyvin tyypillistä vahva ajattelu ja asioiden järkeistäminen. Tämä järkevyys ja esimerkiksi loputon ajattelu saattaa kuitenkin kääntyä itseämme vastaan ja syrjäyttää joitakin vaistomaisia sisäisiä voimiamme, joita tarvitsemme paranemiseen. Erilaiset toiminnalliset menetelmät ovat oman kokemukseni mukaan erittäin tehokkaita sivuuttamaan liiallisen ajattelun ja ohjaavat meitä kokemuksellisempaan suuntaan. Esimerkiksi traumojen aiheuttama hermojärjestelmään lukkiutunut energia voi lähteä vapautumaan, kun otamme keskusteluterapiaan mukaan hengitykseen keskittymisen tai TRE®-harjoittelun. Psykodraaman tyhjän tuolin harjoitus voi taas tarjota merkittävän kokemuksellisuuden esimerkiksi toisen henkilön asemaan asettumisesta tai oman sisäisen lapsen kohtaamisesta, joka pelkästään älyn tasolla on haastavaa. Tilanteiden uudelleen eläminen menneisyydestä poikkeavalla tavalla ja roolien vaihtaminen voivat auttaa purkamaan traumaperäisiä tunnekokemuksia. Jooga taas voi tarjota tilan rentoutumiselle ja yhteyden löy-

tämiseen omaan hengitykseen ja kehoon. Joogan, tietoisen hengityksen tai TRE®:n avulla voi löytää keinoja rauhoittaa ylivirittynyttä hermojärjestelmää ja sopivasti maadoittuneina voimme kokea olevamme turvassa ja läsnä ollessamme kontaktissa meitä kannattelevaan maahan haastavissakin hetkissä.

8. Yhteenveto

Tämän lopputyön tavoitteena oli tutkia erilaisia toiminnallisia menetelmiä, joita terapiassa voidaan käyttää. Menetelmiä on olemassa useita, mutta valitsin lopputyöhöni sellaisia, joista itselläni on eniten omakohtaista kokemusta opiskelu- ja terapiaprosessistani sekä asiakastyöskentelystä. Menetelmiksi valikoituivat TRE®-stressinpurkuliikkeet, jooga, tietoinen hengitys, maadoittuminen sekä psykodraaman menetelmistä tyhjän tuolin tekniikka ja roolinvaihto.

Toiminnalliset menetelmät mahdollistavat kokonaisvaltaisen lähestymistavan terapiaan. Tällöin on mahdollista ottaa huomioon ihminen kokonaisuutena, johon kuuluvat niin keho, mieli, tunteet kuin sielukin. Toiminnallisten menetelmien avulla asiakkaan on terapeutin tuella mahdollista konkreettisesti harjoitella uusia taitoja tai toimintamalleja ja näin ollen mahdollistaa ja luoda pohjaa pitkäaikaiselle muutokselle. Kaikki menetelmät eivät tietenkään sovi kaikille asiakkaille ja siksi onkin tärkeää ottaa huomioon jokaisen yksilöllinen tilanne ja kunnioittaa kunkin yksilön terapian tarpeita ja tavoitteita. Monipuoliset toiminnalliset menetelmät ovat sopivassa tilanteessa vaikuttavia ja tärkeitä työvälineitä terapiatyössä ja tavoittavat muutakin kuin kielellisen tason. Kuitenkaan vakavissa mielenterveyden ongelmissa toiminnalliset menetelmät eivät ole ensisijainen lähestymistapa, vaan ne voivat olla jopa haitaksi asiakkaalle. On terapeutin ammattitaitoa ymmärtää, milloin menetelmistä voi olla hyötyä ja mihin tilanteeseen ne eivät sovi.

Kehoa ja sen tuntemuksia ei voi sulkea pois terapeuttisesta työskentelystä, sillä keho on tärkeä väylä ja mahdollistaja kohti ihmisen itsetuntemusta. Onnistunut trauman purkaminen kehosta esimerkiksi TRE®:n avulla avaa mahdollisuuden uudenlaiseen kehotuntumaan, elossa olemisen tunteeseen ja ikään kuin uuteen elämään, jossa vanhaa tarinaa ei tarvitse enää toistaa. Ylimääräisen kehoon jähmettyneen energian vapautuessa on mahdollista löytää uutta rentoutta ja helppoutta olla oma itsensä. Jooga ja tietoinen hengitys ovat myös tärkeitä työkaluja ja usein auttavat terapia-asiakasta stressin hallinnassa ja rentoutumisessa. Jooga parantaa tietoisuutta omasta kehosta, sen jännityksistä ja rajoista. Toisinaan joogaharjoitus voi nostaa pintaan myös tunteita eli näin ollen toimia myös foorumina tunteiden ilmaisuun. Oma koulutukseni pohjautuu yinjoogaan, joka on erityisen lempeää ja hoivaavaa. Yinjoogaharjoituksen myötä on mahdollista oppia kasvattamaan itsemyötätuntoa ja armollisuutta itseään ja omaa kehoa kohtaan.

Terapiatyössä hengitystä voidaan käyttää ankkurina ja keinona rauhoittua. Erilaisilla hengitystekniikoilla ja -harjoituksilla asiakas voi oppia säätelemään omia tunnetilojaan ja selviytymään esimerkiksi ahdistusta herättävistä tilanteista. Hengityksen avulla on mahdollista löytää tasapaino silloin,

kun ajatukset, kehon fyysiset tuntemukset tai ulkoiset häiriötekijät vievät keskittymistämme muualle. Hengitys tulkitsee tunteitamme ja tietoisen hengityksen avulla voi merkittävästi vaikuttaa hyvinvointiinsa. Hidastamalla ja säätelemällä hengitystä on mahdollista ikään kuin huijata vaikkapa hätääntynyt mieli rauhoittumaan. Myös sillä, hengittääkö suun vai nenän kautta on iso merkitys hyvinvoinnille.

Fyysiset maadoittumiskeinot auttavat meitä tuntemaan olomme turvallisemmaksi, varmemmaksi tai rennommaksi sekä säätelemään ja hallitsemaan tunteitamme. Maadoittuneina saamme kosketuksen maan tarjoamaan fyysiseen tukeen. Näin pystymme toimimaan haastavissa tilanteissa tehokkaasti ja harkitusti pelkän reagoinnin tai sulkeutumisen sijaan. Keskittyminen kehon tuntemuksiin voi rauhoittaa hermostoa ja auttaa olemaan esimerkiksi tulevien tapahtumien murehtimisen sijaan läsnä nykyhetkessä. Maadoittumisen erilaisia tekniikoita asiakas voi harjoitella yhdessä terapeutin kanssa ja soveltaa niitä arkipäivän tilanteisiin. Kun oppii olemaan läsnä omassa kehossa, on helpompi olla läsnä myös toisille ihmisille.

Tässä lopputyössä käsittelin myös pyskodraaman tyhjän tuolin tekniikkaa ja roolinvaihtoa. Psykodraama on ihmisen mielen ja suhteiden tutkimista, jossa keskiössä on spontaanius ja kohtaaminen. Joillekin juuri tämän tyyppiset menetelmät voivat olla keskusteluterapiaa toimivampi tapa saada kosketus omiin tunnemuistoihinsa ja niiden työstämiseen, luoda uudenlaisia eheyttäviä kokemuksia tai toimia työkaluna esimerkiksi vuorovaikutustilanteissa aktivoituvien haitallisten toimintamallien muuttamiseen.

On tärkeää ottaa huomioon, että jokainen asiakas on yksilöllinen, ja toiminnallisten menetelmien valinta tulisi tehdä asiakkaan tarpeiden ja valmiuden mukaan. Terapeutin tehtävä on tukea asiakasta näissä harjoituksissa ja auttaa heitä saamaan syvempää ymmärrystä esimerkiksi menneisyydestään, kokemuksistaan, toimintatavoistaan ja itsestään. Mitään yhtä menetelmää ei voi määrittää kenenkään toipumista parhaiten auttavaksi, vaan ajattelen, että monipuolisesti ja avoimesti eri menetelmiä kokeilemalla, voi yhdessä asiakkaan kanssa tutkia, mikä toimii parhaiten. Menetelmiä ei kuitenkaan tule käyttää irrallisina, vaan niiden käytön tulee olla perusteltua ja sopia luontevasti asiakkaan prosessiin. Kun omassa terapeutin työkalupakissa on erilaisia toiminnallisia menetelmiä, voin luottavaisesti toimia sen mukaan, mikä nykyhetkessä kahden ihmisen kohtaamisessa nousee pintaan tarkasteltavaksi ja mahdollisesti työstettäväksi. Tärkeintä on kuitenkin läsnäolo, nähdyksi ja kuulluksi tuleminen.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia tai lukea myös muista terapian tukena käytettävistä toiminnallisista menetelmistä, esimerkiksi vihatyöskentelystä, symbolityöskentelystä, tai kuvien käytöstä terapiassa. Ne ovat myös olleet itselleni merkityksellisiä, mutta rajautuivat tämän lopputyön ulkopuolelle.

Haluan kiittää kaikkia elämäni varrella kohdanneita ihmisiä, jotka ovat omalla ymmärryksellään, ammattitaidollaan, lämmöllään ja kohtaamisella tuoneet elämääni paljon uudenlaisia, korjaavia ja rakkaudentäyteisiä kokemuksia. Koen, että olen saanut tulla nähdyksi ja kuulluksi omana itsenäni ja minussa on nähty pintaa, rooleja ja selviytymisstrategioita syvemmälle. Näin ollen olen itsekin vähitellen oppinut löytämään niiden alta todellista itseäni. Hyväksytyksi tuleminen ja lämpö, sekä oikeat menetelmät oikeaan hetkeen ovat vähitellen sulattaneet suojamuurejani ja olen uskaltanut päästää myös heikkouttani ja haurauttani esiin.

Traumaenergian päästessä purkautumaan kehosta, olen löytänyt uudenlaista, vapautuneempaa tapaa olla minä, tässä kehossa. Oppiessani rentoutumaan olen löytänyt uudenlaista turvaa itsestäni ja luottamus kehooni ja itseeni on kasvanut. Olen oivaltanut, että esimerkiksi oireileva kehoni ei ole viholliseni, vaan ystäväni, jota on tärkeää kuunnella. Ymmärrys menneistä kokemuksista on mahdollistanut niistä irti päästämisen, ja armollisuuden löytämisen itseäni kohtaan. Olen kiitollinen, että turvallisessa ryhmässä olen saanut tulla peilatuksi rehellisesti ja kokonaisvaltaisesti. Tämä on auttanut minua syntymään vähitellen persoonaksi, minuksi. Matka ja kasvu jatkuu tästä eteenpäinkin.

Olen myös oppinut olemaan läsnäoleva muille, kun minulle on oltu läsnä ja olen saanut kokea, mikä voima läsnäolossa on. Olen vähitellen uskaltautunut luottamaan ei-tietämisen tilaan. Osaan katsoa itseäni rakastavammin, kun minut on kohdattu rakkaudella ja hyväksynnällä. Löydän myötätunnon sitä pientä tyttöä kohtaan, joka kerran olin ja olen saanut opetella tuntemaan myötätuntoa myös aikuista itseäni kohtaan.

Kun ihminen kokee tulevansa rakastetuksi ja tuetuksi juuri sellaisena kuin on, tapahtuu ihmeitä. Jotain uutta ja kaunista, syvällä piilossa ollutta alkaa syntymään ja uskaltautuu päivänvaloon. Sitä olen omalla matkallani saanut kokea niin itsessäni, kuin todistaa kanssakulkijoissakin ja olen tästä matkasta sydämeni pohjasta kiitollinen.

Lähdeluettelo

Berceli David 2013: TRE®-Stressinpurkuliikkeet Stressin ja traumojen helpottamiseen. Bookwell Oy, Porvoo.

Farhi Donna 2018: Jooga ja elämän voima. Viisas Elämä, Helsinki.

Grandell Tuula 2014: Matka luovuuden lähteelle. Psykodraama ja jungilainen psykologia kohtaavat. Suomen Morenoinstituutti, Tampere.

Hallikainen Jouni 2022: Tie nimeltä yin. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

Hallikainen Jouni 2022: Yinjooga. Olemisen taito. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

Heinonen Erkki 2022: Tunteisiin keskittymisen merkitys terapeuttisessa muutoksessa. Lääkärilehti 23.6.2022. Osoitteessa:https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/tunteisiin-keskittymisen-merkitys-terapeuttisessa-muutoksessa/?public=d3204fade4a5b6dfc02a02b1422cec8b Viitattu 28.3.2024.

Jokiniva Mia 2017: Villa Mandalan yinjoogaopettajakoulutuksen luennot ja materiaalit.

Klaavu Juha 2023: Lapsuuden kehityksellinen trauma. Viisas Elämä Oy, Helsinki.

Kopakkala Aku 2005: Jacob Morenon psykodraama. Teoksessa: Janhunen (toim.) Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. RT-Print Oy, Pieksämäki.

Kopakkala Aku 2008: Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita Prima Oy, Helsinki.

Levine Peter 1997: Kun tiikeri herää - trauma ja toipuminen. TTK Traumaterapiakeskus Oy, Helsinki.

Lindfors Bodil & Waldekranz-Piselli K. Cecilia & Ikonen Jarmo 2022: Keho ja mieli. Johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.

Martin Minna 2022: Hengitä tämä hetki. Hengitys ja lupa olla. Kirjapaja, Helsinki.

Odgen Pat & Fisher Janina 2017: Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurion hoitoon. Traumaterapiakeskus Oy, Helsinki.

Rosenberg Stanley 2022: Opas vagushermon parantavaan voimaan. Viisas Elämä Oy, Helsinki.

Rytilä Jyrki 2023: TRE®-ohjaajakoulutuksen luennot ja materiaalit.

Van der Kolk Bessel 2017: Jäljet kehossa - Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Viisas elämä Oy, Helsinki.