



Stressi purkautuu stressinpurkuliikkeillä

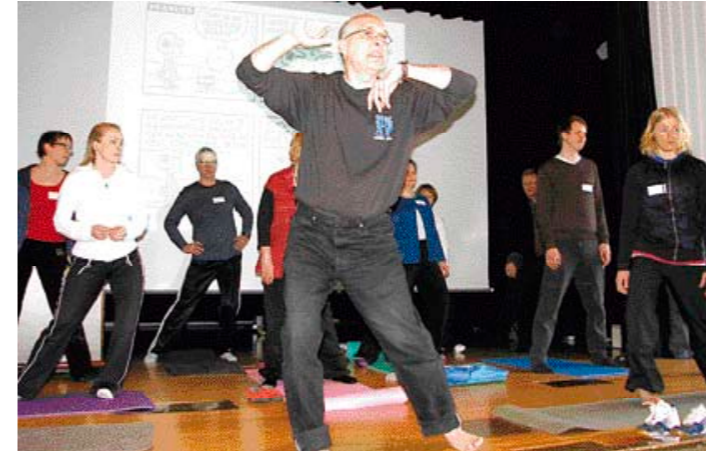
Trauma

– askel kohti viisautta

Trauma on yhteinen kokemus kaikilla elävillä olennoilla – oli kyseessä ihminen tai eläin. Trauma on luonnollinen ilmiö ja sen voi myös purkaa. David Berceli on kehittänyt trauman purkamiseen fyysisiä TRE-stressinpurkuliikkeitä.

Keho haluaa tärinä vapauttaakseen pakkautuneen energian, mutta mieli haluaa kieltää sen. Kun mieli vie voiton, keho keksii muita keinoja selvittää latauksesta. Tyypillinen tapa on lihaksiin pakkautunut krooninen jännitystilä. Stressinpurkuliikkeet pyrkivät vapauttamaan jännitystilän.

Arizonassa asuva **David Berceli** (Ph.D) on kansainvälisesti tunnettu stressin ja traumanhoidon asiantuntija. Hän on työskennellyt luonnonkatastrofien ja konfliktien keskellä opettaen kehittämäänsä ns.



Tohtori David Bercelin (edessä) kehittämä stressinpurkumenetelmä TRE on apuväline, jolla voidaan purkaa stressistä, järkytyksestä ja ahdistuksesta johtuvia jännityksiä, jopa vuosikymmenten kuluttua niiden synnystä. Henkisten traumojen takana voivat olla esim. vaikeat ihmissuhteet, väärät vällinnat, koulu- ja työpaikkakiusaaminen, syrjintä ja muu väheksyntä sekä riittämättömyden tunne.

TRE-stressinpurkumenetelmää. Berceli on vierailut muutamia kertoja myös Suomessa, viimeksi huhtikuussa 2011.

TRE-harjoitukset (Trauma Releasing Exercises) purkavat tehokkaasti kehoon varastoituneita kokemuksia, jotka ovat tietoisesta mielestä jo jääneet unohtuiksi. Menetelmä perustuu ihmisen biologiseen ja neurologiseen kykyyn palautua traumoista. Liikesarjan tarkoitus on vapauttaa keho ja mieli takaisin luonnolliseen, rentoon tilaansa.

Stressinpurkuliikkeitä käyttävät monet traumatisoivissa elämäntilanteissa elävät ihmiset, kuten jotkut kansainväliset avustajajärjestöt, palo- ja pelastusvoimat ja jopa Yhdysvaltojen armeija. Berceliin kehittämä TRE on osoittautunut oivaksi työkaluksi monille psykologian ammattilaisille.

Kehon kieltä tarkkailemaan

David Berceli on asunut eri puolilla maailmaa ja kohdannut monenlaisia traumoja omassa ja toisten ihmisten elämässä. Hän on elänyt mm. traumatisoivia sodan kauhuja monissa Lähi-idän ja Afrikan maissa.

Lapsuudessaan hän kohtasi henkisiä traumoja pelätessään alkoholisti-isänsä väkivaltaisuuksia.

David Berceli on oppinut paljon sekä traumasta että siitä toipumisesta. Sittemmin hän on työskennellyt mm. sotivissa

maissa trauman hoidon asiantuntijana.

Ollessaan sodan keskellä Libanonissa Berceli teki mielenkiintoisen havainnon.

– Olin pommisuojaossa kuuden muun henkilön kanssa. Kuuntelimme kranaatiniskuista aiheutuneita pamahduksia. Joka kerta kun iskun ääni kuului, jokainen meistä köyristyi fyysisesti kohti sikiöasentoa ikään kuin vatsaa suojaten.

– Kehon kieli oli kaikilla sama; ei sitä ollut opetettu lapsuudenkodissamme eikä se ollut kulttuurisidonnainen ele. Se oli ihmisen vaistonvarainen tapa reagoida pelkoon ja fyysiseen uhaan, Berceli toteaa.

Ilmiön takana olevat psykologiset ja fysiologiset primitiivireaktiot alkoivat kiinnostaa Bercelia. Näiden perusteella syntyivät stressinpurkuliikkeet.

Stressistä traumaan

Trauman taustalla on aina stressiä tuottanut tilanne.

– Stressin oireet ovat hyvin tunnistettavia ja kehollisesti elettyjä. Stressiin liittyy hyvin tyypillinen oirekuvasto, johon kuuluu mm. hengityksen tihtymistä, pulssin nopeutumista, verenpaineen nousua, päänsärkyä, unettomuutta yms. Stressi muuttaa väliaikaisesti elintointoja konkreettisesti, Berceli toteaa.

Jos ihmistä kohtaa hyvin järkyttävä tilanne, hän saattaa mennä shokkiin. Tällainen on



TRE-stressinpurkumenetelmä perustuu David Bercelin kokemuksiin sotien ja katastrofien traumoista eri puolilta maailmaa. TRE:ssä käytetään tarkoituksella aikaansaatuja hermostoperäistä värinää, joka on Bercelin mukaan ihmisen biologinen stressin ja jännityksen purkumekanismi.

esimerkiksi auto-onnettomuus tai läheisen ihmisen yllättävä kuolema. Aivot ja keho eivät pysty käsittelemään tilannetta heti, jolloin varsinainen reagointi voi tulla vasta päiviä myöhemmin – tai jäädä kokonaan tulematta.

Purkamaton stressi varastoituu kehoon traumana.

– Oireet saattavat ilmentyä painajaisina, keskittymisvaikeuksina, muistihäiriöinä, unihäiriöinä, toimintakyvyn heikkenemisenä, pelkotiloina ja paniikkina, varuillaan olona yms.

Purkamattomana stressi johtaa toisinaan post-traumaattiseen stressihäiriöön.

– Esimerkiksi tuhannet Vietnamin sodan käyneet ovat tehneet itsemurhan, koska he eivät kyenneet käsittelemään sodasta jäänyttä traumaperäistä stressiä, Berceli sanoo.

Aivoista lihaksiin

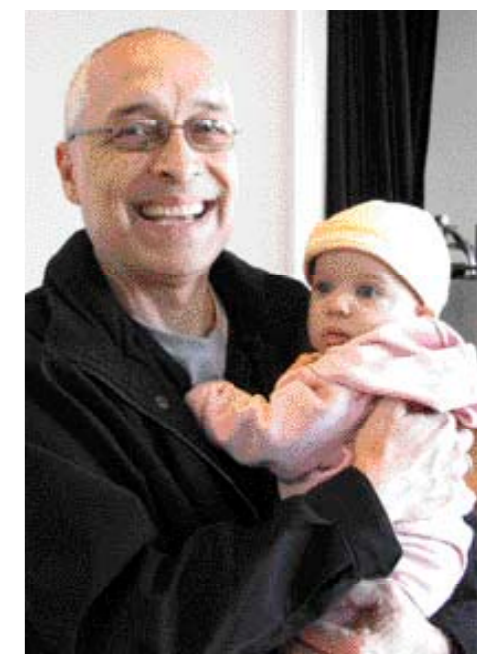
Ihmisen aivot säätelevät erilaisia toimintoja ja tiloja. Aivoissa aktivoituvat kussakin tilanteessa tarvittavat

aivojen osat. Rationaalinen ja looginen ajattelu sijaitsevat isojen aivojen kuorikerroksessa. Tämä aktivoituu esimerkiksi rauhallisessa keskustelussa ja ajattelua vaativassa työssä.

Mitä vaistonvaraisimpiin toimintoihin mennään, sitä nopeammin reagoivaksi ihminen käy.

– Aivojen limbinen järjestelmä kontrolloi tunteita. Siellä sijaitsevat pelko, viha sekä taistele tai pakene -toiminnot. Täysin vaistonvaraiset mekanismit syntyvät aivorungossa. Näitä ovat mm. hengitys, sydämen syke ja verenpaine, David Berceli selvittää.

Aivot ohjaavat toimintaa myös lihaksistossa. Vaistonva-



Tohtori David Berceli – Äiti Teresan pitkäaikainen työtoveri – on koulutukseltaan kliininen sosiaalityöntekijä.

raiset lihakset ovat hyvin syvässä kehossa.

– Kehon selkärankalihakset supistuvat vaaran hetkellä ja rentoutuvat turvallisuuden tunteesta. Kehon etupuolet sijaitsevat lähentäjä-lihakset supistuvat stressitilanteessa. Stressin lauetessa keho avautuu täysin päivänvastaiseen suuntaan loitontaja-lihasten avulla, Berceci havainnollistaa levittäen kätensä ja ojentaen itsensä.

Hyvin keskeinen lihasryhmä löytyy lantion alueelta.

– Isoja lannelihaksia pidetään ihmisen taistele ja pakene -lihaksina. Stressin aikana lannelihakset supistuvat, ja niihin jää helposti traumasta syntyneitä jännityksiä, vaikka stressitilanne olisi jo lauennut. Monenlaiset selkäkiivot saattavatkin olla traumape räisiä jännitystiloja.

Keho pyytää tärinää

Nykypäivän maailma ei järjin paljon tue pelon ilmaisuja. Kehossa näkyvä tai äänessä kuuluttava oleva tärinä koetaan usein heikkoudeksi eikä niiden katsota olevan menestyvän ih-

misen ominaisuuksia.

Tärinä on kuitenkin luontainen kehon ilmaisu etenkin äkillisesti syntyneessä stressitilanteessa tai jopa vihastuessa.

– Tärinä on ihmisen ja eläimen luontainen tapa purkaa syntyneitä jännityksiä sekä sen myötä kehoon kertyneitä kemikaaleja. Vapiseminen on alkukantaisuudessa hyvin luontaista ja se loppuu, kun stressi on purettu kehosta, David Berceci kiteyttää.

Ihminen on kuitenkin halunnut tukahduttaa sekä pelosta että innostuksesta syntyvät tärinänsä.

– Kehoa haluaa tärinä vapauttaa pakkautuneen energian, mutta mieli haluaa kieltää sen. Kun mieli vie voiton, keho keksii muita keinoja selvitä lataukselta. Tyypillisiä keinoja ovat li-

haksiin pakkautunut krooninen jännitystilasta sekä psyykkiset ahdistustilat.

Tärinä matkaa kehossa

Traumaattisen tilanteen mentyä ohi, keho luonnollisimmillaan alkaa tärinästä vapauttaessaan ylimääräiset kemialliset aineet ja jännitykset. Vapina merkitsee sitä, että vaaraa ei ole enää ja hälytystila on ohi.

– Jos hermosto ei käynnisty, keho jää tilaan, jossa aivot edelleen uskoo vaaratilanteen jatkuvan. Aivot määräävät kehon pysyvän varuillaan ja valmiina toimimaan, David Berceci sanoo.

TRE-stressinpurkuliikkeet on suunniteltu herättämään vapinamekanismin keinoitekoisesti, yk-

sinkertaisesti ja kivuttomasti.

– Vapina lähtee lantion alueella olevasta painopistekeskuksesta. Tästä keskikohdasta se kulkeutuu kehon läpi. Matkallaan tärinä etsii jännittyneitä kohtia ja rentouttaa niitä.

– Vapina tuntuu usein ensin reisien yläosassa ja siirtyy sitten isoihin lannelihaksiin. Sitten vapina saattaa matkata alaselkään, selkärankaa pitkin hartioihin, niskaan ja käsivarsiin. Vapinaa seuraa usein uupumus ja rentoutuminen. Nämä kuuluvat asiaan, David Berceci sanoo.

Traumasta henkiseen kasvuun

Tuskalliset tapahtumat tuntuvat usein ylitsepääsemättömiltä. Niiden jälkeen kuitenkin ihmisen kiittolisuus selviämistä on usein niin suuri, että hän pyrkii elämään täydempää elämää.

– Traumasta ihmiskunta ei koskaan voi vapautua. Mutta meissä on geneettisesti koodattuna taito päästä irti ja toipua traumasta, David Berceci korostaa.

– Mitä enemmän päästämme irti ja antaudumme elämälle, si-

tä paremmin huomaamme, että voimme ottaa elämämme omaan hallintaamme ja suostua ihmisenä olemisen epävarmuuteen.

Juuri kokemuksen murskaava vaikutus pakottaa ihmisen ajattelemaan uudella tavalla, kokemaan syvempiä tunteita ja suhtautumaan muihin myötätuntoisesti.

– Oman itsen uudistuminen on osa toipumisprosessia, koska silloin ihminen joutuu pakosta kohtaamaan ihmisyyden tuskallisen syvyyden, jota hän ei muutoin olisi koskaan omasta tietoisesta tahdostaan valinnut.

– Näin uusi sisäinen herääminen sekä olemisen tapa nousevat arkipäivään.

– Maailmanlaajuista traumaa voidaan pitää lopulta ihmislaajan viisastumiseen liittyvänä kasvukipuna, joka kenties johdattaa meitä tiedostamisen uuteen aikaan, toteaa David Berceci. □



Tärise stressi pois seitsemän stressinpurkuliikkeen avulla

Traumasta toipuminen on yksinkertaisesti trauman purkamista. Jokaisella on vapaus valita, millä tavalla stressiä voisi rakentavasti purkaa. Koska trauma varastoituu kehoon, on perusteltua purkaa se juuri kehosta. Traumojen syitä ei tarvitse tietoisesti muistaa, joskin muistoja voi nousta esille mieltä kaivelelta.

David Bercecin kehittämät TRE-liikkeet ovat osoittautuneet useimmissa tapauksissa turvalliseksi keinoksi toipua stressistä ja traumasta omin avuin. Berceci korostaa kuitenkin, etteivät harjoitukset korvaa ammattilaisen tekemää traumaterapiaa. Menetelmän käytön turvallisuutta ja sopivuutta on hyvä arvioida omaan elämäntilanteeseen ja terveydentilaansa nähden vaikkapa lääkärin tai TRE-ohjaajan kanssa. Suomen TRE-yhdistyksen yhteystietoja löytyy: www.trefinland.fi, David Bercecin nettisivut osoitteesta www.traumaprevention.com

Keho tottuu tärinään

Stressinpurkuliikkeitä on seitsemän. Niiden tarkoitus on purkaa syvää kroonista jännitystä tärisevästi.

Ensimmäisen liikkeen tavoitteena on lämmittää jalkojen lihaksia ja lantiota sekä venyttää isoa lannelihasta. Liikesarjan ensimmäiset liikkeet valmistavat kehoa liikesarjan viimeisiin, tärinää aiheuttaviin liikkeisiin. Kun keho on tottunut tärinään, ja saa sen aikaan helposti, voidaan mennä haluttaessa suoraan viimeiseen liikkeeseen.

Tärinä voi tuntua miellyttävältä ja rentouttavalta, mutta esille voi nousta myös epämiellyttäviä tuntemuksia, kuten päänsärkyä.

– Päänsärky syntyy siitä, että purkamaton energia nousee lantion alueelta selkärankaa myöden niskaan. Kun energia tukkeutuu, se voi tuntua päänsärkynä tai lievänä pahoinvointina, David Berceci toteaa.

Tärinästä värinään

TRE-tarjoitukset ovat yksinkertaisia ja suhteellisen helpoja.

– Harjoitukset ovat ihmiskehölle hyvin luonnollisia ja niitä voi tehdä vaikka joka päivä. Jotkut kokevat saavansa liikkeistä energiaa ja yhdistävät harjoitukset muuhun liikuntaan. Tärkeätä on kuitenkin kuunnella omaa kehoa ja tunteita, milloin on aika purkaa stressiä.

Jos tärinä on voimakasta, se kertoo Bercecin mukaan siitä, että kehosta lähtee liikkeelle isoja jännitteitä. Sen jälkeen energia pilkkoutuu pienemmäksi ja lopulta energia pääsee vapaasti virtaamaan.

Loppuuko tärinä koskaan? – Tärinä on luultavasti mahdollista niin kauan kuin ihminen kehossaan elää. Tärinän puoleen voi aina kääntyä, kun sitä tarvitsee. Kun jännitteet jäävät taakse, keho tärisee enää vain lievästi, miellyttävänä värinä, David Berceci vastaa.

Älä tuomitse kehoasi

Ei ole yhtä oikeata tapaa täriseä, sillä jokaisen traumat ovat yksilöllisesti koettuja ja purettuja.

– Keskeistä on se, että antaa tärinän kulkea vapaasti koko kehon läpi ja antaa sille. Oma keho tärisee juuri siten kuin sen kuuluukin. Kehoa tietää tarkalleen, miten ja mistä sen on tärisevä voidakseen rentoutua, David Berceci painottaa.

– Oma keho ei tulisi koskaan tuomita, vaan tarkkailla, tähdentää Berceci.

Liikkeet on helpointa oppia hiljattain suomeksi ilmestyneen TRE-stressinpurkuliikkeet -kirjan avulla (Kuva ja Mieli).

Kirjan Berceci johdattelee lukijaa ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä. Kirjassa lopussa on selkeät ohjeet harjoitteita varten.

TEKSTI JA KUVAT:
MERJA KIVILUOMA



RAKKAUDESTA HYVINVOINTIIN

Ecodeal on monipuolinen ekologisten tuotteiden ja luomuruoka-aineiden verkkokauppa.

Käy tutustumassa osoitteessa www.ecodeal.fi.

10 % alennus tilauksesta.
Voimassa 25.5. asti. Alennuskoodi: **terveys**.

ecodeal  **YOU**