



• **PÄIVI MAARANEN**
TUNTEE ITSENSÄ TREIN
ANDIOSTA ENERGISEM
MÄKSI KUIN ENNEN,
MUUN MUASSA TYÖSTÄ
PALAUTUMINEN ON
NOPEUTUNUT.

KIPU MENI, EMPATIA TULI

*Psykiatri Päivi Maaranen päätti kokeilla
TRE-menetelmää potilaidensa auttamiseksi.
Pian hän kuitenkin huomasi, että se muutti hänen
oman elämänsä paremmaksi.*

TEKSTI HANNA VILO — KUVAT PENTTI VÄNSKÄ/OTAVAMEDIA

KAKSI VUOTTA SITTEN kuopiolainen psykiatri ja psykoterapeutti Päivi Maaranen, 52, päätti mennä kesäyliopiston järjestämälle TRE-kurssille. Tarkoituksena oli oppia uusi menetelmä traumatisoituneiden potilaiden terapiatyön tueksi.

Ainoa asia, jonka Maaranen tiesi etukäteen, oli että TRE-menetelmän avulla purettiin kroonisia jännityksiä kehosta tärisemällä.

Kurssilla Maaranen keho lähti tärisemään hyvin helposti lämmittelyliikkeiden avulla.

"Aluksi tärinä hämmästytti minua, enkä pystynyt ymmärtämään, mistä se tuli. Samalla se tuntui kuitenkin todella hyvältä ja vapauttavalta."

Maaranen oli kärsinyt nuoresta lähtien erilaisista tukirangan ongelmista, jotka aiheuttivat hänelle jatkuvia kipuja. Erityisesti vasemmassa kädessä hänellä oli ollut hermokipuja jo vuosia, minkä takia hän joutui syömään kivun hoitoon tarkoitettuja mielialalääkkeitä.

"Alkeiskurssilla tärinä lähti lantiosta ja nousi vähitellen ylöspäin. Pian koko vasen käteni tärisi kauttaaltaan. Se tuntui hyvin merkitykselliseltä. Tiesin, että haluan oppia TRE:tä lisää."

Tunteet liikahtivat

Alkeiskurssin jälkeen Päivi Maaranen yritti etsiä ohjaajakurssia Kuopion alueelta. Sel-

laista ei kuitenkaan ollut, joten hän joutui jatkamaan harjoittelua yksin. Se tuntui välillä turhautavalta.

"Tunsin, etten päässyt kunnolla eteenpäin. Minulla olisi ollut paljon kysymyksiä, mutten pystynyt juttelemaan kenenkään kanssa."

Harjoiteltuaan vuoden yksin Kuopiossa alkoi ensimmäinen TRE-ohjaajien koulutus. Maaranen oli heti innolla mukana.

"Kun pääsin tekemään TRE:tä ryhmässä, harjoitus alkoi syventyä. Toisten kanssa harjoittelu vaikutti myös omaan prosessiini. Harjoitusten jälkeen keskustelimme aina kokemuksistamme."

Vähitellen harjoitus syveni niin, että Maaranen tuli muun muassa tietoiseksi, että hänen palleansa oli todella jumissa. Hän sai myös tietoa psoas-lihasten eli lonkankoukistajien yhteydestä hengitykseen. Kireät psoas-lihakset saattavat estää hengityksen vapaan toiminnan. Siksi Päivi halusi työskennellä tietoisesti lonkankoukistajien alueella.

TRE:tä harjoittamalla Päivin hengittäminen alkoi vähitellen rentoutua. Prosessin aikana mieleen nousi myös kaikenlaisia tunteita vihasta suruun ja inhoon.

Maaraselle oli helpottavaa, että kokemuksia ei tarvinnut mitenkään selittää tai yrittää analysoida.

Olo tuntui vapautuneemmalta ilman, että tiesi tarkalleen, mitä oli lähtenyt liikkeelle.

"Tärinän aikana minulle ei yleensä tule mieleen kokemuksia. Sen sijaan näen usein jälkeensä unia, jotka viittaavat jollakin tavalla senhetkiseen prosessiini. Sitten mieleen saattaa hahmottua jokin menneisyyden kokemus. Kerran näin intensiivisen harjoittelun jälkeen esimerkiksi painajaisen, jossa koin paljon häpeää."

Empatia kasvoi

Vähitellen Maaranen alkoi tuntea olonsa vapautuneeksi. Seitsemän kuukautta ohjaajakoulutuksen alkamisen jälkeen hän päätti kokeilla, voisiko jättää kipulääkkeensä pois. Niin hän oli tehnyt monta kertaa aiemminkin, mutta kivut olivat aina palanneet.

"Tällä kertaa kivut eivät enää tulleet takaisin. Se oli minulle itsellenikin yllätys, vaikka tiesin, että kehossani oli tapahtunut paljon muutoksia." >

*"Suhtaudun potilaisiini
empaattisemmin
kuin aikaisemmin."*



PARAS TAPA
ALOITTA A TRE:
KURSSILLE TAI
RYHMÄTUNNILLE.

Keho osaa luonnostaan

TRE TULEE englannin kielen sanoista Trauma Releasing Exercises. Menetelmän on kehittänyt amerikkalainen traumanhoidon asiantuntija **David Bercei**. Yksinkertaisen lämmittelysarjan avulla kehon annetaan ruveta luonnostaan tärisemään, mikä poistaa kehossa olevia stressistä ja traumaattisista kokemuksista johtuvia jännityksiä.

Suomessa TRE-ohjaajia kouluttava **Jyrki Ryttilä** kertoo, että menetelmän tarkoituksena on palauttaa kehon luonnollinen kyky palautua stressaavista tilanteista tärisemällä. Tärinä saa kehon jälleen vapautumaan, ja moni kokee myös saavansa elämänsä takaisin itselleen.

”Jos ihminen pelästyy, osa hänen kehostaan jäähmettyy. Jos prosessia ei viedä jollakin lailla loppuun, lihasjännitys jää kehoon. Tärinä on ihmisen luonnollinen tapa viedä stressaava tilanne loppuun.”

Ryttilä korostaa, että TRE perustuu fysiologiaan, eikä siihen liity filosofiaa.

TRE ei myöskään ole terapiaa, vaikka se saattaa olla apuna terapiaprosessissa.

”TRE:n aiheuttama tärinä tapahtuu itsestään. Sen voi pysäyttää, kun itse haluaa. Kehon annetaan vapaasti tehdä, mitä se haluaa. Yleensä jännitykset purkautuvat ensin liikkeenä. Sen jälkeen tukahdutettuja tunteita saattaa nousta mieleen.”

Harjoituksen myötä vapautuneet tunteet eivät yleensä ryöpsähdä yhtä voimakkaana kuin ne aikoinaan koettiin, vaan ne tulevat lievempinä. Vähitellen tunteet häviävät, ja energiaa vapautuu enemmän muuhun elämiseen.

Paras tapa aloittaa TRE:n harjoittaminen on Ryttilän mukaan mennä kurssille tai ryhmätunnille.

”Toisten kanssa yhdessä tekeminen antaa turvaa. Samalla yhteys muihin ihmisiin voi auttaa myös omassa prosessissa. Harjoituksen jälkeen omia kokemuksia voi jakaa sanallisesti. Se on usein hyödyllistä.”

”Harjoituksen jälkeen omia kokemuksia voi jakaa sanallisesti. Se on usein hyödyllistä.”

Maaranen arveli, että käden kivut johtuivat ainakin osittain hänen lastensa kasvamisesta aikuisiksi ja vaikeudesta päästää heistä irti.

Kun Päivin nykyään 25-vuotias esikoistytär muutti pois kotoa vuosia sitten, Päivi koki paljon äidin ikävää.

”TRE-prosessin myötä olen käynyt läpi näitä äitiyteen liittyviä tunteita. Olen käsitellyt tyttärenti kotoa muuton. Lisäksi minun on helpompi antaa 16-vuotiaan poikani aikuistua ja ottaa minuun etäisyyttä.”

Kaiken kaikkiaan Maaranen alkoi kokea olevansa paljon energisempi kuin aikaisemmin. Muun muassa työstä palautuminen sujui huomattavasti aikaisempaa nopeammin.

”Pystyn suhtautumaan potilaisiini empaattisemmin kuin aikaisemmin. Koska olen itse vahvemmin omassa kehossani, pystyn havainnoimaan muita tarkemmin. Työ ei myöskään enää tunnu yhtä kuormittavalta kuin ennen.”

Tärinä pitää kunnossa

TRE:n tuomat muutokset ovat olleet Maaraselle yllätys. Psykiatriksi opiskellessaan hän kävi itse psykoanalyysissä, jossa pyrittiin havainnoimaan mielensisäisiä asioita ja käsittelemään niitä puhumalla. TRE auttoi häntä ymmärtämään kehollisten menetelmien tärkeyden.

”Ennen kuin aloin harjoittaa TRE:tä, en ollut tietoinen kehoni jännityksistä ja tukahdetuista asioista. Olin tietoinen vain tukirankaani liittyvistä kivuista. TRE:n myötä olen ymmärtänyt kehon ja mielen yhteyden entistä paremmin.”

Nykyään Maaranen tekee TRE:tä noin kolme kertaa viikossa, yhden pitkän ja pari lyhyttä harjoitusta. Enää hänen kehonsa ei tarvitse TRE:n alkulämmittelysarjaa, vaan riittää, että hän ajattelee, että nyt olisi hyvä aika tehdä TRE:tä.

”Kehoni osaa alkaa tärinästä aivan itsekseen, se on osa harjoittelussa opittua itsesäätelyä. Joskus tärinän hieman myös esimerkiksi joo-gatunnin lopussa. Teen sen niin pehmeästi, että muut eivät ala ihmetellä. Tärinä on minun tapani pysyä hyvässä kunnossa.”