

TRE®-menetelmä – mitä se on?

TRE® (Tension, Stress & Trauma Releasing Exercises) on amerikkalaisen sosiaalityön tohtori David Bercein 2000-luvun taitteessa kehittämä menetelmä, jolla hän pyrki auttamaan Lähi-idän ja Afrikan sodissa fyysisesti ja psyykkisesti traumatisoituneita ihmisiä. Tuolloin TRE-harjoitusta ja kokemusta yhdisti vahva vertaisuus ja jakaminen toisten samaa kokeneiden kanssa. Parin vuosikymmenen aikana itsehoidollisen käytön lisäksi TRE®-menetelmästä on kehittynyt erilaisia sovelluksia aina urheiluvammennuksesta terveydenhuollon hoidollisiin tarpeisiin saakka. Suomeen menetelmä rantautui 2008, ja ensimmäiset sertifioidut TRE®-ohjaajat valmistuivat David Bercein luotsaamasta koulutuksesta alkuvuodesta 2010.

Valpastuminen sekä puolustautumisen ja suojautumisen reaktiot stressaavissa tilanteissa ovat kehomme automaattisia mekanismeja. Stressitason noustessa keho voi luontaisesti vapauttaa ylimääräisen latauksen värisemällä tai tärisemällä. TRE®-menetelmä pohjautuu tähän: kehon fysiologisen tärinämekanismin tietoiseen herättelyyn, sen tutuksi tekemiseen ja harjoittelun kautta tietoisien ohjauksen opetteluun. TRE-ohjauksessa asetetaan raamitetusti ja turvallisesti tämän fysiologisen mekanismin äärelle.

Kaikki selkärankaistet tärisyvät ja on olemassa lukuisia kehon liikuttelun tapoja, joilla kohonnutta stressiä ja vireystasoa voidaan purkaa, TRE® on yksi menetelmä monista. Kun rauhoitamme itkevää vauvaa, hytkyttelemme vauvaa sylissämme vaistomaisesti. Ennen tärkeää suoritusta, puhetta tai tapaamista voimme huomata ravistelevamme käsiä tai koko kehoa ja puhallella ulos. Jos taas saaliseläin on selviytynyt saalistajan hyökkäykseltä, tilanteen ollessa ohi saaliseläimen voidaan havaita purkavan hyökkäyksestä ja pakoyrityksestä aiheutunut energialataus tärisemällä. Meillä ihmisissäkin pulmia alkaa tulla silloin, jos esimerkiksi sosiaalisista syistä joudumme pysäyttämään värinän ja panssaroimme energialatauksen kehoomme. Tuo panssarointi vaatii lihastyötä ja usein myös hengityksen supistamista. Jos tapahtuma on tietoisuutemme ulottumattomissa, syvät krooniset lihasjännitykset pääsevät syntymään.

Mihin TRE-harjoitus perustuu?

TRE-harjoitus keskittyy ylä- ja alavartalon toisiinsa yhdistävien lantionseudun lihasten, kuten lannelihasten aktivointiin. Nämä pelkolihaksiksiin kutsutut lihakset pitävät huolta kyvystämme suojautua tai paeta uhkaavasta tilanteesta. Lannelihakset vastaavat automaattisista reaktioista, esimerkiksi: läheltä piti -tilanne liikenteessä saa kehomme vaistomaisesti vetäytymään kasaan, lannelihakset supistuvat automaattisesti – reaktion tarkoitus on suojella elintärkeitä sisäelimiä tai saatamme tuntea uhkaavassa vuorovaikutustilanteessa impulssin ”jalat alle, pakoon ja äkkiä” – lonkankoukistajat ovat valmiina juoksuun.

TRE:n harjoittajat ovat kuvanneet, että ajan saatossa TRE voi auttaa harjoitus harjoitukselta viemään loppuun kesken jääneitä puolustautumisen, suojautumisen, jähmettymisen tai lamaantumisen reaktioita, jolloin autonomisen hermoston toiminta voi hiljalleen palautua tarkoituksenmukaiselle tasolle. Tämä kehon tason prosessi ei kuitenkaan tarkoita, että vaikeat

kokemukset tulisivat mielen tasolla hoidetuiksi. Traumaattiset kokemukset vaativat myös tiedollista ja mielellistä purkamista esimerkiksi psykoterapeutin tukemana.

Taustateorioina TRE®-menetelmässä vaikuttavat muun muassa autonomisen hermoston toimintaan liittyvä Stephen Porgesin polyvagaalinen teoria, Dan Siegelin sietokykyikkunan käsite sekä ymmärrys ihon alaisesta sidekudosverkostosta, faskiasta. TRE:n juuret ulottuvat kehopsykoterapioiden pitkään jatkumoon.

TRE-harjoitus etenee yksinkertaisista lämmittävistä ja venyttävistä liikkeistä aktiiviseen lepoasentoon, jolloin lämmittelyliikkeiden virittävä värinä tai värinä lähtee liikkeelle kehon painopistekeskuksesta lantion alueelta. Sekä lämmittelyliikkeiden, joita voi tarvittaessa varioida, että värinän tulisi olla kokemuksena miellyttävä ja rentouttava. Värinän tai värinän ilmeneminen on kunkin ainutlaatuisen kehon ja henkilöhistorian vuoksi hyvin yksilöllistä, oleellista on havainnoida kehoa arvottamatta omaa liikettä tai liikkumattomuutta. Toisinaan, erityisesti alussa, voidaan tarvita vahvaa säätelyä, että harjoitus ei muotoudu liian intensiiviseksi fyysisesti tai psyykkisesti, jolloin kokemuksesta voisi tulla epämiellyttävä.

TRE-harjoituksessa liike etenee kehon myofaskiaalisia eli lihaksistoa ympäröiviä lihaskalvoketjuja pitkin ja tämän faskian liikkeen ajatellaan olevan kehon jännitysten purkautumisessa olennaisessa roolissa. TRE-harjoitus päättyy lepoon ja sen jälkeiseen sanalliseen reflektointiin. Ohjatussa TRE:ssä reflektointi tapahtuu vuorovaikutuksessa TRE®-ohjaajaan ja itsehoidollisesti käytettynä reflektointi voi olla tuntemusten, aistimusten ja esiintyneiden liikehdintöjen ylös kirjaamista. Reflektointi auttaa jäsentämään kehollista kokemusta ja keho- ja itsetietoisuuden on mahdollista tämän avulla syvetä.

TRE-harjoitusta voisi löyhästi verrata uimisen opetteluun. On hyvä, että joku opastaa alkuun ”matalassa vedessä” ja huolehtii turvallisuudesta. TRE-menetelmässä, samoin kuin uimisessa, ensimmäiset kerrat ovat tutustumista, miten keho ja mieli suhtautuu uuteen elementtiin: tuntuuko turvalliselta, yltävätkö jalkani ja käteni tarvittaessa pohjaan, pystynhän varmuudella itse säätelämään tapahtumaa. Kuten uimisessa, mitä tutummaksi veden elementti tulee, sitä luottavaisemmin voi antautua veden kannateltavaksi, oppia kokemuksellisesti yhä syvemmin kehon ja veden suhteesta, ja näin vähitellen edeten voi siirtyä aikuisten altaaseen. Aivan samoin on TRE harjoituksessa; värinän, turvallisuuden tunteen ja itsesäätelyn tullessa tutummaksi omaan kehoon ja harjoitukseen voi luottaa yhä syvemmin ja värinän voi antaa edetä hiljalleen läpi koko kehon. Usein tähän on hyvä varata aikaa useampi kuukausi.

Kuten kaikissa kehollisissa menetelmissä, TRE:ssä keskeistä on **turvallisuus**; muun muassa sietoikkunan käsite ja ”TRE-liikennevalot” käydään asiakkaan kanssa läpi ennen TRE:n aloittamista. Nämä ovat keskeisiä teemoja myös TRE ohjaajakoulutuksessa. Värinämekanismin ohella vähintään yhtä tärkeänä osana TRE-harjoitusta on **itsesäätelyn** oppiminen. Tällä tarkoitetaan sitä, että koko harjoituksen ajan keho-mielen utelias havainnointi ja tarvittaessa harjoituksen keskeyttäminen on mahdollista. Harjoituksen intensiteettiä säädellään hetki hetkeltä, ”katharttisia paikaltapoistumisia” TRE:ssä ei harrasteta, ne ovat toipumisen esteenä – kognitio, etuotsalohko ei pysy kokemuksen jäsentämisessä mukana. Silloin toipumisprosessi ei pääse etenemään, koska tärkeä osatekijä puuttuu. Keholliset menetelmät, TRE mukaan lukien ovat varsin vaikuttavia, sen vuoksi on tärkeää tietää, miksi ja miten on TRE-harjoitusta tekemässä, ettei harjoitus tee omaa oloa tukalammaksi.

Kenelle TRE-menetelmä sopii?

TRE:n tutustujalla voi olla hyvin monenlaisia toiveita TRE:n suhteen. Itsehoidollisena menetelmänä TRE sopii ihmisille, joiden fyysinen ja psyykinen terveydentila on normaali ja vakaa. Vaikka TRE:n lämmittelyliikkeitä ja somen ”asiantuntijoita” löytyy netistä joka lähtöön, suosittelemme kaikille menetelmään tutustumista sertifioidun TRE®-ohjaajan avustuksella, joko yksilöohjauksessa tai aloituskursseilla.

On tärkeää huomioida, että TRE ei sovi kaikille. Sitä ei suositella esimerkiksi sydäninfarktin tai syöpäleikkauksen tai -diagnoosin jälkeen tai epilepsiaa sairastaville. Mikäli taustalla on vakavia traumakokemuksia, traumaattista stressihäiriötä (PTSD), masennusta, ahdistusoireita, kaksisuuntaista mielialahäiriötä, paniikkihäiriötä, psykoositaipumusta tai skitsofreniaa, silloin tarkka arviointi siitä, onko TRE mahdollinen, käydään aina sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa, esimerkiksi sosionomin, terveydenhoitajan, sosiaalityöntekijän, sairaanhoitajan, psykologin, toiminta- tai fysioterapeutin, oman psykoterapeutin tai muun ammatillisen yhteistyötahon kanssa. Mielenterveyden pulmista kärsivien suunnitellusta hoidollisesta TRE:stä vastaa aina psykoterapeutti tai psykiatri, joka on myös sertifioitu TRE®-ohjaaja.

TRE®-ohjaajakoulutus Suomessa

Sertifioiduksi TRE®-ohjaajaksi on Suomessa valmistunut noin 400 ihmistä. Koulutus noudattaa kansainvälisen TRE-organisaation ohjeistamia sisältöjä. Suomessa TRE®-ohjaajakoulutukset alkoivat vakiintua 2013 Jyrki Ryttilän valmistuttua TRE®-ohjaajien kouluttajaksi (TRE® Certification Trainer). Jyrki on vastannut ja vastaa pääasiassa Etelä-Suomen koulutuksista. Kirsi Törmi valmistui kouluttajaksi 2018 ja hän on sen jälkeen luotsannut Pohjois- ja Itä-Suomen TRE®-ohjaajakoulutuksia.

TRE®-ohjaajakoulutus on suunnattu eri alojen ammattilaisille. Yhä enenevässä määrin eri hyvinvointialueet ovat kustantaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden TRE®-ohjaajakoulutuksen täydennyskoulutuksena henkilöstölleen. TRE® onkin juurtunut yhdeksi menetelmäksi sosiaali- ja terveydenhuollon sektorille, kuten sairaaloihin ja sosiaalihuollon yksiköihin sekä (trauma)psykoterapeutin, psykofyysisen fysioterapeutin, psykologin tai psykiatrin vastaanotoille. Mitä hankalampia psyykkisiä tai fyysisiä oireita tai traumoja hoidetaan, sitä syvempi ammatillinen kompetenssi tulee olla olemassa jo valmiiksi, vain näin TRE-menetelmän potilaskohtainen soveltuvuus voidaan luotettavasti arvioida.

TRE®-ohjaajakoulutukseen voi osallistua myös ilman sosiaali- tai terveydenhuollon taustatutkintoa. Koulutukseen voivat osallistua esimerkiksi vaativaa kohtaamistyötä tekevät, kuten opettajat, erityisopettajat, varhaiskasvattajat ja papit. Sertifioituja TRE®-ohjaajia löytyy myös esimerkiksi eri alojen tutkijoista, urheiluvalmentajista, joogaohjaajista ja esittävän taiteen ammattilaisista. TRE®-ohjaajakoulutukseen aikana oman osaamisen rajojen tunnistaminen on yksi keskeisimmistä osaamistavoitteista. Koulutuksessa painotetaan TRE®-ohjaajan pysyttelemistä omalla osaamisalueellaan, esimerkiksi opetusalan ammattilainen voi ohjata TRE:tä kollegoilleen

työssäjaksamisen tukemiseksi, stressioireiden helpottamiseksi työssäkäyville ja perusterveille ihmisille, urheilijataustainen voi ohjata TRE-harjoituksen omassa viitekehyskäsänsä osana urheilusuorituksesta palautumista tai esittävän taidealan ammattilainen osana esiintymisjännityksen purkua. TRE®-ohjaajan eettiseen osaamiseen kuuluu myös asiakkaan ohjaaminen eteenpäin, mikäli perusterveellä TRE-harjoitukseen tulijalla ilmeni alkuhaastattelussa jotain erityistä, mikä vaatisi kompetenssia, mitä itsellä ei ole.

TRE®-ohjaajakoulutus tukeutuu traumainformoituun ajatteluun. Jokainen TRE-ohjaajakoulutettava käy koulutuksen aikana läpi oman TRE-prosessin (tiheys 3-6 harjoitusta viikossa), joka kestää 8-16 kuukautta. Tällä pyritään takaamaan TRE-ohjaajan riittävän syvällinen ymmärrys omasta stressi- ja traumahistoriasta ja sen heijasteista muun muassa vuorovaikutustilanteisiin. Tämä tähtää TRE-ohjaajan oman sietoikkunan laajentumiseen ja vagaalisen jarrun kehittymiseen, että vuorovaikutustilanteet tulevien asiakkaiden kanssa voisi muotoutua mahdollisimman turvalliseksi myös implisiittisellä tasolla.

Ajoittain tietoomme on tullut, että TRE-nimikkeen alla on ohjattu TRE:tä ilman pätevyyttä ohjaukseen. Pyrimme puuttumaan näihin tilanteisiin välittömästi. Kannustamme myös TRE®-ohjaajia rohkaisemaan asiakkaita ottamaan matalalla kynnyksellä yhteyttä, mikäli jokin jää askarruttamaan heitä ohjauksen jälkeen. Sertifioitujen TRE®-ohjaajien listaus löytyy www.trefinland.fi sivustolta, tosin osa sote-alalla työskentelevistä tekee TRE-ohjauksia pelkästään työtehtävänsä sisällä, joten kaikkien yhteystietoja ei sivustolla ole. TRE®-ohjaaja kannattaa aina valita sen perusteella, minkä tyyppiseen pulmaan on etsimässä helpotusta.

Vaikka TRE:stä on paljon anekdoottista näyttöä, ja monet meneillään olevat kliiniset pilottitutkimukset ovat osoittaneet sen tehokkuuden eri puolilla maailmaa, tarvitaan lisää kontrolloituja kvantitatiivisia ja kvalitatiivisia tutkimuksia. TRE:stä on tehty kolme vuotta kestänyt kontrolloitu kliininen vertailututkimus <https://apps.dtic.mil/sti/citations/AD1094553>. Tässä kontrolloidussa kliinisessä tutkimuksessa testattiin TRE-harjoituksen tehokkuutta traumaperäisen stressihäiriön (PTSD) oireiden vähentämisessä. Tutkimustulosten arviointi osoitti, että TRE-interventio tuotti merkittävää hyötyä yksilön oppimisen ja työmuistin osalta ja hyötyä unettomuusoireiden osalta. Lisää TRE:stä tehtyjä tutkimuksia ja opinnäytteitä on löydettävissä täällä: <https://traumaprevention.com/research/>.

Stressin säätelykyvyn on havaittu vaikuttavan keskeisesti koettuun elämänlaatuun. Ihmisillä on erilaiset stressin- ja tunnesäätelyn taidot elämänsä historiastaan johtuen. Vaikka TRE:stä on vasta varsin niukasti tutkimustietoa saatavilla, kokemuksellinen tieto ja ymmärrys TRE:n mahdollisuuksista on arvokasta ja merkityksellistä. Ystävystyminen omaan kehoon ja sen reaktioiden kanssa luo sisäistä turvallisuuden tunnetta, joka auttaa kohtaamaan elämää sen kaikissa sävyissään maadoittuneesta olotilasta käsin. Mitä herkemmin tiedostamme kehossamme viriävät aistimukset ja tunteet, voimme tehdä sitä terveellisempiä ja hyvinvointiamme tukevia valintoja, koski ne sitten ravintoa, työtä tai ihmissuhteita. Kehotietoisuuden lisääntyminen, myötätuntoinen ja kuunteleva suhtautuminen omaan kehoon voi johtaa myös kestävämpään luontosuhteeseen ja eettisempään maailmankuvaan. TRE® voi olla osaltaan tukemassa näitä pyrkimyksiä.

Jyrki Rytälä

TRE® Certification Trainer
DI, hahmoterapeutti

Kirsi Törmi

TRE® Certification Trainer
TtT, sosionomi, hahmoterapeutti, psykoterapeuttikoulutettava

Johanna Linner Matikka

TRE®-ohjaaja
YTM, sosiaalityöntekijä, väitöskirjatutkija, traumainformoitu työote kouluttaja, tietokirjailija