

ROSEN-MENETELMÄ

Kirjoittanut Rosen-menetelmän opettaja, psykologi Marja Joustie

Rosen-menetelmässä käsitellään jännittyneitä lihaksia. Se on fysioterapeutti Marion Rosenin kehittämä menetelmä kroonisten lihasjännitysten tunnistamiseksi ja rentouttamiseksi. Se on menetelmä, jossa omia tunteitaan ja kokemuksiaan voi lähestyä kehon tuntemusten kautta.

Muutama sana Marion Rosenista:

Marion Rosen on tällä hetkellä 90-vuotias. Hän asuu Berkeleyssä Kaliforniassa. Hän on syntyjään Saksan juutalainen ja ennen toista maailmansotaa hän muutti Ruotsin kautta USA:han. Hän suoritti fysioterapeutin tutkinnon sekä Ruotsissa että myöhemmin USA:ssa. Hänen kiinnostuksensa hengitys- ja rentoutusmenetelmiin alkoi jo Saksassa 1930-luvulla. Hän opiskeli Lucy Heyerin johdolla rentouttavaa hierontaa ryhmässä, jossa hoidettiin psykiatrisia potilaita. Tri Gustav Heyer joka oli Carl Jungin oppilas ja kollega hoiti potilaita psykoanalyttisin menetelmin ja Lucy Heyer ja Marion hieroivat potilaita. Kun kehotyöskentely yhdistettiin psykoanalyysiin, huomattiin, että potilaiden eheytymisprosessi nopeutui verrattuna pelkkään psykoanalyysiin. Edelleenkin Marion opettaa ja pitää kursseja ympäri maailmaa.

Rosen-menetelmä

Rosen-menetelmän taustalla ei ole mitään teoriaa tai filosofiaa. Se on kehittynyt Marion Rosenin kokemuksista hänen työskennellessään fysioterapeutina asiakkaitensa kanssa. Työskennellessään asiakkaitensa kanssa Marion alkoi ymmärtää, että **kivulla on usein syvällisempiä taustasyitä**. Hän huomasi, että ne potilaat, jotka puhuivat tapahtumista elämässään loukkaantumisen tai onnettomuuden aikoihin, toipuivat nopeammin kuin ei-puhuvat asiakkaat. Kivut myös paranivat kokonaan eikä asiakkaiden tarvinnut tulla enää uudestaan saman vaivan vuoksi. Hän huomasi myös, että monet keholliset ongelmat ja kivut johtuivat voimakkaista lihasjännityksistä. Nämä jännitykset ovat usein tiedostamattomia ja ne ovat voineet olla kehossa monia vuosia, ehkä lapsuudesta lähtien.

Miksi sitten ihminen jännittää lihasta tai lihasryhmää monia vuosia?

Rosen-menetelmässä ajatellaan, että psyykkisten suojausmekanismien lisäksi ihmisellä on myös fyysisiä suojausmekanismeja. Suojautuminen koostuu pitkälti lihasjännityksistä. Kun elämässä tapahtuu jotain sellaista, jota ei voi syystä tai toisesta tuntea - siihen ei ole lupaa tai tilaa tai sitä ei kestä tai jaksaa - niin silloin alitajuiset lihasjännitykset tulevat tukemaan ja suojaamaan meitä tunteiden tuntemiselta. Jos ei ole myöhemminkään mahdollisuutta purkaa tapahtunutta, lihasjännitykset jäävät kehoon ja muodostuvat osaksi olemustamme. Ajan kuluessa ihminen unohtaa kokemuksensa, mutta se säilyy tiedostamattomana kehossa. Ihmisen elämä jatkuu, mutta nyt hänellä on lihasjännityksiä kehossaan. Jännityksen taustalla ei tarvitse olla valtavan traumaattista tapahtumaa. Kireys vahvistuu ajan myötä pidättäessämme yhä uudelleen jotain tarveitamme tai tunnettamme tai ottaessamme jonkin asenteen suojaksemme. **Jännitykset muodostuvat suojelemaan ihmistä**. Kuitenkin jännitysten muuttuessa krooniseksi, ne kuormittavat kehoa. Kun lihas on jännittynyt se tekee työtä koko ajan. Pitkäaikainen lihasjännitys vaatii keholta paljon energiaa ja rajoittaa kehon liikkuvuutta. Se on myös osa sitä estettä tai muuria, joka rajoittaa ihmisen luovuutta ja kykyä tuntea mielihyvää. Se erottaa henkilön todellisesta sisäisestä olemuksestaan ja sitä kautta myös muista ihmisistä.

Jännittyneet lihakset muovaavat ihmisen kehoa ja vaikuttavat jokapäiväiseen elämään. Esimerkiksi jännittyneet rintalihakset voivat vetää olkapäitä eteen, jännittynyt pallea voi saada vatsan pullistumaan ulos, jännittyneet nivuslihakset voivat aikaansaada notkoselän. Reiden takaosien kireys vetää jalkaa taaksepäin ja estää ottamasta askeleita. Tällöin elämässä saattaa olla vaihe, jolloin ihmisellä on ikään kuin jarru päällä. Kun jäykkyys on jalkojen ja lantion alueella, se voi kertoa, että ihminen tarvitsee tukea pysyäkseen elämässään jotenkin pystyssä. Hän kaipaa lepoa, mutta hänen on pakko jaksaa. Selän ja hartioiden jännitys viittaa usein raskaan taakan kantamiseen: on pitänyt selvitä yksin, kun muualta ei ole saanut apua. Kireä lapojen väli voi viestiä tilanteista, jolloin on joutunut pidättäytymään kurkottelemasta toista ihmistä kohti. Tällöin on vaikea ojentaa kättään pyytäkseen tai saadakseen jotakin. Ehkä ihminen on myös lakannut antamasta tultuaan torjutuksi. Tiukka pallea pitää rintakehän liikkumattomana ja hengityksen pinnallisena estäen tunteiden tuntemisen. Kun pallea pehmenee rintakehä ja hengitys vapautuvat. Kaikki nämä jännitykset toimivat jarruina ja estävät kehon vapaata liikkumista. Joskus voimakkaat jännitykset voivat aiheuttaa kipuja, esim. pitkäaikaista särkyä selässä, niskassa tai päässä. Marion Rosenin mielestä krooninen

kipu on usein jännittyneiden lihasten aiheuttamaa.

Keho saattaa kantaa pitkään oireetta sellaista, mitä mieli ei ole pystynyt käsittelemään, mutta kun tulemme ympäristöön tai tilanteeseen, jossa on tuttu tunnelataus, meille saattaa tulla kipuja. Tällöin jännitys voimistuu, jotta se pystyisi torjumaan tunteen. Usein emme tiedä mitään koteloituneista tunteistamme emmekä lihasjännityksistä. Huomaamme vain kivun, jäykkyyden tai kireyden.

Millaista Rosen-terapia oikein on?

Ensinnäkin Rosen-terapia tehdään hoitopöydällä ja se kestää noin tunnin. Terapeutti tutkii asiakkaan kehon ja tunnustelee missä jännityksiä on. Samalla hän kertoo asiakkaalle havainnoistaan. Myös asiakas voi puhua hoidon aikana. Usein omien tuntemusten ja oivallusten puhuminen vahvistaa tiedostamista.

Rosen-terapiassa hoidetaan koko ihmistä, ei pelkästään yhtä jännittynettä lihasta tai lihasryhmää. Rosen-terapiassa ihminen hyväksytään sellaisena kuin hän on. Lähestymistapa on ihmistä kunnioittava. Rosen-terapiassa lihasjännitystä ei pyritä muuttamaan, poistamaan tai rentouttamaan, vaan se yksinkertaisesti kohdataan. Tämä tapahtuu painamalla jännittynettä lihasta suunnilleen samalla voimalla kuin se jännittää. Ote voi olla hellä, mutta kovan kireyden kohdalla voimakas ja syvimmätkin lihaskerrokset tavoitettava.

Rosen-terapeutti on mukana hoidossa käsiensä välityksellä koko persoonallisuudellaan. Tällöin kosketus ja läsnäolo tavoittavat hoidettavan ihmisen koko persoonan ja hänelle tulee mahdollisuus yhteyden löytämiseen omaan alitajuntaansa. Hän voi oivaltaa jotain uutta itsestään. **Tavoitteena ei ole parantaa, vaan auttaa ihmistä tunnistamaan jännitys ja kehon pidättäminen.** Tämän jälkeen on mahdollista alkaa rentoutua tai tulla syvästi tietoiseksi siitä, kuinka kehon jännitys tukee ja auttaa tässä elämäntilanteessa. Tällöin jännityksen ja kivunkin merkitys muuttuu vaivasta hyväksi. Kun jännitys kehossa rentoutuu voi esille nousta tunteita ja vanhoja muistoja tai tapahtumia ja tällöin syntyy mahdollisuus uusien valintojen tekemiselle. Joskus hoitoon tulijat vaativat paljon itseltään. He ovat lukeneet Rosen-terapiasta ja kokevat, että heidän pitäisi muistaa tapahtumia elämästään. Näin ei kuitenkaan aina käy, eikä muistaminen ole edellytys rentoutumiselle. Yhtä arvokasta on ymmärtää tämän päivän tilannetta tai vain olla kosketettavana ja nähtävänä sekä pysähtyä oman itsensä kanssa hetkeksi. Turvallisesti hoitopöydällä makaaminen ja luottamuksellisen suhteen syntyminen hoitajaan vie aikaa ihmiseltä, joka on joutunut suojautumaan paljon.

Jokainen ihminen käy läpi omaa prosessiaan omaan tahtiinsa. Rosen-terapiassa on nimenomaan kysymys pysähtymisestä oman itsen kanssa ja mahdollisuudesta tulla tietoiseksi tiedostamattomasta puolestaan.

Meidän kannattaa myös muistaa, että lihasjännitykset ovat itse asiassa auttaneet ja suojanneet meitä vaikeissa tilanteissa tai eläessämme raskaita aikoja. Kun elämämme on vakaalla ja turvallisella pohjalla, voimme rauhassa kohdata ne, sillä nythän ne rajoittavat turhaan elämäämme ja estävät meitä tekemästä haluamiamme asioita. Niin kauan kuin suojautuminen tapahtuu alitajuisella tasolla, sille ei voi tehdä mitään. Rosen-terapian avulla on mahdollisuus tulla tietoiseksi omista pidäkkeistään. Kun ihminen tutustuu syvällä oleviin pidäkkeisiinsä eikä enää suostu sulkemaan tunteitaan pois, elämä alkaa muuttua. Hän uskaltaa olla oma itsensä ja elää omia tarpeitaan kuunnellen.

Kosketus

Silloinkin kun jännitysten rentoutumista tai yhteyttä tunteisiin ei heti synny, ihmistä auttaa kosketuksen voima. Kosketettaessa erittyy oksitosiini-hormonia, joka lisää stressinsietokykyä ja rauhoittaa kehoa ja mieltä. Sen ansiosta verenpaine laskee, ruuansulatus vilkastuu, hermoston, sydämen ja keuhkojen toiminnat rauhoittuvat, vastustuskyky vahvistuu, mieli tasaantuu, keskittymiskyky sekä tietoisuus itsestä ja omasta sisimmästä lisääntyvät.

Rosen-kehoterapian vaikutuksia:

- Se rentouttaa ja laukaisee lihasjännityksiä.
- Lisää liikkuvuutta ja elinvoimaa.
- Syventää fyysistä ja emotionaalista tietoisuutta.
- Tarjoaa mahdollisuuden henkilökohtaiseen kasvuun.
- Täydentää muita terapiamuotoja.

Rosen-kehoterapia sopii, jos

- haluat rentoutua.
- etsit yhteyttä tunteisiisi.
- haluat löytää uusia voimavaroja ja mahdollisuuksia ilmaista itseäsi.
- haluat lisätä itsetuntemustasi - sekä mielen että kehon.
- olet stressaantunut tai väsynyt tietämättä miksi.
- kärsit erilaisista kehon jännityksistä tai kivuista, esim. päänsärky, vatsavaivat, niska-hartiakivut.
- käytät kehoasi itseilmaisuuksiin, esim. tanssijat, näyttelijät, laulajat.
- käyt psykoterapiassa.

Rosen-kehoterapia ei sovi

- psyykkistä sairautta potevalle tai voimakkaita psyyken lääkkeitä käyttävälle henkilölle. Tällainen henkilö tarvitsee myös fyysisiä suoja mekanismejaan. Voimakkaat psyyken-lääkkeet ovat esteenä yhteyden saamiseen omaan kehoon ja omaan itseen.
- päihde- tai huumeriippuvuuksista kärsiville. Kun riippuvuus on katkaistu, Rosen-kehoterapia voi toimia yhtenä eheyttäjänä.
- lapsille ja nuorille. He ovat vasta luomassa omia psyykkisiä ja fyysisiä suoja mekanismejaan ja tarvitsevat kehityksessään fyysisten lihasjännitysten tukea.