

TRAGER-MENETELMÄN KÄYTTÖ VANHUSTYÖSSÄ

JEAN-LOUIS MARIE, M.D.

François-Rabelais'n yliopisto
Toursin lääketieteellinen tiedekunta
Ranska

- SYYSKUU 1996 -

Suomennos: Oili Viskari ja Sirpa Jauhiainen

Tragerin käyttö vanhustyössä

Jean-Louis Marie, M.D.

I	Johdanto	3
II	Tavoitteet	5
III	Trager-menetelmä	7
	1. Historia	7
	2. Periaatteet ja määritelmä	8
	3. Trager-hoidon osat	9
	3.1. Pöytätyöskentely	9
	3.2. Mentastics-liikunta	10
	4. Tragerin erityispiirteet	12
IV	Tuloksia: Kuusi potilaskertomusta	14
V	Pohdintoja ja päätelmiä	25
	1. Trager-menetelmän hyödyt ja sovellukset.....	25
	2. Menetelmän rajoitukset	30
	3. Kosketuksen kieli	32
	4. Terapeuttinen suhde	34
	5. Auttava kosketus	35
	6. Ajatuksia ikääntymisestä	38
VI	Yhteenveto	39

I Johdanto

Tavallisesti vain 7 % kahden ihmisen vuorovaikutuksesta perustuu sanoihin.

Lääketieteellinen vanhustenhoito tapahtuu ilman kosketusta.

Ilmaisu ”**olla hyvissä käsissä**” herättää luottamusta ja rauhaa. Se todistaa, että toisen ihmisen läsnäolo on miellyttävää.

Kosketus on ihmiselle äärettömän paljon tärkeämpää kuin mitä tavallisesti tiedostamme.

Iholla on ratkaiseva merkitys ihmisen käyttäytymisen kehitykselle. Ihossa oleva tuntoaisti rekisteröi, vastaanottaa ja aistii kosketusta. Kosketus muodostaa viestinnän perustan ja on elintärkeää eloonjäämiselle.

Henkilökohtaiset kokemukseni alkoivat hyvin pian aloitettuani työskentelyn kaupungin yleislääkärinä. Ajauduin nopeasti kommunikointiongelmiin, joihin yliopisto ei ollut minua valmentanut. Osallistuin sen vuoksi muutaman vuoden BALINT-ryhmään. Tämä ryhmä tarjosi loistavan mahdollisuuden SANALLISEEN vuorovaikutukseen kollegojeni kanssa. Aiheet liittyivät yleisesti potilaan ja hoitohenkilökunnan välisiin viestintä-vaikeuksiin. Silloinkin kun ongelman ydin paljastettiin, kommunikointi tapahtui SANALLISESTI. Potilaan ja hoitohenkilökunnan keho useimmiten unohdettiin.

Turhautumiseni tähän tilanteeseen johti siihen, että aloin tutkia Trageria.

Trager tarjoaa keinon sanattomaan viestintään. Se on lääketieteellinen menetelmä. Samalla tavoin kuin, että lääkäriopiskelijat oppivat, että kysymysten esittäminen on ensimmäinen askel diagnoosin tekoon. Tragerissa ei ole kyse pelkästä mielihyvästä, vaihtoehtoisesta lääketieteestä tai uskomushoidosta.

Vanhustenhoidossa keho tarjoaa korvaamattoman välineen potilaan ymmärtämiseen. Silloinkin kun vanhus kärsii siitä, ettei kykene kommunikoimaan ympäristönsä kanssa ja kun sanat eivät riitä.

Vanhustenhoito on kokonaisvaltaista lääketiedettä. Vanhusten lääketieteellinen hoito perustuu ensisijaisesti hoidon antajien (lääkärien ja hoitajien) ja potilaan väliseen suhteeseen. Vaikka nykyaikaisilla teknisillä laitteilla tehty diagnosointi auttaakin vanhusten hoidossa.

Yhteiskunnallisesti katsottuna vanhustenhoidossa tekniset tai tiukat lääketieteelliset vastaukset eivät useinkaan riitä. On välttämätöntä muistaa hoitohenkilökunnan korkeatasoinen läsnäolo, sanallinen ja sanaton viestintä ja kosketus.

On erittäin vaikeaa kirjoittaa tästä kehotyöskentelystä, johon kuuluu havainnoiminen ja vastaanottaminen.

Toivon, että tämän tekstin lukija antaa sanojen vain yksinkertaisesti koskettaa itseään. Niin, että hän kiinnostuu Tragerista ja miten sitä voi käyttää koti- ja laitoshoidossa.

II Tavoitteet

Tragerin tavoite voidaan jakaa seuraavissa luvuissa oleviin NELJÄÄN PERIAATTEESEEN:

1) Kokemuksia Tragerista vanhusten hoidossa

Kaikkein merkittävin tavoite on osoittaa, että kosketus ja liike mahdollistavat välittömän yhteyden kehon ja mielen välillä.

Koko elämämme ajan keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa. Tämä ilmenee erityisen selkeästi vanhusten hoidossa.

Esimerkiksi murtuma tai tulehdus voi vaikuttaa syvästi vanhuksen psyykkiseen tilaan ja päinvastoin. Kaikenlainen psyykinen epätasapaino voi aiheuttaa vakavia somaattisia komplikaatioita.

Tämän takia erilaisten keinojen yhdistämisestä olisi etua.

Trager yhdistää. Kuvaamme sitä seuraavassa luvussa.

2) Tragerin käyttö vanhusten hoidossa

Kosketuksen luoma läheinen suhde mahdollistaa laadukkaan kommunikoinnin turvallisessa ympäristössä.

Kosketuksen ja liikkeen yhdistäminen saa aikaan hyvin syvän vaikutuksen fyysiseen olemukseen ja antaa paremman käsityksen itsestä.

Tragerissa on enemmänkin kyse vanhuksen opettamisesta kuin hänen käsittelemisestään.

Tietysti yleisenä tavoitteena on luoda vanhukselle mahdollisuus parempaan hyvinvointiin.

Hyvinvointiin liittyy monia osatekijöitä: mukavuus, itsenäisyys, riippumattomuus, kykenemättömyys, mielihyvä, hoiva.

3) Tragerin rooli vanhusta hoitavan perheen ja ystävien apuna

Hyvinvointi on tärkeää sekä vanhuksesta huolehtiville että vanhukselle itselleen. Hoitava henkilö löytää Tragerin avulla olotilan, jossa lääketieteeseen voidaan yhdistää läsnäolo ja inhimillisyys. Silloinkin kun lääkintä on vaikeaa. Trager voi auttaa:

- hoitotiimiä kotiloissa ja laitoksissa
- perheitä ja heidän sairaaloissa tai laitoksissa olevia omaisiaan elämän loppuvaiheen ja kuoleman kohtaamisessa.

Kahden ihmisen välillä voidaan saavuttaa sanaton vuorovaikutus yksinkertaisella kontaktilla. Sitä voisi verrata VIRUKSEN tarttumiseen.

4) Neljäs periaate sisältää ajatuksia

- kosketuksen kielestä
- terapeuttisista suhteista
- auttavista suhteista ja
- ikääntymisprosessista

III Trager®-menetelmä

Trager-menetelmään kuuluvat Trager-hoito ja Mentastics-liikunta (tai Trager-liikunta)

1. Historia

Trager-menetelmän on alun perin kehittänyt kalifornialainen lääkäri Milton Trager (1908-1997)

Tätä uutta kehitysohjelmaa ryhdyttiin kouluttamaan Trager-Instituutissa Mill Valleyssa (lähellä San Franciscoa) 1970-luvun loppupuolella.

Milton Trager löysi työskentelyperiaatteensa intuitiivisesti 18-vuotiaana. Hän toimi silloin tanssijana, akrobaattina ja voimistelijana. Hänen varsinainen kehityksensä tapahtui urheilumaailmassa, missä hän yhdisti olemukseensa liikkeen ja kosketuksen. Yhtä luonnollisesti hän päätyi opettamaan menetelmäänsä aluksi urheilijoille ja myöhemmin lähiympäristön potilaille.

Hän käytti seuraavat 50 vuotta löytönsä kehittämiseen ja hiomiseen, aluksi ilman lääketieteellistä koulutusta. Sittemmin hän työskenteli kuntoutuksen parissa. Vuonna 1949, 41-vuotiaana hän päätti kouluttautua lääkäriksi. Lääketieteen opintojen jälkeen hän toimi Havaijilla yleislääkärinä ja antoi Trager-hoitoja.

Tämä Milton Tragerin epätavallinen ja yllättävä tarina sopii hyvin psykofyysisiin menetelmiin. Ne eivät suoraan pohjautu lääketieteeseen, vaan luottavat tuntemiseen ja intuitioon. Kun on riittävästi näyttöä ja tutkimusta, menetelmä voidaan esitellä lääketieteelliselle maailmalle tavoitteena auttaa lääketiedettä ja lisätä sen parissa työskentelevien inhimillisyyttä.

Kirjoittaessani tätä artikkelia tri Trager on 88-vuotias. Hän on erityisen tunnettu kirjastaan nimeltä: "Movement as a Way to Agelessness" (suomenkielinen kirja: Kotona kehossa, Läsna

liikkeessä). Kirjasta voidaan lukea, että sanonta ”iättömänä pysyminen” ei tarkoita samaa kuin nuorena säilyminen. Lapset ovat nuoria. Vanhenemisen käsityksestä vapautunut keho on vapaa, avoin ja hyvinvoipa. Kehon vapauden löytäminen tarkoittaa vapauden löytymistä myös mieleen.

2. Periaatteet ja määritelmä

Tragerin pääperiaate on:

”Jokaista fyysistä tilaa vastaa täsmälleen samanlainen psyykinen tila tiedostamattomassa mielessä.”

Trager ei ole tekniikkaa. Se ei perustu kaavoihin, määräyksiin tai normeihin. Tämä on ennemminkin toisenlainen lähestymistapa, jossa uudelleen koulutetaan liikkeen avulla. Korostan, että asiakkaan täytyy olla valmis pikemminkin ohjeisiin kuin hoitoon.

Tavoitteena ei ole pelkästään tiettyjen lihasten tai nivelten mobilisointi. Sen sijaan käytetään liikettä tuottamaan miellyttäviä ja positiivisia tunneistimuksia, jotka koetaan keskushermostossa. Tämä hermojen vuorovaikutuksella tuotettu aistimus yhdistää tiedostamattoman lihaksiin ja saa vähitellen aikaan kudosuutoksia. Trager-terapeutti käyttää käsiään viestittääkseen vastaanottajan hermostoon erityislaatuista tuntemusta. Tietoisuus tästä tuntemuksesta antaa saajalle mahdollisuuden löytää kudoksilleen uuden reaktion. Kun ihminen alkaa tuntea kehossaan keveyttä, hän alkaa olla ja liikkua kuin keho olisi keveämpi.

Vanha käytös saattaa rajoittaa kokonaisvaltaista itsensä ilmaisua. Se ylläpitää ja luo jännitystiloja sekä kehon joustamattomuutta muuntuen tukoksiksi ja kivuiksi. Tämä vähentää kehon toimivuutta. Tämä vuorostaan lisää henkilön rajoittuneisuutta luoden noidankehän. Siksi Trager-määritelmä voisi olla: Tragerissa käsiä käytetään siten, että käsittely vaikuttaa syvälle mielen ja kehon tasolle juurtuneisiin psykofyysisiin toimintamalleihin. Tarkoituksena on rikkoa nämä syvälle juurtuneet mallit, jotka estävät, tukkivat ja muuttavat vapaan ja virtaavan liikkeen. Tämä tapahtuu kipua tuottamatta ja

häiritsemättä käsitellyn alueen sopivaa toimintaa ja hoidon vaikutusta.

Koska tukoksen alkuperäinen lähde (mieli) on vapautunut tukoksista, potilas voi kokea pitkäaikaista vapautumista ja helpotusta negatiivisista tottumuksistaan. Tuloksena on potilaan yleistilan koheneminen.

3. Trager-hoidon osat

Yksilöhoidossa Trager-terapeutti hoitaa vanhuksen kehoa teke-mällä tai ehdottamalla liikkeitä. Hoidettava makaa miellyttävällä hierontapöydällä tai yksinkertaisesti omalla sängyllään.

Yhtä tärkeää on, että vanhus tutkii itsenäisesti Trager-terapeutin ehdottamia liikkeitä seisten, istuen tai arkitoimien yhteydessä. Vanhus harjoittelee hyvinvoinnin saavuttamista kevyin ja hienovaraisin liikkein. Tätä kutsutaan MENTASTICS-liikunnaksi.

3.1. Pöytätyöskentely

Vanhustyössä saamamme kokemuksen mukaan hoito on helpompi tehdä sängyssä ja käytimme harvoin hoitopöytää. Sänkytyöskentelyä puoltaa mm. se, että

- vanhuksen on helpompi olla sängyssään
- makuuhuoneessa hoito tapahtuu tutussa ympäristössä
- siirtyminen pystyasennosta makuulle on helpompaa
- hoidon lepo-osuus järjestyy helpommin
- Trager-terapeutin on helppo työskennellä, etenkin jos sängyn korkeus on säädettävissä
- elämän loppuvaiheessa sänky on usein ainut mahdollinen

Hoito kestää puolesta tunnista tuntiin. Asiakas on yleensä kevyesti puettu. Öljyä tai voiteita ei käytetä. Tämä ei ole hierontaa eivätkä vaatteet estä kosketuksen syvyyttä. Tälläkin tavalla on mahdollista kunnioittaa jokaisen vanhuksen tapoja.

Trager-terapeutti ehdottaa käsillään pehmeitä, rytmikkäitä liikkeitä vanhuksen rajoitteita kunnioittaen. Liikkeet siirtyvät vastaanottajan koko kehoon, jolloin hänen on mahdollista kokea liik-kuvansa vapaasti ja helposti.

Emme kuvaa tässä tarkasti näitä liikkeitä. Kaikkein tärkeintä on minkälaisessa mielentilassa Trager-terapeutti ehdottaa liikkeitä. Palaamme tähän myöhemmin.

Liikkeitä voi soveltaa myös pyörätuolissa oleville vanhuksille antamalla lyhyempiä, mutta hyvin menestyksekkäitä hoitoja.

3.2. Trager –liikunta (Mentastics-liikunta)

Trager-liikunnassa leikitään havainnoimalla tietoisesti aikaansaatuja sulavia liikkeitä. Ne voivat auttaa suunnattomasti henkilön kehitystä.

Pöytä- tai sänkyhoidon lopussa asiakas oppii muutamia Trager-terapeutin ehdottamia Mentastics-liikkeitä, joiden avulla hän voi tutkia itseään ja hyvinvointiaan.

Liikesarjat tehdään yksinkertaisesti ja yrittämättä. Näin henkilö voi pitää yllä tai jopa lisätä hoidon aikana kokemaansa keveyden, vapauden ja notkeuden tuntemusta.

Sana "Mentastics" tarkoittaa "mielen voimistelua". Tällainen liikemeditaatio antaa kudoksille mahdollisuuden jatkaa Trager-terapeutin käsien aikaansaamaa rytmisten liikkeiden aistimusta.

Liikkeet ovat voimakas väline, jolla voi palauttaa mieleen "hyvänolon tilan, joka aloitti muutokset kudoksissa". Joka kerta, kun tämä hyvänolon tila on selkeästi koettu, muutokset syvenevät ja niistä tulee pysyvämpiä ja ne mahdollistavat myönteisiä muutoksia.

Koska nämä muutokset ovat tulosta eheyttävästä prosessista, hoitosarja tai satunnaiset "muistutusohjaukset" ovat usein hyvin hyödyllisiä.

Mentastics on hyvin hellävaraista, mielen ohjaamaa liikuntaa, jonka tarkoituksena on vapauttaa keho jännityksistä. Yksi Mentasticsin kaikkein luonnollisimmista ja miellyttävimmistä liikkeistä on käyttää kehon omaa painoa avaamaan ja liikuttamaan kehon eri osia. Annetaan vaikkapa käsivarren

roikkua rennosti alaspäin ja nostetaan sitten käsivarsi vapaasti ylöspäin. Liike tapahtuu käsivarren omalla painolla. Sallitaan painovoiman kannatella käsivartta vastustamatta tätä voimaa.

Tässä esimerkki, kuinka vanhusta voidaan auttaa sekä rauhoittumaan että vahvistumaan tämän ainutlaatuisen liikekokemuksen avulla.

Seiso pystyssä tai istu tuolilla (tai pyörätuolissa) ja anna käsiesi roikkua vapaasti molemmin puolin kehoa. Kohota kätesi eteesi pehmeästi ja jännittämättä, aivan kuin näppäilisit kitaran kieliä. Anna kätesi pudota alas, tunnustellen peukalosi painon vapaata ponnahtelua. Tunne tämä ”ponnahdus” koko matkan ranteeseesi asti. Jatka samalla kysyen itseltäsi ”miten tämä liike tuntuisi kevyemmältä? pehmeämmältä?”. Anna nyt näiden kysymysten johdattaa liikettä, huomaa, kuinka liikkeet muuttavat kätesi tuntemusta. Tunne, kuinka vastauksena kysymyksiisi kätesi keventyy vieläkin kevyemmäksi ja liike tuntuu vieläkin hienovaraisemmalta.

Jatka samalla kädellä. Anna nyt kätesi roikkua pitkin kylkeäsi ja ravista kättä kevyesti kuin yrittäisit vaahdottaa kylpyvettä. Tunne ponnahtus, tunne tämä väräily, joka kulkee aaltomaisesti kudosten läpi ylös käsivarttasi pitkin. Tämä tapahtuu automaattisesti, jos et yritä. Jos tunnet jäykkyyttä, hidasta liikettä ja kysy itseltäsi: ”Miten tämä tuntuisi kevyemmältä? Vapaammalta?”

Kysy näitä kysymyksiä odottamatta vastausta. Kysymykset esitetään pikemminkin ehdotuksina.

Pidä tauko, jotta tunnet eron käsiesi, käsivarsiesi ja hartioidesi välillä. Tunne, kuinka suuri vaikutus pienellä lempeydellä on kehoosi ja koko olemukseesi.

Pistelyn ja kevyen sykkeen aistiminen muistuttavat sinua kehossasi virtaavasta elämästä.

Kun opit leikkimään kehosi painolla, tietoinen mielesi rentoutuu.

Tämä on vasta alkusoittoa. Tämän yksinkertaisen liikkeen voi toistaa uudelleen ja uudelleen ja joka kerta liike vie syvemmälle TUNTEMISEEN. Tällä tavalla voit tahdonalaisesti LEIKKIÄ kehosi

painolla VAPAASTI JA TÄYSIN ITSENÄISESTI. Mentasticsia voidaan harjoitella myös ryhmässä, jolloin yhteisenergia usein helpottaa yksilöharjoittelua.

4. Tragerin erityispiirteet

Tragerin erottaa muista kehonkäsittelytavoista Trager-terapeutin työskentelyn tarkoitus ja tavoite. Muissa menetelmissä tekijä keskittyy yleensä johonkin kudokseen (ihoon, jänteisiin, lihaksiin, niveliin jne.). Niiden erityisominaisuudet vaikuttavat siihen, miten kosketetaan tai mikä on sopiva käsittely. Tragerissa käsittelyä ei suunnata erityisesti tiettyyn kehonosaan, vaikkakin Trager-terapeutin kädet koskettavat kaikkia näitä kudoksia hoidon aikana.

Lääkäri Trager sanoo:

”Työni kohdistuu asiakkaan tiedostamattomaan. Jokainen liike, jokainen ajatus välittää tunteen terveestä kudoksesta. Olennaista on työskennellä alueella, joka sai alkunsa tiedostamattomalla tasolla ja ilmenee nyt kehossa.”

Kun Trager-terapeutti kohtaa vanhuksessa jäykkyyttä tai kovettuneita lihaksia, hän ei ala möyhentämään tai käyttämään voimaa pehmentääkseen tai venyttääkseen niitä. Hänen kätensä asettavat kysymyksen: ”Miltä kevyempi, vapaampi tuntuisi tässä?” Jopa vielä kevyempi?” jne. Trager-terapeutin (tai hoitohenkilökunnan) on luotava nämä tietoiset, selkeät kysymykset ja tunteet, jotta ne välittyvät onnistuneesti toisen tietoisuuteen. Kukaan ei voi antaa toiselle sellaista, mitä ei ole ensin itse kokenut. Siksi Trager-terapeutin täydellinen tietoisuuden ja rentouden taito on olennaista, jotta tämä työskentelytapa olisi tehokasta.

Trager-terapeutille tämä erityinen tietoisuus muodostaa lisääntyvän herkkyyden lähteen. Tällöin muodostuu kevyt ja hienovarainen henkilökohtainen yhteys ja näin vapaa ja pakoton läsnäolo on mahdollista. Tämä erityinen tietoisuus on myös korkealaatuisen kosketuksen ydin. Tämä on hyvin keskeistä, kun työskennellään vanhusten parissa. Varmastikin tämä korkea-

tasoinen kommunikaatio voi olla osa sekä hoitotapahtumaa että lääketieteellistä tutkimusta.

Mentastics on tietysti merkittävä osa Trageria. Mainitsimme tässä muutamia sen erityispiirteitä, joita tulisi yhdistää vanhustenhoitoon.

Aikaisemmin mainitsimme, että vanhusten tulisi osata vastaanottaa pikemminkin ohjeita kuin hoitoa, etenkin kun kaikki Mentastics-liikkeet ohjautuvat ennemmin mielestä kuin kehosta.

Tämä on todellakin aistimuksellinen eikä tekninen oppimisprosessi. Me emme pyydä henkilöä analysoimaan liikettä. Analyysi on tietoisien ajatuksen toimintaa. Yksinkertaisesti on kysymys liikkuvassa kehonosassa aistittavasta leikistä.

Mentastics-liikkeet eivät perustu kudoksen supistumiseen vaan ennemminkin kudoksen laajentumiseen. Tämä prosessi ei vaadi voimaa.

Mentastics on TAIDETTA ja kuten mikä tahansa taidemuoto, säännöllinen harjoittelu tekee mestarin. - Tämä on erinomainen keino opettaa vanhus uudelleen leikkiin ja luovuuteen.

IV Tuloksia: Kuusi potilaskertomusta

1) Herra G, 81-vuotta

Herra G on lyhyt mies, jota läheiset rakastettavasti kutsuivat ”Papyksi”: Hän asuu yksin pienessä talossa hiljaisen umpikujan päässä. Turvassa uteliailta katseilta, kaukana melusta, kaukana myös auringosta.

Hänen elämäntapansa on yksinkertainen: Hän istuu mukavasti TV:n edessä tuolissa aamu yhdeksästä ilta yhdeksään. Lapset tekevät hänen ostoksensa kahdesti viikossa. Vastapäinen naapuri tuo hänelle ruoan TV:n eteen. Hänen piippunsa palaa aina ja niinpä kuva on täydellinen. Hän viettää yöt yksin, ei mitään ongelmaa. Eikä lääketieteellisestikään ole juurikaan raportoitavaa. Olen hänen ”mukava” yleislääkäriensä, joka tulee katsomaan häntä joka toinen viikko...tarkistuskäynnille.

Yksi tärkeä maininnan arvoinen seikka on, että herra G työskenteli apteekissa ja tietää yhä paljon farmasiasta.

Muutamien kuukausien ajan hänen toiveensa on ollut aina sama: *”Anna resepti näille voimattomille jaloilleni, öisin turpoaville nilkoilleni ja polvilleni, jotka ovat liian vanhat kävelemiseen.”*

Melkein poikkeuksetta hän jatkaa, ettei minulta tietenkään voi odottaa ihmeitä.

On ilmeistä, ettei hänen nykyisellä elämäntavallaan tarvitse kävellä. Ja hänen pyyntönsä perustuu ennemminkin ikään-tymisen pelkoon, hyödyttömyyden tunteeseen ja pelkoon tulla todella avuttomaksi.

Keskustelimme hänen pyynnöstään vilkkaasti, mutta kaikki sanalliset yritykset saada hänet kävelemään jäivät tuloksettomiksi.

Mitkään sanoistani eivät vakuuttaneet häntä tai antaneet hänelle perusteita, miksi hänen tulisi vaivautua kävelemään. Hänen mielestään hänen jalkansa olivat vanhat ja kykenemättömät.

Silloin jätimme sanat. Luovuimme keskustelustamme ja aloin sen sijaan kohdistaa viestiä kudostasolle. Työskentelin kudostasolla jokaisen tapaamisemme aikana noin 20 min ajan aloittaen hänen molemmista jaloistaan. Maatessaan mukavasti selällään sängyllä hän vastaanotti helposti hellävaraiset liike-ehdotukset. Kevyt kontakti jalkaterään, jalan tasapainotus, pieniä rytmikkäitä venytyksiä, jotka heijastuivat kohti hartioita ja kaulaa. Polven kohotus ilmaan, kevyitä pyörittäviä liikkeitä...

Herra G ei kontrolloi kovin pitkään, hän sallii hyvinvoinnin tuntemuksen levitä jalkaan. Hän vertaa innokkaana toiseen jalkaan, joka on jäänyt raskaaksi ja jäykäksi, koska se ei ole vielä saanut hoitoa. Emme käytä sanoja, mutta olemme syvässä yhteydessä toisiimme. Viesti menee perille kysymyksen ollessa: "Mikä voisi olla vielä mukavampaa?"

Työskentely jatkuu Mentastics-liikkeillä: *"Mitä liikkeitä voisit kuvitella jaloillesi... liikkeitä, jotka voisivat helpottaa sinua löytämään tämän saman tuntemuksen?"* Ja yhtäkkiä herra G tuottaa itselleen joka kerralla oman keveyden ja hyvinvoinnin tunteen. Hänestä tulee myös luova ja hän löytää sanojen merkityksen jalostamaan liikkeitä ja tuntemuksia.

Viimeisen yhteisen Mentasticsin teemme auringon valossa hänen pienessä puutarhassaan kadun päässä.

Mentastics on ensisijainen yhteys Trager-hoidon ja joka-päiväisen elämän välillä.

2) Rouva P, 86 vuotta

Rouva P:n keho on kuin yksi kappale. Hän on aika pitkä, laiha ja hyvin kuiva. Kaikki hänen kehossaan on "jäätynyttä" johtuen epäilemättä hänen vaikeasta taustastaan. Hän työskenteli kotiapulaisena, menetti kaksi lastaan sairauden ja onnettomuuden takia ja hänen miehensä oli hänen kuvauksensa mukaan väkivaltainen. Kärsimys on osa hänen elämänsä ja hän tuo sen esille tavatessamme kuukausittain.

Tähän asti hoitajan ja hoidettavan välisessä suhteessa ei ilmene suuriakaan ongelmia. Pystyn hyväksymään hänen koko kehossa olevan jäykkyytensä ja käsittelemään hänen kärsimystään ja ”marttyyriuttaan” kerran kuukaudessa.

Mutta rouva P on alkanut kaatuilla, etenkin eteenpäin: portaissa, jalkakäytävillä ja bussista noustessaan. Kaatuilla niin, että se johtaa solisluun, silmäkulman ja sormen murtumaan.

Mielestäni mikään patologinen syy ei selitä hänen jäykkyyttään, joka lisääntyy jokaisesta kaatumisesta. Hän kävelee pienin askelin, on alaspäin taipuneena ja katsoo jalkoihinsa, hänen niskansa kääntyy 45 astetta oikealle ... ja aina kun hän kaatuu, häneltä murtuu jotakin.

Onneksi rouva P:n ymmärryksessä ei ole jäykkyyttä ja hän vastaanottaa hyvin ehdottamaani Trageria.

Hän hyväksyy hoitopöydällä tehtävän hoidon ja käy vastaanotollani kahdesti kuukaudessa. Tietysti ehdotan hänen jaloilleen enemmän keveyttä. Mutta ennen kaikkea enemmän tilaa rintarankaan ja rintalastaan. Hartioiden yhteyttä koko hänen niska-alueelleen, joka vapautuu lempeästi itsestään hänen päänsä rullatessa rytmikkääsi ja kevyesti käsieni välissä. Vain muutama aste oikealle ja vasemmalle. Hän rauhoittuu jokaisen hoidon aikana. Aina tunteiden noustessa pintaan hän mainitsee hellyyden puutteensa.

Hoidot päättyvät muutaman minuutin Mentastics-tuokioon ja hän lähtee pois uusin aistimuksin.

”Tunnen, että olen suurempi ja pitempi” ja hän alkaa katsoa kauemmas eteenpäin.

”Olen pitempi ja paremmin ankkuroituneena maahan” ja hänen askeleensa ovat todellakin pidentyneet.

”Tunnen, että minut on vapautettu”, hän kuvaa ja suoriutuu uudelleen löytämällä joustavuudella praktiikkani portaista.

Rouva P ei tee Mentasticsia omatoimisesti ja siksi hän pyytää pientä ”kertauskuuria” noin kerran puolessa vuodessa.

Hän ei enää kaatuile ja nykyisin hän kävelee kolmesti viikossa kolmen kilometrin matkan kauppaan.

En työskennellyt hänen kanssaan kouluttaakseni häntä toimimaan uudella tavalla, vaan ennemminkin palauttaakseni hänen itseluottamuksensa. Ehdotin hänen tietoiselle ja tiedostamattomalle mielelleen uusia toimintatapoja. Ne muuttivat hänen käsitystään omasta kehostaan ja psyykestaan luottavaisemmaksi ja kannustavammaksi.

Rouva P antoi paljon myös minulle. Opin kunnioittamaan hänen olotapaansa. En koskaan halunnut ottaa pois hänen jäykkyyttään kokonaan. Hyväksyin hänen ”yhtenä kappaleena” olemisensa. Toin hänen olemukseensa vain hieman leikkiä ja enemmän tilaa.

Trager toimii niin herkästi ja myötätuntoisesti, että se voi rikastuttaa myös asiakkaan ja Trager-terapeutin keskinäistä suhdetta.

3) Herra G, 74 -vuotta

Herra G on roteva mies, jolla on tavallisesti paljon tekemistä: puutarhatöitä, syvänmerenkalastusta, päivittäistä polkupyöräilyä.

Eräänä yönä kotonaan hän putoaa koko portaikon alas.

Tullessaan vastaanotolleni hänen kaularangassaan on useita murtumia. Onneksi ei ole neurologisia komplikaatioita. Mutta on ehdottomasti tarpeen stabiloida murtuma välittömästi. Sen jälkeen niska on kipsissä kuusi viikkoa, jonka jälkeen ortopedit ilmoittavat hänen parantuneen. Tarvitaan kuitenkin noin 20 kuntoutuskertaa parantamaan kaularangan liikkuvuutta.

Herra G tulee luokseni kuntoutusjakson lopulla kertoakseen pettymyksensä, että hän on itse asiassa kuntoutunut vain välttävästi. Hän tuntee olevansa hauras, kykenemätön jatkamaan aikaisempia harrastuksiaan. Hän valittaa jatkuvaa väsymystä, surullisuutta ja masentuneisuuden puuskia, joita hän ei koskaan aikaisemmin ollut kokenut. Ilmeisesti hänen kehonsa ja mielensä toiminnassa on katkos. Hän ei nuku hyvin, hän tuntee itsensä

vanhaksi, hän on menettänyt itseluottamuksensa. Aistin hänessä syvää ahdistusta. Näyttää siltä, ettei lääketiede auta.

Hän sai vastaanotollani viisi tunnin mittaista Trager-hoitoa suunnilleen kymmenen päivän välein.

Hoidot auttoivat siihen, että hänen niskansa tuntui paremmalta. Käteni olivat niskassa luottavaisesti vastaanottamassa hänen kipeiden kudostensa kärsimystä. Auttamassa niskaa jatkamaan tehtävänsä linkkinä kehon ja epäilyksiä täynnä olevan mielen välillä.

Niska on mitä sopivin alue Trager-hoidolle. Niska on kaikkien kehon ja mielen sisäisten yhteyksien kulkuväylä.

Kun niskaan on palannut luottamus, loppuosa hoitoajasta (noin 2/3) käytetään liikkeiden ehdottamiseen muuhun osaan kehoa. Aaltomainen liike heijastuu syvälle lihaskudokseen ja selkärankaan säännöllisenä rytminä, joka leviää päähän ja saa sen rullaamaan pehmeästi puolelta toiselle.

Tämä on erittäin kaunis tapa saavuttaa mieli, joka nopeasti yhtyy uuteen moitteettomaan toimintaan.

Nykyisin Herra G puhuu onnettomuudestaan menneessä aikamuodossa eikä enää tarkalleen muista, milloin se tapahtui. Oletettavasti hän luopui ajatuksesta, että tapahtumalla olisi vaikutusta hänen vanhenemisprosessiinsa.

4) Rouva F, 90 vuotta

Rouva F oli ensimmäinen asiakkaani, kun aloitin työskentelyni St Louis -sairaalan hoitokodissa La Rochellessa. Aloitin avustavana lääkärinä ja Trager-terapeutina. Olin jo lyhyesti kertonut Tragerin perusteista sairaalan henkilökunnalle.

Siihen aikaan hoitohenkilökunta luonnehti rouva F:ää valittajaksi. Käytännöllisesti katsoen hän valitti lakkaamatta jokaista kehon osaansa hoitohenkilökunnalle, ei niinkään lääkärille. Siksi ongelma oli enemmän henkilösuhteissa kuin lääketieteessä.

Ajoittain rouva F kuitenkin hyväksyi palvelut melko hyvin ja hoiti rutiininomaisesti pieniä tehtäviä.

Siksipä hoitohenkilökunta lähetti rouva F:n välittömästi luokseni, jotta he saisivat hetken tauon tästä vaikeasta potilaasta. Kenties he samalla tunsivat, että tämä vanhempi rouva olisi mainio ”tapaus” testata uuden tulokkaan taitoja.

Tunsin joutuvani kasvokkain täysin erilaisen tilanteen kanssa kuin mihin olin tottunut omalla yksityisvastaanotollani.

Ensinnäkin en tuntenut uutta potilastani. Toiseksi en tiennyt, mitä muu henkilökunta oli kertonut Tragerista hänelle ja mitä he olivat mahdollisesti puhuneet minusta ja työstäni.

Minulla oli vaikutelma, että olen joillekin jonkinlainen ”puhuva fysioterapeutti” ja toisille ”kosketusta käyttävä psykiatri” ja samalla muistutan mysteeriota. Puhuinko ihan oikeasti tai mitä kieltä puhuin?

Epäilemättä rouva F ilmaisi kaiken tämän tervehtiessään minua toisella hoitokerralla: ”Hyvää huomenta, tohtori! No, ryhdytäänkö tänään hommiin?”

Hän puki sanoiksi sen, että ehdottavan kosketuksen rohkeus merkitsee vuorovaikutusta ja jopa mahdollisesti terapiaa. Se myös viestittää tietynlaisesta miellyttävästä ja aistillisesta suhteesta, itse asiassa jopa jaetusta mielihyvästä... Vai oliko se vihje siitä, että mielihyvä oli ennen kaikkea lääkärin mielihyvää?

Olemme oppineet paljon yhdessä, rouva F ja minä. Hän omaksui Mentasticsin, mikä sai hänet tuntemaan, kuinka myös kävely voi olla kuin tanssia. Siirtyminen istumasta pystyasentoon voi olla kuin leikki, kun kehon painoa käytetään oikein. Varmasti hän tunsu syvästi myös paljon muuta, jonka hän piti omana tietonaan.

Koin jälleen kerran, kuinka tärkeää on pitää selkeä etäisyys asiakkaaseen, kun olemme läheisessä, kosketusta käyttävässä hoitosuhteessa. Tämä salli vanhuksen puhua kehostaan kehol-

laan täysin luottamuksellisesti ja saada vastaus käsieni tekemien, täydellisesti kunnioittavien ehdotusten kautta.

Rouva F ei koskaan riisuutunut hoitoja varten. Hän ei puhunut sanaakaan minkään hoidon aikana. Koskaan ei ollut vaikeuksia keskeyttää hoitoja lisähuomioita varten. Nyt kun aikaa on kulunut, huomaan, että hän soittaa melkein joka vuosi kesän alussa, joka on hänelle vaikeaa aikaa, koska hän masentuu silloin syvästi.

Joka tapauksessa hoitohenkilöstö kokee nyt, että rouva F:n ja heidän kaikkien käyttäytyminen on suuresti muuttunut ja nyt he puhuvat ennemminkin pelistä... ja voittavasta ryhmästä.

5) Herra B, 70 vuotta

Herra B tuli meille vuoden 1993 syksyllä. Hänen äitinsä oli kuollut muutamaa kuukautta aiemmin. Alusta alkaen hän käyttäytyi epätavallisesti. Hänellä oli kaulatuki ja hänen oikea kätensä oli jatkuvasti siteessä (ainakin muiden nähden). Hän valitti lukuisista fyysisistä vaivoista. Hänen luonteensa vaikutti erittäin kummalliselta: toisinaan aggressiiviselta, ärsyyntyneeltä, toisinaan hiljaiselta ja sulkeutuneelta.

Kerran viikossa häntä hoidettiin psykomotorisella terapialla. Tässä on osa herra B:tä koskevasta raportista, jonka hoitohenkilökunta antoi:

"Lisääntyviä pyyntöjä, yhä uudelleen. Hän ei ole koskaan tyytyväinen. Hänellä on aina jotain. Hän keksii itselleen kipuja ja sairauksia. Hän soittaa meille jatkuvasti. Kuinka pitkälle hän voi mennä yrittäessään tehdä itsensä sairaaksi saadakseen hyväksynnän potilaana oloon? Me voimme niin hyvin ollessamme terveitä! Hän on kuin hermoillemme käyvä hemmoteltu kakara. Hän haluaa kaiken heti, käytännössä hänestä on tullut osa laitosta, melkeinpä jopa osa hoitohenkilökuntaa.

Hän on ongelma henkilökunnalle. Ei ole vierailua, ettei hän ilmaantuisi paikalle! Olemme alkaneet sulkea ovia perässämme saadaksemme hänet ymmärtämään, että hänen on pysyttävä omissa rajoissaan. Hän haluaa olla osa hoitohenkilökuntaa. Hän ei kunnioita hoitajien mielipiteitä. Hän haluaa ylemmän tason mielipiteitä kuten lääkärin. Se on tyhmää, koska hän ei ole sairas, mutta jotakin hänelle vielä tapahtuu...

varmasti! Hänen sairautensa on psyykkistä, ongelmana on sen jatkuva pahentuminen...

Siis lyhyesti herra B yritti olla osa hoitotiimiä ihannoimalla lääkäreitään ja ilmaisemalla loputtomasti halukkuutensa olla osa tiimiä, jota hän piti "äidillisenä kehona".

Laitoksen psykomotorinen terapeutti yritti auttaa. Herra B:n ongelma oli suru, seksuaalisuuden herääminen ja ajatus vanhenemisesta laitoksessa muiden vanhusten kanssa. Terapeutti huomioi herra B:n luonteessa hysteerisyyttä:

"Hänen mielikuvituksensa on huono, hänellä on ongelmia ilmaista sanallisesti tunteitaan, symboleilla. Hänen oireensa ovat hänen kielensä. Kehokieli on hänen keinonsa ilmaista itseään. Hän ei puhu sanoilla vaan sairauksilla. Hänellä on tarve elää oikeassa maailmassa. Siksi kaikki hänen loputtomat oireensa eivät ole muuta kuin lauseita, joilla hän voi kokea kuuluvansa meihin. Ongelma on se, että tämä kieli on koodeina... Se on fyysinen koodi, joka meidän on purettava ymmärtääksemme sitä."

Tullessani tähän tilanteeseen kosketusta käyttävällä psykofyysisellä toimintatavalla täydensin psykomotorisen terapeutin työkentelyä. Terapeutista tuntui paremmalta, ettei hän koskettanut herra B:tä, paitsi katseellaan ja sanoillaan pysyäkseen täysin turvallisessa suhteessa.

Kuitenkin koska herra B *"puhuu kehonsa kautta, hän odottaa saavansa vastauksia kehonsa kautta"* ja hän pyytää loputtomasti vastaanottoja asiantuntijoilta: reumatologilta, ortopediltä, neurologilta, urologilta; joka kerta tuhansia tutkimuksia tai eturauhasen koskettamista.

Herra B ei pyydä fysioterapiaa. Hän ei vaadi terapeutista kosketusta, mutta tiedostamattaan hän vaatii "äidillistä kosketusta". Kosketusta, joka vain kuuntelee enemmän kuin yrittää ymmärtää.

Hoitohenkilökunta, itseni mukaan lukien, pelkäsimme Tragerhoitojen alussa hänen hysteeristen kohtaustensa toistumista. Mutta näin ei tapahtunut kertaakaan. Ennemminkin, kaikkein herkimpinä hetkinä herra B julisti: *"Olet todella ainoa ihminen, joka saa minut tuntemaan oloni hyväksi!"*

Kuulemani herätti minussa huvittuneisuutta, koska syvällä sisimmässäni tiesin, etten tehnyt mitään, paitsi kuuntelin käsilläni. Yritin tuntea, mitä hänen kudoksensa ilmaisevat.

Koskaan hän ei kysynyt miksi. Koruttomasti kuin mies miehelle, hän lähti hoidosta tavallisesti sanoen vain lämpimästi: *"Kiitos!"*.

Luulen, että Trager ja kosketus muiden terapioiden täydentäjänä auttoivat herra B:tä kasvamaan kehon ja mielen tasolla. Hän löysi paremmin paikkansa laitoksessa ja tiimissä... ja pääsi yli negatiivisesta käsityksestään ikääntymisestä vanhojen ihmisten ympäröimänä.

Herra B ei koskaan innostunut Mentasticsista. Oli liian riskialtista menettää äidillinen terapeutti. Mutta pikkuhiljaa, hänen työstäessään suruaan äitinsä kuolemasta, hän saavutti kypsyyttä, hoidot harvenivat ja sitten loppuivat... ja hän kiintyi herttaiseen rouvaan, joka oli paikan pitkäaikainen asukas.

6) Rouva P, 91 vuotta

Rouva P oli ollut hoidossa vuodeosastolla kuusi kuukautta. Syynä vasemman puolen lievät halvauskohtaukset, etenevä Hortonin sairaus (Arteritis syndrome), vakavat tulehdusoireet ja muut komplikaatiot.

Yleisesti ottaen hän oli voimaton, jopa sekava ja kävellessään hän tarvitsi tukea toisen käsivarresta. Hän nousi ylös sängystä ja laskeutuu makuulle ilman apua. Hän voi myös kävellä yksin huoneessaan ja selviytyy päivittäisistä toimistaan ja yleensä hän oli yhteistyöhaluinen. Kuitenkin hänen kykynsä vaihtelevat ja joskus oli tarpeen tehdä kaikki hänen puolestaan.

Rouva P ei aiheuttanut mitään erityistä ongelmaa hoitohenkilökunnalle. Häntä oli hoidettu psykomotorisilla hoidoilla, jossa hän pystyi ilmaisemaan syvän ahdistuksensa vanhenemiseen ja kuolemaan. Fysioterapia helpotti monia hänen kipujaan etenkin selässä ja alaraajoissa.

Hoitotiimin ja rouva P:n kohtaamiset olivat miellyttäviä. Vaikutti siltä, että hän oli mieluiten tekemisissä miesten kanssa. Fysioterapeutti oli huomannut, että kaikki rentouttavat liikkeet olivat hänelle hyödyksi.

Myöhemmin minua pyydettiin antamaan hänelle kehokäsittelyä. Ensimmäisen kohtaamisemme tavoite oli esittää hänelle tapa, jolla auttaisin häntä parempaan psykofyysiseen hyvinvointiin. Kertoessani hänelle tästä pidin häntä kädestä kiinni, jotta viesti siirtyisi myös kosketuksen kautta. Aistin, että tämä kosketti häntä syvästi ja hän halusi aloittaa hoidon heti. Viipymättä hän asettui makuulle sänkyynsä valmiina vastaanottamaan hoitoa, josta olin kertonut hänelle vain sanallisesti (samalla pitäen häntä koko ajan kädestä).

Hoito alkoi ja huomasin hämmästyksekseni hänen suuren vastaanottokykynsä. Kudokset olivat yhteistyössä ja vaikutus meni välittömästi syvälle. Tapahtui tärkeä avautuminen. Pystyin tuntemaan käteni reagoimisen, ja koin itsessäni suurta mielihyvää hoitaessani vihdoin vanhusta, joka oli niin harvinaislaatuinen vastaanottavainen.

Sen hetken euforisessa tilassa aloitin ulospäin suuntautuvia liikkeitä: voimakkaita tuudittavia liikkeitä, laajentamista ja ilman vastustusta. Käsistä liike leviää käsivarsiin, sitten hartioihin ja rintarankaan. Hengitys laajenee, kun hän samalla kuvailee tätä ihmeellistä tapahtumaa.

Tilanne kuitenkin muuttuu 20 minuutin jälkeen. Hänen aistimuksensa tulevat hyvin voimakkaiksi, jopa sietämättömiksi ja hän pelkää kontrollin menettämistä. Hänen hermojärjestelmänsä on yllirasittunut, tunteet ovat liian voimakkaita. Hän kokee miltei painostusta ja meidän on keskeytettävä hoito.

Tämän hoidon jälkeen seuraa pitkä toipumisaika. Hän vaatii, ettei toista hoitokertaa tulisi, koska hän tuntee olonsa järkyttyneeksi, liian sekavaksi ja hieman noloksi minun edessäni. Myös minä nolostun tapahtuneesta.

Mitä tapahtui? Hänen täydellinen vastaanottavuutensa, nivelien löysyys ja rentoutuneet lihakset innostivat minut käyttämään liikkeitä, jotka menivät syvälle hänen olemukseensa, jopa niin syvälle hänen sisimpäänsä, että se tuntui sietämättömältä ja ei-toivotulta häirinnältä.

Emme lopettaneet hoitosuhdettamme, mutta seuraavat hoidot olivat paljon hienovaraisempia. Vaihdoin muutamia sanoja; käsiemme yksinkertainen intensiivinen kontakti riitti.

Tunsin todella, että koko hoito voisi tapahtua tämän yksinkertaisen kosketuksen kautta, mutta hänelle sopivammalla tavalla.

Hän kykeni ilmaisemaan hämmennystään usealle hoitotiimiläiselle.

Sain periaatteellisen opetuksen kosketuksen avulla auttamisesta. On tärkeää työskennellä vain asiakkaan rajoille asti, ei enempää. Liian paljon on sietämätöntä, mutta liian vähän ei vaikuta ollenkaan tai vain hiukan miellyttävältä. Meidän on kohdattava toinen jossain tässä puolivälissä. Annetaan potilaan mennä niin pitkälle kuin se hänelle on mahdollista, mutta ei pidemmälle.

Muutama Mentastics-harjoitus auttoi häntä pääsemään yli hämmentävästä kokemuksesta ja tuntemaan olonsa sellaiseksi, että hän kykeni jälleen hallitsemaan itsensä kokonaan.

Rouva P:n neurologinen tila huononi nopeasti ja kontrolloimattomat liikkeet vähensivät työskentelyn tehokkuutta. Tämä tapahtui sekä käyttäessäni kosketusta ilman liikettä että myös hänen omassa Mentastics-liikunnassaan.

Hän koki kuollessaan suurta kipua. Toivon, että Trager auttoi häntä jollain tapaa rentoutumaan. Muistin: ”Vähemmän on joskus enemmän” (ja että vanhustenhoidossa parempi on joskus hyvän vihollinen).

V Pohdintoja ja päätelmiä

On tärkeää ymmärtää, ettemme mitenkään halua asettaa vastakkain lääketieteen tekniikkaa ja ihmisläheisyyttä. Muista-
kaamme, että esittelemme hoitoalalle tietyn korkeatasoisen tavan
olla. Se on kaikkein tärkeintä. Se mahdollistaa tieteellisen
työskentelyn alueella, jossa tapahtuu jatkuvaa edistystä ihmistä
unohtamatta.

1. Trager-menetelmän hyödyt ja sovellukset

Sovelluksella tarkoitetaan yleensä tieteellistä käsittelyä. Kuten
olemme aiemmin kertoneet ja havainnollistaneet esimerkkien
avulla, Tragerin tavoite on ennemminkin kouluttaa kuin antaa
käsittely. Siksi puhumme Tragerin hyödyistä ilman, että missään
olosuhteissa olettaisimme sen riittävän sellaisenaan.

Voittoa tavoitteleva tutkimus toimii väärillä tekosyillä.

Tragerin hyödyt vanhuksille

Kosketuksen avulla tapahtuvalla vuorovaikutuksella on muitakin
hyvin yksinkertaisia vaikutuksia: Se luo aistimuksia, vaikuttaa
tunteisiin ja stimuloi niitä.

Tämän huomion pohjalta on helppo ymmärtää, että vanhuksille
on paljon apua Trager-hoidosta kuten seuraavissa tapauksissa:

- syrjään vetäytyminen
- yleinen välinpitämättömyys
- vakava masennus
- itseluottamuksen menetys, epäluottamus omaan kehoon, toistuvat pitkittyneet sairausjaksot, invalidisoituminen ja toistuvat pitkittyneet jaksot vuodelepoa. Yleisimpiä ovat aineenvaihduntaan liittyvät tulehdussairaudet, joihin usein yhdistyy henkistä hämmennystä.
- kaikki traumojen seuraukset:
 - auto-onnettomuuksien tai leikkausten seurauksena syntyvä monitraumaattisuus, jossa käsitys omasta kehosta

on aina hyvin häiriintynyt; sen lisäksi että akuutti trauma aiheuttaa kipua kudoksessa.

Vanhusten kaatuilemiset ansaitsevat oman huomionsa.

Koska kaatumisia sattuu usein, niiden vakavat fyysiset ja psyykkiset ongelmat aiheuttavat haurauden ja tarpeettomuuden tunteita. Kuten tunteita vanhenemisesta ja peruuttamattomasta suunnanmuutoksesta elämän polulla.

TRAGERISSA on se etu, että se tarjoaa kaatuneelle vanhukselle sopivan tavan ottaa vastuuta itsestään. Näin hän voi välttää psykomotorisia taantumia, jotka voivat vähentää hänen itsenäisyyttään ja lisätä riippuvuutta.

Kaikissa näissä tilanteissa rentouttava kehotyöskentely voi auttaa vanhusta saamaan takaisin itsenäisen toimintakykynsä ja palauttamaan sekä kehon että mielen hyvinvoinnin ja harmonian.

Seuraavaksi otetaan esille tilanteita, joissa Trager on koettu erittäin hyväksi: vanhukset pyörätuolissa, dementoitunut vanhus ja kuoleva vanhus.

Vanhus pyörätuolissa

Kuten toistuvasti voimme huomata, viestimme pääsääntöisesti kehon yläosan kautta. Lääkäri laskee kätensä helposti hartioille, hän tervehtii kevyesti nyökkäämällä... paljon helpompaa pyörätuolissa istuvalle henkilölle kuin seisovalle tai makuulla olevalle henkilölle.

Pyörätuoli on vanhukselle ”etuoikeutettu” paikka, jossa hänelle voi ehdottaa hiukan Trageria: Kokeilla vapauttaa hartioita, palauttaa niskan liikkuvuutta, keventää päätä... miten tämä olisi vapaampi?

Mutta emme saa unohtaa myöskään kehon alaosaa. Annetaan kehon alaosan tuntoa yläosan energian lisääntyminen. Samalla kun se tuntuu paremmalta, sallitaan tuntemusten, jopa tunteiden kiertää läpi pallean. Se on usein lukkiutunut. Pyörätuolissa

vastaanotettu hoito sallii myös pienten aaltomaisten liikkeiden luomisen jalkaterään. Niiden syvä kaiku voi auttaa vanhusta tuntemaan olonsa mukavammaksi.

Kun tervehdin pyörätuolissa istuvaa vanhusta, kosketan myös hänen polviaan. Tällä tavalla osoitan, että olen yhteydessä hänen koko kehoonsa.

Dementoitunut vanhus

Epäilemättä kokemuksen puute saa aikaan pelkomme koskettaa mieleltään haastavaa Alzheimer potilasta. Kuitenkin vaikuttaa siltä, että dementoituneelle vanhukselle kosketus on kaikkein tehokkain keino vuorovaikutukseen.

Meidän tarvitsee todellakin oppia kehityöskentelyä näiden henkilöiden kanssa.

Tragerista näyttää olevan etua, kun hoidamme aggressiivista, dementoitunutta vanhusta.

Entä me? Kuinka reagoimme dementoituneeseen vanhukseen? Tähän asiaan lainatkaamme Renée Sebag Lanoëta:

”On totta, että nämä dementoituneet potilaat, etenkin kun heitä on paljon, herättävät meissä epäonnistumisen ja avuttomuuden tunteita. On totta, että meitä pelottaa dementoituneen puhe, koska se kuulostaa sekavalta emmekä kuule sellaista normaalisti arjessamme. On totta, että tällainen tyrmistyttävä kommunikaation vajavuus ja sen aiheuttamat ongelmat ajavat meidät takaisin yksinäisyyteemme.

Dementoituneiden olemassaolo ja heidän toimintatapansa muistuttavat meitä alati kaikkien elämässä opittujen taitojen epävarmuudesta ja eleiden ja sanallisen kommunikaation harhasta ja hauraudesta... Dementoitunut on pysyvä, elävä todiste, joka tekee täysin tyhjäksi sen kaiken, mitä me niin vakaasti olemme ja uskomme olevamme... ja kuitenkin...

Nämä silmät vastaavat yksinkertaiseen tervehdykseen kauniisti hymyillen...

Nämä kasvot kirkastuvat yhtäkkiä, kun isoäiti pitää sylissään vauvaa ...

Nämä kädet kykenevät yhä luomaan väriä, valoa ja runoja valkealle paperille ...

Yhtäkkiä tämä jalka taputtaa pianomusiikin tahtiin...

Yhtäkkiä voi muistaa kertosaäkeen unohtuneita sanoja kuullessaan positiivin soittavan kauan sitten kuultua musiikkia...

Kaikki nämä kasvot, kaikki nämä katseet, kaikki nämä miesten ja naisten kädet voivat yhä nähdä, hymyillä, tuntea, maistaa iloa ja kipua ja osoittaa hellyyttä toisilleen. Kaikki vuosien varrella kertyneet kokemuksemme ovat antaneet meille varmuuden siitä, ettei kartesiolaisuus määrittele ihmistä.*

*Kartesiolaisuus= Descartesin oppi, jossa sielu ja ruumis ovat erillisiä, mutta kommunikoivat keskenään. (suom.huom.)

Inhimillinen vuorovaikutus ei rajoitu pelkästään sanoihin, ja mielen järkkymisenkin takana säilyy sydämen viisaus..."

Vanhus elämänsä loppuvaiheessa ja kuoleman kohdatessa

Tältä alueelta kokemuksemme ovat runsaat ja positiiviset, erityisesti vanhemmilla ihmisillä, jotka jo aikaisemmin ovat vastaanottaneet muutamia Trager-hoitoja. Elämänsä ehtooseen saapuneet henkilöt ovat aina kokeneet kosketuksen avulla tapahtuvan vuorovaikutuksen hyvin syvästi. Käden vienti käsivarrelle muistuttaa heitä, miltä hyvinvointi tuntuu. Rintakehän kevyt kosketus vapauttaa hengitystä. Niskan lempeä kosketus ja pään painon tunnustelu kirkastaa kasvot ja ehkä karkottaa kuolemanpelkoa.

Tekniset lääketieteelliset hoidot ovat tietysti väistämättömiä tässä elämän vaiheessa, mutta hoitohenkilökunnan vuorovaikutus kuolevan henkilön kanssa ei saa rajoittua tähän. Hoitajat voivat olla kuolevan vanhuksen tukena kysymällä itseltään: "Mitä opin tältä ihmiseltä?" Kysymällä tämän, ihminen on avoin vuorovaikutukselle. Yhteys vanhuksen ja hoitajan välillä voi syventyä. Kuoleva aistii tämän ja se saattaa helpottaa viimeisten, tärkeiden asioiden puheeksi ottamista.

Tragerin edut hoitohenkilökunnalle

Kehon käyttö kommunikoinnin välineenä on edelleen vähän tunnettua lääkäreiden, hoitajien ja hoitoapulaisten keskuudessa. On korvaamattoman tärkeää, että hoitohenkilökunta tietää, että heidän kehonsa on viestintäväline. Tästä syystä jokaisen hoitotyötä tekevän omakohtainen kasvu on erittäin tärkeää. Kaikessa vuorovaikutuksessa voimme antaa vain sitä, mitä olemme itse kokeneet. Trager voi auttaa hoitohenkilökuntaa tässä tehtävässä.

Muistakaamme, että kommunikointi koskettamalla luo tunnevaihtoa. Unohdamme usein, että kukaan ei voi koskettaa toista tulematta itse kosketetuksi. Potilaan ja hoitajan välillä on konkreettinen ja käsin kosketettava yhteys. Hoitohenkilökunnan kannalta tämä yhteys voi hankaloitua pelon, riippuvuuden, nöyristelyn tai ripustautumisen vuoksi.

Siksi pelkästään hoitohenkilökunnan hyvä tahto ei riitä. Olkoon seuraava lause tästä yhteenvetona:

”Ennen kuin voimme aistia toista, huolehtikaamme omasta kehostamme. Tätä lähtökohtaa emme voi väistää.”

Kaikki tämä sopii myös korkeatasoisen läsnäolon edellytyksiin ja näissä oloissa läsnäolo ei tapahdu vähitellen vaan välittömästi.

Hoitohenkilökunnan on huolehdittava itsestään ja kehostaan niin etteivät he menetä identiteettiään. Siten, sanattomalla tasolla, heidän kehonsa ei altistu yhteyden kadottamiseen. Päinvastoin keho hyötyy heidän oman identiteettinsä vahvistumisesta ja kommunikointihalukkuudesta. Tämä on yksi empatian muoto: Ymmärtää itseään ymmärtääkseen häiriintynyttä potilasta... ja toisaalta kuunnella häiriintynyttä potilasta oppiakseen itsestään.

Vanhukselle, joka saa hoitoa kotona tai laitoksessa, käsitys sosiaalisesta etäisyydestä on tärkeä. Lääkäri ja ylihoitaja jäävät usein etäisiksi, kun taas hoitajat, hoitoavustajat ja muut sairaalan työntekijät ovat hyvin lähellä häntä.

Toivokaamme, että myös lääkäreillä olisi enemmän inhimillistä huomiokykyä, vaikka heitä työllistääkin tekninen lääketiede. Jos lääkärit omaksuisivat kosketuksen kielen, se olisi hyvä keino vähentää sosiaalista välimatkaa.

Vanhuksen ja hoitoryhmän välisessä suhteessa on myös vaara, että suhde kulkee epätahdissa.

Vanhuksen rytmi hidastuu (toiminnan hidastuminen, liikkeiden hidastuminen), toisaalta hoitotiimin rytmi pysyy nopeana. Mitä hitaammaksi vanhus tulee, sitä enemmän on asioita, jotka hoitoryhmän on tehtävä hänen puolestaan.

Eritahtisuus koskettaa kaikkia päivittäisiä toimia ja voi johtaa konflikteihin, jotka puolestaan aiheuttavat aggressiivisia tai passiivisia reaktioita tai joillakin vanhuksilla taantumista. Kun tämä toistuu säännöllisesti tai pitkittyä, vanhuksesta tulee vielä riippuvaisempi ja hoitoryhmän työmäärä kasvaa entisestään.

Sanaton kommunikointi ja erityisesti fyysinen kosketus ovat erinomaisia keinoja rikkoa tämä noidankehä ja auttaa harmonisoimaan hoitotiimin ja potilaan elämänrytmiä.

Muistuttakaamme mahdollisia vastustajia siitä, että jos tietynlainen korkeatasoinen läsnäolo on olemassa, vuoro-vaikutus syntyy välittömästi. Ei ole mitään mikä viivästyttäisi sitä.

2. Trager-menetelmän rajoitukset

On tilanteita, joissa kosketuksesta saattaa tulla epämiellyttävä:

Hoitoa ei voi antaa, kun vanhuksella on esimerkiksi kuume tai vakava tulehdus. Sama koskee kaikkia ulkoisia kivun merkkejä. Kuitenkin on harvinaista, etteikö normaalia kehoa voisi koskettaa.

On myös mahdollista, että vanhus ei halua tulla kosketetuksi.

Silloin on mahdollisuus koskettaa välimatkan päästä... epätavallisella eleellä, liikkeiden suunnilla, yksinkertaisella tarkoituksella... tehden liike leikisti vanhuksen lähellä, koskettamatta.

Voi olla myös kekseliäs ja improvisoida: ”Kun kohtaan eteisessä rouva G:n, hän epäröi antaa kättään tervehtiäkseen minua. Ensimmäisellä kerralla hän vetää kätensä tyyneästi pois kädestäni. Jos tervehdin häntä etäältä katsoen ja kättäni heilauttamalla, hän ottaa minuun lämpimästi kontaktia. Minun on vain pysyteltävä avoimena suhteelle... ja rouva G antaa mieluummin kuin vastaanottaa.”

Trager on usein helppo yhdistää muihin vanhusten hoitomenetelmiin, erityisesti fysioterapiaan, psykomotoriseen terapiaan ja psykoterapiaan.

On tärkeää huomioida Tragerin rajoitukset yhdistettäessä sitä muihin menetelmiin:

- Trager ei ole fysioterapian muoto

- emme varsinaisesti hiero
- liikkeiden ja liikuttelun tarkoituksena ei ole saada tiettyä lihasta tai lihasryhmää toimimaan

Tragerissa luodaan liikkeen avulla uudelleen yhteys vastaanottajan tiedostamattomaan ja tämä yhteys mahdollistaa uusia toimintatapoja.

”Tiedostavan ihmisen keho on tiedostamaton.”

- Psykomotorisessa terapiassa haetaan liikkeen ja mielen toiminnallista yhteyttä hermojärjestelmää (sanan laajimmassa merkityksessä) kouluttavilla ja kehittäville harjoituksilla.

TRAGER käyttää samankaltaista hienovaraista lähestymistapaa. Trager voi edesauttaa huomattavasti vanhusta, jota hoidetaan psykomotorisella terapialla. Trager voi olla myös psykomotoriikkaterapeutin työväline, kun se samalla antaa keinon omaan henkilökohtaiseen kehittymiseen. Se on tärkeä näkökulma tällä alalla.

- Trager ei ole psykoterapian muoto,

mutta Trager on erinomainen keino yhdistää keho ja puhe, kun tarkastelemme vanhuksia psykoterapeuttisesta näkökulmasta.

Muutama kommentti vanhusten muistista ja oppimiskyvystä:

Kokemuksemme vanhustenhoidossa on osoittanut, että vanhusten voi olla vaikeaa oppia Mentasticsia.

Trager-hoito vaikuttaa tiedostamattomaan muistiin, solumuistiin ja kudoksiin, mutta sulkee yhteyden lyhytaikaiseen, ns. työmuistiin. Mentasticsissa ei käy niin, vaan muistin taltioinnin ja mieleenpalauttamisen täytyy toimia ainakin auttavasti. Näin vanhus voi käyttää Mentasticsia silloin, kun hän tuntee siihen tarvetta; milloin ja missä hän haluaakin sitä käyttää ilman ”terapeutin käsien” apua... itsenäisesti.

Olisi mukavaa, jos Mentasticsit olisivat yksinkertaisesti luonnollisia, hyvää tekeviä liikkeitä, jotka nousisivat tiedostamattomasta sen sijaan, että niitä on vaikea muistaa. Ehkä tämä on mahdollista, mutta kokemuksemme tästä ovat vähäiset. Hyvin vanhoilla ei enää ole riittävästi elämää odotettavissa, jotta tämänkaltaisissa kokemuksissa voisi tapahtua merkittävää kehitystä.

3. Kosketuksen kieli

Merleau-Ponty on kirjoittanut: ”On mahdotonta koskettaa tulematta itse kosketetuksi, koska kokemuksemme on kokemus tästä maailmasta.”

Tämä sanonta vahvistaa sen väittämän, että tiedostamaton on kaikkialla kehossamme, jokaisessa aineenvaihdunnan lymfanesteen pisarassa, jokaisessa kudoksessa, veren pulssissa ja kaikkialla meitä ympäröivässä ilmassa. Ja se sallii meidän olevan tietoisia jokaisen liikkeen vaikutuksesta mieleemme ja käyttäytymiseemme.

Tri Chopra sanoi, että ”onnelliset ajatukset tekevät onnellisia molekyylijä.”

Tri Trager esitti, että fyysistä olotilaa ja tapoja voi muuttaa vain, kun niitä aiheuttavat sisäiset tilat muuttuvat. Jos sisäinen muutos

tapahtuu, kaikenlaiset biokemialliset ja toiminnalliset muutokset tapahtuvat samanaikaisesti.

Neuropeptidien, hermovälittäjäaineiden tehtävänä on varmistaa näiden muutosten siirtyminen. Jokaisella molekyylillä on erityinen muoto. Kun molekyyli kohtaa sopivan hermopäätteen soluseinässä, sen muoto muuntautuu siihen kuin avain lukkoon ja siirtää puolestaan informaation solukalvon energiatasapainoon. Tapahtuu energian vaihtoa, uutta informaatiota alkaa siirtyä soluun, joka luo itsessään uusia molekyylimuotoja.

Kun Trager-terapeutti on erityisessä korkeamman tietoisuuden tilassa, hän liikuttaa asiakasta tavalla, joka vastaa hänen sisäistä, erityisten neuropeptidimolekyylimuotojen synnyttämää tilaansa. Nämä hienovaraiset indikaattorit, jotka ovat ominaisia tämänkaltaiselle liikkeelle, ovat kerääntyneet asiakkaan alitajuntaan, joka siten vastaanottaa tietoa riippuen Trager-terapeutin sisäisestä tilasta.

Tämän uuden informaation avulla asiakas voi vastaanottaa ja kehittää uusia tuntemustapoja. Ja kun tämä uusi tuntemus saa vallan, se ärsyttää progressiivisesti neuropeptidien tuotantoa. Ne voivat lisääntyä, korostua ja pidentää vaikutuksia, jotka Trager-terapeutti välitti erityisestä sisäisestä korkeamman tietoisuuden tilasta. Neuropsykologinen perusta uudelle kokemukselle on juuri luotu. Asiakas on vastaanottanut työkalun, joka sallii muutoksen hänen kemiassaan ja aikaisemmassa käyttäytymisessään, samoin kuin mielentilassa tai asenteessa, joka seuraa mielen-tilaa. Toisin sanoen ... viesti on mennyt perille.

Tämä erittäin monimutkainen kosketuksen taso sallii meidän puhua kielestä. Kieleksi sen tekee se, että kosketuksen ja tuntoaistien avulla välittyvät impulssit muuntuvat tunnistettavaksi tiedoksi.

On tärkeää antaa tietty **merkitys jokaiselle liikkeelle**, kommunikoida kudoksen kanssa, antaen sen tietää, miltä se voisi tuntua.

Liike itsessään ei ole tärkeä vaan sen sisältö, mistä se tulee ja mitä sisäistä olotilaa se ilmaisee.

Joe emme ole tietoisia tästä sisäisestä olotilasta, ellemme opi kosketuksen kieltä, kommunikaatiomme jää tehottomaksi.

4. Terapeuttinen suhde

Voidaanko käyttää sanaa "terapeuttinen" tällaisesta kosketuksen kautta tapahtuvasta avusta?

Välitön vastaus olisi Ei...

Mutta on muutamia mainitsemisen arvoisia asioita:

Jos vanhemmalla henkilöllä on jokin erityisongelma ja jos se voidaan ratkaista tai lievittää fyysistä kosketusta käyttäen, silloin voidaan puhua terapeuttisesta vaikutuksesta termin laajemmassa merkityksessä.

Toisaalta etenkin meidän kulttuurissamme sana terapia vihjaa tekijän jonkinlaiseen valtaan asiakkaaseen nähden. Vanhuksille tarkoitetuissa laitoksissa geriatri määrää terapian... hoitaja antaa käsittelyn... vanhus vastaanottaa hoidon tai on ehkä pakotettu vastaanottamaan hoitoa.

Päinvastoin kuin näissä tapauksissa, suhteessa, jossa ehdote-taan kosketusta, vanhuksella on kontrolli... Siksi sanat, jotka kuvaavat hierarkiaa, eivät ole enää asianmukaisia.

Toinen näkökulma on, että yleensä terapia keskittyy saamaan aikaan erityisiä tuloksia. Tragerissa taas oppimis- ja integraatio-prosessi on tärkeämpi kuin tiettyjen tulosten saavuttaminen.

Toisin sanoen tarkoituksena on ohjata vanhus huolehtimaan itsestään niin hyvin kuin hän pystyy ehdottamalla tiettyjä asioita. Hän ottaa vastuun itsestään tästä eteenpäin, me emme pyri parantamaan häntä.

On erittäin tärkeää kertoa ja jakaa tietoa tästä itseä tutkivasta asenteesta.

Tavoitteena on auttaa vanhempia potilaita löytämään keinoja tuntea olonsa paremmaksi.

5. Auttava kosketus

Tämä on aluksi vaikea ja monimutkainen aihe. Muistakaamme, että psykoanalyysin näkökulmasta katsottuna mikään toiminta ei voi välttyä seksuaalisuuden ongelmalta. Tämän takia psykoanalyysissä kosketusta kuvataan aina voimakkaana eroottisena viestinä.

Tämä saattaa luoda epäselvyyksiä, joten on tärkeää olla tietoinen voidakseen olla korrekti aikomuksissaan.

Yliopistoissa ja terveydenhoitoalan oppilaitoksissa, joissa opetetaan hoitavaa kosketusta, otetaan tuskin koskaan huomioon suhteessa ilmenevää kosketuksen tuomaa tunnepitoista vastakaikua ja muita näkökulmia.

Tämä ohitetaan yleensä hiljaisesti. Hoitoon liittyvä keskustelu kieltää kaikenlaisen herkkyyden, aistillisuuden tai tunteiden osoittamisen jollain muulla tavoin.

Terapeutti voi kuitenkin hankkia tähän aiheeseen täydennyskoulutusta.

Huomioikaamme muutamia kosketuksen muotoja ja niiden haittoja ennen kuin puhumme suoraan Eroksesta.

- Sulautuva kosketus

Sulautuvan kosketuksen vaarana on ylläpitää yhteyden harhaa. TRAGER on enemmän kuin itseluottamuksen vahvistamista ja sanattoman vuorovaikutuksen tuomista vanhuksen elämään.

Sulautuva kosketus vieraannuttaa, se tappaa henkilökohtaisen halun kasvaa ja avautua ulkomaailmaan.

Tämä on erityisen dramaattista vanhustenhoidossa, koska se pitää vanhuksen asenteen taantuvana. Se saa terapeutin ja

hoitohenkilökunnan epävarmaksi kohdatessaan etäännyntymistä ja eristäytymistä.

- Äidillinen kosketus

Luoko tunteeseen koskettamalla vastaaminen liiallista tai vaarallista äidillisyyttä?

Kyllä, jos terapeutti haluaa olla erityisen auttavainen. Terapeutti tulee lopulta vaaralliseksi ollessaan tungetteleva, ylihuolehtiva ja alistaessaan toisen riippuvaksi.

Tunteita kohdatessaan terapeutin on pidettävä yllä suhteen peruseriaatetta: aiemmin kuvattua oppimista ja jakamista.

Tavoitteena on auttaa vanhusta palaamaan mahdollisimman pian uudelleen sosiaaliseen todellisuuteen. Mikä se sitten onkaan.

Ylihoivaava tai yliauttava terapeutti ohjaa vanhuksen vastakkaiseen suuntaan, kohti nopeaa sosiaalista kuolemaa!

- Tungetteleva ja hellä kosketus

Tungetteleva kosketuskin on joskus tarpeen.

Suun kautta tapahtuva hoito on yleisesti hyväksytty. Lantion pohjan (peräaukon tai emättimen) alueen koskettaminen on harmillisempaa ja voi aiheuttaa turvattomuutta tai kiihottumista.

Korostamme sitä, että eroottisuus liittyy limakalvoihin ja hyvin herkkiin aukkoihin. Suuhun, peräaukkoon ja sukuelinalueisiin liittyy kiihottumista yhtä lailla kuin tunnetta vaarasta, epätoivotusta häirinnästä ja jopa raiskauksesta.

Vastakohtana tällaiselle kosketukselle on **hellä kosketus**, joka on hillitympi ja rauhoittavampi ja välttää kaikenlaista voimakasta kiihottamista. Vanhustenhoidossa on vain yksi varottava asia: sellaisen silittämisen välttäminen, jolla voi olla sukuviettiin liittyvää merkitystä.

-Maaginen kosketus

Meidän olisi ennen kaikkea muistettava, että kosketuksen maaginen vaikutus ei kokonaan häviä.

Se liittyy mielikuvitukseen ja oletukseen noidan tai parantajan voimasta.

Tällainen näkemys kosketuksesta voi olla erittäin tärkeä suhteessamme vanhempaan henkilöön, mutta on parempi olla liioittelematta sitä.

Palatkaamme takaisin eroottisuuden hypoteesiin palauttamalla mieliin P. Prayezin käsitteen ”erogeneettisestä hillinnästä”. Hän määrittelee eräänlaisen siveän eroottisuuden, joka on hillittyä ja hallittua. Siinä terapeutti teeskentelee psykoanalyysissä tunnettua kastroatiota: Tämä on symbolinen kastroatio ja se antaa tilaa halulle ja sen ilmaisulle ilman odotuksia välittömästä tyydytyksestä.

Tähän hypoteesiin pohjautuen terapeutin kosketus erotisoi ja kastroi samanaikaisesti. Se kieltää seksuaalisen kiihottumisen ja samalla ehdottaa impulsiivista liikettä toista kohtaan. Se stimuloi tällaista impulssia antaen samalla sille sekä muodon että rajat. Se kanavoi ja hillitsee, ollen siten turvallista.

Sekä vanhuksille että hoitohenkilökunnalle on rauhoittavaa muistaa, että vanhenevan kehon voi samaistaa omien vanhempien kehoon ja sen seksuaaliseen tabuun.

Kaiken kaikkiaan terapeutin tarkoitus voidaan tulkita lempeäksi leikiksi, joka vie henkilön turvallisuuden ja seksuaalisuuden välimaastoon.

Yhteenvetona seuraava eettinen periaate:

”Kosketus voi olla hyvin intiimi, pehmeä ja lempeä, mikäli se pitää arvossa yleisiä hellyyssääntöjä ja kunnioittaa toisen rajoja ja vastaanottavuutta.”

6. Ajatuksia ikääntymisestä

Sinä päivänä, kun saamme päähämme, että voimamme vähenevät, alamme todella vanheta, sillä mielemme muodostaa kehomme.

Keho ei ole niinkään rajoittunut fyysisistä vaivoista vaan ennemminkin mielen stressiverkostosta. Mieli ohjaa tiedostamattomasti kehon toimintoja. Vaivat syntyvät mielessämme.

Muistakaamme yhden Tragerin peruseriaatteista: ”Jokaisella fyysisellä vaivalla on samansuuruinen psyykinen vastine tiedostamattomassa.”

Meidän on ymmärrettävä ikääntymisprosessista se, ettemme huomioi pelkästään kudosta vaan myös kaikki aikaisemmat aivojärjestelmään varastoituneet kokemukset, jotka ovat jääneet iäksi vaikuttamaan kehomme toimintaan.

Ikääntymisprosessi on pikemminkin tiedostamattomassa mielessämme kuin kudoksissamme.

Tässä mielessä Trager ja Mentastics voivat muuttaa ikääntymisprosessia. Sen sijaan, että aika kuluttaa meitä, voimme kasvaa vanhoiksi iättöminä pysyen.

VI Yhteenveto

Vanhustyössä kosketuksen avulla tapahtuva vuorovaikutus mahdollistaa vanhuksen ja hoitohenkilökunnan yksilöllisen kasvun.

Mahdollistakoon tämä työ ikääntyvälle ihmiselle ajatuksen siitä, että ”paras ikä on aina se ikä, mitä hän parhaillaan elää.”

Auttakoon tämä myös hoitohenkilökuntaa ymmärtämään, että voimme antaa toisille vain sen, mitä itse olemme vilpittömästi sisimmässämme oppineet.

www.trager.fi