

---

# Apua unettomuuteen Rosen-menetelmästä

**Unettomuutta lähestytään Rosen-hoidossa kehoa lempeästi kuulostellen. Unettomuuden syyt ovat usein syvällä. Kun keho rentoutuu ja yhteys omaan sisimpään syntyy, ihminen nukkuu paremmin.**

## Apua unettomuuteen Rosen-menetelmästä

Taas yksi huonosti nukuttu yö takana. Mielessä pyörivät hoitamattomat ja keskeneräiset asiat. Olo on levoton ja ärtyisä. Jatkuva väsymys tekee päivistä piinaavia. Tuntuu kuin eläisi jonkinlaisessa sumussa. Arki on yhtä selviytymistäistelua. Tällaisessa elämäntilanteessa Rosen-menetelmästä voisi olla apua.

– Rosen-menetelmällä ei koskaan hoideta vain yhtä oiretta tai ongelmaa. Katsomme aina kokonaisuutta. Kun ihminen pääsee kontaktiin itsensä kanssa, keho lähtee parantumaan. Uni on luonnollinen osa elämää, sanoo Rosen-terapeutti ja fysioterapeutti Leena Saxberg Lääkäriasema Sofianovasta.

Kun Saxbergin asiakkaaksi tulee uneton ihminen, hän lähtee tutkimaan kehoa ja sen jännityksiä. Hän tunnustelee käsillään kehon asentoa ja muotoa. Hän katsoo, missä kohtaa keho lähtee liikkeeseen mukaan ja missä taas vastustaa tai pidättelee.

Hengitys ja jännitys liittyvät olennaisesti yhteen. Kun ihminen jännittää, hän ei voi hengittää vapautuneesti. Rosen-menetelmässä pallea on kaiken avain. Vapautunut hengitys on suorassa suhteessa hyvinvointiin.

Leena Saxberg puhuu ihmisen luonnollisesta hengityksestä, jota ei tarvitse opetella joogamatolla eikä meditaatiojakkaralla.

– Hengitystä voidaan tehdä hyvin tietoisesti esimerkiksi erilaisissa meditaatioharjoituksissa, mutta Rosen-hoidossa tyydynytty hengitys voi olla este senhetkisen olotilan kohtaamiselle. Kaikki tekeminen on aina myös jännitystä. Ihminen voi siis oppia hengittämään jännittyneesti. Rosenissa sen sijaan etsimme tilaa, jossa keho itse hellittää ja antaa periksi. Se on luottamuksen hetki, jolloin lupa rentoutua kumpuaa syvältä sisältä.

## Olo helpottuu

Rosen-hoidossa hengityksen pidättely tai tihentyminen kertovat, että nyt ollaan tärkeillä kehon alueilla. Tuolloin terapeutti antaa asiakkaalle aikaa kohdata mahdollisesti esiin kumpuavien tunteita ja niihin liittyviä muistoja. Hoituhuoneessa ei välttämättä tapahdu mitään dramaattista. Usein oivallukset lähtevät liikkeelle pikku hiljaa. Asiakas voi olla hiljaa tai kertoa, mitä mielessä liikkuu.

– Katsomme, mitä lähtee tapahtumaan ja tiedostumaan. Aina ei lähde liikkeelle suuria tunteenpurkauksia vaan hidasta avautumista. Esimerkiksi muistikuvia, jotka liittyvät johonkin tiettyyn tunteeseen. Lihaskäyttö lähtee hellittämään, ja keho uskaltaa ottaa sitä tilaa, joka on ollut pidätettynä. Usein asiakkaalle tulee helpottunut olo. Sisäinen prosessi on lähtenyt liikkeelle.

Leena Saxberg korostaa, että jokainen kokee Rosen-menetelmän eri tavalla. Joku voi saada tärkeän oivalluksen jo heti ensimmäisellä hoitokerralla. Toisinaan muutos vie vuosia.

Menetelmän kehittäjän **Marion Rosenin** kokemus ja oivallus hoitotyöstä oli, että jännitys johtuu vaikeista elämäkokemuksista.

– Joskus käy niin, että keho ei olekaan mukana vaikeassa kokemuksessa, kun ihminen siitä puhuu. Tällöin on hyvä pysähtyä kuuntelemaan kehon viestiä.

Rosen-menetelmässä korostetaan ihmisen omaa vastuuta. Olemme itse vastuussa olotiloistamme ja tunteistamme.

– Kyse on aina omista reagoitavoistamme, joten muiden ihmisten syyttäminen on turhaa. Toisinaan rakentamistamme turvasysteemeistä kasvaa esteitä, jotka rajoittavat aitoa ja monipuolista elämää.

### **Lapsuuden unettomat yöt**

Leena Saxberg näkee unettomuuden takana asioita, joita ei ole tiedostettu.

– Taustalla on alitajuisia pidäkkeitä, jotka ilmenevät jännityksinä. Kehossa olevien jännitysten tiedostamisen kautta niistä pyritään vapautumaan. Jännitykset eivät ole vain huono asia. Ne ovat syntyneet johonkin tarpeeseen tietyssä elämäntilanteessa, joten niitä tulee lähestyä kunnioittavasti kuunnellen. Jännitys on ollut keino selviytyä, mutta kun se jää päälle ja automatisoituu kehossa, ihminen alkaa voida huonosti.

Unettomuutta on monenlaista. Yksi oire päälle jääneestä jännityksestä on esimerkiksi se, että keho säpsähtelee sängyssä. Lihakset pitävät ihmisen hereillä, vaikka mieli kaipaa lepoa.

Rosen-hoidossa säpsähtelyn syy voi löytyä hyvinkin syvältä lapsuudesta. Ihminen on lapsena esimerkiksi joutunut kuuntelemaan vanhempiansa riitelyä öisin, tai äiti on jättänyt lapsen yksin kotiin nukkumaan. Koko perhe on saattanut odottaa jännittyneenä isää kotiin ravintolailtojen jälkeen.

– Elämän varrelta kertyy kaikenlaista painolastia. Kun aikuisena kärsimme unettomuudesta, syytämme usein työstressiä, kiirettä tai muuta tähän päivään liittyvää asiaa. Unettomuuden syy voi kuitenkin olla paljon syvemmällä. Kun tässä hetkessä on jotain samaa tunnelmaa kuin vaikeassa varhaislapsuuden kokemuksessa, ihminen alkaa oireilla, Saxberg tulkitsee.

Tunnelman voivat laukaista esimerkiksi ongelmat tärkeässä ihmissuhteessa tai epävarma tilanne työpaikalla jatkuvien muutosten pyörteissä. Tulevaisuus näyttää arvaamattomalta ja tuntuu, ettei itse pysty juurikaan vaikuttamaan asioihin. Lapsuuden pelot heräävät, vaikka emme tiedosta niitä.

– Hylätyksi tulemisen pelko on hyvin yleistä. Mietimme, miten selviämme. Lapsen vahvat tunteet aktivoituvat ja pitävät ihmisen hereillä. Yhteyttä varhaisiin kokemuksiin ei yleensä huomata, Leena Saxberg selittää.

### **Unimaailma vilkastuu**

Unettomuudessa ja jumiutuneen elämäntilanteen laukaisussa tärkeää on luottamuksen palauttaminen.

– Pyrkimyksenä on palata tilaan, jossa on turvallista olla. Voin silloin vapaasti tuntea sitä, mitä tunnen. Tiedostan ja hyväksyn. Uskallan katsoa asioiden taakse. Kun fyysiset jännitykset

helpottavat, alkaa myös henkisesti helpottaa. Voimme antautua tähän hetkeen, ja meillä on suora yhteys sisimpään.

– Silloin olemme yhteydessä omiin voimavaroihimme ja mahdollisuuksiimme. Uusi elämänasenne uppoaa koko kehoon. Voisi sanoa, että oivallukset tulevat lihaksi, Saxberg sanoo.

Hänen mielestään Rosen on yksi hyvä tapa muiden joukossa kohdata asioita, joita sisimmästä kumpuaa. Usein Rosen-hoito vilkastuttaa unimaailmaa. Ihminen alkaa nähdä merkittäviä unia. Vahvojen unien avulla oma elämä avautuu uudessa valossa. Leena Saxberg näki itse merkittävän unen oman Rosen-hoitonsa jälkeen.

– Minulle kurkku ja kurkun seutu olivat arkaa aluetta. Erään hoitokerran jälkeen näin unen, jossa pidin sylissäni posket hehkuvan punaisena olevaa pientä vauvaa. Tunnelma oli erittäin voimakas. Mietin, että hengittääköhän vauva vai onko se jo kuollut. Kun myöhemmin kysyin äidiltäni, oliko minulle tapahtunut jotain vauva-aikana, hän kertoi, että olin sairastanut erittäin vakavan, pitkäkestoisen hinkuuskän. Henkeni oli ollut moneen kertaan vaarassa. Kun Leena Saxberg oivalsi yhteyden, kurkussa tuntunut kramppi hellitti, ja tukala olo helpotti lopullisesti.

### **Rosen-menetelmä**

- Amerikkalaisen fysioterapeutti Marion Rosenin kehittämä hoito.
- Kehotyöskentelyä, jonka tavoitteena on auttaa ihmistä löytämään omat voimavaransa.
- Kun jännittynyt lihas rentoutuu, pintaan voi nousta tunteita, joita jännitys on pitänyt piilossa tai mieleen tulee muistikuvia tilanteista, jotka ovat aiheuttaneet jännityksen.
- Ei pyritä muuttamaan ihmistä, vaan annetaan hänelle mahdollisuus syvempään kontaktiin itsensä kanssa ja sitä kautta muutokseen.
- Sopii aikuiselle ihmiselle, joka pystyy käsittelemään omat tunteensa.

### **Pohdittavaa unettomille**

- Pysähdy kuuntelemaan itseäsi. Mitä omassa elämässäsi on meneillään?
- Miltä kehossasi tuntuu?
- Millaisia rajoituksia asetat itsellesi tai elämällesi? Millaisia pakkoja sinulla on arjessasi?
- Miten toimit, jos mikään ei estäisi sinua?
- Voisitko pysähtyä enemmän? Voisitko antaa itsellesi enemmän aikaa?
- Miten voisit lisätä vuorovaikutusta lähimmäistesi kanssa?

**Lisätietoa unettomuudesta:** [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi), [www.rosenmetodi.fi](http://www.rosenmetodi.fi)