



Häpeä kehollisena traumareaktiona ja TRE®

Häpeän juuret ovat turvattomassa kiintymyssuhteessa, mikä ulottuu usein sukupolvien taakse. Häpeä on usein asettunut jo varhaisessa kehityksessä ja syntynyt hyväksyvän katseen, yhteyden ja vastavuoroisuuden toistuvasta puutteesta. Häpeään kytkeytyy emotionaalisen hylkäämisen lisäksi myös muita kuormittavia ja traumaattisia ilmiöitä, kuten perheen sisäisiä riippuvuuksia, väkivallan eri muotoja, mielenterveyshaasteita, tabuja, häpäisyä tai puhumattomuutta, jotka osaltaan syventävät ja kerrostavat häpeän kokemusta.

Tässä esseessä käsittelen häpeää kehollisena traumana. TRE® (Tension, Stress & Trauma Releasing Exercises) kehoterapeuttisena menetelmänä voi tukea hermostollisen sietoikkunan laajenemista sekä mahdollistaa kesken jääneiden taistele, -pakene, jähmety -reaktioiden asteittaisen purkautumisen. TRE toimii itsehoitomenetelmänä, joskin häpeätrauman purkamisessa voi olla hyödyllistä edistää prosessia yhdessä turvallisen ja koulutetun TRE® ohjaajan kanssa sekä tarvittaessa yhdistämällä muuhun terapeuttiseen prosessiin. Tutkin aihetta erityisesti turvattoman kiintymyssuhteen, trauman ja kehon, aivojen, autonomisen hermoston, lannelihasten, faskian ja jähmettymisen näkökulmasta.

Kiintymyssuhde häpeän ja hermoston kehityksellisenä perustana

Varhaisessa kiintymyssuhteessa rakentuu ihmisen kyky säädellä vireystilaa ja tunteita. Vastasyntyneen ja pienen lapsen itsesäätelykyky on rajallinen, ja pysyminen hermostollisen sietoikkunan sisällä edellyttää turvallista ulkoista säätelyä hoivaavan kautta. Katsekontakti, äänen sävy, kehollinen läheisyys ja vastavuoroisuus tukevat lapsen kykyä rauhoittua, pysyä sietoikkunan puitteissa ja jäsentää sisäisiä kokemuksiaan. Kiintymyssuhteen laatu muodostaa perustan yksilön autonomisen hermoston säätelymalleille ja stressinsietokyvylle sekä sille, miten hän myöhemmin reagoi uhkaan, stressiin ja emotionaaliseen kuormitukseen. Turvattomissa

kiintymyssuhteissa hermoston säätely voi vinoutua eri tavoin (Ogden&Minton&Pain 2009, 43, 56).

Turvaton–välttelevä kiintymystausta painottaa vireyden säätelyssä itsesäätelyä ja parasympaattisen hermoston selänpuoleista kiertäjähermoa (dorsaalivagaali haara). Tämä voi ilmetä matalana aktivaatiotasona, tunneilmaisun vaimentumisena, avuttomuuden kokemuksina sekä vaikeutena palautua sekä yli- että alivireystiloista (Ogden&Minton&Pain, 2009, 58).

Turvaton–ristiriitainen kiintymystausta painottuu sympaattisen hermoston hallitsevuuteen, matalaan vireyskynnykseen ja vaikeuksiin pysyä sietoikkunan puitteissa. Hoivaajan epäjohdonmukaisuus altistaa korkeille, hallitsemattomille vireystiloille ja heikentyneelle kyvyllä säädellä emotionaalista kuormitusta (Ogden&Minton&Pain 2009, 57–58).

Jäsentymätön kiintymystausta liittyy sekä yli- että alivireystiloihin tilanteissa, joissa sosiaalisen sitoutumisen järjestelmä on toistuvasti poissa käytöstä. Sympaattinen hermosto aktivoituu uhkan alkuvaiheessa voimakkaana valmiusreaktiona, mutta säätelyn epäonnistuessa keho voi siirtyä nopeasti aineenvaihdunnallisesti säästeliääseen jähmetystilaan, joka kytkeytyy parasympaattisen selänpuoleisen kiertäjähermon aktivoitumiseen (dorsaalivagaali haara) (Ogden&Minton&Pain 2009, 58).

Kun lapsen lähestymisyrityksiin, tarpeisiin tai emotionaalisiin viesteihin ei vastata riittävän johdonmukaisesti, seurauksena voi olla kehollinen lamaantuminen ja kokemus, jossa tarve itsessään alkaa näyttäytyä uhkana. Tällöin häpeä juurtuu varhaiseksi, relationaaliseksi ja autonomisen hermoston välittämäksi selviytymisreaktioksi (Rechart & Ikonen 1994; Myllyviita 2021).

Varhaisessa kiintymyssuhteessa rakentuneet vireyden säätelymallit näyttäytyvät hermostollisesti automatisoituneina. Tämän vuoksi niiden työstäminen voi hyötyä lähestymistavoista, jotka huomioivat kehon ja autonomisen hermoston säätelytasot. Keholliset menetelmät, kuten TRE®, tarjoavat yhden mahdollisen tavan lähestyä näitä säätelyprosesseja asteittaisesti ja turvallisesti.

Trauma ja keho

Trauma on kokemus, josta ihminen ei selviä tavanomaisten selviytymismekanismien avulla. Trauma on yksilöllinen ja kokemus siitä on pohjimmiltaan vain ihmisen elimistön reagoitintapa, jonka avulla hän yrittää selvitä hätätilanteesta hengissä. Trauma ei ole

itse tapahtumassa, vaan hermostossa, josta myös faskiaalinen järjestelmä ottaa osansa. Oli trauma laadultaan psyykinen, fyysinen, tunteisiin taikka ihmissuhteisiin liittyvä, se näkyy väistämättä aina kehossa (Berceli, 16–17, 21, Kettunen faskialuento 20.9.2025, TRE® koulutusmateriaali 2025).

Levinen mukaan trauman oireet johtuvat jähmettyneen energian ylijäämästä, jota ei ole purettu. Tämä ylimääräinen energia on jäänyt loukkuun hermojärjestelmän sisälle. Traumaan johtavat energiapurkaukset voivat olla voimakkaita – raivo, kauhu ja avuttomuus kuuluvat luonnollisesti trauman herättämiin tunteisiin. Traumaattisen reaktion ydin on viime kädessä fysiologinen, ja myös toipuminen alkaa tällä tasolla. Toipuminen edellyttää, että kokemus omasta kehosta voi vähitellen palautua turvallisiksi ja trauman lukitsemat kehon osat integroitua osaksi kokonaisuutta (Levine 2020, 30, 91,123, TRE® koulutusmateriaali 2025).

Häpeätrauma aivoissa ja autonomisessa hermostossa

Aivot rakentuvat alhaalta ylöspäin. Ne kasvavat sikiövaiheessa kerros kerrokselta samalla tavoin kuin ne ovat kehittyneet evoluution myötä. Aivorungossa sijaitsevaa aivojen alkukantaisinta osaa, kutsutaan matelijan aivoiksi. **Aivorungossa puolestaan sijaitsee trauman jälki** ja aivorungon reaktio saa aikaan TRE:n neurogeenisen tärinän. **Aivorunko on myös osa autonomista hermostoa.**

Matelijan aivot toimivat jo vauvan syntyessä ja vastaavat syömisestä, nukkumisesta, valveillaolosta, itkemisestä ja hengittämisestä sekä sydämen lyöntitiheydestä ja verenpaineesta. Ne myös **havaitsevat vaaroja herkästi koko elämän ajan**. Aivorunko ja hypothalamus säätelevät yhdessä kehon vireystilaa. Ne koordinoivat sydämen, keuhkojen, lisämunuaisrauhasten ja immuunijärjestelmän toimintaa, jotta elämää ylläpitävät perusjärjestelmät säilyttäisivät suhteellisen vakaan sisäisen tasapainonsa (Kolk 2017, 70, TRE® koulutusmateriaali 2025).

Stephen W. Porgesin polyvagaaliteorian mukaan ihmisen autonominen hermosto jakautuu hierarkkisesti kolmeen osaan. Se jakautuu sympaattiseen hermostoon sekä parasympaattiseen hermostoon, joka jakautuu ventraalivagaaliseen (vatsanpuoleinen kiertäjähermo) ja dorsaalivagaaliseen haaraan (selänpuoleinen kiertäjähermo).

Parasympaattinen dorsaalivagaalinen systeemi yhdistyy aivorunkoon, jossa sijaitsevat myös edellä kuvatut alkukantaiset aivorakenteet. Dorsaalivagaalinen systeemi vastaa autonomisen hermoston jähmettymisen ja liikkumattomuuden reaktioista.

- Sympaattinen hermosto & Dorsaalinen vagus kompleksi (DVK): jähmettyminen, jäykistyminen, tiheä, nopea hengitys, jännittyneet lihakset ”peura ajovaloissa”
- Dorsaalinen vagus kompleksi (DVK): Lamaantuminen, ”valekuolema”, fyysiset toiminnat ajettu alas, veltot lihakset (TRE® koulutusmateriaali 2025).

Matelijan aivot ja limbinen järjestelmä muodostavat yhdessä tunneaivot.

Tunneaivot sijaitsevat keskushermoston keskiosissa ja niiden ensisijainen tehtävä on huolehtia yksilön selviytymisestä ja hyvinvoinnista. Ne aktivoivat ennaltaohjelmoituja toimintasuunnitelmia, joihin **taistele–pakene–reaktiot kuuluvat**. Tätä aivojen osaa säätelevät perustunteet, kuten pelko, viha, inho, loukkaantuminen ja raivo. **Limbisen järjestelmän mantelitumake vaikuttaa merkittäväällä tavalla pelon ehdollistumiseen**. Nämä elimistön ja lihasten reaktiot ovat automaattisia, ja trauma voi vaikuttaa merkittävästi niiden toimintaan (Kolk 2017, 71–72, 74).

Autonomisen hermoston sympaattinen hermosto kytkeytyy puolestaan limbiseen järjestelmään ja vastaa autonomisen hermoston mobilisaatiosta, kuten taistele–pakene- tai jähmety-reaktioista.

Aktiivisena puolustautumisena kiintymyshuuto: äänen käyttö, liikkuminen kohti turvallista henkilöä. Pako: jalat – liikkuminen uhasta pois päin. Taistelu: kädet ja olkapäät – liikkuminen uhkaa kohti (TRE® koulutusmateriaali 2025).

Viimeisenä kehittyy **aivojen uloin kerros eli neokorteksi**. Suuri osa neokorteksia sijaitsee otsalohkoissa, joiden kehitys käynnistyy toden teolla ihmisen toisena elinvuotena. Otsalohkojen ansiosta ihminen kykenee kielelliseen ja käsitteelliseen ajatteluun. Traumalle ja stressaavalle kokemukselle altistuminen heikentää neokorteksin kykyä suodattaa epäolennaista tietoa, ja se **kytkeytyy herkästi pois päältä uhkiin reagoitaessa**. Mitä voimakkaampia viestejä tunneaivot lähettävät, sitä vähemmän järkiaivoilla on mahdollisuuksia hillitä niitä (Kolk 72, 74, 75; Berceli 40).

Parasympaattisen hermoston ventraalivagaalinen systeemi on toiminnallisesti yhteydessä frontaaliseen aivokuoreen, joka on osa neokorteksia. Ventraalivagaalinen systeemi vastaa sosiaalisesta kontaktista ja vuorovaikutuksesta ja on kiintymyksen hermostollinen pohja. Tässä sosiaalisen liittymisen järjestelmässä mahdollistuu kommunikaatio, katsekontakti, puheyhteys, sielujen sympatia, myötätunto, kasvojen tuntemukset, kurkunpää, välikorva.

Vagushermo on ihmisen keskeinen turvallisuustutka. Sen vatsanpuoleinen ja selänpuoleinen haarake toimii hierarkisessa suhteessa toisiinsa. Vagaalinen jarru huolehtii siitä, että sympaattinen hermosto ei nosta valmiustilaa liian korkealle ja auttaa toimimaan tarkoitukseen sopivalla tavalla.

Kun vagus on voimissaan, pienet vastoinkäymiset eivät hetkauta. Ihminen pysyy sietoikkunassa ja puolustautumisen tilat eivät aktivoidu (TRE® koulutusmateriaali 2025).

Kun häpeä aktivoituu, limbisen järjestelmä kaappaa aivotoiminnan valtaansa. Tällöin etuotsalohkojen kognitiivinen säätely väistyy primitiivisempien puolustusjärjestelmien tieltä. Limbisen järjestelmän manteliumake, aivojen ”palohälytin”, havaitsee herkästi uhkia, mutta trauma lisää väärintulkintojen riskiä. Tämän seurauksena viaton katse, ele tai kommentti voi laukaista voimakkaan raivonpurkauksen tai täydellisen vetäytymisen (Kolk 2017, 77).

Kokiessaan voimakasta häpeää ihminen joutuu sietämään ristiriitaisia fysiologisia viestejä kehon tasolla sekä ristiriitaisia toimintayllykkeitä ja ajatuksia mielen tasolla. Häpeän fysiologiset vaikutukset ovat usein intensiivisiä: rintaa puristaa, sydän tykyttää, keho kuumenee tai kylmenee, hikoiluttaa, oksettaa ja huimaa, samalla kun kyky ajatella heikkenee. Häpeään kytkeytyy usein samanaikaisesti useita tunteita, kuten vihaa, pelkoa, inhoa ja surua, sekä ristiriitaisia impulsseja: tarve taistella, paeta, tulla nähdyksi tai vastaavasti piiloutua ja hävitä (Myllyviita 2021, 21,74–75).

Koska häpeä kehollisena reaktiona kytkeytyy muun muassa aivorungon, limbisen järjestelmän ja autonomisen hermoston puolustusvasteisiin, sen käsittelyä voivat tukea menetelmät, jotka tavoittavat nämä säätelytasot. TRE® vastaa tähän mahdollistamalla neurogeenisen tärinän sekä sellaisten taistele-, pakene-, jähmety -reaktioiden asteittaisen loppuunsaattamisen, jotka ovat häpeätraumassa jääneet kesken. Samalla mahdollistuu kehomieliyhteyden ja itsesäätelyn kasvattaminen, jolloin järkiaivot saavat enemmän tilaa toimia menneisyyden uhkaa muistuttavissa tilanteissa.

Lantion alue, psoas ja taistele–pakene

Isot lannelihakset (PSOAS) toimivat ihmislajin taistele–pakene–lihaksina: ne suojaavat kehoa traumaattisen tilanteen aikana ja ovat alue, jossa sympaattiseen hermostoon kuuluvia, taistele–pakene–reaktiota välittäviä hermoja on kaikkein eniten. Alavatsassa ja lantion alueella sijaitsee lantionseudun hermopunos, joka on suorassa yhteydessä autonomiseen hermostoon ja osallistuu taistele–pakene vasteiden säätelyyn.

Traumaattisen tilanteen aikana keho asettaa lantionseudun hermopunoksen tärkeämpään asemaan kuin aivot. Ihminen siis usein vaistoa vaaran, ennen kuin tietää sen olevan todellinen (Berceli 2017, 23, 37).

Kehon selkärankalihakset on suunniteltu supistumaan vaaran hetkellä ja rentoutumaan silloin, kun on turvallista. Vaarallisessa tilanteessa lihakset supistuvat, jotta keho menisi kippuraan niin, että vatsa on suojassa vahingoittumiselta tai tappavalta vaurioilta.

TRE® harjoitus keskittyy ylä- ja alavartalon toisiinsa yhdistävien lantionseudun lihasten, kuten lannelihasten aktivointiin. TRE:n Neurogeeninen tärinä rentouttaa isot lannelihakset. Tärinä kertoo aivoille, että vaara on ohi (TRE® koulutusmateriaali 2025).

Faskia kehollisena muistina

Faskia eli lihaskalvo on ihmisen suurin elin ja aisti. Se on elävä ihonalainen sidekudosverkosto, joka kattaa koko kehon. Se ympäröi lihaksia, luita, hermoja ja sisäelimiä, yhdistää kaiken kaikkeen ja antaa lihaksille muodon ja koko ihmiskeholle hahmon. Faskia muotoutuu kehon käytön mukaiseksi ajan kuluessa, suojaa lihasta vaurioilta, välittää mekaanisia voimia, mahdollistaa liukumisen lihasten välillä ja poistaa kuona-aineita.

Faskiat ja solut säilyttävät muistoja fyysisistä ja henkisistä haasteista ja traumaista ja varastoi henkistä stressiä jopa ilman lihasten vaikutusta. Jos tunnekokemus ylittää sietokyvyn, jännitys ja voima sijoitetaan faskiaaliseen järjestelmään. Jatkuva stressi johtaa faskian sidekudoksen kestojännitykseen. Vanhat vammat, traumat voivat kulkeutua kehotuntumana kehossa ja olla kaukana loogisesta ajattelusta. Esimerkiksi jännitys nilkan alueella, voi juontaa lapsuuden traumaan tai niskassa on kipua, koska nilkat jumissa. Lihasten kesken on anatomisia yhteyksiä enemmän kuin aiemmin on anatomiassa osattu löytää.

Faskiaalinen sidekudos ei ole staattinen, vaan elävä ja jatkuvasti uusiutuva järjestelmä. Aivojen neuroplastisuuden tavoin myös faskiat muovautuvat läpi elämän kehon käytön, kuormituksen ja palautumisen mukaan. Keho järjestäytyy joka hetki uudelleen, ja tämä jatkuva muovautuvuus koskee sekä hermostoa että faskiaalista verkostoa.

TRE® -harjoitukset vaikuttavat faskiaalisiin ketjuihin. Neurogeenisen tärinän myötä faskiat saavat elävyyttä, liikkuvuutta, nesteytystä ja uusiutumista. TRE® - harjoitus myös vapauttaa kehon välittäjäaineita, jotka lievittävät kipua sekä sidekudoksen tulehdustiloja. TRE:n interventiot kohdistuvatkin ensisijaisesti faskiakudokseen, mahdollistaen jähmettyneiden jännitystilojen asteittaisen purkautumisen ja kehon sisäisen turvallisuuden kokemuksen vahvistumisen. (TRE® koulutusmateriaali 2025, Kettunen faskialuento 20.9.2025).

Jähmettyminen trauman ytimessä

Ihmisellä jähmettymisen reaktio ei purkaudu yhtä helposti kuin eläimillä, koska hermojärjestelmä on lukkiutunut, ja ylilatautunut energia jäänyt on pelon ja kauhun vangiksi. Pelko lisää ja pitkittää jähmettymistä ja ylipäättään tekee sen mahdolliseksi. Se aiheuttaa myös sen, että liikkeellelähdön prosessista tulee pelottava tapahtuma (Levine 2020, 113).

Kehittyneiden aivojen vuoksi jähmettymistilasta palautuminen on ihmiselle monimutkaisempaa kuin eläimelle. Ihmisen jähmettymisen reaktioita ylläpitää pelko, jonka takana on kauhu, raivo sekä itseen ja muihin kohdistuvan väkivallan uhka. Pelkoa herättää myös se, että purkautumista prosessin käynnistyessä ollaan vaarassa joutua ylivoimaiselta tuntuvien voimien valtaan. Kuolemanpelko on toinen tekijä. Meidän isoavokuoremme viestii, että jähmettyminen tuntuu samalta kuin kuolema. Jähmettymisen reaktio tuntuu kuolemalta ja tämä on yksi syy, miksi ihminen ei kykene pysyttelemään sen herättämässä kehotuntumassa riittävän kauan viedäkseen reaktion luonnolliseen päätökseen. Jähmettymistilasta päästään pois vain asteittain, käymällä sen läpi suhteellisen turvallisesti kehotuntuman avulla (Levine 2020, 116).

Jähmettyminen TRE® – harjoituksessa: koetaan jäykkyyttä nivelissä, esim. käsissä ja jaloissa, missä normaalit kehon tuntemukset vähenevät. Jähmettyminen saattaa tuntua kylmältä, pistelevältä, puutuneelta, lukkiutumisena, voimakkaana jännitteenä, pötkelö – tuntumana. Kun jähmettyminen alkaa sulaa tuntuu joskus ensin kipua. TRE:ssä ilmenevää jähmettymistä voidaan edesauttaa purkautumaan interventioilla, jotta kesken jäänyt taistele- ja pakene reaktio pääsee päätökseen sekä pieninä säädeltävinä annoksina ilman että sietoikkunaa ylitetään eli titraamisella. Kehon värinämekanismi auttaa jatkamaan estynyttä kehon sykkimistä (TRE® koulutusmateriaali 2025).

Jos jähmettymistilaan joudutaan hyvin korkeassa vireystilassa ja kauhun vallassa, tilasta siirrytään pois samalla tavalla. Esimerkiksi jähmettyneen energian purkautuminen elinvoimaisena, puolustuksellisenä aggressiona. Aggressiivisuus merkitsee biologista kykyä olla elinvoimainen ja energinen erityisesti vaistojen ja voiman käytössä. Jähmettymistilassa eli traumatisoimisessa nämä vahvistavat energiat jäävät tavoittamatta. Terveen aggression palautuminen on olennainen osa traumasta toipumista (Levine 2020, 114, 135).

TRE häpeätrauman kehollisena lähestymistapana

TRE® perustuu ihmisen biologiseen ja neurologiseen kykyyn palautua stressaavista ja traumaattisista kokemuksista, joihin myös häpeätrauma lukeutuu. Menetelmän

ytimessä on kehon neurogeeninen värinämekanismi, jonka avulla kesken jääneet taistele–pakene–jäähmety –stressireaktiot voidaan saattaa asteittain loppuun kehollisena kokemuksena. Trauman jälkeen keho voi jäädä pitkittyneeseen ylivireystilaan, jossa hermostoon sitoutunut ylimääräinen energia ei ole päässyt purkautumaan. Neurogeeninen värinä viestii aivoille, että uhka on ohi, mahdollistaen fysiologisen, emotionaalisen ja mentaalisen prosessoinnin sekä kehon vähittäisen rentoutumisen.

TRE® rentouttaa, aktivoi ja mobilisoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia käynnistämällä lihasten vapinana tai värinänä ilmenevän luonnollisen ja nopeasti vaikuttavan palautumismekanismiin, joka tukee kehon omaa kykyä purkaa pitkäkestoista jännitystä ja palauttaa tasapainoa (www.trefinland.fi).

Traumasta toipuminen edellyttää, että kokemus omasta kehosta palautuu turvalliseksi ja traumatisoitumisen seurauksena syntynyt kokemuksen pirstaloituminen voi alkaa integroitua. TRE® tukee tätä prosessia auttamalla kehoa saattamaan loppuun kesken jääneet puolustusreaktiot, mikä lisää yksilön integratiivista kapasiteettia ja mahdollistaa kehon eri osien uudelleenorganisoinnin värinämekanismien avulla. Syvien lihasjännitysten vapautuessa kehon aistimukset, tunteet ja ajattelu voivat jäsentyä uudelleen, mikä tukee sekä traumaattisten kokemusten käsittelyä että nykyhetken stressinhallintaa (www.trefinland.fi).

TRE® –työskentely tapahtuu hermostollisen sietoikkunan puitteissa ja tukee sen asteittaista laajenemista, vahvistaen itsesäätelykykyä, resilienssiä ja kehomieliyhteyttä. Häpeä kun voi pahimmillaan katkaista yhteyden omaan kehoon, ja ilman kehoihteyttä häpeän otteesta irrottautuminen on vaikeaa.

Lähteet:

Bercell, David 2017. TRE–stressinpurkuliikkeet stressin ja traumojen helpottamiseen. Kuva ja Mieli.

Kettunen Matti. Faskialuento 20.9.2025.

Levine, Peter A. 2020. Kun tiikeri herää. Trauma ja toipuminen. Traumaterapiakeskus.

Myllyviita, Katja 2021. Häpeän hoito. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.

Odgen, Pat & Minton, Kekuni & Pain Claire 2009: Trauma ja keho. Sensomotorinen psykoterapia. Traumaterapiakeskus

Rechardt, Eero & Ikonen, Eero 1994: Häpeä psyykkisen lamaannuksen aiheuttajana. Duodecim.

Van Der Kolk, Bessel 2017. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Viisas Elämä Oy, Helsinki.

TRE ohjaajakoulutuksen koulutusmateriaali 2025

<https://www.trefinland.fi>