

Julie Brown Yau, PhD

# KEHATEADLIKKUSE TÖÖVIHIK TRAUMADEST TERVENEMISEKS

VABASTAGE KEHA TRAUMADEST, LEIDKE  
EMOTSIONAALNE TASAKAAL JA ÜHENDUS  
SEESMISE TARKUSEGA

Põhjalik teaduslik ja spirituaalne lähenemine  
teie abistamiseks:

- muutke traumad kehateadlikkuse abil;
- liikuge traumajärgse arengu suunas;
- elage aktiivset, eesmärgipärast ja rõõmsat elu.

Originaali tiitel:  
Julie Brown Yau, PhD  
The Body Awareness Workbook for Trauma  
2019

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

### **Kirjastaja märkus**

See väljaanne on loodud pakkuma täpset ja usaldusväärset infot käsitletava teema kohta. Seda müüakse, mõistes, et kirjastaja pole seotud psühholoogiliste, finantsiliste, legaalsete ega muude professionaalsete teenuste osutamisega. Kui vajate eksperdi abi või nõustamist, peaksite otsima kompetentse professionaali teenuseid. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.

Tõlkinud Silja Soone  
Toimetanud Anneli Sihvart  
Korrektuuri lugenud Mari Mets  
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2019 by Julie Brown Yau and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609. All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2020.

B04379120  
ISBN 978-9949-82-571-4

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

# Sisukord

<i>Eessõna</i>		7
<b>Sissejuhatus</b>	Teekond traumajärgse arenguni	11
<b>1. peatükk</b>	Uurige oma traumakogemust õrnalt	21
<b>2. peatükk</b>	Võitle-või-põgene-reaktsiooni rahustamine	45
<b>3. peatükk</b>	Eraldumise mustrite tuvastamine vitaalsuse taastamiseks	67
<b>4. peatükk</b>	Aktiveerige oma taastumissüsteem hingamise abil	89
<b>5. peatükk</b>	Laske loomupärastel omadustel särada	109
<b>6. peatükk</b>	Tulge kehasse ja integreerige enda emotsioonid	123
<b>7. peatükk</b>	Emotsionaalse ülekoormatuse haldamine eluterveid piire seades	147
<b>8. peatükk</b>	Häbiga tegelemine	165
<b>9. peatükk</b>	Kujutlege oma traumasid teistmoodi	185
<b>10. peatükk</b>	Viha kasutamine teadvuse muutmiseks	201
<b>11. peatükk</b>	Tunnistage universumit ja võtke see vastu	217
<b>Kokkuvõte</b>	Teie igapäevane praktika: võti trauma lahendamiseks	235
<i>Tänu sõnad</i>		241
<i>Märkused</i>		243



# Eessõna

Tunnen dr Julie Brown Yaud kauni töö kaudu, mida ta teeb ühingu Compassionate Care ALS heaks. Ta arendas välja programmi Cultivating Compassion Education Series ja pakub nõustamist ALSi ja teisi traumaatilisi haigusi põdevatele inimestele. Tema kolmekümneaastane kogemustepagas psühholoogiliste, somaatiliste ja spirituaalsete praktikate alal sulab ühte ainulaadsel ja imelisel viisil, et aidata teistel leevendada traumasid, vähendada kannatusi ja leida rõõm.

Kirjanikuna, kes on veetnud suure osa viimastest viieteistkümnest aastast inimestega, kes elavad letaalseid neurodegeneratiivseid haigusi põdedes, olen tuttav traumaga, mida sellised diagnoosid ja teekonnad põhjustavad. Alzheimeri ja Huntingtoni tõvel ning ALS-il puudub haigust parandav ravi. Tervenemist pole. Ellujääjaid pole.

Lisaks füüsilisele koormale on need haigused ka psühholoogiliselt, emotsionaalselt ja spirituaalselt rõhuvad. Neid ajuhaigusi põdevad inimesed on sageli kogukonnast välja jäetud ja kardetud, kuna tuntakse hirmu nende haiguste ees. Haiguse diagnoosi saanud on muutunud ülearuseks – isoleeritud, tõrjutud, häbimärgistatud, häbistatud ja eraldatud. Haiguse tõttu peale surutud piirangute või tõrjutuse tõttu, kuna neid kardetakse ja ignoreeritakse, kaotavad neurodegeneratiivsete haiguste diagnoosiga inimesed töö, vabaduse, sõbrad, kire, identiteedi, iseseisvuse, unistused ja lõpuks ka elu.

Ja siiski näen ma roosasid prille kandmata ka seda, mida on võimalik saavutada. Mõnikord leiavad inimesed imekombel lootuse

lootusetus olukorras. Nad ei pea enam vimma. Nad andestavad ja paluvad andeks. Nad lülitavad mõtlemise ümber, keskendudes oma meeles ainult sellele, mis on praegu tähtis – lähedaste inimeste armastamisele, teiste aitamisele, kuni nad veel saavad, väikeste asjade pärast muretsemise lõpetamisele, veel ühtede jõulude nautimisele ja veel ühele päikeselisele päevale rannas. Minu sõber, kes oli ootamatust noores eas tekkinud Alzheimeri tõve diagnoosist tohutult murelik, ütles mulle kord: „Selle haigusega saabuavad kingitused, kui otsustate need avada.“

Kuidas mõned inimesed seda teevad? Kuidas nad liiguvad ohvritundest ja katkiolekust tänu ja terviklikkuseni? Kuidas on mõnedel inimestel võime selliste katastroofiliste traumade ajal ja järgselt muutuda – leida seesmine rahu ja rõõm isegi siis, kui neilt elu võetakse?

Olen sageli olnud tunnistajaks sellisele tervenemisele, mida Julie juhendab. Olgu tegemist fataalsest diagnoosist ja sellega kaasnevatest kaotustest, ahistamisest, lahutusest, murtud südamest, armastusest ilmajäetuna tundmisest tingitud trauma, traumajärgse stressi või arengutraumaga, Julie pakub taipamist, oskusi ja praktikaid kannatuste vähendamiseks ja tervenemise leidmiseks. Hingamisele, tänulikkusele ja kaastundele keskenduvate harjutuste abil saab välja arendada uue teadlikkuse. Niiviisi saab vabastada negatiivsed mõtted, piiravad uskumused ja reaktiivse käitumise, mis meid enam ei teeni, taastada turvalisustunde ja heaolu meeles, kehas ja hinges isegi millegi nii ebaturvalise ajal kui ALS või Alzheimer. Meie aju pole programmeeritud igaveseks traumaatilisse mõtlemis-, tundmis-, uskumis- ja käitumisviisi takerduma. Tehnikate ja vahendite abil, mida Julie selles raamatus pakub, saame luua uued ühendused ja aktiveerida uued juhteteed, mis viivad turvalisemate mõtete, tunnete ja käitumisviisideni.

Enamiku kannatuste põhjuseks on eraldatustunde kogemine. Raamatus „Kehateadlikkuse töövihik traumadest tervenemiseks“ juhivad Julie meid tagasi sügavasse ühendusse iseendaga. Ta näitab, kuidas lan-

getada müürid, mida oleme ehk rajanud enda trauma eest kaitsmiseks – müürid, millega oleme end teadmatult eraldanud ka teistest, omaenda tunnetest ja südamest –, et paljastada enda tõeline olemus, olla valmis taasühenduseks, eneseväljenduseks, vabaduseks ja arenguks.

Lisa Genova, PhD





# Teekond traumajärgse arenguni

**K**ui olete selle raamatu ostnud, elate tõenäoliselt mõnda liiki trauma tagajärgedega. Inimesed on loomupäraselt loodud traumast paranema. Kuid mõnikord on traumaatilised sündmused nii muresdavad ja vajalikku toetust on nii raske leida, et tervenemist ei toimu. Trauma on normaalne osa elust, selle mõjude käes jätkuvalt kannatamine ei pea seda olema.

See raamat on loodud, et aidata lahendada olukorda traumast uurides, mõtiskledes ja igapäevaselt harjutusi tehes vastavalt teie võimekusele.

Minu eesmärk on varustada teid oskuste, praktikate ja taipamistega, mis aitavad terveneda trauma jätkuvast mõjust ja stressist terves organismis. Selle asemel et esitleda teile keerukaid tehnilisi kirjeldusi traumale reageerimise neuroloogilistest protsessidest, pakun elementaarseid, kuid laiahaardelisi teaduslikke, psühholoogilisi ja spirituaalseid vaatenurki trauma, selle sümptomite ja harjutuste kohta, mis aitavad teil traumakogemusest taastuda, arendades välja vastupidavuse – võime kosuda keerulistest või traumaatilistest sündmustest. Need harjutused on loodud, et aidata teil paraneda keha lahendamata reaktsioonidest traumale. Pakun selgeid seletusi selle kohta, miks ja kuidas need harjutused teid tervenemise teekonnal aitavad ja kuidas sellega seotud spirituaalne potentsiaal võib teie elu taas väestada.

Kuna traumakogemus on teie kehas – see tähendab, et see puudutab kõiki kehasüsteeme –, peab sellele lähenema keha ja kehateadlikkuse kaudu. Keha sisaldab ka aju ja närvisüsteemi ning on seetõttu seotud

mõtteprotsesside, emotsioonide, tajude, ettekujutuste ja ratsionaalse mõtlemisega.

Teie turvalisus on kõige olulisem. Samamoodi, nagu teil on vaja olla ühenduses teis peituva traumaga, on elutähtis olla ühenduses sellega, mis polnud teile trauma ajal kättesaadav. Saavutades selle pakutavate harjutuste ja oskuste abil, saate muuta nii enda füsioloogiat kui ka psüühikat, kahandades või kõrvaldades trauma tagajärgi.

## Trauma ja spirituaalsus

Trauma ja spirituaalsus võivad näida radikaalselt erinevad, kuid siiski on need teie kogemuse aspektid intiimselt ja lahutamatult seotud. Et spirituaalsust traumatöö kontekstis lihtsustada ja selgitada, kirjeldan trauma ja spirituaalsuse seost kontiinumis ilmnevana. Traumaga tegelemine avab teid kahtlemata spirituaalsusele.

Defineerime spirituaalsust praegu süveneva ühendusena kõigepealt teie seemise olemusega ja seejärel teistega. See tähendab oma ainulaadse olemuse ehtsat väljendamist suhtes teiste inimeste ja maailmaga. Spirituaalse tunnetuse süvendamine sarnaneb väga trauma lahendamise protsessiga. Kui tervenete ning ellujäämisstrateegiate võrgustik või traumast jäänud kaitsereaktsioon kahaneb, taastate ühenduse enda olemusliku minaga ja eneseväljenduse. See avab teid sügavamale spirituaalsele reaalsusele ja/või vaatenurgale endast, teistest, maailmast ja, kui soovite, siis ka kosmosest.

## Traumajärgne areng

Ehk olete oodanud aastaid, et kõrvaldada teid kummitanud piiranguid ja hirne. Võib-olla olete äsja jõudnud arusaamisele, kuidas trauma tüsistused teie elu piiravad. Nüüd on paistmas võimalused tervenemiseks. Te saate terveneda akuutsetest või šokeerivatest traumadest, mis on

tekinud ükskõik millisel ajal teie elus. Te suudate üle saada varajasest arengutraumast, et saavutada paindlik seesmine tugevus ja suurem vastupidavus ning saada kaastundlikumaks inimolendiks. Võite vabastada kõik enda eheda olemuse väljendused allasurutusest, väljalülitatusest või eraldatusest, mis on takistanud teie kogemuste täit elusust ja rõõmu ning blokeerinud loomupärase tarkuse. Kõigi suhete aluspõhimõtteks on armastus. Ja kui armastus on olemas, leiab aset tervenemine. Kui toimub tervenemine, tunnete armastust ja tarkust ning tegutsete nende ajel.

Põhinedes ulatuslikelaju- ja kehauuringutel traumareaktsioonide ja tervenemisviiside suhtes, võimaldab traumajärgne arenemine tulla toime elu väljakutsetega, et saada tervemaks ja paremini hakkama – tunda end kompetentsema ja enesekindlamana –, hinnates elu sügavamalt. Võite omaks võtta kõik inimeseks olemise tahud, teie suhted võivad muutuda sügavamaks ja tähendusrikkamaks ning teie vaimsus võib laieneda ja tugevneda.<sup>1</sup>

Olukorrad, sündmused või traumasümptomid, mis teile praegu muretsavad tunduvad, võivad endaga kaasa tuua loovuse, enesekindluse, ande ja uue eluvaate. Võite välja arendada eluterve suhte emotsioonidega, mis võivad praegu tunduda enda alla matvad ja hirmutavad, nagu näiteks häbi, kurbus, viha ja raev. Integreerides lahendamata traumaaatilise mineviku kogemusi, laiendate oma emotsionaalset suhtlusoskust ning vaimset ja emotsionaalset intelligentsust.

Töövihikuga töötades võite kogeda sügavat tähendusrikkuse tunnet ja elu avardumist, arendades ja nautides uut elupilti, võidu ja edu lugu.

## Kehateadlikkus kui värav traumaseisundi tervendamisele

Kuna trauma on saanud psühholoogias, afektiivses ja kontemplatiivses neuroteaduses ja spirituaalsuses suurt tähelepanu, võin toetuda laialdasele ja rikkalikule integratiivsete interdistsiplinaarsete teooriate valikule. Kuna trauma tõsist mõju aina laialdasemalt tunnistatakse, on seda