

# Kun elämä satuttaa

Sen piti olla tavallinen sunnuntai. Tai ei sittenkään tavallinen. On juhannus ja olemme juuri saaneet vieraita mökille. Pienet poikamme leikkivät silmiemme alla mökkirannassa. Kaikki hyvin.

Onnettomuudet, kuolemanvaara, väkivallan näkeminen, vakava sairastuminen, hätätilanteet ja läheisen ihmisen menetykset tai silminnäkijäksi joutuminen tulevat usein kuin salama kirkkaalta taivaalta. Tutkimusten mukaan jopa 80 % ihmisistä kokee jonkinlaisen traumaattisen tilanteen elämänsä aikana, joten kyseessä on asia, joka koskettaa lähes kaikkia. Osa arkielämän traumaattisista tilanteista on ”läheltä piti” – tilanteita. Vaikeita hetkiä elämässä, jolloin ihminen joutuu luopumaan haavoittumattomuuden illuusiosta. Silloin kun usko omaan selviytymiseen horjuu tai on nollassa, on hyvä tietää kriisin vaiheista. Kriisistä selviytyy ja lopulta elämä ja elämänhalu voittavat myös vaikeimpien menestysten ja kokemusten jälkeen.

Pojat ovat leikkeihinsä syventyneinä, käyn pikaisesti hakemassa sisältä valmiiksi tehdyn lettutaikinan poikien ohi kulkien. Grillille päästyäni käännyn vielä varmistamaan, että pojat ovat tallella. MISSÄ SEppo ON? Juurihan hän oli tässä. Kysyn isommilta pojilta, huomasivatko he, minne Seppo meni. Ei, eivät huomanneet. Menikö sittenkin silmiemme ohitse vessalle? Ei mennyt. Menikö asuntovaunulle? Minne viisivuotiaan jalat ehtivätäkään? MISSÄ SEppo ON? Hätä alkaa nousta mieleen ja huudan toisia etsimään pientä poikaamme.. MISSÄ SEppo ON? Katson järvelle, jossa on pieniä aaltoja ja laivareitillä menee vene. Mitään muuta ei näy. Kaunis kesäinen näkymä, johon sekoittuu mielessäni jotakin uhkaavaa. Epätodellinen tunne. Ajan taju häviää. Juoksen rantaan ja Seppoa ei näy. Seppo ON löydettävä!

## Kriisi etenee vaiheittain

Kun saamme tietää jostakin järkyttävästä asiasta tai kun jotakin hyvin järkyttävää tapahtuu meille, ensimmäinen reaktiomme on **psykkinen sokki**, joka tähtää henkijäämiseen. Kuulemamme tai kokemamme ei tunnu todelta. Mieli ottaa aikalisän suojaan meitä sellaiselta tiedolta ja kokemukselta, jota se ei pysty ottamaan vastaan tai ei kestä. Aistivaikutelmat ja mielikuvat ovat erittäin voimakkaita, yksityiskohtaisia ja selkeitä. Vaikka yleensä sokissa tehdyt havainnot ovat tarkkoja ja paikkansa pitäviä, käsitys ajasta muuttuu. Puhutaan sokkitilanteeseen liittyvästä supermuistista. Hengissä säilymistä ja toimintakyvyn säilyttämistä palvelee myös se, että meillä ei sokissa ole useimmiten tunteita. Mitä järkyttävämpi kokemus, sitä varmemmin tunteet puuttuvat. Usein meillä on jälkepäin huono omatunto tästä tunteettomuudesta. Siksi on tärkeää tuntea psykkinen sokkireaktio, jotta pystyy ymmärtämään omia ja muiden tuntemuksia. Osa ihmisistä reagoi paniikkiin joutumisella, jolloin ihminen

ei kuule puhetta tai ei käsitä puheen sisältöä. Osa taas lamaantuu. Shokkivaihe kestää lyhyestä hetkestä joihinkin vuorokausiin.

Aikuiset hajaantuvat etsimään Seppoa. Yksi vieraistamme juoksee pienen laiturin päähän, huomaa veden alla hämmöttävän lippalakin, parahtaa: ”Seppo!” ja samalla sukeltaa hakemaan Sepon veden alta. Olen vastaanottamassa käsivarsilleni pientä elottoman oloista poikaamme. Ajattelen: ”Tämä lapsi on mennyt. Nyt meille annettiin suuri suru.” Kuin ihmeen kautta saan voimia ja ajattelen: ”Ei vielä. Vielä ei luovuteta”. Kuin yhteisestä sanottomasta sopimuksesta aloitamme mieheni kanssa elvytyksen. Kaikki voimani on pinnistetty keskittymään siihen, tiedän tunteiden tulevan myöhemmin. Toivon ympärillä olevien itkevien vieraiden olevan hiljaa. Voimani eivät riitä sanomaan, että heidän äänensä häiritsee. Tarvitsemme kaiken keskittymisen lapsemme elämän puolesta taisteluun. Muutama puhallus, muutama painallus – ja väri palautuu lapsen kasvoille. Kuin syntymäparahdus ja Sepon utuiset silmät avautuvat. Huokaan helpotuksesta: ”Täivään kiitos, me saimme Sepon takaisin”. Mielessäni olin jo hänet menettänyt.

**Reaktiovaiheessa** mieli alkaa työstää tapahtunutta ja sen merkitystä elämälle. Tietoisuuden myötä tulevat tunteet. Reaktiovaihe onkin usein melkoista myllerrystä. Suru, epätoivo, tyhjyyden tunne, ahdistus, itsesyytökset ja syyllisyydentunteet ovat tyypillisiä. Jotkut keskittyvät syyllisten etsimiseen, joka suoja omassa itsessä tapahtuvalta käsittelyltä. Myös pelko läheisten ja itsen puolesta on melkein aina läsnä. Fyysinen reagointi alkaa yleensä vapinalla, joka ensin on selvästi ulkoista ja joka saattaa myöhemmin jatkua ns. sisäisenä vapinana. Muita oireita voivat olla pahoinvointi, sydänvaivat, lihassäryt, huimaus ja painostava väsymys tai unettomuus. Tässä vaiheessa on tärkeää saada puhua ja käsitellä tapahtunutta – rakentaa kokonainen kuva tapahtuman kulusta. Puhumisella onkin usein tärkeä merkitys toipumisen kannalta.

Kiedomme Sepon peittoon, matka sairaalaan alkaa



ensin veneellä ja sitten ambulanssilla. Seppo tärisee sylissäni ja niin tärisen minäkin, vaikka on lämmin kesäinen päivä. Ajatukseni lähtevät ensi huojennuksen jälkeen miettimään, mitä hukuksissa olo voi aiheuttaa aivoille ja paljonko kului aikaa Sepon katoamisesta löytymiseen. Ei kauaa, mutta aikakäsitys tuntuu kadonneen.

Ensiavussa todetaan Sepon ruumiinlämmön laskeneen, mikä lopulta toimi pelastavana asiana aikaa vastaan. Matka jatkuu Kysiin, jossa Seppo jo käveleekin itse. Lääkärin sanat: ”Tämä lapsi selviytyy” ovat musiikkia korvilleni. Seppo jää yöksi osastolle ja lähtiessäni peittelen hänet nukkumaan. Seppo saa hyvää hoitoa, mutta kukaan ei missään vaiheessa kysy, miten minä äitinä ja raskauden viimeisellä kolmanneksella olevana voin. Voin hyvin, mutta en voi hyvin. Olen juuri käynyt läpi äidin pahimman painajaisen lapsen menettämisestä tosin onnellisella lopulla. Silti painajaisen reaktiot ovat vielä kehossani ja

mielessäni – sisäinen tärinä, tyhjyyden tunne ja esiin pyrkivä itku, tarve jakaa tapahtunutta. Onneksi kuuntelijoita ja lohduttajia löytyy lähipiiristäni. Seuraavana yönä lapsi sisälläni on levoton – tiedän hänenkin vaistonneen hätätilanteen.

**Kriisin työstämis- ja käsittelyvaiheeseen** siirryttäessä mieli alkaa sulkeutua kolmen ensimmäisen vuorokauden jälkeen traumaattisesta tapahtumasta. Läheisen ihmisen menetyksen kokeneet puhuvat tässä vaiheessa usein

hyvistä ja huonoista päivistä. Vaikeita päiviä ovat ne, jolloin menetys ja siihen liittyvät tunteet ovat kovasti pinnassa ja täyttävät mielen. Hyviä päiviä ovat ne, jolloin nuo tunteet ovat taaemmalla. Muisti- ja keskittymisvaikeudet ovat tyypillisiä oireita. Tapahtuneen työstäminen saattaa näkyä niin, että ihminen ei ole psykkinen läsnä, vaikka fyysisesti onkin paikalla. Ihminen saattaa myös melkein kokonaan vetäytyä ihmissuhteista ja muistakin sitoumuksista. Tästä tie masennukseen on lyhyt. Kriisin tämä vaihe kestää muutamista kuukausista noin vuoteen.

Seuraavana päivänä Seppo pääsee jo kotiin. Korvatu-lehdus on pieni seuraus onnettomuudesta, jossa lapsemme kävi jo kuoleman porteilla. Katson ikkunasta ja näen Sepon kaartavan toisten poikien perässä polkupyörällä pihatielle. Kyyneleet pyrkivät silmään. Olen kiitollinen. Samalla alkaa tapahtuneen seuraava työstäminen. Ajatus, että en enää koskaan halua mennä mökille, täyttää mie-

leni. Toinen puoli minussa puhuu järkeä ja sanoo, etten voi riistää koko perheeltä mökkeilyä oman pelkoni vuoksi. Puhumme ja puhumme toistamiseen mieheni kanssa käsitellen yhdessä tapahtunutta. Seppo oli kipaissut laiturille ajatellen hyppäävänsä soutuveneeseen, jossa voisi olla ohikulkeneen laivan aalloissa. Viisivuotiaan jalat ovat yhtä nopeat kuin ajatus. Aikuisen hetkellinen selän kääntäminen voi olla juuri se katvealue, jolloin et näe lapsen putoamista. Jos et näe putoamista, et myöskään tiedä, mistä etsiä. Hukkuva ei huuda apua. Ensiaputaitojen pitäisi olla kaikkien kansalaistaito.

**Uudelleen suuntautumisen** vaiheessa elämänilo palaa hiljalleen, ja tapahtumasta tulee merkittävä osa omaa elämäntarinaa, mutta se ei enää täysin hallitse tunne- ja ajatusmaailmaa. Kun kriisi on mielessä käsitelty riittävän pitkälle, voi tapahtunutta jo ajatella ilman ahdistusta tai pelkoa. Traumaattinen tapahtuma ei unohdu, vaan siitä on tullut osa itseä. Tapahtumaa voi ajatella tai olla ajattelematta, eikä se ole enää jatkuvasti mielessä. Elämä voittaa.

Monet ystävät jakoivat kanssamme tapahtunutta kuunnellen ja ymmärtäen. Lopulta tuli aika, jolloin pystyin jo asiasta kertomaan ilman kyyneleitä. Vielä 17 vuoden jälkeen voi tapahtunut tulla mieleen esim. autolla ajaessa. Tapahtunut on osa elämäntarinaani, joka on opettanut paljon omakohtaisen kokemuksen kautta ihmismielestä ja elämän lahjasta.

## Uskalla hakea apua

Me jokainen tarvitsemme toisten ihmisten tukea, jotta pääsemme vaikeista elämäntilanteista eteenpäin. Traumaattisen kokemuksen käsittelyprosessi on herkkä häiriintymään ja voi juuttua johonkin vaiheeseen, eikä enää etene. Kriisiavun hakemisen kynnyks on heti traumaattisen tapahtuman jälkeen ei saisi olla liian korkea. Ammattiapua kannattaa hakea ainakin, jos olet järkyttävän tapahtuman jälkeen vielä yli kuukauden kuluttua jatkuvasti ahdistunut, masentunut tai jännittynyt, koet univaikeuksia, on vaikea keskittyä, alat eristäytyä sosiaalisista suhteista tai koet yksinäisyyden pelkoa, elämänhalu katoaa tai tulee ruumiillisia oireita, joihin ei löydy syytä. Kysymys on Sinun hyvinvoinnistasi ja luvasta jatkaa elämää vaikeidenkin vaiheiden jälkeen. Kohtaamalla ja käsittelemällä tapahtuneen vapautat itsesi tapahtuneen vaikutuksesta.

Edellä kuvattu tapahtuma on tositarina, josta on aikaa kulunut jo 17 vuotta. Onneksi kaikki päättyi lopulta hyvin ja tilanne jäi läheltä piti-tilanteeksi.

”...Näin erittäin komean japanilaisen teekannun, joka oli rikkoutunut ja liimattu sen jälkeen yhteen. Tuo kannu jätti minuun pysyvän vaikutuksen. Sen sijaan, että sen virheet olisi yritetty kätkeä, halkeamia oli koristeltu ja ne oli täytetty hopealla. Kannu oli vielä hienompi korjauksen jälkeen. – Sue Bender

## Aino Kannainen

psykiatrian sairaanhoitaja, psykoterapeutti ja perheterapeutti