

Lapsi vakauttavassa perheterapiassa



Minna Koskinen, kouluttajapsykoterapeutti, perheterapeutti

Aino Maija Rautkallio, kouluttajapsykoterapeutti, pari- ja perheterapeutti

Kun päätoimittaja Eija-Liisa Rautiainen pyysi meitä kirjoittamaan Lapset perheterapiassa teemanumeroon vakauttavan pari- ja perheterapian näkökulmasta meille syntyi ajatus, ettemme lähtisikään kirjoittamaan perinteistä artikkelia, koska vakauttavasta perheterapiasta sellainen on jo julkaistu Perheterapialehdessä (2/2018). Koostimme tämän tekstin käymistämme keskusteluista.

Taustaksi lienee kuitenkin tarpeen kiteytys vakauttavasta pari- ja perheterapiasta.

Vakauttava pari- ja perheterapia on vuodesta 2011 alkaen kehittämämme sovellus, jossa yhdistellään pari- ja perheterapiaan ja vanhemmuuden

terapiaan avoimen dialogin, traumaterapian, kiintymyssuhdeterapian, sensomotorisen psykoterapian, EMDR-terapian, psykofyysisen hengitysterapian sekä neurotieteiden teorioita ja menetelmiä.

Vakauttavan pari- ja perheterapian täydennyskoulutuksen on käynyt tähän mennessä noin 150 pari- ja perheterapeuttia sekä kymmeniä kokeneita sote-ammattilaisia. Koulutuksia on käynnissä ja käynnistyy eri puolilla Suomea.

Vakauttavan työmallin kehittämistarpeen taustalla olivat havaintomme, etteivät pari- tai perheterapeuttiset keskustelut systemaattisesti tuntuneet tavoittavan haavoittuneiden suhteiden ja traumatisoituneiden perheenjäsenten turvattomuuden ja epäluottamuksen syvimpiä implisiittisiä tasoja. Trauman ymmärsimme vaikuttavan yhteydessä olemiseen siten, että yhteys katkeaa itseen ja toisiin ja tätä kokemusta on mahdotonta sanoittaa. Traumatisaation vaikutusten ja traumojen hoidon periaatteiden avautuessa meille aloimme ymmärtää vakautumisen ja kehoyhteyden uudelleen virittämisen ja rakentamisen merkityksen sekä perheenjäsenille että heidän välisilleen vuorovaikutussuhteille.

Vakauttavassa pari- ja perheterapiassa keskitytään erityisesti parin tai perheen vuorovaikutuksen hankaliin tai raastaviin hetkiin, niiden ennakointiin, pysäyttämiseen ja vakauttamiseen kehollisin ja dialogisin keinoin ja taidoin. Vakauttavasta näkökulmasta kertomuksen synnyttämistä ensisijaisempaa on havainto- ja tunnesäätelytaitojen oppiminen sekä perheenjäsenten arvokkuuden kokemuksen ja hallinnan tunteen vaaliminen. Lähestymistapa tarjoaa pareille ja perheenjäsenille tietoa ihmissuhteissa haavoittumisen tai traumatisoitumisen ja muiden traumojen vaikutuksista kehoon, mieleen ja vuorovaikutussuhteisiin. Vakauttava terapia antaa keinoja ja taitoja niin vuorovaikutuksen säätelyyn kuin kunkin perheenjäsenen iänmukaiseen itsesäätelyyn.

Pari- ja perheterapiassa työskennellään ajattelun, pohdinnan, tunteen, havainnon ja tunnistamisen sanoittamisessa ja se on hyvää ja auttavaa. Vakauttava pari- ja perheterapia tuo mukaan traumatisaation havainnoinnin vuorovaikutuksessa ja kytkee siihen vakauttavan keholähtöisyyden. Vakauttavan terapiaprosessin rakenteet sisältävät

hoidon ensitahdeista alkaen kannattelevan läsnäolon ja havainnointikyvyn virittämistä, kehossa tapahtuvan huomaamista, tunnistamista ja sanoittamista. Koska vakaus lähtee kehosta, huomataan kehon viisaus ja voima. Annetaan sanat keho edellä.

Vakauttavan työmallin yksi keskeinen idea on auttaa lapsen ja nuoren hoivaajia vakautumaan, jotta he voisivat auttaa lasta ja nuorta vakautumaan.

AM: Eikö me nyt siis tässä mielletä niin, että "lapsi perheterapiassa" voi olla iältään lapsi, nuori tai aikuinen lapsi?

M: Ja lapsi voi olla myös "sisäinen lapsi" eli minätila tai traumaperäisen rakenteellisen dissosiaation aiheuttama emotionaalisen persoonallisuuden "lapsiosa". Nämä kaikki lapset tulee huomioida, nähdä ja kuulla pari- ja perheterapiassa.

AM: Miten me kuvaamme näiden kaikkien lasten ja lapsiosien kanssa työskentelyä tässä meidän kehittämässä vakauttavan pari- ja perheterapian sovelluksessa?

M: No ainakin siten, että vakauttavassa terapiassa huomataan minätilavaihtelut, yli- ja alivireystila tai dissosiaatio. Näitä vaihteluita opetellaan tunnistamaan yhdessä perheenjäsenten kanssa. Perheenjäsenet tarvitsevat tietoa kehossa tapahtuvista ilmiöistä, aivojen ja hermojärjestelmän toiminnasta ja reaktioista erilaisiin tapahtumiin, erityisesti traumaattisiin kokemuksiin. Työskentelyssä huomioidaan kunkin kehityksellinen ikätaso ja perhekonteksti.

AM: Eikö tunnistamisen oppiminen yhdessä olekin keskeinen vakauttava taito? Sitähän me perheiden kanssa harjoitellaan. Me puhutaan "huomaamisesta", sen havaitsemisesta, kun "trauma-aika astuu esiin". Oikeastaan vakauttamisen ja vakautumisen hetki on just siinä.

M: Kyllä. Traumatisoitunut ihminen tulee terapiaan kantamiensa muistojen ja kokemusten kanssa, vaikka niitä on vaikea muistaa ja samalla mahdoton unohtaa. Trauma on kehossa ja kaikki mitä koemme on kehossa. Kiintymyssuhde, elämäkokemukset, kannatelluksi tulo,

kokemukset hoivasta, lohdusta tai vaille jäämisestä ovat kehossa.

AM: Tämähän on se ristiriita tai dilemma, jota vakauttavassa perheterapiassa kokoonnutaan kannattelemaan ja yritetään käsittää tai ymmärtää sitä. Kun ei voi muistaa eikä voi unohtaa. Kun ei voi hallita järjellä tai tahdolla. Kun rakkaus ei vaan aina riitä ja auta toimimaan oikein.

M: Niin, ja löytämään keinoja selviytyä, tulla uhrista selviytyjäksi. Traumasta voi toipua.

AM: Siinä on kyllä toivo! Miten me tässä nyt kertoisimme oman ymmärryksemme perheterapeutteina, miten vakauttaminen on osa trauman kanssa selviytymistä ja siitä toipumista? Ja onko vakauttavan perheterapian lähestymistavassa jotain erityistä lapsen kannalta?

M: Lapsi tuo perheensä terapiaan, niinhän me perheterapeutit ajattelempa. Kun perheen vuorovaikutuksessa on hankalaa tai raastavaa, niin kaikki perheenjäsenet tarvitsevat keinoja vakautua. Sisaruussuhteet huomioidaan niin resursseina kuin haavojen tai traumojen lähteinä. Perheterapiassa on tärkeää huomioida miten lapsesta ja nuoresta huolehtivat aikuiset kykenevät itse vakautumaan ja miten he sen pohjalta voivat auttaa lastaan tai lapsiaan vakautumaan.

AM: Tässä on jo läsnä ensimmäinen haaste, miten onnistua kutsumaan vanhempia tai muita hoivaavia aikuisia näkemään oman vakautumisensa ensisijaisuus, kun lapsen tai nuoren käytös on se ongelma? Eikö me olla käännetty tämä kysymys kuitenkin ympäri ja lähdetään vakauttamaan ensin terapeutin omaa kehoa ja mieltä? Siitä ja vain siitä lähtee vakauttava vuorovaikutus.

M: Niin se on, siitä lähdetään. Ennen jokaista tapaamista terapeutti huomaa oman vireystilansa, huolehtii omasta suojauksesta ja rajoistaan, jotta hänen hermojärjestelmänsä huokuu vakautta perheenjäsenille. Tapaamisissa luodaan säädelty ilmapiiri alun läsnäoloharjoituksella yhdessä parin tai perheen kanssa ja vahvistetaan myös kehollisesti kaikkien osallistujien rajoja ja

suojaa. Kaikki saavat luvan ja rohkaisua säädellä keskustelun kulkua turvalliseksi omien tuntemustensa pohjalta. Tapaamisten päättymisen laatuun kiinnitetään myös erityistä huomiota huolehtimalla siitä, ettei kukaan lähtisi tapaamisesta epävakana. Ja tapaamisen päätyttyä terapeutin omien tunnetartuntojen huuhtelu on välttämätöntä.

AM: Huuhtelu ja palautuminen on tärkeää! Mitä vielä meille tulisi mieleen Lapsi vakauttavassa perheterapiassa -teemasta?

M: Tärkeää on vanhemman vakautuminen. Yhdessä vanhemman kanssa autetaan lasta vakautumaan ja terapeutti auttaa vanhempaa auttamaan lasta rauhoittamaan tämän ylivireyttä tai aktivoimaan alivireyttä, jotta yhteen virittyminen ja uuden oppiminen olisi mahdollista.

Terapiahan on oppimista. Terapeutti tekee tämän yhdessä vanhemman kanssa ja tarvitsee vanhemman kanssa hyvän yhteistyön. On huomattava, että jos vanhempi ei koe olevansa terapiasuhteessa turvassa ja arvostettu, ei lapsikaan ala luottamaan terapiaan. Lapsi ei pysty laskemaan omaa varuillaan oloaan, jos hänen pitää olla valppaana sen suhteen, miten vanhempi pärjää. Ja kun lapsi näkee, että terapeutti pärjää vanhemman vaikean olon, jopa dissosiaation kanssa, auttaen vanhempaa vakautumaan, niin lapsi ei joudu kokemaan terapiassa uudelleen pelottavaa kokemusta vanhemman oudosta poissaolosta ja säätelemättömästä käytöksestä.

Tärkeää on tietenkin lapsen vakautuminen. Vakauttavassa työmallisissa huomataan lapsen kiinnostuksen kohteita, liikettä ja kehollisia vihjeitä. Sääteilytaitoja ja yhteydessä olemisen taitoja harjoitellaan näitä vihjeitä hyödyntäen. Lasten ja nuorten kanssa työskentelevän perheterapeutin työtilassa huomioidaan kaiken ikäisten asiakkaiden tarpeita. Lapsi tai nuori näkee heti ovesta sisälle tullessaan, että tämä paikka on myös hänelle. Kehollisissa harjoituksissa hyödynnetään eripintaisia ja erikokoisia tyynyjä ja palloja, peittoja, paperia, kyniä jne. Saippuakuplat ovat suosittuja!

AM: Kuvaatko juuri sitä, kun lapsi ja nuori huomaa ja tuntee "nahoissaan" terapeutin tekemän töitä auttaakseen vanhempaa pysymään sieloikkunassa esimerkiksi silloin kun puhutaan perheen traumaattisista tapahtumista?

M: Just sitä tarkoitan ja se on ihan perustavan laatuista! Kun ollaan sietoikkunassa, voidaan käsitellä vaikeitakin asioita. Vaikka ollaan vakavien ja vaikeiden asioiden äärellä, terapiassa on tärkeää olla mukana myös ilo, keveys ja yhteinen nauru! Jokaisen terapiatapaamisen aikana lapsen tai nuoren on tärkeää saada kokemus onnistumisesta. Harjoitusten ja haasteiden on tärkeää olla sopivia, että saa onnistua. Jos näin ei tapahdu, terapeutti ottaa vastuun, pahoittelee ja korjaa.

AM: Onnistumisen kokemus on korjaavaa ja tärkeää meille kaikille. Tästä nousee mieleen havainnot kiitollisuudesta ja kiittämättömyydestä lapsiperheissä. Vanhempien vaatimukset lapsen kiitollisuuden osoituksille heidän omista uhrauksistaan vanhempina ovat usein suuria. Rankimmillaan kiittämätön lapsi voi aktivoida traumatisoituneessa vanhemmassa tämän oman arvottomuuden kokemuksen, vaille jäämisen ja avun tarpeen, aktivoida vanhemman oman kiintymyssuhdehaavan tai trauman vieden vanhemman niihin raastaviin hetkiin, jossa vanhempi menee pois tolaltaan tai muuttuu poissaolevaksi. Tällöin vanhempi voi olla pelottava tai itse pelokas ja lapsesta tulee tilanteen kannattelijaksi. Ylisukupolvista taakkasiirtymää on tärkeää havainnoida ja auttaa vanhempia huomaamaan ja pysäyttämään haitallinen vaativuus. Lapsen ei tarvitse osoittaa kiitollisuuttaan saamastaan avusta ja turvasta siksi, ettei vanhempi aikanaan saanut sellaista osakseen. Se on perustarve. Yhdenlainen vanhemmuutta vakauttava kehollinen harjoitus on pyytää vanhempaa ajattelemaan itseään ilolla hyvää antavana ja ottamaan ajatuksesta kehotuntuman. Kun arkisessa tilanteessa vanhempi huomaa odottavansa kiitollisuutta lapselta tai nuorelta tämän perustarpeiden tyydyttämisestä hän voi palauttaa anteliaisuuden ja ilon tunteen kehotuntuman avulla. On eri asia opettaa lasta kiittämään kauniisti, kun on aihetta, kuin vaatimaan kiitollisuutta siitä, mikä tälle kuuluu. Keho kantaa taakan ja kokee keveyden sen poistumisesta.

M: Ja kun autetaan puolestaan lasta vakautumaan, tehdään harjoituksia yhdessä vanhempien ja lasten kanssa. Lapsi voi myös vain katsoa kun vanhempi/vanhemmat tekevät terapeutin kanssa harjoituksia. Jos lapsi ei kykene harjoitukseen, häntä kiitetään omien rajojen huomaamisesta ja kyvystä niiden ilmaisuun. Vanhemmille kerrotaan heidän toteuttamien harjoitusten merkityksestä lapsen nähden kotona. Annetaan tietoa

lapsen samojen aivoalueiden aktivoitumisesta peilisolujärjestelmän kautta, vaikka tämä ei itse kykene vielä harjoitusta tekemään.

AM: Jos palaan vielä arkisiin eron ja yhteyden hetkiin ja vanhemman vakautumiseen niissä, niin on vuosien ajan syntynyt kuva, että monien vanhempien on ollut mahdollista hyötyä vakauttavista harjoitelluista taidoista esimerkiksi tuulikaapissa aamulla lähtiessä ja iltapäivällä kotiin palatessa. Vanhemmat ovat voineet kokea onnistumista oman kehon säätelystä, kun se on kohdennettu suhteellisen lyhyisiin täsmähetkiin. Yhdessä terapeutin kanssa ymmärretään, että vakautuminen tarkoittaa lyhyitä kehollisia hetkiä, omien jalkojen voimaa lattiaa vasten, hellittävää huokausta, puoleen kääntymistä ja lämpimien katseiden välähdyksiä, eikä ajatusta jatkuvasta vakaudesta aamusta iltaan.

M: Jos vielä palataan teemaan lapsi vakauttavassa perheterapiassa, niin mitä me kumpikin haluamme sanoa tähän loppuun?

AM: Tunnen tarvetta kertoa myös vakauttavan perheterapian prosessista, jossa vanhempi ja aikuinen lapsi ovat uskaltaneet rakentamaan yhteistä jaettua historiaa perheen raskaista kaikkia traumatisoivista varhaisvaiheista. Aikuinen lapsi ja vanhempi voivat tehdä selontekoa menneestä ja korjata katkoksen. Vakauttavan perheterapian kehoharjoituksia toteuttamalla ja niiden pohjalta keskustelemalla menneen todentaminen, siitä irti päästäminen ja myötätunto ovat mahdollisia.

M: Minulle tärkeää on vielä painottaa, että lapset pystyvät hyvin oman kehon havainnointiin, ja heidän kanssaan voi harjoitella tunnistamaan kehossa tapahtuvaa. Ja että lapsen kokemus aikuisen läsnäolosta omassa kehossaan tuo turvallisuutta. Myötätunto itselle mahdollistaa myötätunnon toiselle, tämä koskee meitä kaikkia.

AM: Kiitos, Minna!

M: Kiitos, Aino Maija!