

## 4. Tuhat tapaa paeta – pelko mielensisältöjä kohtaan

*Anne Suokas-Cunliffe*

Mielensisäinen maailma on pelottava vakavasti varhaisvuosinaan traumatisoituneelle. Omat ajatukset, tunteet ja aistimukset voivat tuntua vaarallisilta, koska mikä hyvänsä mielen liike voi laukaista yhteyden koettuihin ylivoimaisiin tapahtumiin. Menneisyyden tapahtumat eivät ole koskaan päätyneet ja muuttuneet muistoiksi, vaan esiin noustessaan ne ikään kuin tapahtuvat uudelleen. Menneisyys värittää nykyhetken havaintoja ja tulevaisuuden odotuksia erilaisin kielloin ja ehdollistunein ennakkoinnein, jotka kaikki rajoittavat toimintaa. Lapsuuden ylivoimaiset kokemukset aktivoituvat tapahtumasta muistuttavien ärsykkeiden laukaisemana alkuperäisessä muodossa ilman aikuista näkökulmaa.

Varhain traumatisoituneen on vaikea säädellä ja sietää tunteitaan ja aistimuksiaan. Tunteiden ja impulssien hallinta voi olla varhaisen kiintymyssuhteen vaurion vuoksi puutteellisesti kehittynyt. Lapsen kyky selvitä voimakkaista kokemuksista heikkenee, jos lähin hoivan antaja ei voi auttaa turvallisella tavalla tutustumaan omiin tarpeisiin ja affekteihin, vaan ne viivästyneen rauhoittelun tai pelottavan vastaanoton vuoksi jäävät kesyyntymättöminä raastavan voimakkaiksi ja itselle vieraisiksi. Ainoa tapa selvitä sietämättömäksi koetusta on kääntyä vuorovaikutuksesta pois ja rauhoittua rajaten tietoisuuden kenttää, turtua äärimmäisen alistumisen tilaan tai nukahtaa. Lapsi voi jo varhain tulla pelokkaaksi omia tarve- ja tunnetilojaan kohtaan ja vältellä niitä.

Puutteellisen aikuisen tuen vuoksi ratkaisemattomat, sietämättömiksi koetut tilanteet jäävät elämään lapsen mieleen pirstaleisina kokemuksen osina ja tyydyttämättöminä tarpeina tai voimakkaina tunnetiloina. Vuorovaikutus myöhemmin elämässä muiden ihmisten kanssa aktivoi näitä yhdistymättömiä kokemuksia ja aktivoi siihen liittyviä tunteita, tarpeita ja kehon aistimuksia. Mielensisäistä maailmaa kohtaan koettu pelko vahvistuu kokemuksista, joissa omat erillään olevat tunne- ja tarvetilat ilmaantuvat

esiin voimakkaana ja kontrolloimattomina, kun kaivattua yhteyttä lupaava vuorovaikutus nostattaa esiin poissysättyjä ja kiellettyjä tarpeita.

Pitkäkestoinen varhain kiintymyssuhteessa alkanut traumatisoituminen johtaa monesti mielen jakautumiseen moniin traumaa kantaviin osiin ja niistä erillään päiväelämää suorittaviin osiin. Pelko menneisyyden traumaa kantavia persoonanosia kohtaan voi olla niin suuri, ettei hoitoon tuleva traumatisoitunut traumasta erillään olevassa persoonanosassaan ole niihin missään yhteydessä. Traumaosien läsnäolo voi tuntua jatkuvana mielen sisäisenä ristiriitana, kehollisina tuntemuksina tai puheen sorinana. Vaikka mieleen tallentuneet päivän tapahtumat olisivat katkonaisia, traumatisoitunut on oppinut peittelemään ja hallitsemaan muistikatkoksia sen enempää pohtimatta niitä. Traumatisoitunut jatkaa keskittyneesti ja kaventuneesti päiväosassa toimintaansa ilman minkäänlaista kiinnostusta mielen sisäisiä tapahtumia kohtaan. Vakavasti traumatisoituneen potilaan hoitoon tulon tavoitteena ei ole ymmärtää mieltä vaan enemmänkin päästä eroon sietämättömiltä tuntuvista oireista, jotka voivat olla fyysisiä tai psyykkisiä. Ongelmat voivat tuntua ulkopuoliselta voimalta, joka välillä saa vallan käyttäytymisessä.

Kammoa herättävät erityisesti lapsuuden traumamuistoja kantavat persoonanosat, jotka pitävät sisällään voimakkaita tunteita ja kehon tuntemuksia. Tunteiden tai kivun ilmaiseminen on ollut lapsena vaarallista, ja niinpä mielen sisällä aktivoitunut lapsen kokemuksia kantava osa pyritään hiljentämään kaikin keinoin. Traumatisoitunut voi kuulla sisällään kuin lapsen itkun, mutta ei tunne minkäänlaista myötätuntoa tätä tunnetta kohtaan. Lapsen vaikeita kokemuksia kantavien persoonanosien koetaan olevan syyllisiä siihen kaikkeen pahaan, jota lapsena on tapahtunut, ja traumatisoitunut tuntee paljon enemmän lojaalisuutta vanhempiaan kohtaan kuin itseään kohtaan. Aikuinen traumasta erillään olevassa päiväosassaan ei halua tietää lapsen kokemuksista. Lapsiosa koetaan jo syntymästään vammaisena, seksuaalisena, ärsyttävänä ja kaltoinkohtelua kerjäävänä.

Sisäisen maailman välttely muuttuu monin tavoin ennakoimattomaksi silloin, kun traumatisoitunut saa omia lapsia. Raskaus ja lapsen odotus saattavat tuntua uudelta mahdollisuudelta, jossa ikään kuin voi kokea syntyneensä uudelleen ja voi aloittaa kaiken puhtaalta pöydältä. Todellisuus tulee hyvin nopeasti vastaan silloin, kun pieni lapsi tuo voimakkaasti esiin omia tarpeitaan ja kun mielen sisäiset osat aktivoituvat pitämään yllä entisenlaista tasapainoa. Kaltoinkohtelijaan samastuneet osat pyrkivät vaimentamaan lapsen tarpeet, koska nämä ovat aina olleet menneisyyden ympäristössä vaarallisia. Ulkoisen lapsen tarpeet ovat vaikeammin hallittavissa, ja saattaa olla, että äiti selviää vauvansa itkusta vain kapeuttamalla tietoisuuttaan niin, ettei ole yhteydessä näihin tarpeisiin, erityisesti ilta- ja yöaikaan, kun arkipäivän rutiinit eivät pidä kiinni nykyhetkessä.

Kaikki tunteet voivat olla pelottavia traumatisoituneelle, koska hän kokee ne uhkaavina ja kiellettyinä. Erityisesti vihan tunteet voivat olla vaarallisia silloin, kun lapsena on joutunut kokemaan väkivaltaa. Viha voi

kokemuksellisesti yhdistyä kaltoinkohtelijaan ja merkitä pahuutta. Se että tulee vihaiseksi, voi tarkoittaa, että muuttuu kaltoinkohtelijaksi ja on paha. Häpeän tunteet ovat esteenä myönteiselle vuorovaikutukselle. Jotkin tunteet, kuten ilo, voivat olla fysiologisesti niin lähellä pelkoa, että terapiasuhteessa tarvitaan varovaista altistamista näille tunteille.

Kaltoinkohtelijaan samastuneet persoonanosat ovat usein kaikkein pelottavimpia mielen sisäisessä maailmassa. Traumatisoitunut voi kokea päänsä sisällä isänsä tai äitinsä kommentoivan hänen toimintaansa ja latistavan uudenlaiset yritykset olla yhteydessä muihin ihmisiin. Vanhempiin samastuneet osat voivat nostattaa häpeän ja vanhan tunteuksen siitä, ettei saa uskoa itseensä tai mahdollisuuksiinsa. Hoidon avulla nämä osat voivat tulla näkyviin pelkästään voimakkaina lihasnykäyksinä tai äkillisinä tunnetilan vaihdoksina esimerkiksi iloisen jakamisen vaihtuessa synkkiin tai häpeäntäyteisiin ilmeisiin ja tarinan katkeamiseen. On tärkeää, että terapeutti auttaa vähitellen havainnoimaan tätä sisäistä vuorovaikutusta ja auttaa erottamaan vanhempien sisäistykset ulkoisista vanhemmista. Traumatisoituneen täytyy ymmärtää kaltoinkohtelijaan samaistuneiden sisäistysten merkitys ja tehtävä varhaisen lapsuuden ympäristön arvaamattomuuden vähentäjänä sekä toisaalta avuttomuuden sijasta lisääntyvän vallantunteen kasvattajana.

Traumatisoitunut pelkää kaltoinkohtelijaan samastuneita osia erityisesti silloin, kun nämä osat eivät koe kuuluvansa samaan kehoon vaan luulevat voivansa ratkaista ongelmat tuhoamalla muut osat. Vainoavina koetut osat yrittävät suojella onnistumisilta, toivolta ja yhteydeltä, koska nämä ovat aina edeltäneet suurta pettymystä ja traumaa. Voi olla, että arkipäivässään hyvin menestynyt traumatisoitunut herää tietoisuuteen, että on yrittänyt itsemurhaa tai on vahingoittanut itseään pahasti tilanteessa, jossa ulkoisessa elämässä asiat ovat paremmin kuin koskaan, esimerkiksi on valmistunut ammattiin, mennyt naimisiin tai saanut lapsen.

Itsensä vahingoittaminen on monesti keino selvittää sietämättömistä tunteista. Ulkoisen kivun voidaan kokea auttavan sisäiseen kipuun. Kipua voi tuottaa vahingoittamalla kehoa konkreettisesti esimerkiksi viiltelemällä, mutta monenlaiset äärimmäisen uuvuttavat liikuntasuoritukset tai pakonomaiset toistuvat toiminnot voivat myös olla keinoja säädellä sisäistä maailmaa ulkoisen kivuliaan kuormituksen kautta. Mitä eriytyneempiä osat ovat, sitä enemmän kaltoinkohtelijaan samastuneet osat rankaisevat itseä vahingoittamalla lapsen tunteista ja tarpeista silloin, kun ne koetaan uhkaavina.

Työnteon lisäksi tietokonepelit voivat olla keinoja pysyä oman mielensä ulkopuolella. Lääkkeet ja alkoholi ovat tulleet monelle keinoksi säädellä sietämättömältä tuntuvia tunteita ja traumakokemuksia jo varhaisnuoruusiässä. Toiset hankkiutuvat jatkuvasti kaoottisiin lähisuhteisiin, jotka vievät kaiken energian ja estävät omaan sisäiseen maailmaan tutustumista. Näyttämö säilyy ulkopuolella, ja jos parisuhde päättyy, voi hyvin nopeasti löytyä joku toinen, joka pitää mielen tapahtumat toissijaisena.

Vakavasti traumatisoituneen ei monesti ole helppo ajatella myöskään tulevaisuutta. Menneisyyden kiellot aktivoituvat suhteessa toivoon, odotukseen ja suunnitelmiin. Traumatisoitunut voi olla sidottu lapsuuden perheeseen tuhansilla sanattomilla ja näkymättömillä siteillä, joiden peruslähtökohta on, ettet voi koskaan löytää elämää lapsuuden perheen ulkopuolelta etkä voi koskaan uskoutua kenellekään omasta elämästäsi. Kun toivo nousee, nousee monesti pelko ja sisäinen rangaistus, joka estää odottamasta liikoja elämältään. Toivo tai hyvän ennakkointi on aina päättynyt johonkin arvaamattomaan pahaan, ja sen vuoksi sisäiset suojaukset toivoa vastaan ovat erityisen vahvoja.

Vakavasti perheessään traumatisoitunut on monesti joutunut pitämään kiintymykseen liittyvät tunteet hyvin erillään vanhemman traumatisoivista teoista. Tämä kaksijakoisuus on jatkunut monesti myös myöhemmin parisuhteessa. Voi olla, että puoliso saa kantaakseen hyvin erilaisia odotuksia ja havaintoja, jotka vaihtelevat kaltoinkohtelun raakuuksista pienen lapsen odotuksiin turvasta. Mikäli kaltoinkohtelu jatkuu aikuisiän parisuhteessa, voi traumatisoitunut olla juuttuneena hyvinkin traumatisoivaan suhteeseen, jossa kohtaa väkivallan teot ja julman kohtelun lapsen näkökulmasta ilman aikuista näkökulmaa. Päiväelämässä hyvinkin korkeatasoisesti selviävä aikuinen traumatisoitunut voi olla kuin pieni avuton lapsi suhteessa puolisoonsa eikä pysty millään tavalla puolustautumaan ja suojaamaan lapsiaan toisen vanhemman väkivallan teoilta. Tämä osien vaihtelu päivätoimien ja kotielämän välillä lisää sisäisen maailman välttelyä, koska kyvyttömyys ja avuttomuus lisää häpeää ja avuttomien lapsiosien välttelyä. Voi olla, että vasta psykoterapiassa psykoterapeutin empaattinen vuorovaikutus ja kiinnostus näihin toimintakyvyn vaihteluihin voi lisätä mielenkiintoa ja uteliaisuutta omaa sisäistä maailmaa kohtaan.

## KIINTYMYSSUHTEEN AKTIVOITUMINEN HOITOSUHTEESSA

Traumatisoivan kiintymyssuhteen seurauksena erilaiset tunteet ja odotukset ovat ehdollistuneet ja kietoutuneet epätoiminnallisesti yhteen. On keskeistä, että turvallisessa hoitosuhteessa näitä vääristyneitä odotuksia ja ehdollistuneita tunnelatauksia voidaan purkaa ja poistaa niihin liittyvää häpeää. Mielihyvä ja ilo voivat herättää odotuksen nolauksesta ja hylkäämisestä ja saada aikaan sisäisen rangaistuksen, joka voi tuntua psyykkisenä tai fyysisenä kipuna. Turvallinen läheisyys voi nostaa voimakkaan seksuaalisen kiihotuksen, koska lapsena hyvä kiintymykseen liittyvä lähelläolo saattoi muuttua seksuaaliseksi kaltoinkohteluksi, ja nämä tapahtumaketjun osat ehdollistuivat toisiinsa.

Mitä varhaisempi ja mitä enemmän trauma on yhteydessä kiintymyssuhteeseen huoltajien kanssa, sitä keskeisemmäksi traumapsykoterapiassa muodostuu terapeutin hoitosuhteen merkitys. Traumatisoituneella saattaa olla yhtä aikaa hyvin varhaisia kiintymykseen liittyviä tarpeita ja toiveita, jotka

tulevat esiin alkuperäisessä muodossaan traumaa kantavan osan kautta, kun samalla esiin tulevat traumasta suojelevat kaltoinkohtelijaan samastuneet osat, jotka yrittävät parhaansa mukaan estää kiinnittymistä terapeuttiin. Voimakkaat, toisaalta yhteyteen ja toisaalta välttelyyn tähtäävät pyrkimykset asettavat terapeutin vaatimaan tehtävään, jossa hänen tulee olla tietoinen ja yhteydessä näihin kaikkiin erilaisiin pyrkimyksiin samanarvoisella kiinnostuksella.

Traumapsykoterapeutti joutuu vakavasti ja varhaisesti traumatisoituneen potilaansa kanssa konkreettisesti tekemisiin varhaisten puolustukseen liittyvien persoonanosien kanssa, jotka tarkkailevat vuorovaikutusta kapeutuneesti menneisyyden uhan näkökulmasta ja helposti hälytyvät nykyhetken turvallisissa tilanteissa jonkin traumalaukaisijan aktiivisena. Yleisesti ajatellaan, että vakavan kiintymyssuhdetrauman hoidossa on aina läsnä traumaattinen transferenssi, jossa traumatisoitunut odottaa vääjäämätöntä kaltoinkohtelua ulkoisesti hyväntahtoisen psykoterapeutin taholta.

## RYHMÄN MERKITYS

Traumatisoituneen yksilöterapiassa on monesti traumaattinen transferenssi, jossa traumatisoitunut odottaa jatkuvasti tulevana tavalla tai toisella kaltoinkohdelluksi tai hyväksikäytetyksi hoitosuhteessa. Tämä petoksen odotus johtaa usein siihen, että läheisyyden ja tunnetilan säätely vie tavattomasti voimia hoitosuhteessa. Vuorovaikutuksen nostattamat jännitteet voivat toimia myös korvaavana toimintana, joka estää katsomasta laajemmin persoonan osia. Hoidon alkuvaiheessa vakauttamisryhmämallin tarjoama tiedollinen materiaali saattaa antaa hoitosuhteelle rakenteen, jossa sekä potilas että terapeutti saavat välineitä laajempaan tarkasteluun. Yleinen tieto dissoasiatiohäiriön luonteesta pitää yllä koko ajan myös ymmärrystä ongelmien yleisluonteisuudesta ja jaettavuudesta ja saattaa tätä kautta vähentää potilaan tuntemaa häpeää omaa psyykkistä toimintaansa kohtaan. Häpeän väheneminen saattaa mahdollistaa persoonan rakenteen laajemman tarkastelun.

Vakauttamisryhmä vertaistukineen antaa mahdollisuuden tarkastella omaa mieltä muiden mielen kautta ilman painostavaa ja vaarallista vuorovaikutussuhdetta terapeuttiin. Ryhmä antaa väljyyttä paeta, vähätellä tai äkkinäisesti oivaltaa turvallisissa raameissa, koska jakaminen on aina vapaaehtoista ja koska ryhmässä on aina tilaa kokea myös ilman keskittynyttä huomiota, jonka kohteena on yksilöterapiassa. Ryhmän tunnelmia ja kokemuksia voi jakaa kahdenkeskisessä terapiasuhteessa tai ryhmän turvallisuuden lisääntyessä myös ryhmän kanssa.