

Mielensä



turvaamat

Kaisan, Inarin ja Mirannan lapsuus oli likimain pelkkää varuillaan oloa ja pelkoa. Ylisuojelevaksi parkkiintunut mieli koitui heidän pelastukseen ja kärsimykseen. Eheytymisestä syntyi elämäntehtävä.

Teksti Kirsi Kettunen, Raili Mykkänen
Kuvat Aino Huovio

Kaisan, Inarin ja Mirannan varhaislapsuuden ihmissuhteissa tapahtui jatkuvaa psyykkistä, fyysistä ja/tai emotionaalista pahoinpitelyä. Ihmisen mieli on kuitenkin kovia kokevan puolella. Niinpä näillekin naisille rakentui pitkäkestoisen, sietämättömän vuorovaikutussuhteen jatkumisen seurauksena mekanismi, joka piilotti traumaattiset kokemukset heidän persoonallisuutensa rakenteeseen. (Heidän tarinansa seuraavalla aukemalla)

Pelastakaa Lasten ylilääkäri Kirsi Kettunen muistuttaa, ettei kyse ole mielen sairaudesta, vaan luonnollisesta mekanismista. Ellei lapsella ole mahdollisuutta välttää kaltoin kohtelijaa, lapsen mieli voi estää tätä muistelemasta kaltoin kohtelijan tekoja. Selvitäkseen sietämättömästä todellisuudesta, johon ei voi vaikuttaa, johon lapsella ei ole valtaa, lapsen mieli vaikuttaakin omaan rakenteeseensa.

Kaltoin kohdellun lapsen kokema syyllisyys ja häpeä oman tilanteensa paljastumisesta on vielä suurempi kuin se kärsimys, jonka kanssa hän jo elää. Tapahtumat jäävät kehon muistiin. Muistot peittyvät. Useimmiten vain oireista tulee näkyviä.

YKSI VAKAVISTA mielen haavoittuvuuden ja kestävyden muodoista on se, jossa lapsen tai nuoren mieli joutuu kehittämään sinänsä luonnollisesta, satunnaiseen käyttöön tarkoitettusta psyykkisestä suojamekanismista jatkuvasti päällä olevan

toiminnon. Näin varuillaan olosta tulee lapsen toinen luonto. Vaikka lapsi kasvaa ulos lapsuuden olosuhteista, tämä psyyken mekanismi jatkaa normaalisti mieltämällään tavalla, ja tästä mieleen jäävästä väärästä koodista voi syntyä riski lapsen myöhempää elämää ajatellen.

Niin kauan kuin mielen luomat suojakeinot mahdollistavat joltisenkin toimivan elämän, traumatisoitunut pärjää todennäköisesti oirehdannasta huolimatta. Mutta — trauma voi purkautua. Purkautuminen voi tapahtua siksi, että piilotettu kuorma käy mielelle liian suureksi, elämäntilanne muuttuu poikkeuksellisen painaiseksi tai siihenastinen kompensatio ei enää toimi.

Traumaattisen aineksen purkautuessa ihminen romahtaa. Trauman jäytämisen ihmisen romahtaessa hän menettää kykynsä jokapäiväiseen elämään, rakkauteen ja työhön joko äkillisesti tai pikkuhiljaa. Toimintakyvyn menetys voi jo sinänsä olla traumaattinen kokemus ihmiselle, joka on pitkään pärjännyt elämässään hyvin ajatukset, tunteet ja mielteet toisistaan erottavan mekanismin turvin tai traumaattiset kokemukset piilottavan persoonallisuuden rakenteen avulla.

Traumaattisiin kokemuksiin kietoutuvat äärimmäisen piinalliset tunteet voivat aiheuttaa yhdessä romahduksen kanssa niin suuren tuskatilan, että traumatisoitunut on akuutisti suuressa vaarassa itselleen.

Romahduksen yhteydessä voidaan diagnosoida jokin mielenterveyden häiriö tai fyysinen sairaus — tai molemmat.

Trauma-aines voi purkautua myös rakastavien ihmissuhteiden tai terapian tuella, silloin kun mieli on vahvistunut tarpeeksi kohdatakseen kokemuksensa. Osaavan terapeutin kanssa työskentelemällä romahdus kaikessa tuskallisuudessaankin avaa uuden mahdollisuuden kokea syrjään työntettyjä tunteita turvallisesti.

KUN MIELI IRROTTAA ajatukset, tunteet ja mielteet toisistaan automaationa, sanotaan, että mieli ►

JATKUU SIVULLA 11



Minun pitäisi reagoida bussista myöhästymiseen kiukustumisella, mutta saatankin alkaa tuntea vain kauhunkaltaista epävarmuutta.”



KAISA, 33

Kaltoinkohtelu

LAPSUUS Elin hyvämaineisessa perheessä, joka kuitenkin kuului suljettuun uskonnolliseen yhteisöön. Perheeni ulkopuolisten aikuisten taholta koin monentapaista väkivaltaa. En pitänyt itseäni normaalina, vaan kummallisena lapsena. Mutta olin älykäs ja kompensoin erilaisuuteni selvittämällä kirjoista, kuinka normaalit ihmiset käyttäytyivät. Näyttelin aika hyvin. Kymmenen-vuotiaana persoonallisuuteni oli jo jakautunut kahdeksi.

KÄRSIMYS Oirehdin jo pienenä ahdistuneisuudella ja olin anorektinen. Koetin nälkiintymällä hallita sisäistä paha-aoloani. 18-vuotiaana yritin itsemurhaa. Koin olevani syvästi paha, kuulevani ääniä ja olevani riivattu.

SEURAUKSET Hain itsemurhayrityksen jälkeen ammattiapua. Kerroin, mitä minulle oli lapsena tehty ja kuulemistani äänistä. Kaltoinkohtelu sai nyt uuden muodon. Vietin seitsemän vuotta mielisairaalan suljetulla-osastolla, jolloin painoin 150 kiloa, söin 19 eri lääketta

ja pääasiallisesti nukuin. Diagnoosini oli väärä, minkä tiesin sen kaiken aikaa, mutta hoitava taho uskoi tietävänsä paremmin. Kirjoitin silti kuusi laudaturia ylioppilaskirjoituksissa, joihin osallistuin sairaalasta käsin. Hoidon vuoksi tilani kuitenkin vain huononi, kunnes olin fyysisesti ja psyykkisesti niin huonossa kunnossa, että lääkitystä oli pakko purkaa ja diagnoosiani oli pakko tarkistaa. Toipumiseni alkoi tästä.

TÄNÄÄN 29-vuotiaana pääsin pois mielisairaalasta. Minulla ei ole perustavaa laatua olevaa sairautta, vaan traumaperäinen emotionaalinen häiriö. En käytä lääkkeitä, käyn terapiassa, joka auttaa minua jäsentämään sitä, kuinka psyykeni on reagoanut traumatisoiviin kokemuksiin. Mieleni voi hyvin, kun urheilen säännöllisesti. Kun lakkasin uskomasta Jumalaan, maailmaani tuli järki. Lähdin yhteisöstä ja avioliitostani. Nyt luon akateemista uraa. Dissosiaatio-oireiden kanssa kamppailen kuitenkin edelleen.



Yritin itsemurhaa kuusivuotiaana hyppäämällä junan eteen. Muistelen ymmärtäneeni kuoleman lopullisuuden.”



INARI, 32

Ylikuormitus

LAPSUUS Kasvattamiseen käytettiin säännönmukaisesti fyysistä väkivaltaa ja henkistä alentamista. Olin yksinhuoltajaäidin iltatähti. 13-vuotiaana otin hatkat. Kiersin lastenkoteja ja perhekoteja kunnes 17-vuotiaana olin raskaana ja muutin yhteen lapseni isän kanssa.

KÄRSIMYS Minuun jäi jonkinlainen hyväksikäyttömagneetti, sekä hakuisuus sellaiseen seuraan, jossa nämä lapsuudenkodista tutut tunteet ja ilmapiirit toistuvat. Se oli jotenkin okei, että minua käytettiin hyväksi.

SEURAUKSET Selviydyin pitkään suorittamalla asioita. Kävin lukiota ja opiskelin lähihoitajaksi samanaikaisesti. Elin liki 10 vuotta mielestäni ihan normaalin aikuisen ja vanhemman elämää. Minulla oli lapsi, toimin lähihoitajana ja laskuvarjokouluttajana, sekä tein kaikenlaisia keikkahommia, siivosin ja myin, jotta talous pyörisi. Kunnes eräänä aamuna en jaksanutkaan lähteä töihin.

Hain sairauslomaa ja siitä se alkoi, kemiallinen nilkka-panta-aikakausi. Ahdistus ja itsetuho ottivat vallan. Päädyin työterveyshuollon kautta erikoissairaanhoidon piiriin ja puoleksi vuodeksi osastolle. Sitten hyppäsin neljännen kerroksen parvekkeelta. Ja halvaannuin.

TÄNÄÄN Olen onnellinen suhteesta, joka minulla on tyttäreni kanssa. Hän on saanut isänsä luona vanhemmuutta, jollaista en itse olisi kyennyt tarjoamaan. Olen halunnut ratkaista asioita niin, ettei tämä ylisukupolvinen trauma enää siirtyisi minusta tyttäreen. Toki olen hetkittäin ollut huolissani, miten mieleni sairastuminen on ehtinyt häneen vaikuttaa, koska hän on nähnyt minut niin monenlaisena ihmisenä. Ihmeekseni olen nyt kuitenkin toipumassa, opettelen taas kävelemään, enkä halua kaiken aikaa kuolla. Saatan ajatella, mukavaa tämä elämä. Näin se alkaa, joku minut rikkoneista ihmisistä erillinen autonominen tunne-elämä.

”

*Minulla ei lapsuudessa-
ni ollut ystäviä. Reppuni
sisältö saatettiin heittää
kuralätäkköön, jonne lensin
itse perässä. Roolihahmot
olivat suojani.”*



MIRANNA, 23

Kiusa

LAPSUUS Kiusaaminen alkoi päiväkodissa, olin ehkä viiden vanha. Minua pidettiin jo silloin patologisena valehtelijana. Minut nähtiin typeryksenä, joka luulee, etteivät muut tajua valehteluani. Siksi heillä oli oikeus sulkea minut kaiken ulkopuolelle.

KÄRSIMYS Eiväthän kissat puhu, kyllä minä sen tajuan. Mutta lapsena puhuva kissa oli minulle täysin todellinen kokemus ja silläpä minä näitä kokemuksiani jaoin. Tajusin toki muiden asenteesta, että jokin on pielessä, mutta en tajunnut, että minä olisin pielessä. Ne lapset, jotka joutuivat pakosta olemaan koulussa minun kanssani, puhuivat minulle kuin vähä-älyiselle. Mielikuvitushahmoistani tuli minulle kaiken aikaa todempia. Saatoin samaistua hahmooni. Loin itsestäni seikkailun Sankarittaren. Hahmoni olivat näiden ilkeiden ihmisten yläpuolella.

SEURAUKSET Kahdeksannella luokalla näin kasvojeni olevan täynnä matoja ja aloin irrottaa niitä veitsellä. Päädyin psykiatriselle osastolle. 15-vuotiaana psykiatrisen sairaanhoitaja alkoi puhua minulle asioista niiden oikeilla termeillä. Se oli helpottavaa. Minua kohdeltiin kuin ihmistä. Pääsin sairaalasta pois, kun lupasin pystyäni olemaan tekemättä itselleni pahaa.

TÄNÄÄN Olen erilainen, naimisissa ja miehelleni juuri oikeanlainen. Minulla on kolme ystävää. Se on paljon ihmiselle, joka on kasvanut ilman ainuttakaan. Voin siis olla myös minuudeltani kelpaava. ”Outo” on minulle nykyisin positiivinen adjektiivi. Tänäpäin erilaisuus merkitsee minulle sitä, että tunnen sen kautta olevani olemassa. Huomiontarve on minussa edelleen hyvin näkyvä piirre. Erilaisuutta katsotaan. Katsominen merkitsee, että minut nähdään. Ellei lapsi kelpaa muiden joukkoon, hän voi leikkiä kuuluvansa vaikka esineiden klaaniin. Mieli on sillä tavalla lapsen puolella.



► dissosioi. Kun dissosiaatiosta tulee mielen toiminnan jatkuva, ”normaali” toimintatapa, mieli erottaa ajatukset, tunteet ja mielteet toisistaan joka kerran, kun käsityskyvyn ylittävä traumaattinen tapahtuma tai sitä muistuttava tilanne traumatisoituneen elämässä toistuu. Ulkopuolisen silmin tilanne voi näyttäytyä sellaisena, ettei dissosioivan henkilön reaktio tai tunne ole tarkoituksenmukainen tilanteeseen nähden.

Siitä mistä dissosioinnissa on kyse, antaa hyvän esimerkin hengenpelastajina arvostamamme sankarit. Heidän mielensä on dissosioinut hengenvaarallisissa tilanteissa ja mahdollistanut näin vaaratilanteissa selviytymisen. Nämä ihmiset kuvaavat saattaneensa toimia aivan viileän rauhallisesti ja vasta jälkepäin tajuta, että olivat hengenvaarassa. Vasta kun vaaratilanne on ohi, ihmisen keho, tunteet ja mieli alkavat toimia jälleen kokonaisvaltaisesti yhdessä. Siinä vaiheessa, kun keho, mieli ja tunteet kokevat tapahtuman samanaikaisesti, tulevat sydämentykytys, hengästys, vilunväreet, pelon ja kauhun tunteet ja itkuun purskahdus.

Dissosiaatio on ihmislajin säilymisen kannalta olennaisen tärkeä mielen mekanismi.

YKSI RANSKAN tunnetuimmista neuropsykiatreista ja trauma-asiantuntijoista, **Boris Cyrulnik** menetti kuusi-vuotiaana perheensä Auschwitzissä. Ammatissaan hän on kehittänyt psyykkisen resilienssin, sielullisen joustavuuden käsitteen, eräänä ihmisen psyykkistä selviytymistä selittävänä tekijänä. Cyrulnik on todennut traumasta vapautumisen huojentavan ja luovan sisäistä tunnetta eheästä, yhtenäisestä minuudesta vain, jos henkisesti haavoittunut voi ilmaista itseään ympäristössä, jossa hänen tunnustuksensa otetaan vastaan hyväksyen.

Puheen rauhoittava vaikutus riippuu kuuntelijan kyvystä toisaalta tuntea sellaista reflektoivaa myötätuntoa, jossa traumatisoituneen puolesta ei tiedetä, mitä toisen mielessä on, ja toisaalta kyvystä antaa sellaisia sanoja kertojalle, että tämä voi kokea tulleen kuulluksi. Kuulijan myötätunto, empaattinen olemus ja sosiaalinen rooli vaikuttavat siihen, miten vaurioitunut voi ilmaista itseään ja puhua tuskastaan. Kuuntelijan kokemus tunnetila nimittäin jättää jälkensä kertomuksensa avaavan mieleen.

TRAUMALLE ALTISTUNEIDEN yksilöllisiä kohtaloita, selviytymistarinoita, määrittävät monenlaiset tekijät yhdessä. Eheytyneeseen aikuisuuteen selviytymiseen vaikuttavat traumatisoitumisen aste, tapahtumien määrä ja laatu, lapsen yksilöllinen biologinen perimä, alkuperäisen kiintymyssuhteen laatu, mielen haavoittuvuus ja sen joustavuus, älylliset kyvyt, mielikuvituksen rikkaus, huumori, ympärillä olevien muiden aikuisten tuki lapsuudessa ja toisaalta ympäristön kyky vastaanottaa traumaattisia salaisuuksia aikuisuudessa.

Vaikka mielen muovautuvuus on lapsuudessa ja nuoruudessa herkimmillään, keskushermoston ja mielen muovautuvuus sekä oppiminen jatkuvat ihmiselämän loppuun saakka. Tämä biologinen prosessi on todellinen mahdollisuus. 🍷

Turvassa

Tiina Penttilä

Kirjoittaja on alaikäisten lasten turvapaikkayksikön ohjaaja.

Hän on sosionomi YAMK.



Eron hetki

U sealla lapsella turvapaikanhakuprosessi on edennyt siihen vaiheeseen, johon kuuluu maahanmuuttoviraston puhuttelu. Maaliskuussa puhuttelut siirtyivät kokonaisuudessaan poliisilta maahanmuuttovirastoon. Puhuttelut kestävät yleensä usean tunnin ja ovat osalle lapsia varsin raskaita.

Lapsilla on edustajat ja osalla myös lakimies, jotka edustavat lasta virallisissa asioissa. Ryhmäkodista omaohjaaja tai ohjaaja on tarvittaessa lasten tukena myös puhutte- luissa. Lapset pitävät kyllä kovin yllä toivetta, että saisivat turvapaikan Suomesta. Eräs lapsi kertoi, kuinka hän odottaa saavansa siskot ja äidin Suomeen. Hän on oman perheensä henkinen huoltaja. Lapsi haluaa kantaa vastuunsa myös tulevaisuudessa, koska on pitänyt huolta perheestään jo kotimaassaan.

Arjessa lapsilla on monia kysymyksiä, ajatuksia, tunteita ja tuen tarvetta. Lapset eivät tiedä tulevaisuudestaan juurikaan, mutta heillä on suunnitelmia. Ryhmäkodissa ohjaajana pyrin vastaamaan esitettyihin kysymyksiin ja tukemaan turvapaikkaprosessin aikana. Luodessaan suunnitelmia tulevaisuudelleen Suomessa, lapset tarvitsevat paljon vastauksia ja ohjaajan tukea myös valinnoilleen.

Lapset kyselevät jo innokkaina millaista on kesä, kun ei ole koulua. Tässä vaiheessa kun kirjoitan tätä, ollaan vasta loman kynnyksellä. Kesällä tehdään mukavia asioita yhdessä, kerron heille. Lähiympäristössä on mahdollisuus liikkua ja harrastaa. Meillä on kaikilla lapsilla käytössä polkupyörä.

Vuodenaikojen suhteen lasten onkin hyvä olla odottavaisin mielin. Kesä tulee varmasti. Kesä on turvallista myös päätöksien osalta, sillä suuria muutoksia ei ole odotettavissa vielä ennen syksyä.

Mutta minulla on edessä muutos ja sitä myöden myös lapsilla. Jään pois ohjaajan työstäni ja siirryn muihin tehtäviin. Päätös oli minulle vaikea.

En jatka yhteistä taivalta näiden rohkeiden ja pitkän matkan tehneiden lasten kanssa. Tämän kirjoitettuani menen kertomaan lapsille lähdöstäni. Osa lapsista kertoo jäävänsä kaipaamaan.

Tämä kolumni on viimeiseni. Pelastakaa Lasten ryhmäkotinä Onnelan sosiaalityöntekijä Päivi Suhonen jatkaa lasten elämästä kertovia kolumneja puolestani.