

Meg Arroll

Pie- net trau- mat

Henkisten haavojen suuret vaikutukset

BAZAR

Meg Arroll

Pie.
net
trau-
mat

Henkisten haavojen suuret vaikutukset

Suomentanut Jouni Avelin

BAZAR



Bazar Kustannus

Copyright © 2023 Dr. Meg Arroll

Suomenkielinen laitos © Jouni Avelin ja Bazar Kustannus 2023

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

ISBN 978-952-403-201-8

Taitto Jukka Iivarinen / Taittopalvelu Vitale

Painettu EU:ssa

*Ihmeellisen lempeälle ja hyväsydämiselle
isälleni Graham Kinghorn Arrollille –
voi kuinka ikävöinkään sinua.*

Sisällys

Johdanto.....	9
1 Pienet traumat ja miksi niillä on väliä	15
2 He elivät onnettomina elämänsä loppuun asti.	51
3 Mukavasti turta.....	73
4 Syntynyt stressaamaan.....	97
5 Perfektionismin paradoksi	127
6 Näyttää ihmiseltä muttei ole.....	151
7 Lohtua ruoasta.....	175
8 Rakkauttako vain?.....	197
9 Nukkua, kenties uneksia.....	223
10 Siirtymiä, siirtymiä, siirtymiä.....	249
11 Hyppää, älä tuijota syvyyksiin: elinikäinen resepti pieniä traumoja vastaan.....	275
Kiitokset.....	303
Viitteet.....	307

Johdanto

Se ei ole mitään merkittävää, ei mitään suurta, etkä oikein osaa selittää sitä sen tarkemmin, mutta jotenkin tunnet sen jossakin syvemmällä: liian vähän huomiota, arvostusta ja rakkautta. Perheesi on ihana, työsi ihan ookoo (on sentään työpaikka), ystäväpiirissäsi mukavia ihmisiä. On ruokaa pöydässä, katto pään päällä, lämpöä: tarvehierarkian näkökulmasta elämäsi on siis ihan kohdillaan. Syystä tai toisesta et kuitenkaan tunne olevasi *onnellinen*. Ja eikö juuri se ole päämäärä, jota ”yhteiskunta” meille tuputtaa, tulee paine sitten vanhemmilta, opettajilta, ystävilta, työpaikalta – tai käytännöllisesti katsoen joka paikasta.

Elämässäsi ei ole tapahtunut mitään kamalaa, mutta juuri siitä kenkä puristaakin. Meidät on opetettu sivuuttamaan ”pienet traumat”, jotka vähitellen ja salakavalasti saavat olon tuntumaan ontolta ja vaanivat pinnan alla melankoliana, kalvavina ahdistuksen välähdyksinä – eikä tilannetta helpota vertailu muiden ihmisten hohdokkaan täydelliseltä vaikuttavaan Instagram-elämään.

Ylivoimainen enemmistö asiakkaistani ei ole kärsinyt mitään merkittävästä varhaislapsuuden traumasta, kuten seksuaalisesta hyväksikäytöstä tai kaltoinkohtelusta, eivätkä he

ole eläneet sota-alueella tai joutuneet kokemaan lapsuudessaan huoltajansa kuolemaa. Kuitenkin siellä täällä mielessä on pikkuruusia nirhamia ja vähäisiä kolhuja, joiden vaikutus ei ota kadotakseen. Nämä lähes havaitsemattomat pikkuhaavat kasaantuvat syvälle tunteidemme ytimeen ja kasvavat siellä kuin luottokorttien korko, koska kaikkialle tunkevat yhteisölliset normit opettavat meitä ”pysymään rauhallisina ja puskemaan eteenpäin”. Lopulta sisällemme kertynyt psyykinen sakka alkaa vaikuttaa hyvinvointiin, ja vaikka se ei (vielä) veisikään kaikkia voimia, moni tuntee sen vetävän painovoiman lailla kohti uupumusta, lievää ahdistusta ja huonoa itsetuntoa. Pienten traumojen paisumista ei kannata ohittaa, sillä jos asiaan ei puutu, tuloksena voi olla monenlaisia mielen ja kehon ongelmia.

Onneksi suurin osa meistä ei joudu kokemaan toistuvasti suuria traumoja tai useita traumoja ja hyväksikäyttöä, jotka voisivat johtaa psyykkiseen häiriöön.

Läheisen kuolema, avioero tai vakava sairastuminen tai vammautuminen ovat ”suuria traumoja”, joiden tiedetään voivan johtaa mielenterveysongelmiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen. Vastaanotolleni tulee kuitenkin ihmisiä, joiden kokemukset ovat paljon vaikeammin määriteltäviä: vanhemmat ja lapset eivät ymmärrä toisiaan, ystävä kiusaa, koulussa nöyryytetään, jatkuvat muutot koulun tai työpaikan vaihtumisineen tekevät epävarmaksi, suorituskeskeinen kulttuuri tai jatkuva pennin venyttäminen johtaa epämääräiseen tunteeseen, ettei kannata edes yrittää. Jatkuva kurja olo, korkean toimintakyvyn ahdistus tai joustamaton perfektionismi ovat vaivoja, joita lääkäri ei hoida tai diagnosoi. Ne eivät sovi lääketieteellisten ensyklopedioiden siisteihin ja selkeisiin kriteereihin. Kun lääkäri kysyy, onko elämässäsi tapahtunut

mitään merkittävää kuluneen vuoden aikana, vastaus saattaa hyvinkin olla ”ei ole”. Pienten traumojen salakavalaa vaikutusta ei huomata, ja ihmiset jätetään pärjäämään omin nokkineen olotilaan, joka ”ei ole kovin vakava”, mutta silti jäytää syvältä.

Puhun jatkossa pienistä traumoista toisinaan pikkutraumoina, koska tällä jokseenkin yleismaailmallisella kokemuksella on hyvä olla myös arkikielinen nimitys. Arkiset pikkuasiat tekevät elämästä elämää, mutta juuri ne myös kalvavat elinvoimaa ja sammuttavat kipinän. Kun tiedostaa omat pienet traumansa, voi kääntää ne edukseen ja kehittää vankan psyykkisen immuniteetin, joka suojaa tulevien suurten traumojen tuhovoimalta.

Miksi? Koska sinä olet tärkeä. Kuuntele minua – olet tärkeä. Tärkeämpi kuin tällä hetkellä tiedätkään. Tämän kirjan luettuasi et ainoastaan tiedä sitä, vaan myös arjen ahdistuksesi ja turhautumisesi alkavat hälvetä. Luota minuun: olen psykologi, mutta en sellainen kuin ehkä kuvittelet. Ei ole sohvia, ei partaa, ei arvioivia nyökkäyksiä, eikä myöskään häpeää kokemuksista, virheistä tai edes synkimmistä ajatuksista. Tämä teos perustuu siihen, mitä olen oppinut sekä tutkimus- että käytännön työssä yli kaksikymmentä vuotta kestäneen urani aikana.

Jokaisella asiakkaallani on ollut jonkinlainen pieni trauma, esimerkkejä olisi lukematon määrä. Pienillä traumoilla on kuitenkin taipumus tulla pintaan ja näyttäytyä tavoilla, jotka ovat tunnistettavia, ja tässä teoksessa esittelen joukon pienten traumojen tyyppejä, teemoja tai piirteitä, jotka olen tunnistanut. Käytän sanaa ”tyyppi”, koska pienet traumat eivät ole varsinaisesti lääketieteellisiä tiloja, vaikka ne voivatkin vaikuttaa ihmisiin samalla tavalla. Näistä pienten traumojen tyypeistä ainakin yksi, mutta luultavasti useampikin, lienee sinulle

tuttu, ja sinusta saattaa tuntua siltä, että vain sinä kärsit kyseisestä vaivasta, mutta vakuutan sinulle, että nämä piirteet, tilat tai miten näitä yleisiä tuntomerkkejä ja oireita halutaankaan kutsua, ovat erittäin yleisiä. Koska niillä ei ole lääketieteellisiä määritelmiä, en voi kertoa tarkkoja prosentteja tai muitakaan lukuja siitä, kuinka moni niitä kokee, mutta kokemukseni ja havaintojeni perusteella voin sanoa: jos sinulla itselläsi ei ole jotakin pienen trauman piirrettä, jollakin hyvin tuntemallasi ihmisellä varmasti on.

Luotsatessani sinua pienten traumojen leimahduspisteiden, kuten lievän paniikin, epämääräisen olon ja unettomuuden, painonnousun ja kroonisen uupumuksen kaltaisten terveysongelmien lävitse, annan myös käytännönläheisiä ja helposti sovellettavia neuvoja niiden taltuttamiseen, jotta voit ottaa taas elämäsi hallintaasi etkää enää ole pienten traumojen orja. Psykologisten palvelujen piiriin ei näinä aikoina noin vain pääse, mutta tutkimusten mukaan kirjallisuusterapia – osallistut siihen parhaillaan lukemalla tätä kirjaa – voi lieventää oireita.

Kaikki joutuvat kohtaamaan elämässään haasteita, jotka ovat sekä monimutkaisia että arkisia, joten tehdään tästä mahdollisimman yksinkertaista. Siispä tässä kirjassa käytetään ratkaisukeskeistä kolmen vaiheen menetelmäni:

TTT-menetelmä

- **Vaihe 1: Tietoisuus:** Oivallat sinua vaivaavan ainutlaatuisen pienten traumojen kokonaisuuden ja opit, kuinka se vaikuttaa kokemuksiisi. Sen jälkeen saat taas elämäsi hallintaasi.

- **Vaihe 2: Tunnustaminen:** Tämä on usein prosessin haastavin vaihe, jonka moni on yrittänyt kiertää. Kuitenkaan ilman tunnustamista (ja hyväksymistä) pienet traumat vaikuttavat edelleen liikaa elämääsi.
- **Vaihe 3: Toiminta:** Tunnustaminen ei kuitenkaan riitä. On vielä otettava askel eteenpäin ja luotava oman näköinen elämä.

Ainakin alkuvaiheessa on tärkeää, että tutustut prosessiin perusteellisesti ja seuraat askelia oikeassa järjestyksessä. Vastaanotollani näen jatkuvasti ihmisiä, jotka ovat hyvin turhautuneita, koska he ovat siirtyneet suoraan toimintavaiheeseen. Se on vähän sama kuin laittaisi laastarin ikävän haavan päälle puhdistamatta haavaa ensin – lika ja hiekka jäävät laastarin alle ja aiheuttavat lopulta tulehduksen, jolloin lopputuloksena on vielä harmillisempi vaiva. Jos siis ei ensin kehitä jonkinlaista tietoisuutta pienistä traumoistaan ja tunnusta, mitä elämässä on sattunut, toiminnan hyödyt jäävät ehkä lyhytikäisiksi. Moni kuitenkin tuntee itsensä ja traumansa hyvin, varsinkin jos on kokeillut monenlaisia psykologisia ja self help -kirjallisuuden menetelmiä, mutta silloinkin siirrytään usein suoraan tiedostamisesta toimintaan ja hypätään tunnustamisen vaihe yli. Se ei tietenkään ole yksilön vika, sillä elämme kiivastahtisessa ja välittömän tyydytyksen tavoitteluun kannustavassa yhteiskunnassa, joten on aivan loogista, että monet haluavat pikaisia ratkaisuja Tiktokin tyyliin. Menetelmäni pätee kuitenkin sama sääntö kuin mihin tahansa muuhun taitoon: kun on tutustunut ja tottunut prosessiin, on helpompaa siirtyä vaiheesta toiseen ja kehittyä kolmen T:n taitajaksi.

Vielä yksi huomautus ennen kuin menemme itse asiaan. Usein minulta kysytään: ”Kuinka kauan siihen menee?” – ja

ainoa oikea vastaus on, että se on yksilöllistä. Aivan kuten fyysiseen parantumiseen menee oma aikansa, myös tunne-elämän ja psyyken toipumiselle on annettava tilaa ja aikaa. Mitä lukuisampia ja moninaisempia pienet traumat ovat tai syvempiä haavoja ne ovat saaneet aikaan, sitä enemmän on tehtävä työtä toipumisen eteen. Ja kyse tosiaankin on työstä tai pikemminkin vaivannäöstä, mutta vakuutan, että se on kaiken sen arvoista. *Koska olet sen arvoinen.*

Kaikki tämä kuitenkin tarkoittaa melko karua totuutta: vaikka pienet traumat eivät olekaan omaa syytäsi, vain sinä voit tehdä niille jotakin. Mutta nyt, siis jo tällä hetkellä, olet ottanut ratkaisevan askelen taistellaksesi näitä haasteita vastaan, joita näen vastaanotollani viikoittain. Minä kuljen rinnalasi. Et ole yksin.

Kerron ensin hieman enemmän pienistä traumaista ja siitä, miksi niillä on väliä. Sen jälkeen siirrymme kattavaan TTT-menetelmään ja aloitamme kohentamalla tietoisuutta.

Pienet traumat ja miksi niillä on väliä

Tässä luvussa tarkastellaan:

- miten trauma vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen
- miten suuret ja pienet traumat eroavat toisistaan
- pienten traumojen monia alkuperiä
- psyykkistä immuunijärjestelmää
- miten pieniä traumoja voidaan käyttää psyykkisinä vasta-aineina.

Ensimmäisessä luvussa tarkastellaan suuren ja pienen trauman eroja, sillä kaikki kokemuksemme muokkaavat meitä. Sitä ei voi kiistää. Nämä trauman muodot on hyvä määritellä, sillä jo se selittää osaltaan, miksi niin moni tuntee olonsa pikkuisen surkeaksi niin usein. Samalla tarkastellaan pienten traumojen monia alkuperiä ja arkielämän esimerkkejä luodaksemme taustaa tämänytyypisille emotionaalisille harmeille, jotka tyyppillisesti jäävät huomaamatta. Aivan, juuri siksi ne ovatkin niin vahingollisia.

Psykologia on suhteellisen uusi oppiala, jossa on ollut selkeitä menetelmiä vasta sadan vuoden ajan, joten suo anteeksi, että käytän hetken aikaa lievän trauman esittelyyn. Ensimmäinen askel on tarkastella ihmismielen perustaa ja varmistaa, että se, mitä alan ammattilaiset eli psykologit havainnoivat ja tutkivat, todella heijastaa ihmiselämää. Voit kertoa kokemuksestasi sosiaalisessa mediassa käyttämällä hashtagia #tinyt ja siten auttaa muita antamalla vertaistukea ja samalla kartuttaa aineistoa traumaista. Mutta aloitetaanpa nyt...

Suuri trauma ja terveys

Aivan viime aikoihin saakka tutkijat ja psykologit ovat yleensä keskittyneet ihmiselämän merkittäviin negatiivisiin tapahtumiin. Se tuntuukin järkevältä, sillä juuri ne aiheuttavat akuutteja psyykkisiä sairauksia, joihin haetaan apua ammattilaisilta. Näitä ovat muun muassa elämää rajoittavat (ja toisinaan riippaisevan kohtalokkaat) mielenterveysongelmat kuten vakava masennus, yleistynyt ahdistushäiriö, traumaperäinen stressihäiriö ja liuta muita sairauksia, jotka on esitelty muun muassa yhdysvaltalaisessa mielenterveysasioiden raamatussa *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM, Mielenterveyshäiriöiden diagnostinen ja tilastollinen käsikirja)*. Siinä ja sen aiemmissa laitoksissa suuri trauma esiintyy monissa edellä mainituista ongelmista – kauheissa tilanteissa, joiden tiedetään usein johtavan henkisiin ja ruumiillisiin terveysongelmiin: Elämä sota-alueella, lapsuuden seksuaalinen, fyysinen tai emotionaalinen hyväksikäyttö, raiskaus tai ahdistelu, luonnonkatastrofit kuten maasto- ja metsäpalot, maanjäristykset, pyörremyrskyt ja rajumyrskyt sekä väkivallan uhriksi joutuminen

esimerkiksi aseellisessa ryöstössä tai terroriteossa – kaikki nämä ovat suuria traumoja.

Uusimmassa DSM:n viidennessä laitoksessa (DSM-5) on 157 diagnosoitavaa häiriötä, mikä on yli 50 prosenttia enemmän kuin vuonna 1952 julkaistussa ensimmäisessä painoksessa. Kertooko se siitä, että mielenterveysongelmia on entistä enemmän? Itse arvioin, että kasvua kyllä on ollut, mutta ehkä pikemminkin ihmisten kokemukset ja kärsimykset osataan nykyään tunnistaa ja määritellä paljon aiempaa paremmin, ja nykyään myös tiedostetaan, että monet muutkin yleiset tekijät voivat johtaa emotionaalisiin ja toiminnallisiin ongelmiin.

Merkittäviä elämäntapahtumia, joita melkein kaikki kokevat jossakin vaiheessa

Onneksi suurin osa meistä ei koskaan koe mitään suurta traumaa, mutta jossakin vaiheessa jokainen menettää rakkaimpiaan, moni eroaa, ja kaikkein iloisimmatkin tapahtumat voivat aiheuttaa hirvittävää stressiä (synnytys, häät, jopa joulunvietto). Traumojen sijaan ne ovat ”tärkeitä elämäntapahtumia”, kuten psykiatrit Thomas Holmes ja Richard Rahe toteavat. He kävivät läpi yli 5 000 lääkärintodistusta ja tutkivat, oliko potilaille stressiä aiheuttaneilla elämäntapahtumilla jokin yhteys myöhempiin terveysongelmiin, ja laativat listan kaikkein traumaattisimmista tapahtumista (esim. puolison kuolema) paljon lievempään mutta silti stressiä aiheuttavaan harmiin, kuten vähäiseen lainrikkomukseen (kukapa ei olisi saanut parkkisakkoa?). Sitten he arvioivat kunkin tapahtuman pisteillä eli ”elämänmuutosyksiköillä”. Vakavuusasteen lisäksi terveysongelmiin vaikutti merkittävästi myös se, kuinka monta tällaista

”elämäntapahtumaa” sattui vuoden aikana. He laskivat yhteen potilaiden elämänmuutosyksiköt ja tulivat siihen tulokseen, että 300 yksikköä tai sen yli oli terveystarve, 150–299 tarkoitti kohtalaista sairauden kehittymisen riskiä ja alle 150 pistettä kertoi vain vähäisestä terveystarvesta.¹

Nämä tiedot siis kertovat, että jotkin kokemukset altistavat sekä fyysisille että psyykkisille terveystarveille, varsinkin, jos ne tapahtuvat samoihin aikoihin. Se ei kuitenkaan ole koko totuus: vaikka moni tutkimus tukeekin tätä käsitystä, toisten tutkimusten mukaan ongelmia esiintyy niilläkin, jotka eivät ole ylittäneet asteikon maagista rajaa. Miksi joku sitten sairastuu ja joku taas ei? Näkemykseni mukaan juuri tässä pienet traumat astuvat kuvaan.

Pieni trauma – puuttuva linkki?

Akateemisen urani alkuvaiheissa olin mukana Chronic Illness Research Team -nimisessä tutkijaryhmässä, joka tutki kaikenlaisia sairauksia ja niiden vaikutusta potilaisiin. Juuri siitä syystä aloin kirjoittaa kirjoja, sillä monilla ”Fyysisten sairauksien psykologiaa” -nimisen opintojakson opiskelijoilla tuntui olevan pitkäaikaisia terveystarveita tai he olivat alakuloisia ja ahdistuneita (vaikka se ei olekaan ihme kolmatta vuotta yliopistossa psykologiaa opiskelevilla).

Aloin työtovereideni kanssa kirjoittaa yleistajuisia kirjoja ja jätimme ummehtuneet tieteelliset artikkelit vähemmälle. Silloin minulle alkoi valjeta, että suuret traumat ja elämäntapahtumat, joista tutkijat puhuivat, eivät selittäneet monia niistä sairauksista, joita me tutkimme ja joiden parissa teimme työtä. Törmäsin ”pieneen traumaan” psykologi Francine

Shapiron teksteissä. Nykyään hänet tunnetaan parhaiten ”silmänliiketerapian” (EMDR) kehittäjänä. Shapiro laajensi trauman käsitettä viittaamaan toistuviin kokemuksiin, joita suurimmalla osalla ihmisistä on ja jotka liittyivät esimerkiksi tunteiden sivuuttamiseen tai välinpitämättömyyteen, nöyryytykseen sosiaalisissa tilanteissa ja perheongelmiin, mutta jotka eivät olleet kyllin vakavia ollakseen suuria traumoja tai tärkeitä elämäntapahtumia. Tutkimustyössään ja vastaanotollaan Shapiro kuitenkin näki, että myös pienemmät loukkaukset saattoivat johtaa pitkäaikaisiin tunne-elämän tai kehon ongelmiin. Tämän tyyppistä traumaa kutsutaan ”lieväksi traumaksi” mutta itse käytän muotoa ”pieni trauma” tai ”pikkutrauma”. Aina kun selailin tieteellisiä tietokantoja, yritin löytää jotakin ”pienestä, vähäisestä tai lievästä traumasta” tieteellisistä julkaisuista, tutkimusraporteista tai edes yleistajuisista julkaisuista. Monen muun tärkeän asian tavoin aihe on ollut jokseenkin sivuutettu, torjuttu ja lakaistu maton alle. Tähän saakka.

Yhdessä löytämässäni tieteellisessä artikkelissa tutkittiin sekä suuria että pieniä traumoja ihmisillä, jotka kärsivät ärtyvän suolen oireyhtymästä. Odotin näkeväni samat vanhat johtopäätökset: suuremmat traumat aiheuttavat enemmän oireita, ja niillä on suurempi vaikutus potilaiden elämään jne. jne. Mutta yllättäen juuri pienemmät traumat ennustivatkin ärtyvän suolen oireyhtymän oireita, eivät niinkään suuret traumat tai elämäntapahtumat, vaikka kaikille psykologeille oli opetettu, että juuri ne johtavat huonoon terveyteen.² Ne, joiden vanhemmat olivat olleet kylmiä tai etäisiä, kärsivät todennäköisemmin vatsavaivoista kuin varsinaista hyväksikäyttöä tai laiminlyöntiä kokeneet. Se oli kiehtovaa, kuin ilotulituksen räjähtelyä mielessäni. Pienet traumat eivät olleet ainoastaan tärkeitä... NE OLIVAT NÄILLÄ POTILAILLA

TÄRKEÄMPIÄ KUIN SUURET TRAUMAT!!! Heureka! Tämän oivalluksen vallassa minulle kehittyi melkein pakkomielille pienistä traumaista, ja aloin aprikoida, voisivatko ne selittää monia haasteita, joita näin tuolloin opiskelijoillani ja myöhemmin asiakkaillani terapiassa.

Vaikka DSM-5:ssä on luokiteltu 157 diagnosoitua häiriötä, niillä ei silti voi selittää kaikkea. Harvalla asiakkaistani on jonkin diagnoosin kaikki piirteet, mutta tarkoittaako se, että he eivät tarvitse tai ansaitse apua? Näkemykseni on hyvin selvä, ja ilmaisen sen äänekkäästi: EI TARKOITA. Kaikki tarvitsevat joskus apua, mutta nykyinen keskustelu mielenterveydestä vasta raaputtaa pintaa, ja kuten kaikissa oppialoissa, keskustelu alkaa aina ilmeisimmistä ja vakavimmista esimerkeistä. Sen jälkeen tieteellisessä tutkimuksessa edetään vähemmän hätkähdyttäviin mutta aivan yhtä paljon huomiota ansaitseviin tapauksiin, olipa aihe mikä tahansa – tässä tapauksessa siis tunne-elämän kipuilu ja tasapainottomuus.

Kaikki samassa veneessä

Minulla on tapana käyttää seuraavaa vertausta selittääkseni, miksi pikkujutuillakin voi olla elämässä niin suuri vaikutus. Kuvittele, että elämä on purjevene ja seilaat sillä vuodesta toiseen. Ajan myötä veneesi kolhiutuu vasten kiviä, myrsky iskee ja kalat järsivät veneen pohjaa. Kaikki ne kuluttavat venettä mutteivat aiheuta mitään ongelmaa, kunhan vain pysyt perillä vaurioista ja sinulla on työkaluja niiden korjaamiseen. Purjehtiminen on kuitenkin kiireistä hommaa, ja joskus vuoto jää huomaamatta, varsinkin kun vene vaappuu tuulella ja sateessa. Yleensä vasta sitten, kun ongelmia alkaa ilmaantua

– esimerkiksi kun vauhti hidastuu muttet tiedä miksi – huo-
maat olevasi pulassa. Juuri tällainen on pikkutrauma pähkinän-
kuoressa.

Kohti ymmärrystä pienistä traumoista

Tämä vertaus mielessäni aloin tutkailla kokemuksia, jotka vaikuttivat ihmisistä erityisen hankalilta – eivät välttämättä itsessään vaan yhdistyessään muihin pieniin traumoihin ja yhteiskunnan asettamiin paineisiin. Tässä luvussa esitellyt esimerkit eivät missään nimessä kuvaa koko ilmiötä (sellaisesta kirjasta tulisi erittäin pitkä!) vaan pikemminkin sellaisia pieniä traumoja, joita näen eniten.

Suurten elämäntapahtumien lailla myös pienet traumat saavat alkunsa jossakin vaiheessa, ja ensimmäisen psyykkisen kolhun aiheuttanut lievä trauma usein vahvistuu vuosien mitaan. Tästä vahvistumisesta muodostuu vähitellen malli, joka voi liittyä mielenterveyteen tai käyttäytymiseen. Ne ovat niitä pienen trauman piirteitä, joista mainitsin johdannossa, ja tässä kirjassa tutkitaan juuri niitä. Tehdäänpä ensin pikainen kat-
saus eräisiin hyvin yleisiin pikkutraumoihin, jotka voivat olla tuttuja sinullekin.

Lapsuuden pienet traumat

Traumatutkimuksessa keskitytään pitkälti ihmiselämän varhais-
vaiheiden kokemuksiin, ja aivan syystä: varhaiset kokemukset vaikuttavat meihin kaikkein eniten, koska hermoverkot muo-
dostuvat varhaislapsuudessa. Kukaan ei selviä lapsuudestaan

ilman kolhuja, eikä pidäkään selvitä, sillä kokemukset muokkaavat meistä sellaisia kuin olemme.

Vuosia sitten tapahtuneet asiat jättävät moniin lähtemättömän jäljen. Tässä muutama esimerkki lapsuuden pienistä traumaista, jotka voivat olla tuttuja joko sinulle tai läheisillesi.

Vanhemmuuden ansa

Siteet tärkeimpään huoltajaamme (usein äitiin ja isään, mutta myös kasvatusvanhempiin, täteihin, setiin tai keneen tahansa, joka huolehtii meistä vauvoina ja lapsina) luovat erityisen kiintymyssuhdemallin. Kuuluisat psykologit, kuten John Bowlby ja Mary Ainsworth, havaitsivat 1950-luvun lopulla ja 1960–1970-luvuilla, että lapsille kehittyi reaktion ympäristöön yksi neljästä selvästi havaittavasta käytösmallista ja temperamentista.³ Aihetta tarkastellaan lähemmin rakkautta käsittelevässä luvussa 8, mutta näitä kiintymyssuhteita on tutkittu lukemattomissa kokeissa, jotka ovat osoittaneet, että huoltajan tapa reagoida vauvaan tai pikkulapseen määrittää heidän yleisen turvallisuuden tunteensa. Turvallinen kiintymyssuhde on yleinen perheissä, joissa huoltajat ovat johdonmukaisia ja herkkiä lasten reaktioille, kun taas välttelevä kiintymyssuhde muodostuu, jos vanhemmat ovat etäisiä tai poissaolevia. Sillä on merkitystä, koska me kaikki viemme nämä mallit omiin ihmissuhteisiimme aikuisina. Toisinaan se on hyvä asia, toisinaan ei niinkään, sillä kaikki muut paitsi turvallinen kiintymyssuhdemalli (kaksi muuta ovat ristiriitainen ja jäsentymätön eli kaoottinen malli) voivat johtaa tilanteisiin, jotka eivät ole parhaita mahdollisia ja joista jää usein jotenkin surkea olo.

Näin pieni trauma voi myös tihkua sukupolvesta toiseen. Huoltajilla voi itsellään olla useita pieniä traumoja, joita heillä

ei ole koskaan ollut mahdollisuus tutkia. Tai sitten käytännön seikat voivat johtaa siihen, että lapset tuntevat olonsa joskus yksinäiseksi. Monet ovat esimerkiksi olleet ”avainkaulalapsia”, jotka tulevat koulusta tyhjiin kotiin ja pärjällevät yksin, kunnes vanhemmat palaavat kotiin kokopäivätyöstään. Tässä tilanteessa ei ole mitään suurta traumaa, ja usein vanhempien on vain pakko tehdä töitä hankalina kellon aikoina, jotta he voivat maksaa laskut ja pitää katon päänsä päällä, koska monessa maassa elinkustannukset ovat nykyään niin korkeat. Itse asiassa juuri näin yhteiskunta luo monille pieniä traumoja.

Ennen kuin syytöksi herkkähipiäisyydestä alkaa singahdella, korostan, ettei tämä yksin aiheuta kenessäkään syvää psyykkistä ahdistusta. Huomio on kuitenkin aiheellinen, koska jotkin näistä malleista tulevat esiin ihmissuhteissa aikuisina, eivätkä ainoastaan romanttisissa suhteissa vaan myös ystävytydessä ja yleisemminkin kanssakäymisessä muiden kanssa. Ymmärtämällä tämän mekanismin voimme muuttaa sen toimintaa, jos se aiheuttaa ongelmia elämässä.

Toisaalta lapsella ja hänen huoltajillaan voi olla hyvinkin erilaiset luonteet, ja joidenkin vanhemmat tuntuvat ihan omituisilta eivätkä lainkaan muistuta lapsiaan. Ajatellaan vaikkapa ekstroverttiä isää, joka vie poikansa jokaiseen futismatsiin ja partioon, vaikka poika itse haluaisi vain kirjoitella tarinoitaan peiton alla taskulampun valossa. Tällaista ei voi väittää huonoksi vanhemmuudeksi, vaan moni itse asiassa sanoisi, että on vain hyväksi tuuppia lapsia pois heidän mukavuusalueeltaan, mutta tutkimustulokset osoittavat, että yhteensopimattomuus voi aiheuttaa pienen pieniä säröjä kiintymyssuhteeseen.⁴ Tärkeintä on tuntea itsensä rakastetuksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on – ehdoitta.

Kun mikään ei vaivaa mutta kaikki on vähän pielessä

Tuntuuko sinusta siltä, että kuljet elämäsi läpi kuin unessa, kykenemättä osallistumaan siihen täysipainoisesti? Että mikään elämässäsi ei varsinaisesti ole vialla, mutta silti kaikki tuntuu vaikealta? Syynä voivat olla pienet traumat, joita et ole edes huomannut saaneesi. Sellaisia voivat olla esimerkiksi kiusatuksi joutuminen, äkillinen ympäristön vaihdos, suorittamispainne ja taloudelliset huolet.

Jos tiedostat nämä sinua vaivaavat elämän kolhut, voit kääntää ne vahvuuksiesi muodostamalla psykologisen immunitetin, joka auttaa sinua selviytymään pienten traumojen lisäksi myös tulevista isoista haasteista. Kirjassa psykologi Meg Arroll käyttää esimerkitapauksia potilaistaan ja tarjoaa myös harjoituksia, joilla lukija voi käsitellä omia vastaavia pieniä traumojaan.

BAZAR

