

Lapsi kantaa pahoinpitelyn jälkiä koko elämänsä

Pahoinpidelty lapsi kehittää selviytymiskeinoja, joista seuraa myöhemmin psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia vaikeuksia, kuten päihdeongelmia ja itsensä vahingoittamista. Väkivalta siirtyy herkästi myös sukupolvelta toiselle.

Lapsen seksuaalinen pahoinpitely, muu väkivaltainen kohtelu tai vakava laiminlyönti läheisyydessä aiheuttaa lapselle sietämätöntä ahdistusta, avuttomuutta ja kipua. Hän tahtoi paeta tilanteesta, mutta pakeneminen ei onnistu. Lapsi joutuu yhtä aikaa kestäämään pahoinpitelyä ja säilyttämään kiintymyssuhteen vanhempaansa tai huoltajaansa.

”Lapsi joutuu kehittämään psyykkisiä pakenemiskeinoja, hän ikään kuin katoaa itsestään toiseen todellisuuteen, satumaailmaan”, psykologi, traumapsykoterapeutti **Anne Suokas-Cunliffe** Helsingin Traumaterapiakeskuksesta kertoo.

Jotta tämä olisi mahdollista, lapsi ei voi olla täysin läsnä väkivaltatilanteissa. Monilla terapian aloittavilla ei ole tämän vuoksi kokonaista kuvaa lapsuudesta, jotkut eivät muista lapsuudestaan mitään. ”Usein realiteettia ja mielikuvia on alkuun vaikea erottaa toisistaan. Todellisiin tapahtumiin voivat sekoittua lapsen haaveet tai unet. Trauma on kuitenkin totta, ja terapiaa ryhdytään rakentamaan sen pohjalta.”

Keho viestii

Traumaattisessa tilanteessa lapsen hormonaalinen erityis muuttuu elimistön hälytystilan vuoksi.

”Ylivoimaisen tilanteen edessä lapsen elimistö valmistautuu kuolemaan, keho ikään kuin luovuttaa. Kehon ja aivojen toiminnot muuttuvat dramaattisesti. Esimerkiksi muistot eivät tallennu normaalisti, vaan ne tallentuvat aivojen ei-käsittelliselle puolelle, minkä takia niistä on hyvin vaikea puhua jälkeensä”, Suokas-Cunliffe kertoo.

Toistuvat traumaattiset tilanteet aiheuttavat pysyvän yliaktiivatiilan. Lapsi alkaa kokea kaikenlaiset ärsykkeet vaarallisina. Hän on varuillaan ja säpsähtelee, vaikka vaara olisi jo väistynyt.

Yliaktiivatiilasta voi seurata nukahtamisvaikeuksia tai vaikeuksia pysyä unessa, ärtyneisyyttä, vihanpurkauksia ja keskittymisongelmia.

Lapsen keho lähettää toistuvasti traumasta muistuttavia viestejä, jotka eivät ole yhteensopivia arkipäivän turvallisiin tilanteisiin. Omasta kehosta tulee pikku hiljaa vihollinen, jonka viestit täytyy turruttaa.

”Lapsesta näkyy ulospäin tavallisesti jämettyminen ja poissaolo. Jos ammattiautaja on perillä trauman mekanismeista, hän pystyy sen varmasti tunnistamaan lapsesta”, Suokas-Cunliffe vakuuttaa.

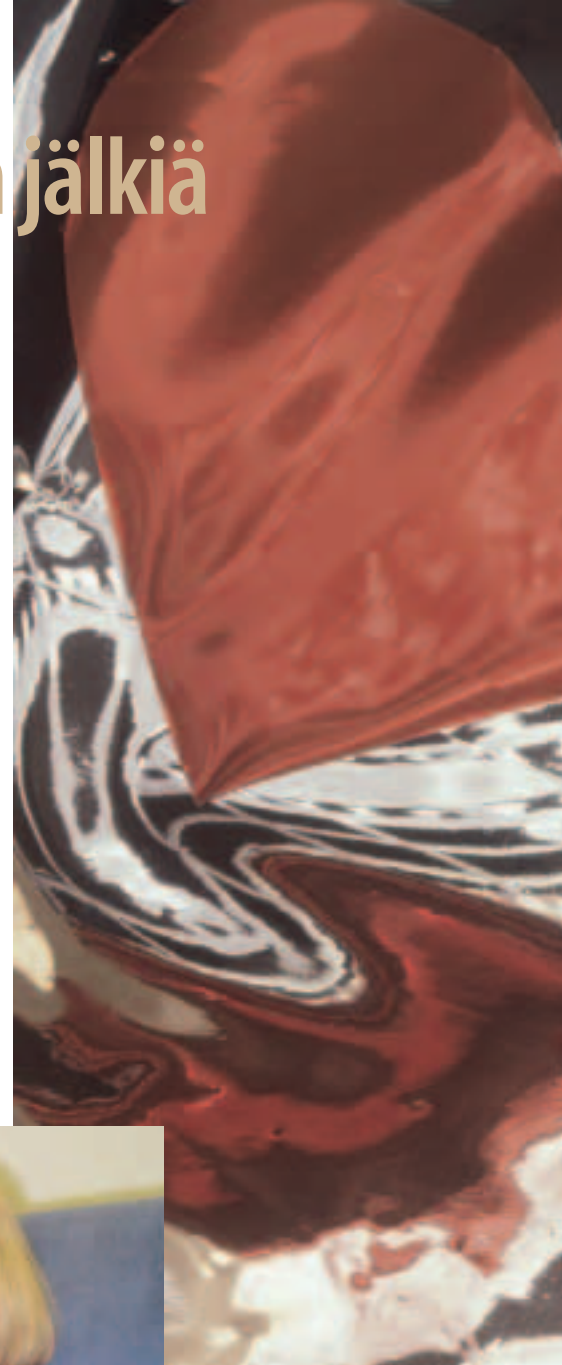
Kärsimys varhaisesta petoksesta

Lapsuuden selviytymiskeinoista tulee myöhemmin kehittymistä estäviä trauman oireita, jotka aiheuttavat psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia vaikeuksia.



Anne Suokas-Cunliffe toivoo lisää traumaosaamista sosiaalialalle.

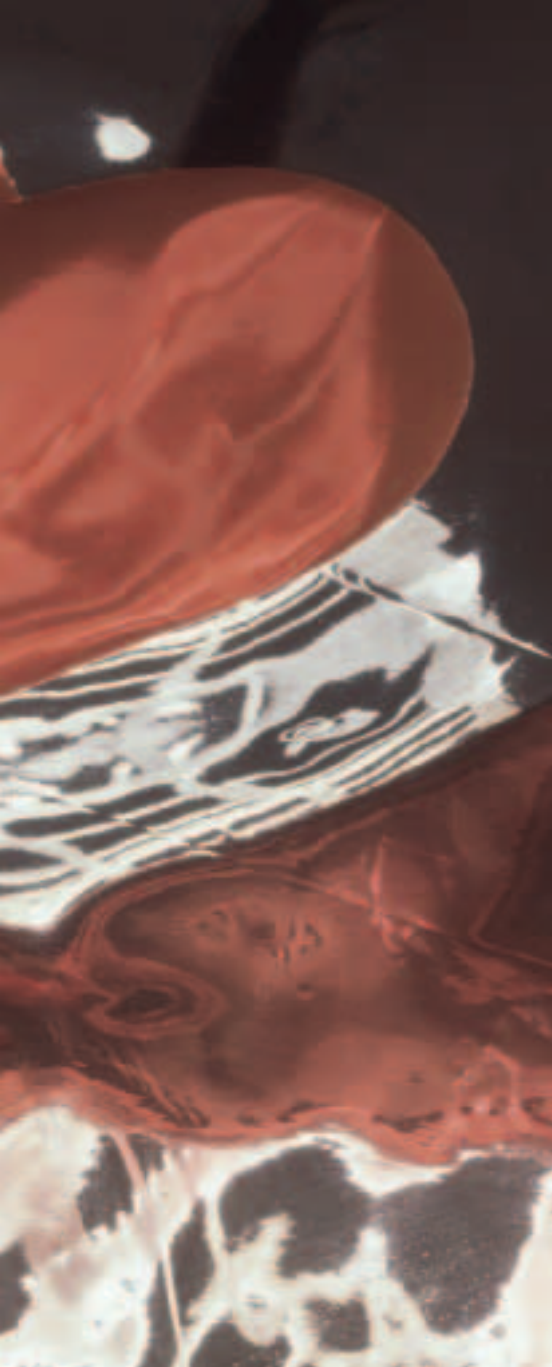
Lapsena opittu tapa paeta ongelmatilanteita psyykkisesti voi myöhemmin johtaa katkonaisiin tietoihin omasta elämästä. Esimerkiksi jos päiväkodissa, koulussa tai työpaikalla riidellään, henkilö liukuu tilanteesta psyykkisesti pois, muihin maailmoihin. Riidan selvittyä hänellä ei ole tietoa tapahtumien kulusta.



Pahoinpidelty lapsi joutuu yhtä aikaa kestäämään väkivaltaa ja säilyttämään kiintymyssuhteen vanhempaansa tai huoltajaansa.

Turrutetut tai vältellyt tunteet voivat aiheuttaa myös ahdistusta, keskittymisvaikeuksia ja seksuaalisten impulssien hillittömyyttä sekä vakavia ongelmia luottamussuhteissa ja vihansäätelyssä.

Luottamuspuolan vuoksi suhteet auktoriteetteihin voivat olla erityisen pulmallisia. ”Traumatisoitunut ihminen mieltää var-



EEVA MEHTO

Tuhoiset selviytymiskeinot

Kestääkseen trauman aiheuttaman psykisen kivun ja paineen lapsi on saattanut vahingoittaa itseään fyysisesti.

”Itsensä vahingoittaminen ei ole itsemurhayritys vaan pikemminkin keino pysyä hengissä. Viiltely tai pään lyöminen seinään herättää saman hormonin kuin varhaisen vuorovaikutuksen rauhoittava syli”, Suokas-Cunliffe kertoo.

Itsensä vahingoittaminen korvaa siis paradoksaalisesti sitä turvaa, mitä lapsen olisi pitänyt saada vanhemmiltaan.

Kivun aiheuttaminen tai itseä muulla tavoin rankaiseminen on selviytymiskeinoista tuhoisimpia. Suoran fyysisen vahingoittamisen lisäksi moni traumatisoitunut saattaa ajautua erilaisiin riippuvuuksiin. Päihteet ovat Suokas-Cunliffen mukaan hyvin tavallinen, jo nuorena opittu tapa rauhoittaa olotilaa.

”Traumatisoitunut on ehdollistanut uhrin roolin, mikä näkyy toistuvana riskikäyttäytymisenä. Yksi hakeutuu jatkuvasti väkivaltaisiin parisuhteisiin, toinen ei salli elämässään mitään menestystä, kolmas hakee toistuvia extreme-kokemuksia hurjista harrastuksista tai päihteistä.”

Suokas-Cunliffe muistuttaa, että traumatisoitunut ihminen voi myös suoriutua ulkoapäin katsottuna elämästään hienosti. ”Ulkoisesti kaikki menee hyvin siihen asti, kun suoja ei enää toimi. Suoja pettää tilanteissa, joissa voimat vähenevät, kun esimerkiksi työssä alkaa uupua.”

Väkivallan kierre katkaistavissa

Pahoimpitelevää aikuista on usein lapsena lyöty tai laiminlyöty. Ongelma siirtyy hyvin helposti sukupolvelta toiselle. Ahdistus, vihanpurkaukset, päihdeongelmat ja seksuaalisten impulssien ongelmat aiheuttavat käsittelemättöminä väkivallan kierteen. Väkivallan toistaminen aiheuttaa syyllisyyttä ja lisää ahdistusta edelleen.

”Kun vaikkapa seksuaalinen pahoimpiteily on rikkonut kaikki rajat lapsuudessa, ongelmia voi seurata siitä, että aikuinen ei pysty kunnolla erottamaan oikeaa ja väärää. Pahoimpitelijältä opittua mallia voi toistaa myös tietämättään, jos omat traumat ovat hautautuneet niin syvälle.”

Mitä enemmän traumaa käsittelee, sitä epätodennäköisempää ongelman siirtyminen on jälkipolvelle. ”Esimerkiksi väkivaltaisten äitien päiväryhmät ovat erinomaisia ehkäisemään kierrettä. Näiden ihmisten pulmat ovat aivan eri tasolla verrattuna muihin äitiryhmiin, eivätkä he voi ottaa puheeksi ongelmaansa niissä”, Suokas-Cunliffe kertoo.

Luottamus saavutettava ensin

”Mitä enemmän ammattiauttajilla on tietoa traumoista ja mitä enemmän he pysty-

vät pitämään mielessään näitä tuskaisia asioita, sitä paremmin ongelmiin voidaan puuttua. Kun luottaa siihen, että kuuntelija kestää, voi toinen avautua vaikeista asioistaan. Luottamuksen saavuttamiseen voi mennä hyvinkin pitkä aika”, Suokas-Cunliffe kertoo.

Terapia voi kestää useita vuosia. Tuona aikana vaihtelevat yksilöterapia, ryhmäterapia ja muut traumaterapian menetelmät. Esimerkiksi EMDR-menetelmällä pyritään käsittelemään ja muuttamaan sanalliseksi aivojen ei-käsitteelliselle osalle tallentuneita muistoja.

”Mitään rajaa ei ole siinä, kuinka vanhoja traumoja voidaan hoitaa. Kun traumat avautuvat, on kuin ne olisivat tapahtuneet eilen. Ne ovat olleet syväjäissä”, sanoo Suokas-Cunliffe.

Terapian tavoite ei ole etsiä tai rangaista syyllistä, vaan auttaa selviämään traumoista ja suremaan tapahtunutta.

”Terapian päättyessä sanon tavallisesti, että nyt voit halutessasi mennä puhumaan asiasta pahoimpitelijän kanssa. Riskiä realiteetin murtumisesta ei silloin enää ole. Kukaan asiakkaistani ei ole kuitenkaan kokenut tarvetta tähän.”

Lisää traumatietoutta tarvitaan

Traumaosaaminen on Suokas-Cunliffen mukaan lisääntynyt viime vuosina eri viiranomaistahoilla, mutta hyvin paljon osamista tarvittaisiin vielä lisää.

”Vain pieni määrä kaikista traumatisoituneista saa hoitoa.”

Traumatiedon tarve on suuri sosiaali- puolella, mutta myös poliisilla ja lääkäreillä. ”Tarvittaisiin mieli sille, mitä tekee. Lääkärit saattavat olla ihmeissään loputtoman oireilun kanssa. Tämä saattaa vaikeuttaa traumaa entisestään”, Suokas-Cunliffe pahoittelee.

”Runsaasti tarvittaisiin lisää myös työnohjausta, jotta työntekijät jaksaisivat kantaa välillä hyvin raskaitakin taakkoja.”

”Joku kysyy joskus, miten tällaista työtä jaksaa tehdä. Ihmisissä on kuitenkin ihmeesti voimaa, vaikka he olisivat kärsineet kuinka hirveästi. Joka kerta saan ihmetellä ihmisen selviytymiskykyä. Toivuttuaan nämä ihmiset pystyvät arvostamaan aivan eri lailla sitä tavallista elämää, joka toisille on itsestään selvää. He näkevät tämän päivän arvon.”

Satu Kontiainen

LÄHDE:

Suokas-Cunliffe, Anne (2003) Lapsuuden kompleksisen trauman jäljet aikuisuudessa. Teoksessa Saarinen, P. & Lahti, H. & Parttimaa, R. (toim.) Matkalla eheäksi ja eläväksi. Traumaterapiakeskus, Oulu.

haisessa luottamussuhteessa tapahtuneen petoksen vuoksi myöhemmätkin turvallisuutta ja luottamusta vaativat suhteet hyväksikäytöksi. Tästä seuraa ongelmia myös parisuhteissa ja hoitosuhteissa”, Suokas-Cunliffe kertoo.

Turrutetut tunteet välittyvät joillakin fyysisiksi oireiksi, kuten erilaisiksi kiputiloiksi. ”Nämä henkilöt kuormittavat jatkuvasti terveydenhuoltoa. Yhteiskunnalle olisi edullisempaa hoitaa heidät terapiassa.”

Nykyisin yhä useampi lääkäri ohjaakin potilaan terapiaan selittämättömien somaattisten oireiden, kuten päänsärkyjen, raajojen puutumisen, hengenahdistuksen ja kouristuksien takia.