

**Juha Klaavu:** Lapsuuden kehityksellinen trauma.  
Syy arvottomuuteen, häpeään ja syyllisyyteen  
(Viisas Elämä 2003).

YTM, kouluttajapsykoterapeutti Terhi Kotilainen

Teologian maisteri, psykoanalyttinen psykoterapeutti Juha Klaavu on osunut esikoisteoksellaan psykoterapiassa käsiteltävien asioiden ytimeen nostamallaan lapsuuden kehityksellisen trauman tematiikan tarkasteluun.

Esipuheessa kirjoittaja suosittelee teosta tavallisille lukijoille, ei ainoastaan psykoterapeuteille tai muille ihmis-suhdetyötä tekeville. Kirjasta on tullut välittömästi hyvin suosittu, sillä ensipainos on jo loppuunmyyty. Teos ei välttämättä kaikille lukijoille avautune, jos tematiikka ja siihen läheisesti liittyvät teoriat eivät ole entuudestaan tuttuja. Käsitteitä on kyllä pyritty avaamaan ja kirjassa on paljon tapausesimerkkejä.



Kirja-arviointini lukijaa pyydän huomioimaan, että en ole psykoanalyttikko, joten mahdolliset väärintulkinnat ja muut virheet ovat vastuullani. Arvioni perustuu omaan koulutus pohjaani, ajatteluuni ja kokemuksiini. Oma viitekehystäni luonnehtisin tällä hetkellä integratiiviseksi – se sallii monenlaisten teorioiden yhteensovittamisen.

*Kehityksellistä traumaa (relational trauma)* voidaan kuvata vuorovaikutussuhteessa syntyneenä traumana. Se syntyy pitkän aikavälin suhteessa hoivaajaan, yleensä vanhempaan. Kirjassa puhutaan pääasiassa äidin tarjoamasta hoivasta tai sen puutteista. Teos on rajattu käsittelemään nimenomaan varhaislapsuuden kehityksellistä traumaa.

Painotus on ensimmäisen elinvuoden aikana saadun hoivan puutteiden ja hylätyksi tulemisen kokemusten vaikutuksissa, joilla on merkitystä myöhemmän kehityksen kannalta.

Taustateorianaan Klaavulla on erityisesti Jorma Tähkän minätilateoria ja psykoanalyysi, osittain myös jungilainen analyttinen psykologia, jota hän on myös opiskellut. Teos käsittelee erityisesti alitajuisen häpeän, arvottomuuden ja syyllisyyden aiheuttaman kärsimyksen työstämistä psykoterapiassa, jolloin toisenlaiset elämänvalinnat mahdollistuisivat.

Teoksen alussa Klaavu avaa käyttämiään keskeisiä käsitteitä. Näitä ovat *tunteiden ja olotilojen erottelu*, mihin hän liittää *tuskauniversumin* käsitteen: vauva jää kauhun ja turvattomuuden valtaan vaille tarvitsemaansa hoivaa joko joutumalla mekaanisen hoivan kohteeksi tai tulemalla täysin hylätyksi hoivaajansa taholta. Tällöin hän kokee elävänsä sietämättömässä tuskauniversumissa. Muita käsitteitä ovat *tunteiden jakaminen ja kaataminen*. Tunteiden kaatamisella viitataan emotionaaliseen hyväksikäyttöön, jossa tunteet eivät tule jaetuksi turvallisessa ja empaattisessa vuorovaikutussuhteessa, vaan lapsen tehtävänä on vastata aikuisen tarpeisiin ja toimia funktionaalisenä objektina hoivaajalleen.

Tunteet tulevat puolestaan jaetuiksi, kun ihminen pystyy itse kantamaan tunteensa ilman, että ne käyvät liian sietämättömiksi. Hän on erillinen ja itsenäinen toimija suhteessa toisiin ihmisiin. Klaavu määrittelee psykoanalyttisesta näkökulmasta myös *älyn ja tunteen, subjektin ja objektin, empatian ja sympatian*. Tämän lisäksi hän jaottelee kehityksellisen trauman mielenterveyden häiriöiden eri tasoille. Psykoanalyttinen häiriötasojen jaottelu poikkeaa lääketieteen oirekuvauksista ja diagnoosijattelusta.

Klaavun käyttämiä minuuteen liittyviä käsitteitä ovat *aito minuus, perusminuus ja epäaidot minätilat*. Aito minuus määritellään autenttiseksi, todelliseksi olemukseksi, jossa ihminen tunnistaa omat aidot tunteensa, ajatuksensa, halunsa, tahtonsa, intohimonsa ja tarpeensa. Tällöin ihminen on kotona omassa itsessään ja kehossaan, hän kykenee tuntemaan aitoa empatiaa sekä liittymään muihin ihmisiin ja ryhmiin tarkoituksenmukaisella tavalla. Hän pysyy suhteissaan erillisenä subjektina ja suhteet kuvautuvat tasapainoisina.

Epäaidot minätilat Klaavu määrittelee kaoottisiksi: ihmisen persoonallisuus rakentuu tuhoaville, mukautumisen ja alistumisen kautta lapsuudessa syntyneille käyttäytymismalleille, jolloin kehityksellinen trauma ja muut traumaattiset kokemukset vahingoittavat persoonallisuuden kehitystä siten, että minä jakautuu erillisiin osiin lapsuudessa. Erillisiä osia voidaan nimetä uhriminätiloiksi ja alistaviksi minätiloiksi. Kuulostanee tutulta myös traumateoreettisesta näkökulmasta.

Vaikka psykoanalyttisen teorian termistö on osin erilainen traumateoriassa tällä hetkellä käytettyjen termien kanssa, paljon on yhteistäkin. Traumaterapiakeskus on ansiokkaasti julkaissut psyykkistä traumatisoitumista ja dissosiaatiota sekä näiden hoitamista käsitte-

levää kirjallisuutta suomeksi, mutta Klaavun teokselle löytyy varmasti myös lukijoita koska asiassa mennään omalla tavallaan selkeästi ytimeen – siihen, mistä lapsuuden kehityksellisessä traumatisoitumisessa on kysymys.

Traumakirjallisuudessa on usein kuvattu tarkemmin tekniikoita, joilla mielensisäistä ja ulospäin, esimerkiksi käyttäytymisessä, tunnesäätelyssä sekä ihmissuhteissa, näkyviä traumatisoitumisen vaikutuksia työstetään. Tässä teksti jää psykoanalyttisen perinteenkin mukaisesti kuvailevammaksi. Traumahoitoon perehtyneenä psykoterapeutina tekstistä saa kyllä kiinni, mutta pohdin edelleen, miten se avautuu tavalliselle lukijalle tai aihepiiriin niukemmin perehtyneelle. Paikoin teksti voi vaikuttaa rajultakin, vaikka se on kirjoitettu ilmeisesti, lukijan ajattelulle tilaa jättäen. Kirja on myös taskuun sopiva: sivumäärä on maltillinen ja ulkoasu kepeän hengittävä painavasta asiastaan huolimatta.

Ilahduttavaa on kehollisuuden mukaan ottaminen tarkasteluun – emme todellakaan ole vain puhuvia päitä, vaan nykytietämyksen mukaan kehollisten reaktioiden tutkiminen ja prosessoiminen on keskeistä traumojen hoidossa. Toiset puhuvat ruumiillisuudesta, Klaavu käyttää *kehollisuus*-termiä, mikä ainakin itselleni sisältää positiivisempia konnotaatioita kuin ruumiillisuus. Olennaista traumojen hoidossa on kysyä, mitä hoidossa oleva ihminen, pariskunta tai perhe tarvitsee juuri tässä hetkessä. Kysymys tulee esiin tässäkin teoksessa ja siihen pyritään vastaamaan psykoanalyttisestä näkökulmasta.

Jokainen lapsi tarvitsee Winnicottin mukaan *riittävän hyöää vanhemmuutta* ja perusturvallisuutta tarjoavat hoivaajat, jolloin kasvuympäristö on tarpeeksi vakaa ja turvallinen, kun hoivaajat ovat emotionaalisesti läsnä, toimivat ennakoitusti ja vastaavat lapsen tarpeisiin sensitiivisesti. Klaavu toteaa, että kehityksellinen trauma syntyy, kun vauvaa ei kohdata empaattisesti, subjektina eikä emotionaalisesti läsnä olemalla. Tunnekylmä objektina kohtelu riittää kehityksellisen trauman syntymiseen, siihen ei välttämättä tarvita kokemusta hädästä. Jos vanhempi ei toimi riittävän sensitiivisesti suhteessa lapseensa esimerkiksi temperamenttieroista, omista taustoistaan tai epävakaudestaan johtuen, vauva kokee tuskauniversumin tullessaan hylätyksi. Aina hoivan puute tai tunnekylläisyys eivät näy ulospäin. Koska tätä ei ole ymmärretty riittävän laajasti, kehityksellinen trauma jää usein tunnistamatta ja ihmiset vaille tarvitsemaansa hoitoa. Tämänkin vuoksi tällä teoksella on keskeinen merkitys suomalaisessa terapia-kirjallisuudessa – tämän tyyppistä teosta ei ole ainakaan itselleni aiemmin tullut vastaan, vaikka asia sinänsä on tuttua vaikkapa Hoivattavaa vanhemmuutta -teoksesta.

Ensimmäisen elinvuoden aikana syntyvä kehityksellinen trauma vaikuttaa merkittävästi psyyken perusrakenteiden muodostumiseen ja sisäisiin objektsuhteisiin. Ihminen voi oireilla kehityksellisen trauman takia tai myöhempään traumatisoitumiseen liittyen. Kehityksellistä traumaa ei ole edelleenkaan hyväksytty kansainvälisiin tautiluokitus-järjestelmiin, vaikka se voi saada aikaan monenlaisia kehityskulkuja. Se voi verhoutua esimerkiksi tunnolliseen suorittamiseen, kun lapsi pyrkii miellyttämään vanhempiaan koulumenestyksen tai harrastusten kautta. Suorittaminen voi jatkua aikuisuuden

urakeskeisenä elämänä, aiheuttaa erilaisiin ulkopuolelta tuleviin toiveisiin ja vaateisiin mukautumista tai selittää addiktiokäyttäytymistä. Parisuhteissakin mukaudutaan kumppanin vaatimuksiin toista miellyttämällä eikä tunnisteta omia tarpeita tai anneta niille arvoa, vaan alistutaan kohtaamattomuuteen ja yksinäisyyteen – toistetaan lapsuuden ihmissuhteiden dynamiikkaa.

Klaavu mainitsee parisuhteen olevan aikuiselämän tärkein suhde. Iso osa aikuisista elää nykyisin kuitenkin yksin tai yhä monimutkaisemmissa suhdekuvioissa. Mitä pitäisi tämän mukaan ajatella ihmisistä, jotka elävät perinteisestä parisuhteesta poikkeavissa suhteissa tai yksin?

Teoksessa tarjotaan parisuhdedynamiikan haasteiden hoitamiseen ratkaisuksi yksilöpsykoterapiaa, jossa asioiden käsittelyn psykoterapeutin kanssa ajatellaan hoitavan parisuhteeseen liittyvät ongelmat. Parisuhteen toinen osapuoli jää vaille hoitoa – samoin paripsykoterapiassa hoidon keskiössä oleva vuorovaikutussuhde. Paripsykoterapiassa voidaan yhdessä tutkia molempien kumppaneiden suhteeseen tuomaa ja niitä ilmiä, jotka suhdedynamiikassa nousevat esiin. Tässä teoksessa sen sijaan ajatellaan paineen suhteessa omaan kumppaniin hellittävän, kun asioita työstetään yksilöpsykoterapiassa suhteessa psykoterapeuttiin. Paripsykoterapeuttina ajattelen, että kun parisuhteen toinen osapuoli on yksilöpsykoterapiassa, toinen jää ”takamatkalle”, ulos prosessista. Nykyisin onkin hienoa, että tätä problematiikkaa jo tunnustetaan ja tarjotaan paripsykoterapiaa yksilöpsykoterapian rinnalle ja mahdollistetaan tällä tavalla kumppanin rinnalla pysyminen psyykkisen työstämisen prosessissa.

Ilman kehityksellisen trauman psyykkistä työstämistä ihminen ei välttämättä oivalla, mistä on kyse, vaan uskoo, ettei ansaitse mitään hyvää – on pikemminkin viallinen ja häpeän valtaama kuin arvostettava omana itsenään. Jos traumaan liittyviä ajatuksia, tunteita ja aistimuksia ei kohdata ja käydä läpi tietoisella tasolla, ne jäävät hermoston ja kehon kannettaviksi ja näkyvät monenlaisina kipuina ja oireina, somatisaationa. Edellä mainitut näkemykset ovat tuttuja myös traumateoreettisesta näkökulmasta. Ilahduin, kun Klaavu teoksessaan mainitsee Porgesin polyvagaalisen teorian ja mentalisaation.

Teoksessa todetaan kehityksellisestä traumaista kärsivien usein hyötyvän ”kosketuksiin perustuvista terapiamuodoista”, vaikka perinteisen psykoanalyttisen näkemyksen mukaan psykoterapiatyöskentelyyn ei kuulu fyysinen kosketus. Hyvä, että tämä on nostettu teoksessa esiin samalla, kun muistutetaan hoidon oikea-aikaisuuden ja riittävän turvallisuuden merkityksestä – traumahoidoissa tulisi olla äärimmäisen tarkkana, ettei tule toimineeksi liian tunkeutuvasti.

Teoksen loppupuolella tavallaan sivutaan myös perhepsykoterapiaa kuvaamalla syntipukkiajattelua, joka kyllä laajennetaan nopeasti koskemaan laajemmissa yhteisöissä syntipukin rooliin ajautumista. Perhedynamiikkaa tässä teoksessa ei siis varsinaisesti käsitellä, sillä äidin ja lapsen välinen dyadisuhde on keskiössä. Valintaa perustellaan

viitekehukseen kuuluvalla ajattelulla äidin ja vauvan välisen suhteen ensisijaisuudesta ensimmäisen elinvuoden aikana, minkä varassa psyyken rakenne ja dynamiikka alkavat kehittyä. Olisiko tässä voinut nostaa enemmän esiin perheenjäsenten välisten vuorovaikutussuhteiden merkitystä niin traumatisoitumisessa kuin kuormittavista elämäntilanteista selviämisesäkin? Parhaimmillaan elämänkriisit vahvistavat läheisiä ihmissuhteita ja vahvistavat perheresilienssiä.

Teoksessa on upeasti kiteytetty psykiatrinen hoito (s.156): "Mitä enemmän ihminen itse ja mahdollinen hoitohenkilökunta ymmärtää psyyken rakentumista ja sen dynamiikkaa, sitä empaattisempaa, ymmärtävämpää ja tarkoituksenmukaisempaa ihmisen hoito on. Tällöin se on myös tehokkaampaa." Tähän on helppo myös toisenlaisista viitekehyksistä ponnistavana yhtyä.

Summa summarum: lue tämä teos ja kerro, mitä se sinussa herätti!