

Tunnista pelon merkit – näin sodan uhka voi vaikuttaa salakavalasti pari- ja perhesuhteissa

Janna Rantala, lastenpsykiatri, psykoterapeutti, perheterapeutti

julkaistu alun perin 17.6.2022



Ukrainaan kohdistunut hyökkäys on horjuttanut turvallisuuden tunnetta lukuisissa parisuhteissa ja perheissä. Niin lapset, nuoret kuin aikuisetkin saattavat tuntea voimakasta turvattomuutta.

Reagoiminen on aina yksilöllistä, mutta tyypillisiä vaikutuksia ovat keskittymisvaikeudet, ahdistunut olo, pelot ja vihaisuus, vaikeus hillitä omia tunnereaktioita, lamaannus, univaikeudet, jatkuva asian ajattelu. Ahdistaviin tunteisiin ja epävarmuuden sietämiseen löytyy paljon hyviä vinkkejä, vaikkapa Mieli ry:n sivuilta ([linkki](#)). Ne kannattaa ottaa käyttöön, jotta saa säädeltä omaa tunnetilaansa, pidettyä taukoa uutisten seuraamisesta, nukkuttua, levättyä. Lasten ja nuorten kanssa keskustelemiseen on ohjeita esimerkiksi MLL:n sivuilla. ([Väkivaltautisista puhuminen lapsen kanssa - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#))

Uhan vaikutus ihmissuhteisiin

Pitkään kestävä pelko ja epävarmuus horjuttavat myös ihmissuhteitamme. Pari- ja perhepsykoterapiassa, kuten yksilöterapiassakin, hoidetaan vielä tänä päivänä toisen maailmansodan jälkiä. Vaikka sodistamme on yli 70 vuotta, ovat traumaattiset kokemukset siirtyneet seuraaviin sukupolviin moninaisin tavoin, ja vieläpä salakavalasti. Ukrainan vaikea tilanne ja sen aiheuttama uhka Suomelle nostavat nämä hankalat tunteet ja toimintamallit taas vahvemmin pinnalle.

Ihmissuhdetta vahvistaa, kun voi tunnistaa ja ymmärtää sekä omaa että toisen reagoititapaa. Ei ole tarpeen ajatella tai tuntea samalla tavalla – kunhan uskoo toisen kokemuksen ”todeksi” juuri hänelle. Eikä sivuuta omaansa, vaan pitää sitä yhtä merkityksellisenä.

Listaan muutaman tavanomaisen, inhimillisen ja pidemmän päälle salakavalasti vaikuttavan toimintamallin. Voit soveltaa näitä ajatuksia kaikenlaisiin ihmissuhteisiin, elätpä pari- tai monisuhteisena, missä tahansa perhemuodoissa tai yksiksesi.

Mieti ensin: Miten uhka saa minut reagoimaan? Haenko tukea muista vai pärjäänkö mieluummin yksin? Mikä tuntuu elintärkeältä, mikä turhanaikaiselta? Haluanko kuunnella muita, tahdonko kertoa omista ajatuksistani ja tunteistani?

Ilo, lämpö ja läheisyys vähenevät- nyt ei ole leikin aika!

Kuulutko ihmisiin, jotka huoli saa sukeltamaan ”suorittavaan moodiin”? Kovin tavallinen reagoititapa on painaa vaan menemään ja jättää kaiken maailman hempeilyt sikseen. Pysähtyä ei pidä! Nyt ei ole naurun aika!

Vaaran ennakoiminen ja konkreettinen varustautuminen on tietysti tärkeää, välttämätöntäkin. Mutta pitkittyneessä tilanteessa huoli saattaa laueta hyvin pienestä, sinänsä vaarattomasta tilanteestakin. Huolen täyttämä mieli ei taivu leikillisyyteen, vaikka juuri lämmin huumori, yhteiset sisäpiirin vitsit ja leikillisuus toisivat myös mielelle turvaa. Seksiäkään ei kannata unohtaa, jos se on kuulunut suhteeseen ja ollut aiemmin tärkeää.

Lapsen leikki tai nuoren ”pinnalliset” elämänhuolet saattavat tuntua suorastaan loukkaavilta, kun aikuinen kantaa raskasta huolten taakkaa. Mutta jos haluat lapsesta vahvan ja nuoresta mieleltään joustavan, suo heille mielikuvituksen lentoa, vapaata leikintaikaa ja rakkautta. Mielen suoja syntyy näissä, ei aikuisen ahdistukseen liian varhain

mukaan joutumisesta. Suothan itsellesikin hyvää ja kaunista. Sallithan ystävän postilla edelleen kissakuviaan.

Kasvatusristiriidat kärjistyvät - minun totuuteni vastaan sinun totuutesi!

Mitä kaikkea lapsille oikeastaan kannattaisi opettaa? Millaisia käytännön taitoja? Entä asenteita ja suhtautumista toisiin ihmisiin?

Vanhemmat ja kasvattajat haluavat tietysti lapsille hyvää. On vaan niin mahdottoman vaikea tietää, mitä se milloinkin on. Kasvatamme lapsiamme heidän tulevaisuuttaan varten, vaikka emme voi tietää mitä se tuo tullessaan. Uhkaavassa tilanteessa mielikuvamme tulevasta saattaa muuttua nopeastikin. Yllättäen joutuu kysymään itseltään tuliko valmistaneeksi lasta ihan vääränlaiseen aikuisuuteen.

Monissa perheissä kasvatusristiriidat liittyvät siihen tulisiko lasta "karaista" vai voisiko ottaa hellempään kasvatuslinjan. Sodan uhka on omiaan herättämään vaikkapa vanhanaikaiset ajatukset siitä, ettei poikien tulisi itkeä. Toisaalta karaisemalla kasvattavan aikuisen opit saattavat alkaa vaikuttaa järkeenkäyville, jos lasta odottaa hiekkalaatikkoriihtojen sijaan hengenvaara.

Epävarmassa tilanteessa on tavallista kaivautua omaan "totuuspoteroonsa". Kasvava ahdistus saa ajattelemaan, että oma totuus on totta ja muut ovat väärässä. Esimerkiksi enemmän pelkäävää henkilöä haukutaan "hysteriseksi" ja vähemmän pelkäävä "sinisilmäiseksi".

Kaiken ikäisten lasten (ja aikuistenkin) turva vahvistuu, kun aikuiset pystyvät käsittelemään keskinäisiä ristiriitojaan. Jos mahdollista: puhukaa keskenänne tunteistanne ja siitä, miten ne vaikuttavat kasvatuspäätöksiinne. Älkää rynnätkö vain muuttamaan aiempia tapojanne: se sekoittaa lasten todellisuutta ihan suotta. Etsikää ymmärrystä kaikkien lapselle tai nuorelle tärkeiden aikuisen kanssa.

Epäreilua - kärsimys ei mene tasan!

Sodissa ei ole voittajia, sanotaan. Ihmisten ja perheiden yksilöllinen tilanne vaikuttaa kuitenkin valtavasti.

Onko perheessäni asevelvollisia? Kohdistuuko minulle tärkeisiin ihmisiin vielä erityistä vainon tai syrjinnän uhkaa? Miten minua ja rakastettuani kohdeltaisiin- pääsisimmekö turvaan yhdessä? Olenko muita haavoittuvampi konflikteissa, vaikkapa vamman tai tarvitsemani hoivan vuoksi?

Sota paljastaa yhden maamme ilmeisen epätasa-arvoisuuden: vain mieheksi luetteloiduilla on velvollisuus puolustaa maataan, tarvittaessa tappamalla. Tämä voi, syystäkin, repiä vaikkapa kutsuntaikäisten sisarusuhteita tai serkkujen välejä. Uusperheissä tai uussuhteissa bonuslasten erilaiset elämätilanteet saattavat etäännyttää aikuisten välejä, koska kärsimys ei totisesti mene tasan.

Myös sukujen tarinat aiemmista sodista luovat vahvoja arvolatauksia, jotka saattavat aktivoitua ennakoimattomasti. Toinen suku on voinut päästä ulkoisesti vähällä, vaikkapa saanut kaikki sotineet ehjänä kotiin tai jopa hyötynyt taloudellisesti sota-ajasta. Toisen suku taas on saattanut menettää kodin, lähes sukupolvellisen nuorukaisiaan ja turvallisuuden tunteensa, lopullisesti. Joku häpeää sotilaskarkurisukulaistaan, toinen sotasankariksi korotettua. Kaikkien tarinaa ei vuosikymmeniin edes jaettu: ainoastaan yli-ihannoitu ”aina urhoollinen” suomalainen mies oli kertomusten päätähti.

Historiaan tutustuminen on tärkeää, ennen kaikkea siksi, että oppisimme siitä jotain. Emme voi estää kaikkea pahaa tapahtumasta, mutta vähentää sen vaikutusta itseemme ja tärkeisiin ihmisiimme etsimällä ymmärrystä, lohtu ja turvaa toisistamme.

Älkäämme toistako traumojen yksin kantamisen oppia. Tavoitelkaamme yhteyttä toisiimme, pelosta huolimatta.