

Marko Punkanen

Traumatisoitunut keho ja mieli



tuuma



Sisällys

Aluksi	7
Osa 1 TRAUMATISOITUMINEN	12
1 Miksi traumatisoidumme ja mitä traumatisoituminen tarkoittaa?	15
2 Turvallisuus ja turvattomuus ovat pohjimmiltaan kehollisia kokemuksia.	25
3 Uhkaan virittäytyminen: orientoitumisreaktio.	35
4 Toimintajärjestelmät ja traumatisoituminen.	43
5 Viisi primitiivistä puolustusreaktiota: liity, taistele, pakene, jähmety tai lamaannu.	53
6 Traumatisoituminen kehossa ja mielessä: traumaperäisten dissosiaatio-oireiden moninaisuus.	69
7 Traumatisoituminen ja häpeä.	81
Osa 2 TRAUMATISOITUMISESTA VAPAUTUMINEN JA TOIPUMINEN	88
8 Sietoikkunan kasvattaminen.	91
9 Huomion suuntaamisen taito.	101
10 Turvallisuuden palauttaminen kehoon	117
11 Kehollisten säätelykeinojen harjoittelu.	125
12 Turvallisten rajojen palauttaminen	143
13 Kesken jääneet toiminnot ja niiden loppuun saattaminen.	157

Osa 3 TRAUMATISOITUMISEN HOITOMUOTOJA	170
14 Traumapsykoterapia	173
15 Sensomotorinen psykoterapia	177
16 EMDR-terapia	183
17 Kognitiivinen käyttäytymisterapia	187
18 Luovat taideterapiat	191
Lopuksi	195
Lähteet	199
Hakemisto	204
 Harjoitushakemisto	206

Aluksi

*”Voit ajella ympäriinsä loputtomasti pääsemättä perille,
mikäli sinulta puuttuu oikea kartta.”
(Rosenberg, 2017)*

Traumoista ja traumatisoitumisesta puhutaan nykyisin paljon, mutta niiden määrittely ei useinkaan ole kovin selkeää. Välillä tuntuu, että traumaista puhutaan hyvin kevyesti ja traumatisoitumista nähdään sielläkin, missä sitä ei ole. Toisaalta traumatisoitumisen tunnistamisessa on myös ajoittain suuria haasteita. Mielestäni trauma sanana on kärsinyt jonkinlaisen inflaation ja helposti luullaan, että tietyt kokemukset johtavat aina traumatisoitumiseen. Tämän kirjan tarkoituksena on selventää, mitä traumatisoituminen oikeastaan tarkoittaa. Lisäksi tarkoituksena on antaa tietoa traumatisoitumisesta selviytymisestä sekä keinoja ja taitoja sille matkalle.

Traumatisoituminen on kiinnostanut minua jo yli 30 vuoden ajan. Ensimmäisen kerran törmäsin siihen ilmiönä ja käsitteenä 1990-luvun alussa työskennellessäni lastenkodissa. Vakavasti traumatisoituneiden lasten ja nuorten oleminen ja toiminta oli hämmäntävää. Traumatisoitumisen ymmärtäminen sosiaalialan ammattilais-

ten keskuudessa oli myös hyvin vajavaista. Oivalsin jo silloin, että jollakin tavalla näiden lasten ja nuorten menneisyydessä kokemat asiat tuntuivat aika ajoin elävän heidän kokemuksessaan paljon todempina kuin se, mitä nykyhetkessä oikeasti tapahtui. Menneet kokemukset eivät olleet ainoastaan muistoja vaan tuntuivat ikään kuin tapahtuvan yhä uudelleen. Ne herättivät lapsessa äärimmäisen voimakkaita tunteita ja saivat aikaan hallitsematonta käyttäytymistä. Ja mikä hämmäntävintä, tilanteen ja olon rauhoituttua lapsi ei muistanut, mitä tuon olon aikana oli tapahtunut.

Sittemmin olen pyrkinyt ymmärtämään traumatisoitumista enemmän ja syvemmin. Olen vuosien saatossa saanut tavata monia trauma-asiantuntijoita, joiden tutkimukset ja ajatukset ovat vaikuttaneet omaan käsitykseeni siitä, mitä traumatisoituminen on ja miten sitä tulisi hoitaa. Tärkeimpiä vaikuttajia ovat olleet muun muassa sensomotorisen psykoterapian kehittäjä Pat Ogden, emeritusprofessori Onno van der Hart, polyvagaaliteorian kehittäjä Stephen Porges ja Traumaterapiakeskuksen pitkäaikainen johtaja Anne Suokas. Heidän viisauttaan ja ymmärrystään pyrin jakamaan tämän kirjan sivuilla kaikille asiasta kiinnostuneille. Oman oppimisen kannalta merkittäviä ovat olleet myös keskustelut kouluttajakollegoiden kanssa Suomessa ja ulkomailla.

Kaikkein suurimpina opettajina itselleni ovat toimineet ne ihmiset, joiden kanssa olen saanut työskennellä traumapsykoterapeuttina. Olen nähnyt, miten kokonaisvaltaiset vaikutukset traumatisoitumisella meille ihmisille on. Olen myös saanut todistaa kehomielen orgaanista viisautta ja olla mukana huikeilla tutkimusmatkoilla, joissa traumatisoitunut kehomieli löytää ratkaisut traumatisoitumisesta toipumiseen. Haluan kuitenkin korostaa, että tämän kirjan näkökulmat ovat ainoastaan yksi tapa hahmottaa ja ymmärtää trau-

matisoitumista. Omat ajatukseni ja työtapani ovat muovautuneet vuosikymmenien aikana, kun olen työskennellyt psykoterapeutina ja traumapsykoterapiakouluttajana.

* * *

Tietoisuus ja ymmärrys psykologisen ja emotionaalisen traumatisoitumisen roolista erilaisten psykiatristen ongelmien synnyssä on vahvistunut ja hiipunut läpi psykiatrian historian. Esimerkiksi psykologi ja filosofi Pierre Janet'n (1859–1947) teoriat ja kliiniset oivallukset olivat vuosikymmeniä unohduksissa, kunnes nousivat uudestaan esille 1970- ja 1980-luvuilla. Janet'n (1925a) mukaan traumatisoitumisesta kärsivä ihminen ei ole voinut viedä traumatisoinutta kokemusta päätökseen: ”Traumatisoituneet ihmiset jatkavat toimintaa tai pikemminkin toiminnan yritystä, joka alkoi [traumatisoivan tapahtuman] aikana; ja he uuvuttavat itsensä näillä loputtomilla uudelleen aloittamisilla.”

Psykiatri ja psykoterapeutti Abram Kardiner (1891–1981) vaikutti voimakkaimmin traumaperäisen stressihäiriön eli PTSD:n määrittelyyn. Hän huomasi, että trauman kokeneille potilaille kehittyi pysyvä valppaus ja herkkyys ympäristön edustamalle uhalle. Keskeistä Kardinerin ajattelussa Janet'n tavoin oli se, että traumatisoitunut ihminen toimii ja käyttäytyy ikään kuin alkuperäinen traumaattinen tilanne olisi edelleen akuutti ja turvautuu niihin suojeleviin keinoihin, jotka epäonnistuivat alkuperäisessä tilanteessa.

Maailmansotien ja erityisesti Vietnamin sodan jälkeen ylivoimaisen tapahtumien aiheuttaman traumatisoitumisen ymmärrys lisääntyi. Hoidossa keskityttiin ulkoisten tapahtumien aiheuttamaan mielen järkkymiseen. Näitä hoitokeinoja alettiin vähitellen käyttää myös

perheen sisäisen traumatisoitumisen hoidossa. Perheissä tapahtuvat kaltoinkohtelut nähtiin väkivallan tai seksuaalisen hyväksikäytön aiheuttamina traumoina, joissa hoito keskitettiin traumatapahtumaan eikä niinkään sen vaikutuksiin kiintymyssuhteisiin tai muuhun persoonallisuuden kehitykseen. Pitkään jatkuneen, perheessä ja kiintymyssuhteessa tapahtuneen traumatisoitumisen monimuotoinen oirekirjo tuli näkyväksi lukuisina psykiatrisina diagnooseina.

Psykiatri Judith Herman on 1980-luvulta lähtien tuonut tutkimuksissaan ja kirjoituksissaan esille erityisesti lapsiin ja naisiin kohdistuvaa kaltoinkohtelua ja hyväksikäyttöä sekä niiden seurauksia. Hän on omalla työllään lisännyt merkittävästi ymmärrystä inestien ja seksuaalisen hyväksikäytön seurauksista ja vaikutuksista.

* * *

Tämä kirja koostuu kolmesta osasta. Ensimmäinen osa keskittyy traumatisoitumisen määrittelyyn ja sen moninaiisiin vaikutuksiin. Toinen osa käsittelee traumatisoitumisesta vapautumista ja toipumista, ja kolmannessa osassa esittelen lyhyesti joitakin traumatisoitumisen hoitomuotoja. Kirjassa olevat esimerkit ovat keksittyjä, mutta ne pohjautuvat todellisiin tapauksiin ja kuvaavat tyypillisiä traumatisoitumisen aiheuttamia haasteita.

Kirjan nimessä on sanat keho ja mieli. Kielemme on hyvin dualistinen ja erottaa kehon ja mielen toisistaan. Haluan kuitenkin korostaa sitä, että keho ja mieli eivät ole erillisiä vaan muodostavat ihmisenä olemisen kokonaisuuden. Tämän vuoksi käytän joissakin kohdin sanaa *kehomieli*, koska haluan tämän kirjan avulla myös purkaa länsimaisessa kulttuurissamme vieläkin vahvasti elävää kartesiolaista dualistisuutta. Valitettavasti edelleen traumatisoitumisen hoidossa

Aluksi

korostuu traumatisoivasta tapahtumasta puhuminen. Tässä kirjassa haluan tuoda esille, kuinka merkityksellistä on yhdistää keho mukaan tähän työskentelyyn. Traumatisoitumista täytyy lähestyä keho mielessä ja mieli kehossa.



Vagushermon huomioiminen mielikuvan ja kosketuksen avulla

Tämä harjoitus voi auttaa sinua rauhoittamaan oloasi. Voit tehdä harjoituksen istuen, seisten tai makuulla. Tärkeintä on, että löydät itsellesi sellaisen asennon, jossa voit keskittyä rauhassa havainnoimaan oloasi tässä ja nyt.

Voit tehdä harjoituksen joko silmät suljettuina tai avoinna. Voit myös vapaasti muuttaa asentoasi ja avata tai sulkea silmäsi harjoituksen aikana. Kun olet löytänyt itsellesi sopivan asennon, aloitetaan harjoitus.

Hengitä aluksi muutaman kerran tietoisesti sisään ja ulos. Tee se itselle hyvältä tuntuvassa rytmissä.

Tuo vasen kätesi kevyesti vatsan päälle. Tunnustele hetki rauhassa, missä kohdassa vatsaa oma kosketus tuntuu parhaimmalta. Tunnustele myös sitä, minkälainen kosketus tuntuu sopivalta juuri nyt: kevyt vai vähän vahvempi? Kun olet löytänyt sopivan kohdan ja voimakkuuden kosketuksellesi, anna koko käsivarren painautua vatsaa ja kylkeä vasten. Huomioi ja aisti kaikessa rauhassa oman käden kosketusta. Aisti kosketuksen tuottama lämpötila vatsallasi. Aisti myös hengityksen liike kämmenä vasten.

Viipyile tässä hetken aikaa kaikessa rauhassa.

Anna edelleen vasemman käden koskettaa vatsaasi ja tuo samalla oikea kämmenesi koskettamaan sydämen kohtaa rintakehälläsi. Tunnustele taas hetki rauhassa, minkälainen kosketus tuntuu sydämen kohdalla hyvältä. Anna oikean kämmen lisäksi koko oikean käsivarren asettua kehoa vasten. Anna huomion viipyillä kaikessa rauhassa molempien käsien kosketuksessa ja kosketuksen synnyttä-