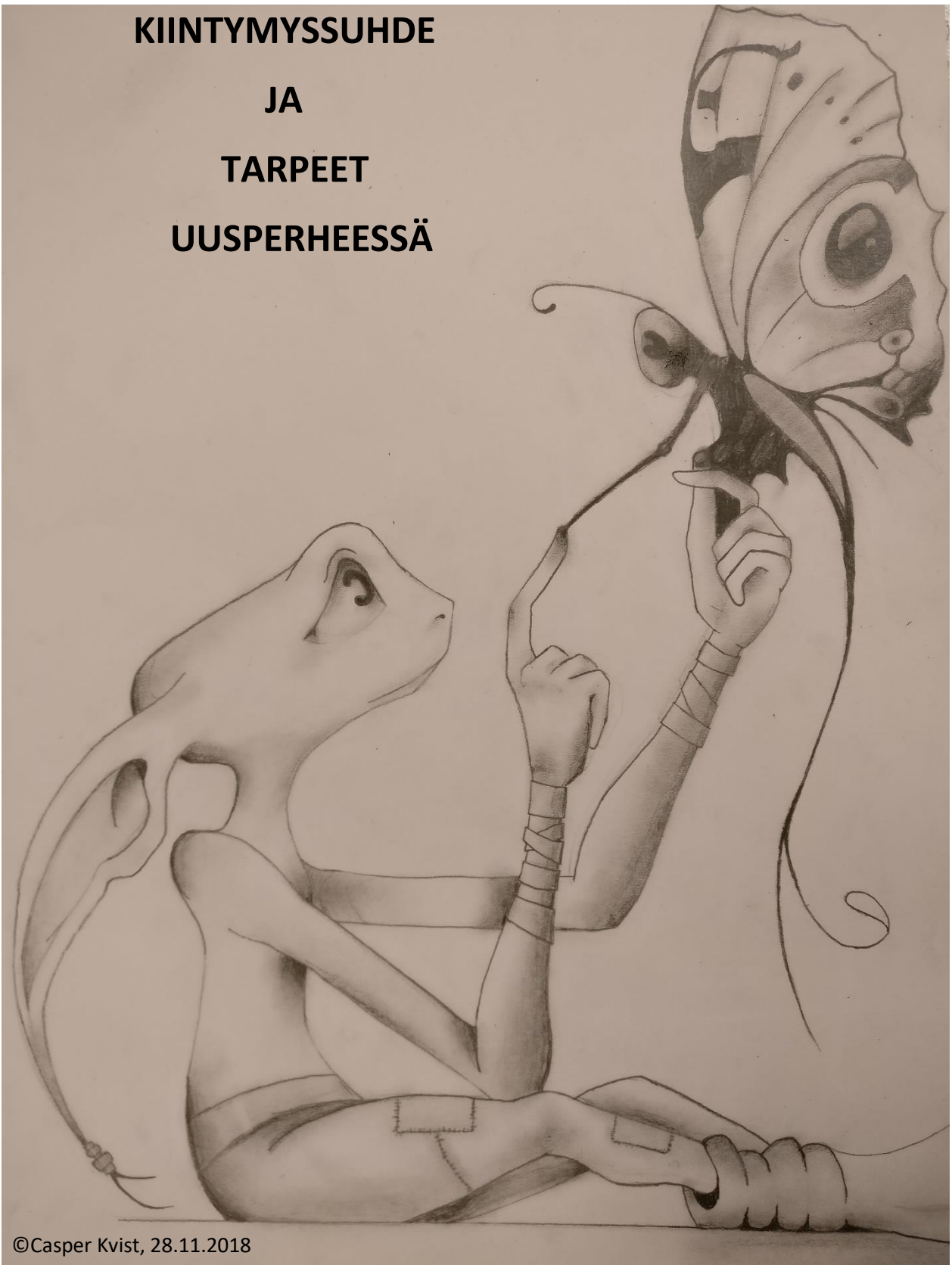


**KIINTYMYSSUHDE
JA
TARPEET
UUSPERHEESSÄ**



©Casper Kvist, 28.11.2018

Marianne Kvist

UPN kehittämistehtävä 3.12.2018

Sisällys

Johdanto	3
Tarpeet	5
Kiintymyssuhde, pohja elämälle	9
Turvallinen kiintymyssuhdemalli	11
Kun kaikki ei mene hyvin	12
Turvattomat kiintymyssuhdemallit	13
Turvattomuuden näkyminen lapsissa, pahan ketjun katkaiseminen	16
Uusperhe, kiintymyssuhdemallien viidakko	18
Kun pelkkä ymmärrys ja hyvä tahto ei riitä	25
Terapia ja muu apu	27
Kiintymyskeskeinen terapia	28
DDP- eli vuorovaikutteinen kehityspsykoterapia	28
Kognitiivinen psykoterapia	30
Skeematerapia	31
Muita menetelmiä	33
Pohdinta	35
Lähteet	36

Johdanto

Kiintymyssuhdetta on tutkittu enemmän ydinperheen näkökulmasta, ei niinkään uusperheen. Uusperhetematiikkaan liittyvää kiintymyssuhdeajattelua on toki olemassa, mutta siitä löysin vain vähän kirjallisuutta. Kosketuspintaa löytyi enemmän sijais- ja adoptioperheiden aikuisten ja lasten väliseen kiintymyssuhteeseen. Näistä löytyi paljon yhtymäpintoja, mutta myös eroavaisuutta. Sijaisperheille annetaan valmennusta ja työnohjausta (Hänninen 2016, s.53-56), uusperheeseen ryhtyvälle ei. Suomen Uusperheiden Liitolta ja paikallisyhdistyksiltä löytyy toki erilaisia kursseja ja kahviloita lähinnä vertaisten vetäminä, joissa saa paljon tietoa uusperheen iloista ja suruista sekä kaivattua normalisointia vaikeiden tunteiden ja asioiden äärellä. Ihmisen pitää kuitenkin itse ensin löytää tämä tukikenttä ja siihen voi mennä aikaa, tai kaikki eivät löydä sitä lainkaan.

Sijoitetut lapset ovat usein kiintymyssuhteessaan vaurioituneita. Uusperheen lapset eivät toki tätä automaattisesti ole. Vanhempien ero on lapselle aina hylkäämisen kokemus. Se miten yhteinen vanhemmuus säilyy eron jälkeen, määrittelee lapsen elämää asumisen ja siirtymisten muodossa. Kun toinen tai molemmat vanhemmat löytävät uuden kumppanin, lapsen elämä muuttuu jälleen. Ihanteellista olisi, jos kaikki perheen aikuiset pysähtyvät myös näkemään lapsen muutosten kentällä. Näkemään ja kuulemaan hänen kokemuksiaan, antamaan niille tilaa ja hyväksynnän. Joskus lapsi on kuitenkin vaurioitunut biologisessa perheessään ja erilainen kiintymyssuhde näyttäytyy uusperheen toiselle aikuiselle, joka ei ehkä osaa löytää järkeviä sanoja lapsen käyttäytymiselle ja ihmettelee tämän reaktioita vuorovaikutustilanteissa.

Vanhemmat tai perheen aikuiset ovat usein tietoisia siitä, millaisia kasvatustyyliä he edustavat, mutta saattavat olla sokeita sille, millaisia malleja heidän omat kiintymyssuhde- ja vuorovaikutustyyliinsä antavat lapsille. Tämä koskee kaikkia perhemalleja, yksinhuoltajaperheestä erilaisiin kokoonpanoihin. Lapsen koti on vanhempien välinen parisuhde. Tapa puhua ja riidellä periytyy herkästi sukupolvelta toiselle, miten toista ihmistä kunnioitetaan, arvostetaan, miten keuhketaan turhaumat ja pettymykset, miten näytetään tunteita, miten ollaan lähellä, halataan, suukotellaan, jutellaan. (Rautio 2018, s.35-36, 41-42, 52) Tämä näyttäytyy uusperheissä ehkä kuitenkin enemmän kuin ydinperheissä, koska myös erilaisia tyyliä tulee lasten mukana. Lapset tuovat mukanaan tavat puhua, riidellä, ratkoa erimielisyyttä synnyinperheestä ja nykyisestä perheestä, joka voi olla kahden kodin ratkaisu mahdollisesti lisättynä uusilla äiti- ja isäpuolilla ja

heidän lapsillaan. Erilaiset vaihtoehdot ja tavat tuovat rikkautta ja valinnan mahdollisuutta, mutta myös voivat sotkea ja sekoittaa pienen ihmisen päätä.

Käytän tekstissä sekä bonuslapsi ja bonusvanhempi sanoja, mutta myös yleisemmin tunnettuja äiti- ja isäpuolisanoja. Itse uusperheellisenä ja tulevana uusperheneuvojana pidän positiivisempänä bonus sanaa, joka antaa mielikuvan jostain enemmästä, että on saanut perheeseen lisää. Puolikas tuntuu vähemmältä ja liittyyhän äitipuoli sanaan myös paljon negatiivista mytologiaakin, joka vaikuttanut tämän sanan merkitykseen. En kuitenkaan tässä kehittämistehtävässä lähde pureutumaan näihin sanoihin ja merkityksiin sen enempää, vaan molempia esiintyy sulassa sovussa tekstissä eri yhteyksissä.

Tässä työssäni olen käsitellyt lapsen tarpeita ja erilaisia kiintymyssuhdemalleja ihan yleisellä tasolla. Kiintymyssuhdemallit olen jaotellut turvalliseen, turvattomaan ja kaoottiseen. Turvaton kiintymyssuhdemalli jaetaan vielä usein välttelevään ja ristiriitaiseen kiintymyssuhdemalliin. Näitä jakoja on toki myös muunlaisia, mutta näin olen itse tässä työssä jaon tehnyt. Laajennan tarpeet ja kiintymyssuhdemallit koskemaan uusperheitä ja tällöinhän kyseeseen voi tulla hyvinkin kirjava kiintymyssuhdekenttä. Lopuksi nostan esiin erilaisia terapiakeinoja tai -suuntauksia, jos omat voimavarat eivät enää riitä.

Tarpeet

Ihmisen aivojen kehitystä on tutkittu paljon ja näin myös suhteessa turvallisuuden tunteeseen. Jos lapsi kokee olevansa turvassa, hyväksyty ja rakastettu, niin hänen aivonsa voivat kehittyä ja tutkia maailmaa, keskittyä leikkiin ja vuorovaikutuksen sekä yhteistyön opetteluun. Jos taas lapsi elää turvattomassa ympäristössä tai kokee olevansa ei-toivottu, aivoilla ei ole tilaa leikkiin ja tutkimiseen, vaan niiden tehtäväksi jää pelkääminen ja hylätyksi tulemisen kokemuksen kanssa eläminen. Myöhemmät kokemukset näyttävät vahvistuuko turvallisuuden vai turvattomuuden tunne. Onko varhaiset kaveri- ja seurustelusuhteet hyviä, vai liittyykö niihin väkivaltaa, laiminlyöntiä tai kiusaamista. (Haaramo & Palonen 2002, s.26, Kolk 2017, s.71)

Perustarpeista vahvin on turvallisuuden tarve. Vain vastaamalla lapsen tarpeisiin adekvaatisti ja turhaa odotusta välttämällä, voi turvallisuuden tunne syntyä ja vahvistua. Tämä koskee sekä fyysisiin että henkisiin tarpeisiin vastaamista. Kun lasta katsotaan hyväksyvästi, arvostavasti ja rakastavasti, vahvistuu nämä uskomukset myös lapsessa. Lapsesta voi kehittyä onnellinen ja tyytyväinen lapsi vain, jos hänestä iloitaan ja häneen uskotaan. Vanhempiensa peilin kautta lapselle voi kasvaa terve itsetunto, joka uskoo olevansa hyvä ja arvokas sellaisena kuin on. (Kinnunen 2014, s.14-15)

Kun vanhempi ei kykene antamaan lapselleen perusturvaa ja luottamusta elämään, voi lapsen paha olo näkyä ahdistuksena ja masennuksena. Lapsi on jäänyt elintärkeissä tarpeissaan mitätöidyksi ja vajaaksi. Lapsen matka alkaa jo kohdussa. On tutkittu, että vauva aistii äidin tunteet. Hän ei kuitenkaan osaa erottaa, mitä tunteet koskevat, vaan ottaa kaikki tunteet itselleen. Mikäli äiti on jatkuvasti huolestunut, ahdistunut, väsynyt ja stressattu, voi vauva kokea, että hänellä ei ole tilaa olla, että hänen on pyydetävä olemassaoloon anteeksi. Vauva kokee, että on äidilleen liikaa, ettei äidillä enää ole hänelle jaksamista ja voimavaroja. (Kinnunen 2014, s.22, 30-31)

Empatia on äärimmäisen tärkeä ihmisen perustarve. Lapset, joiden vanhemmilta puuttuu empatiakyky, haavoittuvat syvästi. Heille syntyy heikko ymmärrys itsestä ja he epäilevät omien tunteiden arvoa ja tärkeyttä. (Maslow 2006, s.150)

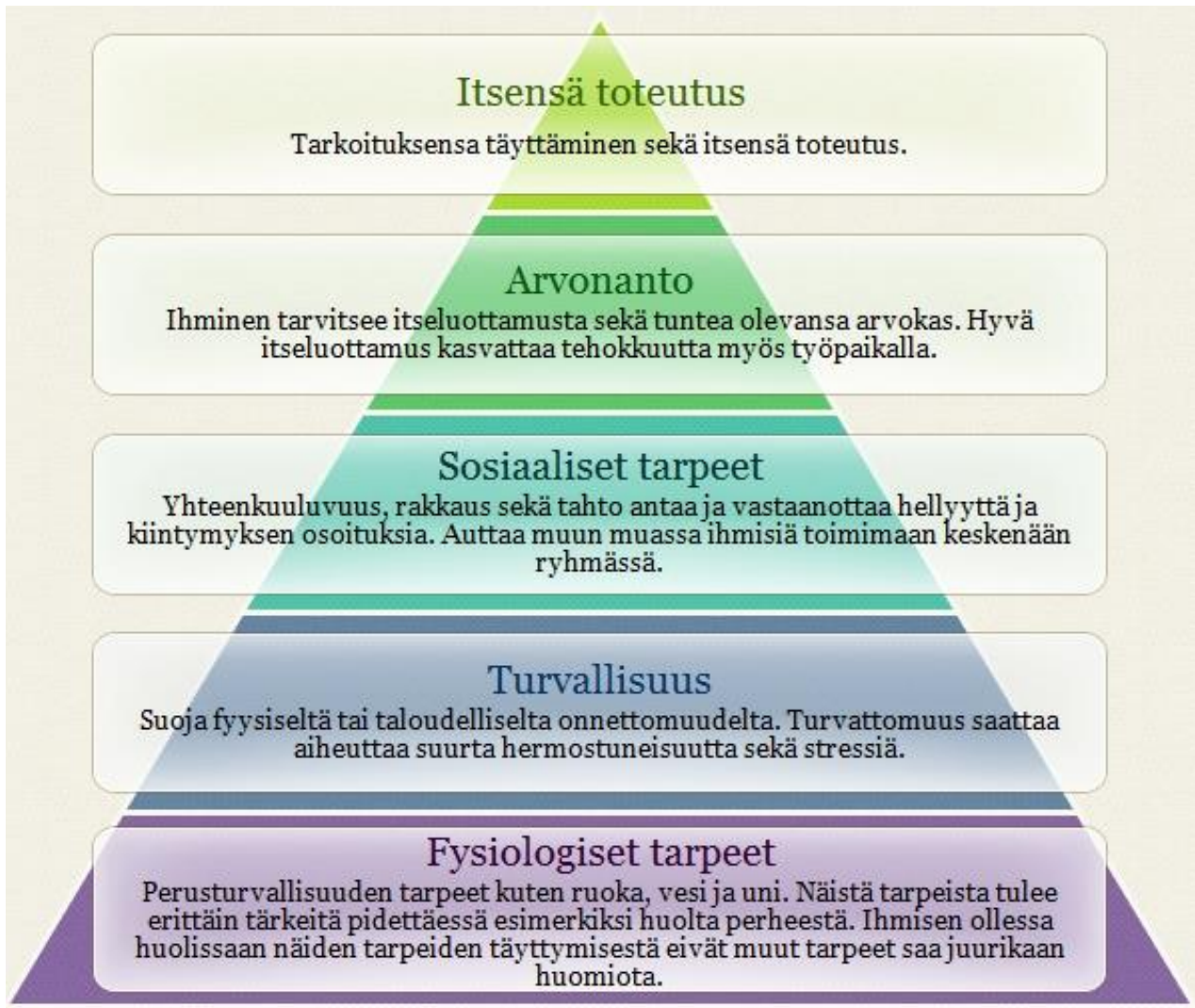
Vauvalla on syntyessään vaistot selviytyä hengissä ja tarpeet, jotka hän osaa ilmaista. Vaistot eivät ole opittuja, eivät tarvitse harjoitusta, eivätkä ole koskaan väärässä. Vanhempien tehtävänä on vastata tarpeisiin ja opetella tuntemaan oman vauvansa ja hänen temperamenttinsa. Vauvat osaavat

luonnostaan syödä, nukkua ja oppia – mitään näistä ei tarvitse opettaa vauvalle. Yritykset ”opettaa” vauva rutiineihin, nukkumaan yksin, olemaan rinnalla vain, kun on nälkä tai antamalla vauvan itkeä yksin vastaamatta siihen ja ottamatta vauvaa syliin, ovat kaikki hyvin vahingollisia vauvan kehitykselle. Vauva kyllä näihin jossain vaiheessa ”oppi”, mutta samalla hän oppii, että hänen tarpeisiin ei vastata, ne eivät ole tärkeitä, eikä ihmisiin ei voi luottaa. (Fitz-Desorgher 2017, s.3, 4, 123-124) Näin usein meidän suomalaisessa välttelevän kiintymyssuhdemallin perheissä on toimittu ja toimitaan yhä, ja kehä on valmis.

Temperamentiltaan vauvat ovat erilaisia. Osa tyyntyy hienoisestakin kosketuksesta ja läheisyydestä, ja rauhoittuu nukkumaan kauemmas vanhemmistaan. Osa on vaativampia ja tarve perusturvallisuudelle on suurempi. Nämä vauvat voivat olla rinnalla tunteja ja nukkua hyvin lähellä vanhempaansa, mieluiten perhepedissä. (Fitz-Desorgher 2017, s.4) Imetys on muutakin kuin ravintoa. Se on tärkeää läheisyyttä, turvaa, hellyyttä, vuorovaikutusta. Vain vastaamalla tarpeisiin, saa vauva kokemuksen, että hän on tärkeä ja arvokas, hän on hyväksytty juuri sellaisena kuin on. Ja vain, kun perusturvallisuus on täytetty vastaamalla tarpeisiin, voi hänen kehityksensä kohti itsenäistä pientä ihmistä alkaa.

Imetys ja hoiva muistuttavat äitiä samasta hoivasta, mitä hän on saanut omalta äidiltään. Kokemuksen muistijälki voi olla joko hieno ja herkkä tai pelottava. Ajatellaan, että imetyksestä alkava vuorovaikutus johtaa pikkuhiljaa vauvan psyykkiseen syntymään. Jostain syystä imetys ei onnistu kaikilla. Yhdeksi tekijäksi on arveltu myös varhaisia traumaattisia pettymyksiä liittyen omaan äitisuhteeseen. Jotta äiti voisi olla turvallinen äiti omalle lapselleen, antaen tälle pyyteetöntä rakkautta ja hoivaa vauvan tarpeita täyttäen, on äidin tunnettava itse saaneensa huolenpitoa ollessaan avuton. (Fitz-Desorgher 2017, s.4, Reenkola 2012, s.93-95, 97) Imetyksen onnistumiseen on toki muitakin syitä, mutta tässä on lähestytty vain tarve- ja kiintymyssuhdenäkökulmasta tätä asiaa.

Lapsentahtisuus syömisessä tulisi jatkua myös, kun siirrytään kiinteisiin ruokiin. Lapsi kyllä tietää milloin on syönyt kyllikseen ja milloin on vielä nälkä. Oman kehon tuntemus on sisäsyntyistä ja siihen tulisi luottaa. Jos emme anna lapsen määritellä omaa ruokahaluaan ja emme luota siihen, että lapsi on ilmaissut jo olevansa kylläinen, lapsi oppii myös, ettei voi luottaa omaan kehoonsa ja kylläisyyden tai nälän tunteisiinsa (Fitz-Desorgher 2017, s.166).



Maslowin tarvehierarkia (<https://peda.net/jyvaskyla/pok/koulutusmateriaaleja/mt>) Ylläolevassa kuvassa nimettyinä ihmisen perustarpeet alhaalta ylöspäin. Seuraava kerros rakentuu edellisen päälle. Mitä vankempi ja vahvempi alempi on, sen paremmin siihen rakentuu myös seuraava ja päinvastoin.

Tunteet kertovat tarpeista, miten ne täyttyvät vai jäävätkö vajaiksi. Tunteet ovat tarpeiden viisautta, osaammeko pysähtyä kuuntelemaan mitä ne kertovat. Tunne on aina oikea, eikä siitä tarvitse kiistellä. Tunteesta seurannut ajatus tai oletus voi olla virheellinen, mutta itse tunne kertoo omasta kokemuksesta kyseisessä tilanteessa. Suuttumuksen ja vihan tunteet usein pyritään piilottamaan, mutta niillä on tärkeä tehtävä, joka usein kertoo sinun rajojen ylittämisestä, mitätöinnistä, haavoittuvuudesta. Suuttumus ja viha ovat voimauttavia tunteita, jotka sanovat, ettei enää tätä. Suuttumus kertoo tarpeesta, joka ei ole täyttynyt. Omien vanhempien tapa riidellä periytyy herkästi, ellei siihen pyri aktiivisesti vaikuttamaan ja muuttamaan tapaa toimia. Parisuhteessa riidellessä olisi hyvä muistaa, että olemme tiimi, emme vihollisia. Vaatii rohkeutta olla toisen edessä ns. aseeton,

näyttämään tunteet, ottamaan riskin ja olemaan haavoittuvainen, mutta vain sitä kautta parisuhteen on mahdollista kehittyä ja vain sitä kautta voi tulla todellista läheisyyttä ja yhteyttä. Tunteiden takana on ihmisen syvimät tarpeet, kyky päästä yhteyteen, perusluottamuksen ja empatian tunne, oikeus olla juuri sellainen kuin on kaikkine tunteineen ja tarpeineen, oikeus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi, oikeus olla hyväksytty ja rakastettu. (Maslow 2006, s.95 ja 102, 107, 138-139, 144)

Keskustelukulttuuri periytyy lapsuuden perheestä. (Parisuhdekeskus 2016, s.57) Lapset imevät tämän tavan ensisijaisesti biologisilta vanhemmiltaan. Mutta uusperheiden uudet tavat olla suhteessa periytyvät myös, vahvistaen tai heikentäen jo sisäistettyjä malleja. Mikäli biovanhempien tapa riidellä oli hyvin rikkova, voi uusperhe parhaimmillaan tuoda uuden parisuhteen mallin ja olla korjaava kokemus lapsen tavalle olla vuorovaikutuksessa ja myöhemmin omassa tavassaan olla parisuhteessa.

Kiintymyssuhde, pohja elämälle

Ihmissuhteet muovaavat meitä läpi elämän. Ensimmäiset vuodet ovat herkimpiä ja myös kriittisimpiä vaurioitumiselle. Turvallisessa kiintymyssuhteessa tulemme nähdyksi, hoivatuksi ja lohdutetuksi. Varhaislapsuuden kokemukset vaikuttavat huomattavan paljon aivojen kehittymiseen – ja samalla siihen miten käsittelemme tunteitamme, miten suhtaudumme itseemme ja toisiin ihmisiin. Turvallinen kiintymyssuhdemalli kannustaa sosiaalisuuteen ja molemminpuolisesti palkitsevaan vuorovaikutukseen, jossa on tilaa myös yksilöllisyydelle. Turvallinen kiintymyssuhdemalli luo joustavuutta. Turvaton kiintymyssuhdemalli puolestaan heikentää joustavuutta, kykyä ymmärtää itseään ja luoda suhteita toisiin ihmisiin. (Siegel 2014, s.173-174, 177, 179)

Turvalliseen kiintymyssuhteeseen liittyy, että lapsessa kasvaa ehyt kuva omasta itsestä, minuudesta. Tämä edellyttää, että lapsen ensimmäisien vuosien aikana tämän lähellä on ollut henkilö, johon hänellä on ollut jatkuva ja turvallinen kiintymyssuhde. Minuuden puutteesta kärsivä lapsi taas ei kykene näkemään, miten jokin hänen kokemuksensa, tunnetilansa tai minäkäsityksensä liittyy seuraavaan. Tällöin puhutaan oman minätilan repaleisuudesta ja lapsen on hyvin vaikea saada kiinnitys-seuraussuhteista. (Hughes 2006, s.107)

Jos vanhemmalla on itsellään hankaluuksia omien tunteiden tulkinnan ja säätelyn kanssa, on hänen vaikea niitä myöskään lapselle sanoittaa tai sallia. Kun vanhemmalla on tämä kyky, auttaa hän ensin vauvaa tunteiden säätelyssä, jonka jälkeen lapsi oppii säätelyä ensin yhdessä vanhemman kanssa ja myöhemmin itsenäisesti. (Becker-Weidman 2013, s.42)

Kiintymyssuhdemallit syntyvät, kun lapsen ja hoivaajan vuorovaikutustapahtumat toistuvat ja yhdistyvät laajemmiksi kokonaisuuksiksi. Toistuminen synnyttää muistijälkiä. Lapsi on vuorovaikutustilanteessa aktiivinen osallistuja, jonka reaktiosta tapahtuu hoivaajan puolella jotain. (Sinkkonen & Tervonen-Arnkil 2015, s.23-24) Kun lapsi itkee, hoivaaja tulee lähelle ja pyrkii selvittämään vauvan tarpeen ja vastaamaan siihen adekvaatisti.

Usein kiintymyssuhteen kehittämisessä keskitytään pitkälti äidin rooliin lapsen elämässä. Isyyden rooli on kuitenkin vähintään yhtä tärkeä. Perinteisessä heteroseksuaalisessa perheessä molemmilla on oma roolinsa. Yleensä äidin rooli korostuu lapsen ollessa pieni, alle vuoden ikäinen, kun

keskiössä on perustarpeiden täyttäminen ja niihin vastaaminen. Isän rooli lapsen kehityksessä korostuu enemmän sen jälkeen, kun lapsi kasvaa. Meidän suomalaisessa yhteiskunnassa ja kulttuurissa on isä mielletty pitkään perheen elättäjäksi, toimijaksi ja tekijäksi, ei niinkään tunteista puhuvaksi ja lasten tai perheen kanssa läsnäolevaksi hahmoksi.

Turvallinen kiintymyssuhdemalli

Äiti tai isä reagoi sensitiivisesti ja nopeasti vauvansa viesteihin. Vanhempi kuulee ja näkee vauvansa tarpeet, pyrkii sanoittamaan ne ja hyväksyy lapsensa sellaisena kuin tämä on. Tunteet huomataan ja validoidaan sekä niistä puhutaan ja vahvistetaan tunteiden näyttämistä ja sanoittamista. Lapsi oppii luottamaan vanhempansa tukeen ja turvaan, kun äiti ja isä vastaavat hätään asianmukaisesti ja nopeasti. Lapsi uskaltaa tutustua maailmaan rohkeasti, kun tietää, että turva on lähellä. Lapsi uskaltaa viestiä vanhemmalleen kaikista tunteistaan suoraan, kun hän on oppinut, että niihin vastataan ja hänet koetaan arvokkaana ja tärkeänä. Vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa on lämpöä. (Hautamäki 2001, <https://psychenet.wordpress.com/mielen-tutkimus-ja-hoito/kiintymyssuhdeteoria/>)

Usein turvallisesti kiintyneitä lapsia nähdään enemmän alkuperäiskansojen keskuudessa kuin meillä teollistuneissa länsimaissa. Niissä lapsi kulkee oman äitinsä mukana arjen askareissa. Lapsia kannetaan, he nukkuvat usein kantoliinoissa, kuullen äitinsä sydämen sykkeen ja tuntien äitinsä lämmön. Lapsia imetetään pitkään, lapsentahtisesti ja -tarpeisesti. Lasten annetaan itsenäistyä omaan tahtiinsa aikuisten rinnalla. Näissä kulttuureissa lapset nähdään yleensä myös syntyjään hyvinä ja uteliaisuuden ulkomaailmaa kohtaan positiivisena. (Liedloff 2004)

Aikuisena tällaisen kiintymyssuhdemallin saanut ihminen pystyy luottamaan muihin, solmimaan ystävyys- ja kumppanuussuhteita, jotka yleensä toistavat turvallista kiintymyssuhdemallia. Toisinaan ne voi myös olla turvattomia, mutta mikäli lapsuuden pohjana on turvallinen kiintymyssuhdemalli, kykenee sellainen ihminen yleensä jättämään elämästään itseään vahingoittavat ihmissuhteet pois. Hän ei pelkää tulevansa hylätyksi ja uskaltaa ilmaista tunteitaan rohkeasti. Vanhempana turvallisen kiintymyssuhteen saanut äiti tai isä kykenee sietämään lapsensa tarvitsevuutta ja asettamaan tämän tarpeet ja tunteet etusijalle. Hän ymmärtää, ettei omista lastaan, vaan voi ainoastaan kasvattaa tätä parhaalla mahdollisella tavallaan elämään omaa elämäänsä, oman mielensä, kiinnostuksen kohteidensa, tarpeidensa ja toiveidensa mukaisesti. (Brown & Elliot 2016)

Kun kaikki ei mene hyvin

Jos äiti- tai isäsuhteeseen on liittynyt ahdistusta, traumoja, paljon ikäviä kokemuksia, mitätöintiä, hylkäämisiä tms. voi kuva vanhemmasta olla kapea. Kun tätä suhdetta, tai kuvaa vanhemmasta haluaa laajentaa, voi avuksi ottaa muut ihmiset, jotka ovat tunteneet äidin tai isän, joille hän on näyttäytynyt reiluna, mukavana ja inhimillisenä. Näin kuvan laajentaminen saa näkemään vanhemman kokonaisena ihmisenä, myös hyvine puolineen, jolloin negatiivisuuden taakasta voi vapautua ja antamaan arvon sellaiselle ja sen ajan vanhemmalle, joka hän oli. Fiktiiviset löydöt ovat parempia kuin ettei löytäisi vastauksia lainkaan. Tämä vaatii työskentelyä menneisyyden kanssa, tunnistamaan ja ymmärtämään omien vanhempien traumat ja kipukohtat, joista hän on kasvanut ja yrittänyt olla parempi vanhempi. Eteenpäin menemiseksi tarvitaan myös aito sureminen puutteellisesta vanhemmasta, sellaisesta, jonka olisi tarvinnut ja jota ei ollut. Aukipuhuminen ja aito ymmärrys pahan ketjusta mahdollistaa sen katkaisemisen ja uuden opettelemisen. Mahdolliset tabut, vaietut salaisuudet menettävät voimansa, kun niistä puhuu, häpeän ketju katkeaa. Ymmärrys mahdollistaa hyväksynnän ja anteeksiannon. (Hämäläinen 2010, s.12-15, 20, 27)

Jokainen sukupolvi voi omalta osaltaan auttaa pahan ketjun katkaisemisessa. Koskaan ei ole myöhäistä tehdä muutoksia. Kun tulen itse vanhemmaksi, käyn läpi omaa lapsuuttani ja miten se meni. Millainen suhde minulla oli vanhempiini? Miten he huomioivat minut ja tarpeeni? Oliko kiintymyssuhteeni turvallinen vai jotain muuta? Mitkä ovat omat kipupisteeni? Missä tarvitsen apua omassa vanhemmuudessa? Ja kun tulen isovanhemmaksi, mitä kerron eteenpäin? Tarinointi ja historian aukipuhuminen on varmasti yksi merkittävin isovanhemmuuden tehtävä. Tällöin tehdään näkyväksi kokemukset ja niistä johtuvat käyttäytymismallit. (Hämäläinen 2010, s.29, 30, 39)

Turvattomat kiintymyssuhdemallit

Turvaton, välttelevä kiintymyssuhdemalli on meidän kulttuurissamme ehkä liiankin yleinen kiintymyssuhde vanhemman ja lapsen välillä, kun on korostettu pärjäävyyttä ja itsenäisyyttä hoivan ja huolenpidon kustannuksella. Lapsen ensimmäisenä elinvuotena vanhempi vastaa epäsensitiivisesti lapsen viesteihin, esim. itku-unikoulut, jolloin lapsi oppii, että hän ei saa turvaa, vaan joutuu pärjäämään yksin. Lapsi yleensä hoidetaan asiallisesti ja hyvin, mutta hänelle ei juuri leperrellä tai lohduteta. Kiukutteleva lapsi jätetään yksin omaan huoneeseen jähylle ja selviämään tunteistaan yksin. Lapsi kokee näin, ettei kelpaa kuin ns. asiallisesti käyttäytyvänä, ei itkuisena, surullisena, vihaisena, muttei myöskään aikuisen mielestä liian iloisena ja riehakkaana.

Välttelevän, turvattoman kiintymyssuhteen omaava aikuinen ei osaa käsitellä omia kielteisiä tunteita, eikä siten osaa sietää niitä lapsessakaan. Tunteet sysätään helposti pois tai niitä pidätellään, piilotellaan tai yritetään kieltää niiden olemassaolo kokonaan. Aikuisena, vanhempana ja parisuhteessa tällainen ihminen on vaativa ja ankara, joka näkee toisessa mieluummin suorituksia, kuin tunteita ja tarpeita. Tunteiden piilottelu voi näkyä kuitenkin psykosomaattisina oireina, kuten sydämen tykyttelynä tai korkeana verenpaineena. Ihminen on kokonaisuus, jolloin psyykkinen pahoinvointi heijastuu somatiikkaan yrittäen kertoa ihmiselle, ettei tämä voi hyvin. (Brown & Elliot 2016, <https://psychenet.wordpress.com/mielen-tutkimus-ja-hoito/kiintymyssuhdeteoria/>)

Puhutaan **ristiriitaisesta, turvattomasta kiintymyssuhdemallista**, kun vanhemman tapa vastata lapsen viesteihin on hyvin epäjohdonmukainen. Samassa tilanteessa voi ajoittain olla välittävä ja rakastava, ja toisessa raivostunut ja hylkivä. Lapselle ei muodostu turvallista ja selkeää kuvaa vanhemman tavasta toimia ja hän on koko ajan ylivirittyneessä tilassa yrittäen ennakoida vanhempansa käyttäytymistä. Lapsi yrittää käyttäytyä niin, ettei herätä suuttumusta. Toisaalta hän voi liioitella tunteitaan, jotta saisi aikuisen huomion. Hyvin usein tällaiset vanhemmat ovat päihteiden väärinkäyttäjiä tai psyykkisesti sairaita. (Brodén 2006, <https://psychenet.wordpress.com/mielen-tutkimus-ja-hoito/kiintymyssuhdeteoria/>)

Aikuisena turvattoman, ristiriitaisen kiintymyssuhteen saanut uupuu ja ahdistuu herkästi. Hän on koko ajan tuntosarvet koholla ja yrittää aistia ympäristöään pyrkien ennakoimaan kaikki mahdolliset ristiriidat ja konfliktit etukäteen. Yleensä hän piilottaa tunteensa muilta parhaansa

mukaan ja hermojen menettäminen aiheuttaa suurta häpeän tunnetta. Vanhempana hän on usein itsekin epäjohtonmukainen, toistaen usein omien vanhempiansa tapoja, suuttuen herkästi ja sitten häveten itseään, joutaen liikaa ja pyrkien olemaan täysin päinvastainen kuin omat vanhempansa, yleensä siinä kuitenkin onnistumatta. (Brown & Elliot 2016)

Puhutaan vielä **kaottisesta, jäsentymättömästä kiintymyssuhdemallista**, joka voi kehittyä kaltoinkohdellulle lapselle. Vanhemmat ovat olleet epäluotettavia ja jopa vaarallisia lapselleen. Usein taustalla on päihde- ja / tai vakavia mielenterveysongelmia sekä väkivaltaa. Lapsi ei saa mitään positiivista psyykkistä palautetta ja arvoa tunteilleen ja tarpeilleen. Häntä joko pahoinpidellään tai kohdellaan muutoin arvottomasti ja nöyryyttäen. Tästä johtuen lapsi on koko ajan peloissaan, eikä opi luottamaan kehenkään. Hän ei osaa tulkita tunteitaan tai tiedä, miten niiden kanssa voisi pärjätä. Tällainen lapsi on suuressa vaarassa vakavan mielenterveyshäiriön kehittymiselle. (<https://psychenet.wordpress.com/mielen-tutkimus-ja-hoito/kiintymyssuhdeteoria/>)

Crittendenin mukaan äidin ja lapsen välillä vallitsee aina jokin kiintymyssuhde ja rajat näiden kiintymyssuhteiden välillä eivät ole näin selkeitä kuin edellä on jaoteltu. Tästä syystä myös kiistellään, onko olemassa lainkaan jäsentymätöntä kiintymyssuhdetta. Ajatellaan, että mitä kaottisempi tai epävakaampi lapsen kasvuympäristö on, sitä moninaisempia ja yleensä normatiivisuudesta poikkeavampia tapoja lapselle kehittyy selviytyäkseen.

(<http://www.duodecimlehti.fi/duo94437>)

Crittenden jakaa nämä kiintymyssuhdemallit vielä useampaan luokkaan. Hän ajattelee, että myös turvallisessa kiintymyssuhteessa voi olla varautuneita, tasapainoisia tai reaktiivisia piirteitä. Välttelevät kiintymyssuhteet hän on jakanut idealisoiviin, etäisiin, pakonomaisesti huolehtiviin, pakonomaisesti mukautuviin, kompulsiiivisesti rajattomiin joko sosiaalisesti tai seksuaalisesti, kompulsiiivisesti luottavaisia omaan itseensä joko sosiaalisesti tai eristäytyen, harhaluuloisen idealisoiviin tai ulkoisesti itsensä määritteleviin. Ristiriitaisesti kiintyneet voivat olla vaativia, aseista riisuvia, aggressiivisia, avuttomilta näyttäviä, rankaisevia tai kostonhimoisia, vietteleviä, uhkaavia tai paranoidisia. Totaalisen jäsentymättömän kiintymyssuhteen hän luokittelee psykopatiaan kuuluvaksi. (Brown & Elliot 2016, Punamäki 2001,

<http://www.duodecimlehti.fi/duo94437>)

Aikuisiässä eri kiintymyssuhdemallit vaikuttavat siihen, miten otamme apua vastaan.

Tukeudummeko toisiin, luotammeko ihmissuhteisiin ja niiden pysyvyyteen? Mitkä ovat varhaiset

muistikuvamme avun saannista hädän hetkellä, tunteet ja automaattiset ajatukset? Siirtymävaiheet aktivoivat tätä kiintymyssuhdemallia ja raskaus on yksi tällainen siirtymävaihe. Samalla, kun se nostaa omat kokemukset lapsuudesta ja varhaisesta kiintymyssuhteesta esille, antaa se mahdollisuuden korjaavaan kokemukseen. Muita siirtymävaihteita ovat mm. ero, uusi suhde, perhedynamiikan muuttuminen vuoroviikkoasujalle joitakin mainitakseni. Oma kiintymyssuhdemalliaan voi olla vaikea muuttaa, mutta mahdotonta se ei ole.

Oma varhainen kiintymyssuhde vaikuttaa selkeästi siihen, millainen kuva ihmisellä on itsestä lapsena, puolisona ja vanhempana. Mutta kuten edellä on jo tullut ilmi, ei nämä periydy suoraan. Enemmän tähän vaikuttaa se, miten hyvin ihminen on käsitellyt omaa lapsuuttaan ja suhdettaan vanhempiinsa, miten realistisesti hän osaa nämä vaikutukset itsessään nähdä ja onko mahdollisesti osannut hakea tarvittavaa apua. Huolestuttavaa yleensä on, jos omat vanhemmat nähdään joko täydellisinä ja vain hyvinä vanhempina tai heidän vanhemmuuden merkitys sivuutetaan, vaikeita lapsuuden kokemuksia vähätellään tai niistä ei haluta puhua. Lapsen fyysinen ja psyykinen pahoinpitely kiellettiin Suomessa laissa 70-luvulla ja edelleen kuulee vähättelyä pahoinpitelyn vaikutuksista lapseen. Oleellista on myös, miten hyvin ihminen on päässyt irti omista vanhemmistaan, etenemään omana itsenäisenä aikuisena.

Englanninkieliseltä sivustolta <http://www.yourpersonality.net/attachment/index.php> löytyy oman kiintymyssuhteen ja persoonallisuuden testaamiseen erilaisia testejä.

Turvattomuuden näkyminen lapsissa, pahan ketjun katkaiseminen

Turvattomuus ja traumat siirtyvät herkästi sukupolvelta toiselle. Toisaalta myös hyvät kokemukset, tunteiden hallintataidot ja empatiakyky siirtyvät sosiaalisen perimän kautta vanhemmilta lapsille ja terapeutilta potilaalle. (Haaramo & Palonen 2002, s.184) Sekä hyvää että huonoa voidaan siirtää eteenpäin. Mitä enemmän aikuisia lasten ympärillä on, sen todennäköisempää on, että sieltä löytyy turvallisia aikuiskontakteja, jotka voivat parantaa, vahvistaa hyvää, korjata rikkimennytta sielua. Uusperhe olisi hyvä nähdä tällaisena rikkautena ja antaa sille myös se mahdollisuus.

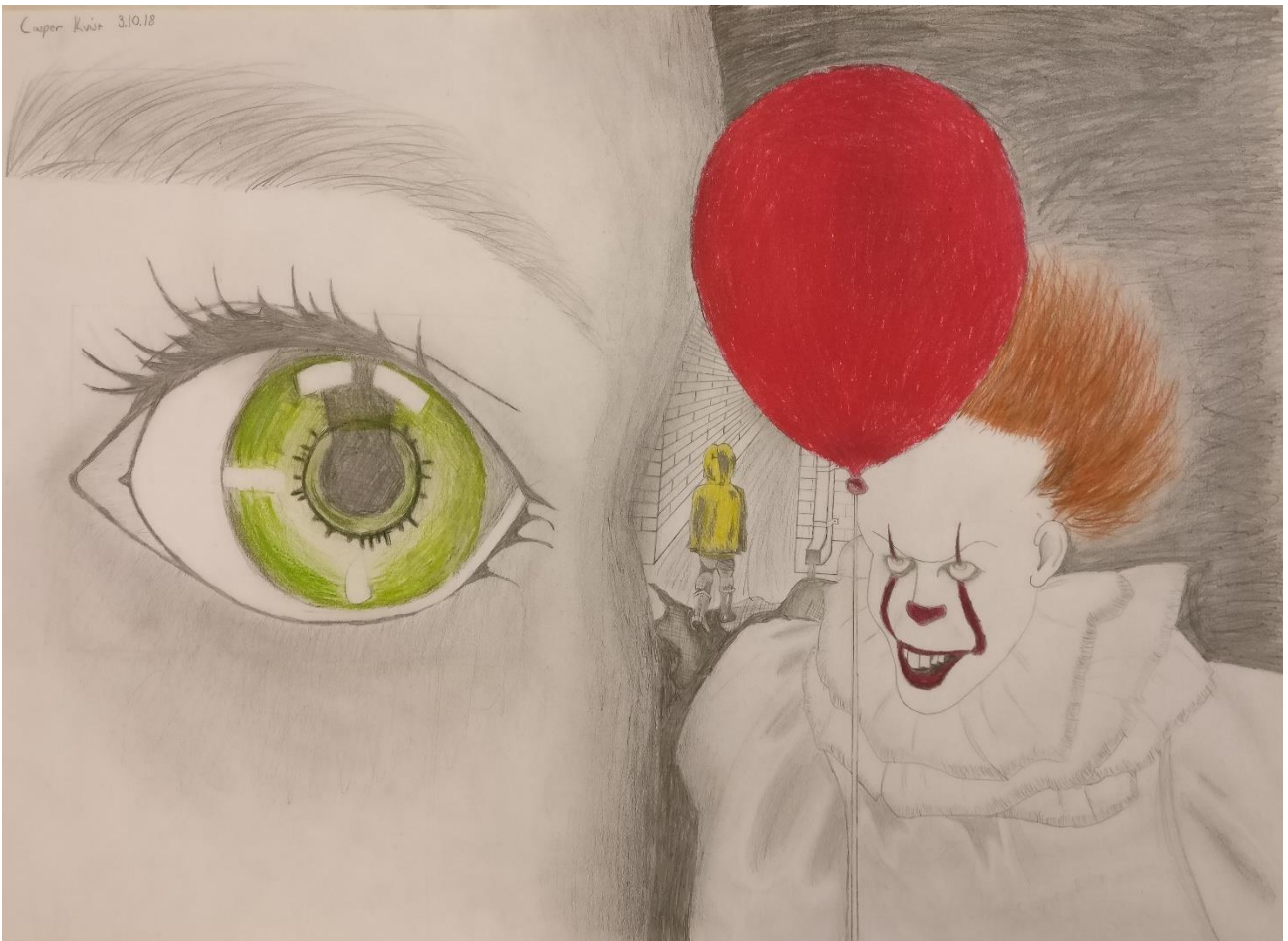
Turvattomasti kiintynyt lapsi voi olla vuorovaikutuksessaan pelokas, takertuva tai välttelevä. Turvattomasti kiintynyt lapsi voi oireilla monin tavoin esimerkiksi taantumalla, sängyn kastelulla, tuhrimisella, ylimukautumisella, syömishäiriöin, päihdeongelmin, pakonomaisella käyttäytymisellä, uhmakkaalla käyttäytymiselle, vaikeutena noudattaa sääntöjä tai solmia ystävyysuhteita, tuhoavana käyttäytymisenä, julmuutena, itsetuhoisuutena, valehteluna, varasteluna tai trauman toistamisena. Hän voi vältellä tarvitsevuutta, koska on oppinut, että aikuisen läsnäolo ja saatavuus on epävarmaa. Tai hän voi olla puolestaan hyvinkin ripustautuva ja takertuva, hakea kiintymystä ja läsnäoloa tukehduuttavan paljon. Tämä voi näyttäytyä iholle tulemisena, yövalon auki pitämisenä, aikuisen viereen haluamisella jopa teini-ikää lähestyvillä lapsilla, jos heidän kiintymyssuhteensa biovanhempaan / -vanhempiin on ollut turvaton. Toipuakseen turvattomasti kiintynyt lapsi tarvitsee hyvin paljon läsnäoloa ja hyväksyntää, toistuvia kokemuksia siitä, että aikuinen ei katoa minnekään ja hänen sanaansa voi luottaa. (Hänninen 2016, s.76-77)

Kun puhutaan traumatisoitumisesta, siitä näkyvät oireet pienissä, alle viisi vuotiaissa lapsissa eivät tule sanallisessa muodossa. Kun kyky kertoa verbaalisesti asioista ei ole vielä riittävästi kehittynyt, oireet ilmenevät muutoin. Oireet voivat olla enemmänkin psykosomaattisia, kuten uniongelmia, päänsärkyä, muita kehon kiputiloja. Usein lapsi näyttää taantuvan ja saattaa käyttäytyä aggressiivisesti tai pelokkaasti vetäytymällä. Joskus trauma tulee esille lapsen leikissä, piirroksissa tai muun tekemisen kautta. (Lindfors et. al. 2018, s.230)

5-11-vuotiaat voivat yrittää salata tai peittää trauman näkyminen, tukahduttamalla tai dissosioimalla. Jotkut lapset ovat hyperaktiivisia, toiset vetäytyviä. Samoin isommat lapset voivat kärsiä samoista psykosomaattisista oireista kuin nuoremmat. Lapsi kärsii usein peloista ja avuttomuuden tunteista, ja nämä saattavat tulla esille aggressiivisuutena, hyökkäävyytenä tai

keskittymiskyvyn puutteena. Traumatisoituneilla lapsilla tunteiden tunnistaminen ja niistä puhuminen on äärimmäisen vaikeaa ja harvoin onnistuu ilman tukea. (Lindfors et. al. 2018, s.231)

”Minulle on aina ollut selvää, miten väkivalta ja hyväksikäyttö vaikuttavat lapseen. Nyt minusta kuitenkin tuntuu, että seuraukset ovat aivan yhtä vakavat, jos lapsi ei ole saanut kokea halaamista, ei naurua, ei laulua, eikä juttelua.” (Hughes 2006, s.125)



© Casper Kvist, 9.10.2018

Uusperhe, kiintymyssuhdemallien viidakko

”...Kesyttä minut, jos kerran haluat ystävän!

– Mitä minun tulee tehdä? pikku prinssi kysyi.

– Sinun täytyy olla hyvin kärsivällinen, kettu vastasi. Ensin istuudut ruohikkoon, noin, vähän etäälle minusta. Minä tarkkailen sinua, etkä sinä puhu mitään. ...

Mutta päivä päivältä voit istuutua vähän lähemmäksi...”

(de Saint-Exupéry 2014, s.69)

Noin 30 000 lasta kokee vanhempiensa eron ja suurin osa näistä saavat uuden perheen vähintään toisen vanhemman luona, isä- tai äitipuolen ja mahdollisesti sisarpuolia. Uusperheessä lapsen kasvatusvastuu jakautuu useammille aikuisille, joiden arvot voivat poiketa kovastikin toisistaan. Hyvään vanhemmuuteen voi varmuudella liittää lapsen kokonaisvaltaisen huomioimisen ja tarpeisiin vastaamisen, josta rakentuu pohja turvalliselle kiintymyssuhteelle. Se miten lapset kokevat eron, voi vaihdella paljon samankin perheen sisällä. Keskeisinä tekijöinä on perhe-elämän laatu ennen eroa ja miten vanhemmat kykenevät yhteistyöhön eron jälkeen. (Rautio 2018, s.27-28, 94, Sinkkonen & Korhonen 2016, s.260)

Vanhempien on käsiteltävä oma ero ennen kuin ovat valmiita jatkamaan uuteen. On uskallettava olla yksin, kohdattava omat tarpeet ja tunteet, surtava ja haudattava entinen. (Parisuhdekeskus 2016, s.145) Ei olisi myöskään oikein uutta kumppania kohtaan, jos menneisyydestä ei ole osannut päästää irti.

Vanhempien ero voi näyttäytyä lapsissa eri tavoin. Yksi voi vetäytyä, olla alavireinen ja nukkua huonosti. Toinen reagoi takertumalla vanhempiinsa. Kolmas saa raivokohtauksia tai muuta epätoivottavaa käytöstä. Lapsi voi oireilullaan toivoa, että vanhemmat pysyisivät yhdessä. Oireiluun voi liittyä myös lapsen omia syyllisyyden tunteita, pelkoa, kateutta ja epävarmuutta. (Sinkkonen & Korhonen 2016, s.261)

Eroon liittyä asumisjärjestelyistä sopiminen. Nykyään suositaan paljon vuoroviikko asumista. Tästä on tutkimuksia ja kokemuksia Ruotsista, jossa nuoruusikäisten lasten kohdalla on todettu järjestelyn vähentäneen eron aiheuttamia mielenterveysongelmia, psykosomaattisia vaivoja ja erilaisia sopeutumisen ongelmia. Pienemmällä lapsilla vastaavaa tietoa on vain vähän, eikä sitä suositella alle

3-vuotiaille lapsille, koska tämän ikäisten lasten kyky hahmottaa useiden päivien ero on puutteellinen ja kyky ylläpitää turvallisuutta tuovia mielikuvia ei ole kehittynyt riittävästi. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sen vähemmän hänellä olisi hyvä olla erotilanteita ja hoivaajan vaihtumista. Lapsi voi näyttää ”sopeutuvan” nopeasti kahden kodin ratkaisuun, mutta sisäisesti hän voi alkaa selviytyä kipeistä erokokemuksista etäännyttämällä ja näennäisesti unohtamalla toisen vanhemman. Tämä voi näyttäytyä esimerkiksi niin, että lapsi pakenee kaipauksen tunteita uneen ja nukkuu paljon. Uniongelmiensä lisäksi voi lapsen kuormittuminen näyttäytyä mm. ärtyneisyytenä, aggressiivisuutena, takertumisena tai keskittymisvaikeuksina. John Bowlby ja monet muut psykoanalytikit ovat tutkineet lapsen eroa vanhemmistaan ja siitä johtuvaa myöhempää patologiaa, joiden välillä näyttäisi olevan selkeä yhteys. Ajatellaan, että erityisen vahingollisia erokokemukset vanhemmista ovat lapsen ollessa 6 kuukaudesta viiteen vuoteen. (Haaramo & Palonen 2002, s.24-25, 28, Sinkkonen & Korhonen 2016, s.264-265)

Uusperhe syntyy, kun kaksi aikuista muuttaa yhteen, joilla vähintään toisella on lapsi / lapsia, jotka eivät ole yhteisiä vaan toisen tai molempien aiemmasta historiasta. Pienimmillään on siis kyseessä kaksi aikuista ja yksi lapsi, jolla on historiassa joko toinen vanhempi tai jos yhden vanhemman historia syystä tai toisesta. Suurimmillaan kokoonpano voi olla melkein mitä vain, esimerkiksi Millan ensimmäisestä liitosta Kalle 14 vuotta ja Kiira 12 vuotta, sekä toisesta liitosta Samu 8 vuotta. Millan nykyisellä puolisoilla Taistolla on ensimmäisestä liitosta 17-vuotias Liisa ja samaan aikaan avioliiton ulkopuolella syntynyt niin ikään 17-vuotias Virpi. Nyt Taistolla ja Millalla on myös yhteiset kaksospojat Remu ja Sisu, jotka täyttivät juuri 2 vuotta. Milla ja Taisto tutustuivat 4 vuotta sitten ja muuttivat alle vuoden seurustelun jälkeen yhteen ja pian myös alkoivat odottaa Remua ja Sisua.

Ensimmäisessä esimerkissä uusperheen kiintymyssuhdehistoriaakin on hallitummin, kun tarkastellaan vain aikuisten omaa kiintymyssuhdetta ja yhden lapsen kiintymyssuhdetta ja hänen historiaansa ennen uusperheen syntymistä. Toinen esimerkki on sitten monisyisempi, mutta uusperheenä melkoisen tavanomainen. Millalla ja Taistolla on oma lapsuudenperheen kiintymyssuhdemallinsa, joka on historiassa olevien tärkeiden ihmissuhteiden vahvistama tai korjaavien kokemusten sävyttämä. Kaikilla lapsilla on oma kiintymyssuhdehistoriansa lapsuuden perheiden hoivaavien aikuisten antamana. Kallen ja Kiiran kiintymyssuhteeseen ovat vaikuttaneet Milla ja heidän isänsä Ville, joka oli alkoholisti. Kallen ja Kiiran elämä mullistui, kun Milla-äiti erosi Villestä ja muutti yhteen Markuksen kanssa. Markus oli isähahmona rauhallinen ja Kalle ja Kiira kiintyivät häneen ja saivat korjaavia kokemuksia ensimmäisiin lapsuusvuosiin, jotka olivat

alkoholin sävyttämän pelon ilmapiiriä. Kalle ja Kiira olivat tuolloin 5- ja 3- vuotiaita ja pian Markukselle ja Millalle syntyi Samu. Markus kuitenkin kuoli, kun Samu oli 2-vuotias, Kalle 8- ja Kiira 6-vuotias. Kahteen vuoteen Millan perheeseen ei kuulunut muita kuin lapset ja suru leskeydestä sekä isän menetyksestä. Nyt viimeiset 4 vuotta ovat lapset yrittäneet löytää paikkansa perheessä, jossa on kaksi 17-vuotiasta tyttöä myös, toinen ajoittain ja toinen asuu kokonaan. Molemmilla tytöille, sisarpuolilla, on molemmilla erilainen kiintymyssuhdehistoriansa. Liisa eli ydinperheessä kouluikäiseksi, kunnes tuli ilmi, että hänellä on sisko isän avioliiton ulkopuolisesta suhteesta ja vanhemmat erosivat. Virpi eli ilman isää ensimmäiset vuodet, kunnes hänen äitinsä avioitui Virpin ollessa 4-vuotias. Tuosta suhteesta Virpin elämään tuli isäpuolen mukana myös kaksi veljeä, 16- ja 12-vuotiaat. Virpin isä Taisto olisi halunnut olla mukana tyttärensä elämässä, mutta äiti oli estänyt tämän. Vasta äidin uuden liiton myötä, Taisto pääsi mukaan tyttärensä elämään ja 8-vuotiaana Virpi muutti kokonaan isälleen asumaan isäpuolen kanssa ilmenneiden vaikeuksien vuoksi. Millan ja Taiston perheen ja lasten kiintymyssuhteiden purkamiseen menisi paljon aikaa ja saisin niistä varmasti kokonaan toisen kirjankin. Tarkoitus oli nyt vain avata hiukan kuinka monisyistä uusperheiden historian mukanaan tuoma kiintymyssuhteiden kirjo voi olla.

Parisuhde on uusperheen ydin ja siitä on pidettävä huolta. Lapset tulee rajata joistakin vain aikuisille kuuluvista asioista ulos. (Parisuhdekeskus 2016, s.167) Lapsen kuuluu saada olla lapsi. Joskus vanhempien eron jälkeen lapsille on langennut vastuunkantajan, lähes kumppanin rooli, ja tästä roolista lapsi tulisi vapauttaa, vaikka hän todennäköisesti sitä vastaan ensin kapinoisikin. Äidin tai isän rinnalla onkin nyt toinen aikuinen päättämässä asioista. Hyvä uusperheen ja parisuhteen sääntö on, että väliin ei saa tulla. Kun aikuiset istuvat sohvalla lähekkäin, ei pidä päästää lasta väliin. Lapsi on tervetullut viereen, toiselle puolelle, mutta ei aikuisten väliin.

Suhde omaan biologiseen lapseen lähtee kehittymään jo kohdussa ja usein se rakentuu pyyteettömän rakkauden ympärille. Biologiaan liittyy ihan sisäsyntyisiä eläinmaailmastakin tuttuja piirteitä – tämä on minun lihaa ja vertani ja tätä minä suojelen hengelläni. Ydinperheessä tämä biologinen suhtautumistapa on sama molemmilla vanhemmilla, uusperheessä asia on toisin. Uusperheessä meillä voi olla sinun, minun ja meidän lapsia, joihin vanhempina suhtaudumme vaistonvaraisesti eri lailla. Uusperheen aikuisilla on usein haave ja toive, että perheestä muodostuu yhtä kiinteä kuin ydinperheestä. Että kaikki, aikuiset sekä lapset, rakastaisivat toisiaan, haluaisivat puhaltaa yhteiseen hiileen ja toimia perheenä. Käytännössähän näin ei asiat mene, eikä ole tarpeenkaan mennä. Heti kun hyväksymme, että meidän ei tarvitse rakastaa kumppanin lasta, eikä lapsen meitä, voimme alkaa kehittää erilaista suhdetta tuohon lapseen, joka tuli kumppanin mukana.

Suhde toiseen ihmiseen vaatii kehittyäkseen aikaa, läsnäoloa, kuuntelua, kiinnostusta ja halua ymmärtää toisen ajatuksia ja lähtökohtia. Tämä sama sääntö pätee myös suhteeseen kumppanin lapsen kanssa. Mikäli kykenemme asettumaan lapsen asemaan, yrittäen nähdä maailmaa hänen linssiensä läpi, voimme ymmärtää hänen tunteita ja pelkoja paremmin. (Parker & Stimpson 2004, s.264)

On myös tutkittu, että mikäli biologinen vanhempi ei aseta tai oleta uuden kumppanin ottavan perheessä myös kasvatuksellista vastuuta, voi suhde aikuisen ja lapsen välillä kehittyä nopeammin lämpimäksi ja hyväksyväksi (Parker & Stimpson 2004, s.265-266). Ristiriitaa tässä herättää se, että mandaatti samanarvoisesta toisesta aikuisesta on kuitenkin annettava kerta toisensa jälkeen uudelle kumppanille lasten edessä, mutta biologisena vanhempana otettava omien lasten kohdalla tiukemman aikuisen rooli. Mandaatti tarkoittaa, että biologinen vanhempi kertoo lapsille, että uusi kumppani on hänelle rakas ja tärkeä ihminen ja tämän perheen toinen aikuinen (Parisuhdekeskus 2016, s.168).

Uusperheissä pätee samat kiintymyssuhteen rakenteet kuin adoptio- tai sijaisperheissä, sillä erotuksella, että uusperheen vanhemmista vain toinen on juridinen vanhempi ja usein lapsen toinen juridinen ja biologinen vanhempi vaikuttaa taustalla enemmän kuin sijais- tai adoptio- perheissä. Uusperheen vanhemman tulisi olla erittäin tietoinen omasta kiintymyssuhdemallistaan, jotta bonuslapsen kiintymyssuhdemallista riippuvainen käyttäytyminen ei laukaisisi omia käsittelemättä jääneitä omaan isä- tai äitisuhteeseen liittyviä asioita.

Vanhempi, jonka kiintymyssuhdemalli on ollut turvallinen tai hän on kyennyt korjaamaan mallinsa turvalliseksi oman elämänsä tärkeisiin ihmisiin, kykenee olemaan aidosti läsnä ja reagoimaan herkästi, kun lapsi ei kykene itse säätämään tunnetaitojaan tai kognitiivista käyttäytymistään. Tällöin aikuinen ei reagoi lapsen käyttäytymiseen, vaan pikemminkin tuon käyttäytymisen takana oleviin tunteisiin, kuten ahdistukseen, yksinäisyyteen, häpeään, pelkoon ja epätoivoon. Jos taas aikuinen ei ole tietoinen omasta kiintymyssuhdemallista ja vastassa on bonuslapsi, jonka oma kiintymyssuhde on jollain tapaa rikkonainen, on luonnollista, että aikuinen reagoi lapsen vihaan vetäytymällä ja pyrkimällä välttelemään yhteisiä hetkiä lapsen kanssa. Kehittyäkseen tasapainoisesti lapsen pitää voida tehdä myönteinen vaikutus elämänsä tärkeisiin hoivaa ja turvaa antaviin aikuisiin. (Hughes 2006, s.28-29) Laajennettu vanhemmuus antaa lapselle mahdollisuuden kiintyä äitinsä lisäksi muutamaa muuhun vanhempaan (Siegel 2014, s.180).

Kun kyseessä on kiintymyssuhteessaan vaurioitunut lapsi, joka reagoi tunne-elämän ongelmilla tai häiriökäyttäytymisellä, vaarana on, että uusi äiti- tai isäpuoli alkaa epäilemään omia kasvattajan taitojaan ja kokevat epäonnistuneensa. Tällöin aikuinen ei koe olevansa turvassa lapsen kanssa, eikä voi myöskään tarjota turvaa lapselle. Kun aikuisen kyky vanhempana toistuvasti kyseenalaistetaan, hänen merkitys ja arvo mitätöidään jatkuvasti, pyrkii aikuinen välttelemään yhteisiä hetkiä lapsen kanssa. Vaarana on myös, että suhtautuminen lapseen muuttuu välinpitämättömäksi, jopa vihaiseksi ja aikuinen voi vetäytyä syrjään perheen yhteisistä asioista ja jopa masentua. (Hughes 2006, s.28-29)

Bonusvanhemman ja lapsen välisen kiintymyssuhteen rakentumisen edellytyksenä on bioäidin hyväksyntä ja saman katon alla asuvan biovanhemman mandaatti, joka tulee antaa uudelleen ja uudelleen lapsen edessä, kumppanin rinnalla seisten. Vain kun nämä kaksi rakennetta toimii, voi kiintymyssuhde alkaa rakentumaan. Ennen tätä lapsilla ”ei ole lupaa tykätä tai kiintyä” bonuksiin, isä- tai äitipuoleen tai uusiin sisaruksiin. Tämän jälkeen voi aika, yhdessä tekeminen ja läsnäolo kasvattaa pikkuhiljaa lapsen ja bonusvanhemman suhdetta. Parhaimmillaan tämä suhde vahvistaa ja tukee turvallista kiintymyssuhdetta, jos sille annetaan mahdollisuus.

On myös huomioitava, että perheytyminen uusperheessä ei tapahdu samoin kuin ydinperheessä. Nyrkkisääntönä lapsen ikä x 2 yhteenmuuttovaiheessa antaa realistisen kuvan siitä, voiko lapsi kokea uusperheen perheeksi ennen lapsuusiän loppumista. Aina se ei ole mahdollista ja senkin hyväksyminen auttaa kaikkia osapuolia rakentamaan sellaisen perhe-elämän mallin, jossa kaikilla olisi hyvä olla ilman painetta perheytymisestä. Mutta se mitä voidaan tehdä, on tutustua lapseen sellaisena kuin tämä on. Jäljempänä puhun hiukan PACE-asenteesta DDP-terapian alla ja tätä asennetta voi tuoda jokainen aikuinen lapselle. Asenne on turvallisen kiintymyssuhteen perusjalka, johon kuuluu hyväksyntä, empatia, leikkisyys ja uteliaisuus (Hughes 2006, s.132). Biologiaan kuuluu myös rakkaus, mutta bonussuhteessa sitä ei voida vaatia. Se voi syntyä, kun suhde syntyy ja vahvistuu, mutta ilmankin voi kohdella tasapuolisesti ja kunnioittavasti.

Jos ei ole bioäidin hyväksyntää ja, jos ei ole toisen biovanhemman mandaattia, on lähes mahdotonta lähteä rakentamaan syvempää suhdetta lapseen. Lapsi joutuu koko ajan taistelemaan, ettei vain tykkää, koska äiti ei tykkää. Täytyy pitää äidin puolia, koska muutoin toimisi äitiään vastaan, ja näin ei yksikään lapsi luontaisesti voi toimia. Lapsi oireilee siis koko ajan toisen vanhemman perheessä, ja siihen bonusvanhempi on voimaton tekemään juuri mitään. Ymmärrys miksi näin tapahtuu, helpottaa. Lapsi ei ole ilkeä, vaan toimii kuten äiti tahtoo. Vahva parisuhde auttaa

selviytymään. Asioiden sanoittaminen lapsentajuisesti, toista vanhempaa mollaamatta. Pienen pienin askelin. Kun lapsi kasvaa, ymmärrys kasvaa myös, ja bioäidin valta vähenee. Suhde syntyy siis äärimmäisen hitaasti, jos lainkaan, ja on jotain ihan muuta kuin vanhemman ja lapsen välinen suhde.

Oma kiintymyssuhdepohja ja tapa ilmaista tunteita, olla vuorovaikutuksessa, voi poiketa paljonkin bonuslasten kanssa. Esimerkiksi suuttumuksen ilmaiseminen on turvallisessa kiintymyssuhteessa sallittua ja hyväksyttyä sekä lasten että aikuisten osalta. Jos bonuslapsi ei ole saanutkaan ilmaista vihaa, ärtymystä, suuttumusta ja biologinen vanhempi ollut pelottava tai loukkaava ilmaistessaan itse suuttumusta, on suuttumuksen ilmaus ymmärrettävästi lapselle pelottavaa. Kun hän tulee tällaisesta kiintymyssuhdemaailmasta perheeseen, jossa äiti- tai isäpuoli ilmaisee suuttumusta terveellä tavalla, ei lapsi oikein osaa siihen suhtautua. Pienikin ärtymys lasta kohtaan laukaisee jatkuvan häpeän tunteen, johon liittyy itseinho ja epäluottamus vanhempia kohtaan (Hughes 2006, s.139). Häpeän tunne ja vuorovaikutussuhteen katkeaminen nousee myös, kun kiintymyssuhteessa vaurioituneella lapselle asetetaan rajoja (Becker-Weidman 2013, s.44, Hughes 2006, s.143). Tällainen voi hämmentää aikuista, jos hän ei ymmärrä mistä tilanteesta ja taustasta on kyse. Samoin, jos lapsi on elänyt kaoottisessa kiintymyssuhdemaailmassa, on hän oppinut manipuloimaan ja äärimmäisiä tunteenilmaisuja näyttämällä saamaan edes hiukan tarpeitaan huomioiduksi. Jos ei ymmärrä lapsen käytöksen taustalla olevia motiiveja, on luonnollista ajatella, että lapsi yrittää käyttää aikuisia hyväkseen, on epärehellinen ja huonokäyttöinen. Vasta kun lapsi kokee olonsa turvallisiksi, voi hän alkaa kertomaan rehellisemmin tarpeistaan ja toiveistaan. (Hughes 2006, s.204)

Jos taas bonusvanhemman oma kiintymyssuhdetyyli on välttelevä, voi hänen olla vaikea päästää tai ottaa lähelle tarvitsevia bonuslapsia. Hän mieluummin vetäytyy yhteisistä tilanteista ja ajat, jolloin bonuslapset ovat perheessä, voivat olla vaikeita, herättää voimakasta ulkopuolisuuden ja syyllisyyden tunteita. Kun välttelevän kiintymyssuhdetyyliin kasvanut vanhempi yrittää alkaa muuttaa tyyliään turvalliseen suuntaan, joutuu hän pinnistelemaan osoittaessaan itselleen epätyypillisen avoimia tunteita, halaamaan, tekemään yhdessä lasten kanssa asioita. Pinnistely toimii pieninä annoksina, mutta jos se ei ole itselle luontaista, on normaalia, että ajoittain ”kuppi täytyy” ja se purkautuu vihana, solvauksina, vetäytymisenä tilanteesta.

Oman historiansa, oman kiintymyssuhdetyylinsä ymmärtäminen on edellytys sille, että voi suhtautua sekä itsen, että toiseen empaattisesti ja armollisesti, ymmärtäen mitä käytöksen takana mahdollisesti on.



© Casper Kvist, 2017

Kun pelkkä ymmärrys ja hyvä tahto ei riitä

Aina ei jaksaminen ja ymmärrys riitä. Joskus lapsi oireilee siinä määrin vaikeasti, että voimat uusperheessä loppuu. Jos biologisten vanhempien välit ovat tulehtuneet, jos toinen tai molemmat vanhemmat mustamaalaavat toisiaan tai uusia kumppaneita, jos lapsen ei anneta rauhoittua olemaan lapsi ja löytämään paikkaansa perheessä, jossa olisi lupa olla oma itsensä ja mahdollisesti jopa tykättyä uuteen bonusvanhempaan ja tämän lapsiin, voi hakea apua mm. perheneuvolasta, uusperheneuvonnasta, lastensuojelusta tai terapiasta. Paras olisi, jos kaikki lapsen ympärillä olevat aikuiset saisi saman pöydän ääreen ja miettimään oikeasti, mikä on lapsen etu ja miten itse kukin voisi auttaa asiassa. Mutta jos tätä yhteyttä ja ymmärrystä ei löydy, voi uusperhe lähteä omana yksikkönään hakemaan tukea omaan tilanteeseen vastaavista tahoista ja katsomaan, miten itse voivat auttaa lasta ja koko perhettä. Jos lapsi oireilee voimakkaasti, voi kyseessä olla myös toisen tai molempien perheiden turvaton tai kaoottinen kiintymyssuhdeilmasto, ja siihen olisi hyvä puuttua ja saada apua mahdollisimman pian. Asiat eivät katoa puhumatta tai silmät sulkemalla, vaan niihin tulisi rohkeasti uskaltaa tarttua.

Kiintymyssuhdemallit koetaan jokseenkin pysyviksi ja helposti sukupolvelta toiselle kulkeviksi. Tämän pysyvyyden, jatkuvuuden tutkimiseksi on kehitetty aikuisille tarkoitettu kiintymyssuhdehaastattelu, AAI (Adult Attachment Interview). Haastattelussa kysellään lapsuudenmuistoja omista vanhemmista, tunnemuistoja tilanteista, jolloin itse oli sairas tai kaipasi lohdutusta. Kysytään, oliko hän joutunut kohtaamaan jonkun tärkeän henkilön menetyksen, eron tai kuoleman. Lopuksi arvioidaan myös näiden kokemusten vaikutusta tähän hetkeen, aikuisuuteen, vanhemmuuteen ja omaan persoonaan. (Sinkkonen & Tervonen-Arnkil 2015, s.30-31)

Kiintymyssuhdehaastattelua käytetään usein terapian apuna, kun puhutaan aikuisten auttamisesta. Kun autetaan aikuisia, autetaan myös perheen lapsia. Kiintymyssuhdehäiriöt näkyvät lapsissa, mutta kyseessä on aikuisten ongelma ja aikuisten auttaminen on ensisijaista, jos perheeseen halutaan pysyvää muutosta.

Monet kiintymyssuhteeltaan vaurioituneet lapset ovat taitavia aiheuttamaan erimielisyyttä aikuisissa, jotka ovat hänen lähellä, niin biologisissa ja bonusvanhemmissa kuin mahdollisissa viranomaistahoissakin. Usein lapsi toimii näin, kun hän hakee sympatiaa tai yrittäessään saada jotain haluamaansa. Kun vaurioitunutta lasta aletaan auttamaan ja hoitamaan, on erittäin tärkeää

ottaa hoitoon mukaan kaikki aikuiset, jotka kuuluvat lapsen lähipiiriin. Keskusteluyhteys ja toisen aikuisen kunnioitus ovat ensisijaisia ehtoja, jos halutaan muutosta lapsen elämään.

Terapia ja muu apu

Terapiasuhte on terapeutin kykyä olla asiakkaansa kanssa – kuuntelijana, hyväksyvänä, empaattisena, tarpeen mukaan konfrontoivana, aktiivisena, validoivana – vuoroin hyväksyen, vuoroin auttaen muutoksen tielle. Terapeutin tulisi kyetä kuulemaan mitä asiakas sanoo ja mitä jättää sanomatta, pysähtyä ja kysyä. Myös palautteen kysyminen terapiasta on osa toimivaa terapiasuhdetta. Terapeutin ei tarvitse olla kaikkietävä, vaan rinnalla kulkija ja yhdessä asioita tutkiva ja kokeilemiseen kannustava ihminen. Kun ihminen löytää itse vastaukset kysymyksiinsä, on se usein hedelmällisempää kuin saada ne joltain toiselta valmiina. Terapeutti saa olla oma itsensä ja käyttää omaa persoonaansa voimavarana terapiassa, löytää oma tapansa olla vuorovaikutuksessa asiakkaidensa kanssa.

Hughesin (2008) mukaan terapeutti nähdään niin sanottuna isoäitinä /-isänä, jonka kautta äidin on mahdollista saada korjaavia kokemuksia omaan lapsuuteensa nähden. Lisäksi terapeutin pitää kyetä liukumaan hyvinkin nopeasti esimerkiksi vauvan huomioimisesta, tarpeiden ja tunteiden nimeämisestä ja sen opettamisesta, äidin oman voinnin tukemiseen ja hoitamiseen. Lisäksi terapeutin tulee olla sinut oman kiintymyshistoriansa kanssa. Kun terapeutti on ratkaissut omat traumat ja menetykset, kykenee hän olemaan aidosti läsnä ihmiselle, joka kamppailee oman kiintymyshistoriansa kanssa. Terapeutti mallintaa asiakkaalle turvallista kiintymyssuhdetta hyväksyen asiakkaan kaikki tunteet, auttaen nimeämään ja säätämään tunnetiloja sekä antamaan yhdessä asiakkaan kanssa niille uusia merkityksiä. Tällainen hyväksyvä asenne korjaa kiintymyssuhteen historiaa, johon on liittynyt hyvin vahvasti häpeän ja arvottomuuden tunteet.

On totta, että terapia voi olla repivää ja raskasta, mutta enemmän uskon, että terapia auttaa ihmistä eteenpäin vaikeista asioista, kokoaa ja korjaa. Hyvin harvoin terapiassa tulee vastaan jotain, mitä asiakas ei jo tiedä. Vaikka asiakkaalla olisi vakaviakin traumoja taustassaan, on hän niistä yleensä tietoinen, ellei ole ”unohtanut” tai dissosioinut muualle. Traumatyöskentely on kuitenkin syytä jättää sen alan asiantuntijalle. Jos asiakas kuitenkin nostaa esille lapsuuden / nuoruuden aikaisia traumojaan, on se suuri osoitus luottamuksesta terapiasuhteeseen ja niistä tulee kyetä puhumaan ja kuuntelemaan. Kognitiivisessa terapiassa erityisesti skeematerapeuttinen ja kiintymyssuhteiden korjaamiseen tähtäävä terapia käsittelee vääjäämättä myös mahdollisia traumoja, kun asiakas on siihen valmis.

Kiintymyskeskeinen terapia

John Bowlby (1907-1990) on kiintymyssuhdeteorian isä. Muun muassa Patricia Crittenden ja Mary Ainsworth ovat teoriaa syventäneet ja ottaneet huomioon myös vanhemman ja lapsen mahdollisesti erilaisen persoonan vaikutuksen kiintymyssuhteen muodostumiseen. Kiintymyssuhde muodostuu suhteellisen pysyväksi vanhemman ja lapsen välille ensimmäisten ikävuosien aikana, keskimäärin erilaisten tutkimusten ja arvioiden mukaan 1-4 ikävuoden aikana. Tästä on kuitenkin olemassa erilaisia tutkimustuloksia ja pysyvyyden arvellaan olevan uusimpien tutkimusten mukaan 46-55% luokkaa, joka antaa toivoa terapian ja muun ympäristön muutosmahdollisuudelle vaurioittavissa kiintymysmalleissa. On myös tutkittu, että kiintymyssuhde siirtyy herkästi sukupolvelta toiselle, jollei asiaan kiinnitetä intensiivistä huomiota. Pitää kuitenkin muistaa, ettei mikään ole näin suoraviivaista ja usein ihmisellä on muitakin hoitajia lapsuudessaan kuin äiti tai isä, ja myös myöhemmillä elämänvaiheilla on merkitystä. Mikäli vanhemmalla on itsellään turvallinen kiintymyssuhdemalli, sen siirtyminen sukupolvelta toiselle on selkeämpää, mutta mikäli omassa kiintymyssuhdemallissa on ollut ongelmia, siirtymään vaikuttaa kaikki myöhemmät kokemukset (pahentavat / korjaavat) ja muut läheiset ihmissuhteet kuin omat vanhemmat. (Bowlby 1969, Hautamäki 2001, Punamäki 2001, Sinkkonen 2001, <https://psychenet.wordpress.com/mielen-tutkimus-ja-hoito/kiintymyssuhdeteoria/>)

Lähes jokainen vanhempi toivoo lapselleen parempaa kuin mitä itse sai ja tästä syystä omaan lapsuuteen ja omiin haavoihin pitäisi jokaisen tutustua. Vain tuntemalla itsensä, voi itseään muuttaa, ja toimia toisin kuin varhaisen lapsuuden mallit muutoin meitä automaattisesti ohjaisivat toimimaan.

DDP- eli vuorovaikutteinen kehityspsykoterapia

Daniel Hughesin kehittämä terapiamenetelmä (Dyadic Developmental Psychotherapy ®) ottaa huomioon sekä vauvan että vanhemman, ja terapian keskiössä onkin heidän suhteensa, sekä vanhemman oma kiintymyshistoria. Samoja periaatteita käytetään yksilö-, pari-, perhe- ja ryhmäterapiassa. ”Enemmän kuin mitään muuta lapsi tarvitsee vanhemman, jonka tukemana hän voi löytää oman minuutensa ja sen, mikä hänestä voi tulla”, Daniel Hughes (2008). Menetelmä on integratiivinen sekoitus kognitiivista, psykodynaamista, perheterapeuttista ja ratkaisukeskeistä terapiaa, jossa voidaan hyödyntää musiikki- ja kuvataideterapian elementtejä sekä psykodraamaa.

Kiintymyssuhdeteoria ja neurotieteiden uusimmat löydökset antavat suuntaviivat terapialle. (Becker-Weidman 2013, s.76, Kinnunen 2014, s.40, Lindfors et. al. 2018, s.232, Tuovila 2008, Hughes 2008)

DDP-terapiassa, kuten muissakin terapioidissa, tärkeää on terapisuhteen luominen – turvallisuus ja luottamus. Vain luottavaisessa ja turvallisessa ilmapiirissä on mahdollista käsitellä häpeää aiheuttavia kokemuksia. Tavoitteena on vähentää häpeän tunnetta ja eheyttämään kokemukset. (Becker-Weidman 2013, s.44, Hughes 2006, s.143)

Vanhemman ja vauvan vuorovaikutus on yksinkertaistettuna katse ja kosketus. Se millä tavoin vanhempi katsoo lastaan, mitä hän näkee, heijastuu vauvaan ja on se peili, miten vauva näkee itsensä. Hyväksyykö äiti/isä minut? Rakastaako hän minua? Olenko vanhempani mielestä kaunis ja suloinen? Sama toimii kosketuksen suhteen. Onko kosketus hellää ja hyväilevää? Olenko vanhemmalleni tärkeä ja arvokas? Monissa eläinkokeissa on todettu, että rakkauden ja hyväksymisen perustarve on jopa syömistä tärkeämpi. Heti syntymänsä jälkeen vauvalla on suuri tarve yhteyden vanhempiensa kanssa. Hän etsii katseyhteyttä ja haparoi nyrkkiinsä kosketusta. Synnytyssairaalassa ja neuvolassa tätä varhaista vuorovaikutusta seurataan ja sen puutteisiin pyritään puuttumaan mahdollisimman varhain.

DDP-terapian keskeinen elementti on terapeutin ja vanhemman oikea asenne, johon kuuluu hyväksyntä, uteliaisuus, empatia ja leikkisyys. Tätä nimitetään PACE-asenteeksi (Playful, Accepting, Curious, Emphatic). Ajatellaan, että tällä asenteella hankalankin lapsen kanssa oleminen on hauskaa ja kiinnostavaa. Tutkiva utelias ote auttaa rentoutumaan ja iloitsemaan lapsesta. Ei yritetä kontrolloida tai ennakoita lapsen käyttäytymistä. Ollaan myös tietoisia, että lapsi ei pysty hallitsemaan aikuisen tunteita, eikä ne ole riippuvaisia lapsen käyttäytymisestä. Tällöin aikuinen vapautuu olemaan leikkisä ja rakastava omissa reaktioissaan ja kuulemaan tarpeen lapsen käytöksen takana. Tärkeää on, että tämä asenne säilyy aina kaikessa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. (Hughes 2006, s.132, 142)

Kun aikuinen näkee, löytää ja sanoittaa ihanat ominaisuudet lapsessa, voi lapsikin ne pikkuhiljaa itsessään löytää ja uskoa tosiksi. Vaikka lapsi olisi kokenut miten traumaattisia ja ahdistavia asioita, sisältä on silti löydettävissä terve minuus, joka odottaa vain näkyväksi tekemistä. Kun lapsi pystyy puhumaan kokemuksistaan, surumielisesti, ei vihalla tai tunteettomuudella, on hän ottanut valtavan

askeleen kohti sitä hetkeä, että voi luottaa uudelleen aikuiseen ja solmia turvallisen tunnesiteen. Sen jälkeen minuuden eheytyminen ja rakentaminen voi alkaa. Eheytymisestä käytetään myös nimeä integraatio, joka on kehitysprosessi, jossa nostetaan esille kokemukset, muistot, tapahtumat, ihmissuhteet ja tunteet. Niitä tutkitaan ja niille luodaan uusia merkityksiä, jolloin tunne ja kokemus yhdistyy luoden ehyen ja yhtenäisen elämänkertomuksen. (Becker-Weidman 2013, s.59-60, Hughes 2006, s.143-144)

Kognitiivinen psykoterapia

Taustalla on Albert Bansen teoria sosiaalisesta oppimisesta. Tavoitteena on tutkia ja kyseenalaistaa ajatuksia ja perususkomuksia, jotka ylläpitävät elämänlaatua haittaavaa käyttäytymistä tai ajattelua. Toimivia työkaluja ajatusten ja tunteiden näkyviksi tekemisestä ovat mm. erilaiset tilanne- ja käyttäytymisanalyysit sekä ongelmanratkaisu- tai noidankehäpiirrokset. Terapiassa opitaan tunnistamaan ylläpitävät uskomukset ja saadaan hallintakeinoja niiden eliminoimiseksi tai korvaamiseksi oman elämän hallintaa tuovilla uskomuksilla ja etsitään tehokkaampia selviytymiskeinoja ja tapoja toimia. Kaiken kaikkiaan pyritään vahvistamaan asiakkaan itsetuntoa ja oman elämänsä hallintaa. Terapiassa asiakas on aktiivinen osallistuja ja oman itsensä asiantuntija yhteistyössä terapeutin kanssa. Hoidon tavoite tulee aina asiakkaalta, ei terapeutilta, omaisilta tai viranomaisilta. Vain asiakkaan itsensä määrittelee tavoite voi toteutua. Tavoite voi muuttua hoidon aikana ja sen pitäminen esillä onkin tärkeää. Painopiste on usein nykyhetkessä, vaikka uskomusten juuret ovatkin lapsuudessa. (Beck 2011, Leahy 2017)

Hoitomuotoina on käytetty yksilö-, pari-, perhe- ja ryhmäterapiaa. Ihminen nähdään kokonaisuutena, jossa jokin haitallinen tapa toimia tai ajatella on ollut selviytymiskeino lapsuuden / nuoruuden traumaan tai elämänkriisiin. Jos päihteet ovat olleet kärjistettynä keino pysyä hengissä, ei ihminen voi jättää niitä pois ilman, että saa tilalle jotain.

Kukaan ei ole kuitenkaan syntynyt valmiiksi kiintymyssuhteeltaan vaurioituneeksi, vaan siihen on opittu kokemusten kautta. Kognitiivinen terapia on oppimisterapiaa. Mitä on opittu, niin siitä voidaan oppia myös pois. Muutos on aina mahdollinen, jos ihminen itse sitä haluaa ja on valmis sen eteen tekemään töitä.

Skeematerapia

Jeffrey Youngin kehittämä terapiamuoto, kun perinteinen kognitiivinen terapia ei riitä. Skeematerapiassa yhdistyy kognitiiviseen työtapaan kiintymyssuhdeterapiaa sekä hahmoterapeuttista, konstruktivistista ja psykoanalyttista näkökulmaa. Kun puhutaan vaikeista ongelmista, joihin yleensä liittyy myös muuta diagnostikkaa ja rikkinäistä lapsuutta, tarvitaan persoonaan pureutuvia terapiamuotoja ja tässä skeematerapia tulee avuksi. Kun perinteinen kognitiivinen terapia keskittyy enemmän nykyhetkeen, skeematerapia pyrkii löytämään oireiden alkulähteet lapsuudesta ja nuoruudesta. Skeematerapiassa opetellaan tunnetyöskentelyä, mennään sitä kohti, mitä mieluummin välteltäisiin ja tarkastellaan elämää haittaavia selviytymiskeinoja. Skeematerapiassa terapiasuhde on myös keskiössä. Erityisen tehokkaaksi hoitomuodoksi skeematerapia on osoittautunut kroonisessa masennuksessa ja ahdistusoireissa, syömishäiriöissä sekä vaikeissa parisuhde- ja ihmissuhdeongelmissa. Se on tehokas myös kriminaalien, persoonallisuushäiriöisten ja päihdeongelmaisten kanssa työskennellessä. Myös narsistien kanssa tällä terapiamuodolla on saatu tuloksia aikaan. (Leahy 2017, Young et. al. 2012)

Vahvimmat ja tuhoisimmat skeemat ovat hylkäämisen, kaltoinkohtelun, tunnevajeen ja vajavuuden skeemat. Näiden skeemojen taustalla on usein hyväksikäyttöä, heitteillejättöä, hylkäämisiä ja laiminlyöntejä. Skeemat aktivoitunut aikuisuudessa, kun jokin muistuttaa alitajuntaa lapsuuden traumasta. Skeeman aktivoituminen saa aikaiseksi häpeän, surun, pelon tai vihan tunteita. (Takanen 2011)

Muita skeemoja ovat alistuminen, epäonnistuminen, hyväksynnän haku, kietoituneisuus, pessimistisyys, riippuvuus, suojattomuus, uhrautuminen, vaativuus, emotionaalinen estyneisyys, oikeutus, rankaisevuus, riittämätön itsekontrolli ja ulkopuolisuus. (Young et. al. 2012, www.tunnelukkosi.fi) Skeemoja voi olla enemmänkin ja niitä voidaan eri lähteissä kutsua eri nimillä, mutta nyt nimeän ne Youngin teoksen mukaan.

Skeematerapia ja kiintymyssuhdeterapia puhuvat molemmat lapsen tarpeista ja että niiden huomioimatta jättäminen on vahingollista. Skeematerapiassa puhutaan emotionaalista ydintarpeista, joita luetellaan viisi: 1. turvalliset kiintymyssuhteet muihin (sisältää suojan, pysyvyyden, hoivan ja hyväksynnän), 2. autonomisuus, pystyvyys ja identiteetti, 3. vapaus ilmaista tarpeita ja tunteita, 4. leikki ja spontaanius sekä 5. itsehillintä ja realistiset rajat (Young et. al. 2012). Skeematerapian tavoite on löytää sopivia keinoja saada nämä ydintarpeet tyydytettyä. Mitä

aikaisemmin skeema on syntynyt, sen vahingollisempi ja haitallisempi se on. Myös lapsen temperamentilla on merkitystä skeeman kehittymisessä, tai oikeammin, millaisia selviytymiskeinoja hän kehittää pärjätäkseen skeemansa kanssa. Sosiaalisuuden on todettu olevan eheyttävä piirre lapsissa, jotka pärjäävät rankoissakin olosuhteissa ja kykenevät muuttamaan elämäänsä.

Kaikilla ihmisillä on skeemoja. Skeemat määrittelevät millä tavoin ihminen ajattelee, tuntee, toimii ja on suhteessa muihin ihmisiin (Leahy 2017). Ne voi olla eriasteisia ja vaikuttaa elämään joskus vain rajallisella alueella, mutta jokaiselta niitä löytyy. Skeemoihin liittyy moodit, selviytymiskeinot. Näitä voi olla välttely, antautuminen tai ylikompensointi. Lapsuudessa moodit auttoivat meitä selviytymään omien vanhempiemme ja kasvuympäristömme kanssa, mutta aikuisuudessa ne voivat olla haitallisia, eivätkä enää vastaa tarkoitustaan. Erityisesti skeemat ja moodit voivat aktivoitua elämän muutos tai –kriisitilanteissa, jollaiseksi myös raskaus ja vanhemmaksi tuleminen lasketaan. Samalla tavoin kuin oman kiintymyssuhdemallin tiedostaminen, on tärkeää oppia tunnistamaan omat skeemansa ja selviytymiskeinonsa. Vain tiedostamalla omat kehittymistarpeensa, voi muutos olla mahdollinen.

Vaikka skeemat ovat vahingollisia ihmiselle, niistä on myös vaikea luopua. Ihminen vastustaa muutosta, ja tuttu on turvallista, vaikkei se paradoksaalisesti olisikaan turvallista. Skeemat ovat vahvuudeltaan erilaisia riippuen siitä, miten ne ovat syntyneet. Jos esimerkiksi molemmat vanhemmat olivat vaativia ja kriittisiä, vajavuuden skeema aktivoituu herkemmin ja siitä nouseva tunnetila kestää pitempään kuin, jos vain toinen vanhempi oli tällainen ja toiselta vanhemmalta tuli tukea ja myötätuntoa. (Leahy 2017, Takanen 2017, Young et. al. 2012) Jos emme tiedosta omia skeemojamme, reagoimme suoraan jonkin tapahtuman nostattaman tunnetilan mukaan pysähtymättä ajattelemaan mitä siinä oikein tapahtui. Jos olemme lapsena totuneet, että meitä herkästi syytetään asioista, johtajan soitto ja pyyntö tulla käymään luonaan, nostattaa mieleen mietteet, mitä väärää on tehnyt ja mistä saa moitteita. Todellisuus voi olla jotain ihan muuta. Oma reagointi tällaiseen puheluun voi olla antautuminen, välttely tai ylikompensointi. Jos uskomme skeemaamme ja ylikompensoimme tilanteessa, voimme pahimmillaan irtisanoa itsemme ennen kuin johtaja sen tekee. Tällaisten uskomusten mukaan eläminen on aikuisena haitallista.

www.skeematerapia.fi ja www.tunnelukkos.fi sivulta löytyy skeematerapiasta lisää asiaa ja mahdollisuus tehdä testit omista skeemoista. Erityisesti suosittelen tekemään oman skeematestin ja vanhemmuuden vaikutusten arviointi –testin omista vanhemmista sekä vanhemmuuden vaikutusten testin itselle, suhteessa omiin lapsiin ja / tai bonuslapsiin. Testitulokset ovat suuntaa antavia.

Skeematerapiassa on tavoitteena oman terveen ja toimivan puolen vahvistaminen, haavoittuneen / hylätyn lapsipuolen hoivaaminen, tarpeiden huomaaminen ja niihin vastaaminen sekä haittaa aiheuttavien puolien sammuttaminen. Haittaa voi aiheuttaa esimerkiksi oman vaatavuus ja ankaruus, joka arvostelee ja moittii sisäisesti. Tai vihaisuus, joka saa käyttämään päihteitä, viiltelemään tai muutoin itsetuhoiseen käytökseen. Tavoitteena voi siis olla sammuttaa itseä vahingoittavaa käytöstä tai ajattelua, tai löytää niiden tilalle toimivampia ja terveempiä keinoja.

Perusasiat on hyvä kaikkien tietää ja hiukan tutkia mahdollisia omia skeemoja ja selviytymiskeinoja eli moodeja, mutta kun puhutaan vaikeista tunnelukoista, tulisi näitä asioita käydä läpi yhdessä terapeutin kanssa, eikä yksin. Vaikeat tunnelukot, haavoittaneet varhaislapsuuden kokemukset ja turvaton kiintymyssuhde – toipumiseen tarvitaan toinen ihminen, terapiasuhte, auttamaan tulemaan toimeen muiden ihmisten kanssa, korjaaviin kokemuksiin ja näkemään itsensä uusin silmin – arvokkaana ja hyvänä ihmisenä.

Muita menetelmiä

Muita terapeutteja apuja voi saada **Theraplay** menetelmästä, jonka tarkoituksena on auttaa lasta vahvistamaan vuorovaikutustaitojaan, empatiakykyä ja itsetuntoa. Aikuinen tukee Theraplayssa lapsen ja aikuisen välistä vuorovaikutusta vahvalla hyväksyvällä läsnäololla, joka tarkoituksena on korjata kiintymyssuhteessa tapahtuneita vaurioita. (Lindfors et. al. 2018, s.232)

Mindfulness on tietoisien läsnäolon menetelmä, jossa harjoitellaan olemaan tässä hetkessä, tunnistamaan oman kehon aistimuksia ja vireystilaa sekä säätelemään tunteita, kuten ahdistusta, vihaa ja pelkoa (Lindfors et. al. 2018, s.233).

Primaaliterapiamenetelmä psykodraamassa auttaa pääsemään kosketukseen aivan ensimmäisiin tunnemuistoihin, joita on jo kohdussa, syntymän hetkellä ja ihan pienenä vauvana. (Kinnunen 2014, s.40) Kun paha olo ja ahdistus on jatkuvaa ja epämääräistä ja mikään terapia ei oikein ole tuonut apua, voi alkujuuret olla sanattomissa muistoissa.

Sue Johnson on nostanut **Tunnekeskeisessä pariterapiassa** keskeiseksi turvallisen parisuhteen luomisen puolisoiden kiintymysmallien muuttumisen kautta (Rautio 2018, s.39).

Pohdinta

Tahdoin tehdä uusperheneuvojakoulutukseni kehittämistehtävän aiheesta, joka itseä kiinnostaa sekä jota voin hyödyntää työssäni kognitiivisena terapeuttina. Kognitiiviset keinot yhdistettynä skeema- ja kiintymyssuhdeterapian elementteihin olen kokenut työssäni toimiviksi ja tehokkaiksi, kun työskennellään vaurioituneiden ihmisten kanssa. Vaurioitumista on monenlaista ja monentasoista, mutta hyvin usein juuret löytyvät lapsuudesta ja kiintymyssuhdemallista, jota myöhemmät kokemukset ovat usein vahvistaneet. Kiintymyssuhde luo ihmiseen erilaisia skeemoja, tunnelukkoja, joihin ihminen usein uskoo kyseenalaistamatta niitä juurikaan. Jos on lapsena kuullut riittävän usein olevansa tyhmä ja hyödytön, elää tätä uskomusta omassa elämässään aikuisenakin todeksi. Tämä voi näyttäytyä alisuoriutumisena opinnoissa ja työssä, sekä parisuhteessa ja perheessä, jossa voi alistua ja joutua aina hautaamaan omat tarpeet ja tunteet muiden tarpeiden alle.

Rajaaminen on oma ongelmani ja tämäkin työ paisui monisivuiseksi ja monelta kannalta asiaa katsovaksi. Yritin kuitenkin pitää keskiössä uusperhetematiikan kiintymyssuhteineen ja tarpeineen, vaikkakin työ vaati myös teoreettista tarkastelua ihan yleiselläkin tasolla. Paljon sain karsittua aihealueesta ja poistettua toistoja, mutta varmasti niitä jonkin verran löytyy edelleen. Olisin tahtonut päinvastoin laajentaa työtä enemmän terapiatyöhön soveltuvaksi, josta löytyisi valmiina joitakin hyödyllisiä tehtäviä ja testejä terapiatyön tueksi, mutta nämä rajasin tällä hetkellä täysin pois.

Työssä esiintyvät kuvat olen saanut pojaltani Casperilta, joka on antanut luvan niiden julkaisuun. Kuvia ei ole tehty ajatuksena tämä työ, mutta löysin niistä itse aiheita puhuttelevia kuvia ja halusin tuoda hiukan myös kuvallista viestintää osaksi työn teoreettista ja varmasti paikoitellen kuivakkaakin tekstiä.

Lähteettömät tekstiosuudet ovat toki omaani, mutta myös paljon Uusperhekoulutuksen luento-osuuksilta mieleen jääneitä ajatuksia ja teoreettista tietoa. Kiitos kuuluu kaikille koulutukseen panoksensa antaneille asiantuntijoille ja vertaisille. Ja erityiskiitos pääkouluttajalle, Suplin toiminnanohjaajalle, pari- ja perheterapeutti Kirsi Heikinheimolle sekä psykodraamaohjaaja ja -kouluttaja Eeva Riutanmaalle. Molemmat haastoivat meidät opiskelijat kulkemaan sekä henkilökohtaisella että ammattilaisen jalalla vuorotahtiin. Koulutus oli yksi antoisimmista, missä olen vielä koskaan ollut mukana ehkä juuri tästä syystä – kaikki piti katsoa myös oman itsensä kautta. Mitä en pysty kohtaamaan itsessäni, en pysty kohtaamaan myöskään asiakkaissani!

Lähteet

Beck, Judith S. Cognitive Behavior Therapy. Basics and Beyond. Second Edition. The Guilford Press, New York 2011.

Becker-Weidman, Arthur. Vuorovaikutteinen kehityspsykoterapia. Teoksessa Becker-Weidman, Arthur & Shell, Deborah (toim.) Auta lasta kiintymään. Vuorovaikutteinen kehityspsykoterapia traumaperäisen kiintymyshäiriön hoidossa. PT-kustannus, Tampere 2013.

Bowlby, John. Attachment. Basic Books, New York 1969.

Broden, Margareta. Raskausajan mahdollisuudet – kun suhteet syntyvät ja kehittyvät. Therapiea-säätiö. Gummerus Kirjapaino Oy, Helsinki 2006.

Brown, Daniel P. & Elliot, David S. Attachment Disturbances in Adults. Treatment for Comprehensive Repair. A Norton Professional Book, New York 2016.

de Saint-Exupéry, Antoine. Pikku prinssi. Helsinki, WSOY 2014.

Fitz-Desorgher, Rachel. Your Baby Skin to Skin. Learn to Trust Your Baby's Instincts in the First Year. White Ladder, Great Britain 2017.

Haaramo, Soili ja Palonen, Kirsi (toim.). Trauman monet kasvot. Psykkinen trauma sisäisenä kokemuksena. Therapiea-säätiö, Pieksämäki 2002.

Hautamäki, Airi. Kiintymyssuhdeteoria – teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, Jari & Kalland, Mirjam. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. WSOY 2001.

Hughes, Daniel A. Tie traumasta tervehtymiseen. Rakkauden herättäminen syvästi vaurioituneissa lapsissa. Tammer-Paino, Tampere 2006.

Hughes, Daniel A. Vuorovaikutteisen kehityspsykoterapian keittäminen. Teoksessa Becker-Weidman, Arthur & Shell, Deborah (toim.) Auta lasta kiintymään. Vuorovaikutteinen kehityspsykoterapia traumaperäisen kiintymyshäiriön hoidossa. PT-kustannus, Tampere 2008.

Hämäläinen, Pekka. Isä ja minä. Ainutlaatuinen ihmissuhde hyvässä ja pahassa. Minerva kustannus Oy, Helsinki 2010.

Hänninen, Stiina. Rakasta, kärsi ja uskalla. Ryhdyin sijaisäidiksi. Kirjapaja, Helsinki 2016.

- Kinnunen Saara. Sovintoon elämän kanssa. Perussanoma Oy, Kauniainen 2014.
- Kolk, Bessel van der. Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Viisas elämä, Helsinki 2017.
- Leahy, Robert L. Cognitive Therapy Techniques. A Practitioner's Guide. Second Edition. The Guilford Press, New York 2017.
- Liedloff, Jean. The Continuum Concept. Penguin Books, London 2004.
- Lindfors, Bodil ja Waldekranz-Piselli, Cecilia K. (Ikonen, Jarmo toim.). Keho ja mieli. Johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki 2018.
- Maslow, A. R. Men, Women and the Power of Empathy. You Can Really Connect with Him! iUniverse, Inc., New York 2006.
- Parisuhdekeskus (toim.). Sata kysymystä parisuhteesta. Väestöliiton parisuhdekeskus vastaa. Kustannus Oy Duodecim ja Väestöliiton Familia Oy, Helsinki 2016.
- Parker, Jan & Stimpson, Jan. Sisarussuhteet – kilpailua ja rakkautta. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2004.
- Punamäki, Raija-Leena. Kiintymyssuhteen ja traumaattisen kokemuksen yhteys. Teoksessa Sinkkonen, Jari & Kalland, Mirjam. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. WSOY 2001.
- Rautio, Elina (toim.) Suhteista siiville. Vanhemman opas. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2018.
- Reenkola, Elina. Äidin valta ja voima. Minerva Kustannus Oy, Juva 2012.
- Siegel, Daniel J. Brainstorm. Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys. Basam Books Oy, Helsinki 2014.
- Sinkkonen, Jari. Kiintymyssuhteen häiriöiden yhteydet psykopatologiaan. Teoksessa Sinkkonen, Jari & Kalland, Mirjam. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. WSOY 2001.
- Sinkkonen, Jari ja Korhonen, Laura. Pulassa lapsen kanssa. Kustannus Oy Duodecim, Riika 2016.
- Sinkkonen, Jari ja Tervonen-Arnkil, Kaisa (toim.). Lapsi uusissa oloissa. Tietoa sijaishuollosta ja adoptiosta. Duodecim, Helsinki 2015.
- Takanen, Kimmo. Tunne Lukkosi. Vapaudu tunteiden vallasta. WSOY 2011.

Tuovila, Pirjo. Suomalaisen laitoksen esipuhe. Teoksessa Becker-Weidman, Arthur & Shell, Deborah (toim.) Auta lasta kiintymään. Vuorovaikutteinen kehityspsykoterapia traumaperäisen kiintymyshäiriön hoidossa. PT-kustannus, Tampere 2008.

Young, Jeffrey, Klosko, Janet & Weishaar, Marjorie. (suom. Tuulari Jyrki). Skeematerapia. Edita Publishing Oy, Porvoo 2012.

Nettilähteet:

<http://www.duodecimlehti.fi/duo94437>

<https://peda.net/jyvaskyla/pok/koulutusmateriaaleja/mt>

<https://psychenet.wordpress.com/mielen-tutkimus-ja-hoito/kiintymyssuhdeteoria/>

www.skeematerapia.fi

www.tunnelukkosi.fi

<http://www.yourpersonality.net/attachment/index.php>