

Anne Anttonen

Ylisukupolvisten traumojen siirtyminen ja sulaminen lähisuhteissa – pohdintoja totalitaristisen hallinnon vaikutuksista perheiden elämään ja parisuhteisiin Kambodžassa

Totalitaristisessa yhteiskunnassa hallinnon sortaessa omia kansalaisiaan yksilöiden luottamus turvallisiin suhteisiin vahingoittuu kaikilla tasoilla, myös perheessä. Kirjoituksessa pohditaan viisikymmentä vuotta Kambodžan kansanmurhan jälkeen, millä tavalla ylisukupolviset traumat näkyvät pari- ja perhesuhteissa tänä päivänä. Kirjoittaja vieraili maassa kouluttamassa pari- ja perheterapiaa luterilaisen kirkon työntekijöille ja keskusteli nuorten aikuisten kanssa heidän perheistään.

Trauma on syntynyt, kun sietämättömien kokemusten kanssa on jääty yksin, ilman riittävän turvallista suhdetta, sisällyttämistä ja vastaanottoa. Luottamuksen murennuttua suhteilla ei ole voimaa sulattaa traumoja, vaan ne siirtyvät ylisukupolvisesti eteenpäin. Psykoanalyttisen paripsykoterapian ajatus on, että perheen vanhempien välisen suhteen sisällyttämiskyvyn vahvistuessa ylisukupolviset traumat voivat alkaa toistumisen sijasta työstymään, mikä on ratkaisevan tärkeää yksilöiden ja yhteisöjen suotuisalle kehitykselle.

Sodat ja hirmuhallinnot eivät kuulu vain historiaan. Yhteiskuntien työstämättömät menneisyydet virtaavat jatkuvasti vastaan uusina levottomuuksina ja väkivallantekoina. Perheissä ja muissa lähisuhteissa kannetaan koettujen kauhujen painolasteja, taakkasiirtymiä,

jotka siirtyvät sukupolvelta toiselle eletäviksi yhä uudelleen, ellei niiden työstämiseen ole keinoja. Erityisesti monissa köyhissä maissa väkivallasta toipumiseen tarvittava sosiaalinen ja psykologinen tuki jää usein aineellisen jälleenrakennuksen varjoon. Kehitysyhteistyös-

sä ja rauhavälityksessä on alettu huomioida yhä enemmän yhteisöjen sisäisten ja niiden välisten sovintoprosessien merkitystä, mutta ei juurikaan yksilöiden mielensisäisten ja lähisuhteiden vaikutusta pysyvän rauhan rakentumisessa.

Kun yhteiskunnallisen väkivallan repimät lähisuhteet eivät tarjoa riittävää turvaa traumaattisista kokemuksista toipumiseen, on vaarana, että koettu kauhu muuttaa vain muotoaan ja yhä uudet sukupolvet traumatisoituvat. Näin erityisesti Kambodžan kaltaisessa perhekeskeisessä kulttuurissa, jossa 1970-luvun kansanmurhan ja sitä seuranneen sisällissodan jäljiltä perheväkivalta, avioeroisuus ja päihteiden käyttö uhkaavat yhä uusien sukupolvien, koko yhteiskunnan, kasvuja kehitystä. Tutustuin Kambodžaan ja kambodžalaisiin perheisiin talvella 2022 matkustaessani maahan kouluttamaan pari- ja perheterapiaa paikallisille työntekijöille. Tässä kirjoituksessa peilaan kokemaani ja kuulemaani psykoanalyttiseen ajatteluun pari- ja perhesuhteista.

Kambodžan väkivaltainen historia

Kaakkoisaasialaisessa Kambodžassa Pol Potin totalitaristinen hallinto pyrki 1970-luvulla määrätietoisesti muovaamaan kansasta totelevaista massaa murentamalla ihmisten omanarvontuntoa ja kokemusta omasta identiteetistä. Ehdotonta lojaalisuutta hallinnolle pyrittiin edistämään tuhoamalla luottamusta myös perheenjäsenten välillä. Ihmisten mieliin juurtui syvälle kokemus siitä, että he, joiden pitäisi suojella ja tuoda turvaa, voivat seuraavassa hetkessä joko kadota tai kääntyä itseä vastaan. (Kok-Thay 2018, 12–16.)¹

Neljän vuoden ajan väkivalta ja väkivallan pelko olivat jokaisen kambodžalaisen arkea. Lapsuutensa tuohon aikaan eläneet ovat nyt yli 50-vuotiaita. Heitä kutsutaan kadotetuksi sukupolveksi, koska he eivät ole voineet toipua kokemuksistaan, vaikka ovatkin niistä selvinneet fyysisesti elävinä. Heidän lapsensa ja lapsenlapsensa rakentavat nyt yhteiskuntaa, mutta vanhemmilta ja isovanhemmilta siirtyneestä

traumasta puhutaan vähän. Yhden maailman köyhimmän maan nuorten aikuisten hartioilla on paitsi vaikea yhteiskunnan jälleenrakennus myös edellisen sukupolven vaietut siirtotaakat. Professori Kang Om on todennut yhdysvaltalaiselle toimittajalle, Karen Coatesille, kuinka kambodžalaiset nuoret ovat loputtomien huolten kuormittamia eivätkä sen vuoksi pysty suuntautumaan tulevaisuuteen. Opettajana hän on nähnyt, kuinka nuorten mielenterveys on uhattuna, koska he kantavat koko kansakunnan taakkoja hartioillaan. (Coates 2005, 146.)

Ranskalainen psykoanalytikko Pierre Benghozi käyttää käsitettä *metagarance* kuvaamaan erilaisia huolenpidon tasoja yhteiskunnissa, yhteisöissä ja perheissä. Kun luottamus hallinnon, johtajien tai vanhempien kannatteluun pettää, se vahingoittaa vakavalla tavalla yksilön sisäistä turvallisuutta ja sisäisiä rakenteita. Kansalaisten mieliin jääneillä traumajäljillä on Benghozin mukaan kauaskantoiset ja syvät vaikutukset heidän kyvyilleen tarjota turvaa ja huolenpitoa toisilleen lähisuhteissa. (Benghozi 2020.)

Suomessa puhumme sukupolvien ketjussa siirtyneiden sotatraumojen vaikutuksista lähisuhteisiin yhä edelleen. Sotien vaikutusten ajatellaan osaltaan vaikuttavan suomalaisten vaikeuteen turvautua toisten apuun hädän hetkellä. Länsimainen yksilökeskeinen kulttuuri on osaltaan vahvistanut yksinpärjäämisen eetosta. Aasialaisessa perhekeskeisessä kulttuurissa yhteisö suojelee ja määrittelee yksilön identiteettiä länsimaita enemmän. Eheyden ja turvan kokemus lepäävät paljolti lähisuhteiden; perheen, suvun ja kylän, varassa. Kun luottamus näihin on tuhottu, yksilöillä on hyvin vähän minkä varaan rakentaa sisäistä turvaansa. (Kok-Thay 2018.)

Mielenterveyspalveluja Kambodžassa on tarjolla niukasti, ja pari- ja perheterapia ovat melko vieraita käsitteitä. Kambodžan luterilaisessa kirkossa (Lutheran Church of Cambodia, LCC) tunnistettiin toimimattomien perhesuhteiden vaikutus niin yksilöiden kuin yhteisöjenkin

hyvinvoinnille. Kirkko aloitti perheneuvonnan koulutuksen työntekijöilleen, jotta nämä osaisivat käydä terapeutteja keskusteluja vaikeuksiansa kanssa kipuilevien parien ja perheiden kanssa. Suomen Lähetysseura on lähettänyt suomalaisen asiantuntijan suunnittelemaan ja toteuttamaan ensimmäistä kirkon perheneuvonnan koulutusta Kambodžassa. Tämän koulutusryhmän kanssa kuljin kuukauden matkan viime talvena.

Sukupuolvelta toiselle siirtyvät psykologiset taakat

Suomalaiset psykoanalyttikot Martti Siirala ja Pirkko Siltala ovat käsitelleet ylisukupolvisten traumakokemusten siirtymistä perheissä, yhteisöissä ja yhteiskunnissa. Siiralan lause ”se mikä ei tule yhteisesti jaetuksi, esimerkiksi puhutuksi, tulee jonkun kannettavaksi” tiivistää ylisukupolviseen trauman siirtoon liittyvän perusajatuksen. Hän nimesi vaimennettujen ja työstämättömien tietoisien ja tiedostamattomien traumaattisten kokemusten siirtymisen sukupuolvelta toiselle *taakkasiirtymäksi*. (Siltala 2016, 19.)

Taakkasiirtymien hiljainen siirtyminen tulee näkyviin kambodžalaisissa perhetarinoissa. Kysyessäni perheneuvonnan opiskelijoilta, mitä he tietävät vanhempiensa lapsuudesta, lähes kaikki vastasivat, etteivät tienneet mitään. Vanhemmat olivat olleet lapsia kansanmurhan aikaan. Perheenjäseniä katosi, lapsia ja vanhempia erotettiin toisistaan, ankara työ, fyysiset rangaistukset ja jatkuva nälkä ja kuoleman vaara olivat arkipäivää, josta saattoi selvitä vain sulkemalla tunteet sisäänsä ja vaikenemalla. Vanhemmilla ei ollut tarinoita kerrottavanaan, eivätkä henkiin jääneet halunneet ajatellakaan mennyttä. Heidän lapsensa kuitenkin kertoivat omista peloistaan ja muista tuntemuksista, joiden taustoja he eivät itse ymmärtäneet. (Ung 2000.)

Siiralan mukaan lapsen syntyessä tiettyyn yhteisöön ja perheeseen hänet otetaan vastaan tavalla, joka on ominainen juuri tälle ympäristölle. Tässä vastaanotossa välittyvät sukupol-

vien ketjussa sisäistyneet elämäntavat sekä käsitykset ihmisyydestä ja ihmisten välisistä suhteista. Nämä käsitykset sisältävät myös vääristymiä ja tietoisia sekä tiedostamattomia uskomuksia, joiden harhaisuutta ei ole kyetty tunnistamaan. Ne ovat kulkeneet sukupolvien ajan kyseenalaistumatta eteenpäin. Vähitellen taakkasiirtymä on muuttunut yhä mykemmäksi, itsestään selväksi elämää hallitsevaksi laiksi. (Urtimo 2000, 26; Siltala 2016, 8.)²

Suomalainen taakkasiirtymä -ajatus on hyvin samansuuntainen kuin kambodžalaisen psykiatrin Sotheara Chhimin havainnot traumaattisen kokemuksen vaikutuksista koko yhteisöön. Hän kutsuu erityistä kambodžalaista trauman jälkeisten oireiden kokemis- ja ilmaisutapaa nimellä *baksbat* (engl. brokein courage). *Baksbat* viittaa yksilön tai yhteisön rohkeuden psykologiseen murtumiseen. Ryhmä tai kylä, joka on kokenut saman järkyttävän tapahtuman, ei enää koskaan uskalla toimia tietyllä tavalla tai tehdä jotain tiettyä asiaa. (Chhim 2013.)

Baksbat on siis kauhun jälkeensä jättämä hyvin pelottava ja haavoittava sairaus. Chhim pohtii, että jo aikaisemmat historian tapahtumat³ ovat jättäneet kambodžalaisten mieleen traumajälkiä, jotka ovat siirtyneet sukupolvelta sukupolvelle vahvistuen aina uusista väkivaltaisista kokemuksista. Jotkut kambodžalaiset historioitsijat kuvaavat khmeregjä ”murtuneeksi kansaksi” (engl. ethnics with *baksbat*), koska maa on kärsinyt vuosisatojen ajan naapurivaltioiden kanssa käydyistä sodista sekä alistavista olosuhteista sortohallintojen ja siirto-*maavallan* alla. Hän viittaa traumakokemuksen siirtymiseen sukupolvelta toiselle ja pohtii, että edellisten sukupolvien kokemukset ovat muo-*vanneet* kambodžalaisista alistuvia ja pelokkaita, jolloin heidän on ollut vaikeampaa nousta puolustamaan omia oikeuksiaan uusien valloittajien edessä. (Chhim 2013, 161–163.)

Pirkko Siltala kirjoittaa, että ellei vallanpitäjien hallitsemattomiksi riistäytyneitä hirmutekoja kyetä käsittelemään yksilöllisesti, yhteisöllisesti ja yhteisvastuullisesti, ne siirtyvät yksilöiden, perheiden, kansalaisten ja kansakuntien

taakoiksi. Yhtä lailla perheissä kuin yhteisöissä tapahtuneet vahingoittavat kokemukset voivat koteloitua ja siirtyä eteenpäin mykkänä pahana olona (Siltala 2016, 10).

Hoitamaton trauma pyrkii toistamaan itseään myös niin, että traumatisoitunut voi samaistua pahantekijään ja omaksua tämän arvomaailman osana selviytymiskamppailuaan sietämättömän keskellä (Siltala 2016, 30). Väkivaltaisissa yhteiskunnissa ja perheissä väkivallan kierre ei toisinaan jätä yksilöille muita vaihtoehtoja kuin jäädä uhriksi tai turvautua itse väkivaltaan. Kolmas vaihtoehto, eli kauhun ja vihan sisällyttäminen ja siedettäväksi tekeminen yhteisen jakamisen avulla, ei ole helposti kenenkään ulottuvilla.

Vamik Volkan on kuvannut ylisukupolvista trauman siirtymistä *tallentamis*-käsitteen avulla. Volkan kuvaa, kuinka tallentaessaan aikuinen tiedostamattaan käyttää lasta pysyvänä säiliönä tietyille hänelle itselleen kuuluville mielikuville. Näin hän käynnistää lapsessa vastaavia psykologisia toimintoja, jotka liittyvät näihin siirrettyihin mielikuviin. Lapsi ei tiedä kokemuksista, jotka synnyttivät nämä psyykkiset mielikuvat aikuisessa. Kuitenkin nuo mielikuvat on työnnetty lapsen mieleen ilman sitä kokemusta tai asia-yhteyttä, joka ne synnytti. (Volkan 2020, 49.)

Eräässä tapaamassani kambodžalaisessa perheessä molemmat puoliset olivat olleet lapsia, kun Pol Pot nousi valtaan. He kuvasivat perheidensä hajoamista valtavissa väestönsiirroissa ja uudelleen koulutusleireillä, yksinäisyyttä ja pelkoa väkivallan keskellä. Yhteiskunnan rauhoituttua he eivät enää palanneet perheidensä luo vaan jäivät orpokotiin ja sukulaisten hoiviin. Molemmilla oli kuitenkin harvinainen mahdollisuus opiskella, ja he tekivät lujasti töitä elämän vakiinnuttamiseksi. Sodan kauhuista he eivät enää puhuneet, painajaiset painettiin pois mielestä ja suunnattiin huomio omaan perheeseen ja lasten tulevaisuuden rakentamiseen. Heidän lapsensa on nyt iässä, jolloin kuuluisi lähteä kodista ja perustaa oma perhe, mutta lapsella ei ole siihen rohkeutta. Epämääräiset pelot ja ahdistus estävät lasta poistumasta ko-

toa. Vanhempien koteloitunut kauhu on ikään kuin tallentunut lapseen, joka ei tiedä, mihin pelko liittyy, mutta kokee sen todellisena ja elämää rajoittavana aivan kuin jotain pahaa tapahtuisi juuri nyt. Vanhemmat kertoivat, että he tunnistavat lapsen pelossa omaa pelkoaan samanikäisenä, mutta he ovat neuvottomia sen suhteen, kuinka he voisivat auttaa lastaan pääsemään eteenpäin elämässään.

Parisuhteessa traumat toistuvat tai työstyvät

Perhesuhteet ovat se areena, jossa vaikeat kokemukset joko työstyvät ja sulavat tai koteloituvat ja siirtyvät eteenpäin. Perheen aikuisten välisen suhteen tunneilmapiiri määrittää paljon koko perheen tunnelmaa. Jo Martti Siirala havaitsi, että puoliset näyttävät hakeutuvan parisuhteisiin, joissa heidän vanhempiensa avioliiton ongelmat toistuvat (Uurtimo 2000, 26–27).

Ronald Brittonin mukaan lapsen kokemus suhteista ei muodostu vain hänen kokemuksistaan suhteessa kumpaankin vanhempaansa, vaan lapsi sisäistää mieleensä myös vanhempien välisen suhteen oman psyykkisen kehityksensä rakennusaineiksi (Britton 1989, 99–100). Stanley Ruzszczynskin mukaan Brittonin ajatus on käyttökelpoinen niin teoreettisesti kuin kliinistekin parien psykoanalyttisessa hoidossa (Ruzszczynski 2005, 32).

Silloin kun yhteiskunnallinen väkivalta koskettaa kaikkia kansalaisia, molempien puolisoitten luottamusta toiseen on vahingoitettu. Pahat kokemukset on kuitenkin pidettävä pois mielestä, koska niiden ajattelemisen ylittäisi puolisoitten sietokyvyn. Ruzszczynskin mukaan jotkut parit ovat ikään kuin rakentaneet tiedostamattaan parisuhteestaan suojan yhteistä ahdistusta vastaan. Silloin parin mielikuviissa ulkopuolinen maailma on vaarallinen ja vihamielinen ja ainut turvalliselta tuntuva paikka löytyy heidän suhteensa sisältä (Ruzszczynski 1993, 206).

Traumaattisten lapsuudenkokemusten yhdistämät puoliset saattavat parisuhdetta sol-

miessaan siis tiedostamattaan tunnistaa toisissaan samankaltaista kauhua, mutta myös samankaltaisen yrityksen suojautua eli olla ajattelemta koettua pahaa. Yhteisistä ponnisteluista huolimatta ahdistus ei kuitenkaan katoa vaan muuttaa muotoaan. Se säilyy ja siirtyy eteenpäin perheen ajankohtaisissa vuorovaikutussuhteissa. Perheen lapset altistuvat vanhempien vaietuille tunnekokemuksille tietämättä, mihin itsessä heräävät olot liittyvät.

Eräs koulutusryhmään kuuluva nuori kertoi, kuinka hän hetkittäin menetti täysin luottamuksen itseensä, jopa kokemuksen itsestä. Hän kertoi, että hänen isänsä oli ollut viisivuotias Pol Potin noustessa valtaan. Nuori ei tiennyt, mitä isän perheessä oli tapahtunut. Äidin isä kuoli punakhmerihallinnon aikana, mutta miten, sitäkään hän ei tiennyt. Kukaan ei ollut puhunut, mitä perheissä oli tapahtunut. Isä teki paljon töitä ja joi viinaa vapaa-aikanaan. Silloin vanhempien välillä syntyi riitaa. Selvin päin isä ei puhunut, ja humalassa häntä ei kukaan jaksanut kuunnella. Tämän nuoren tarinassa saattoi kuulla vahvoja kaikuja perheen käsittelemättömistä traumoista ja suomalaisellekin tutusta perhedynamiikasta. Kuinka vaikeaa onkaan hahmottaa omaa identiteettiä, jos ei tunne juuriaan. Pahoista kokemuksista vaietessaan vanhemmat eivät pysty välittämään lapselleen myöskään sitä hyvää, joka suvussa virtaa sukupolvelta toiselle.

Jokaisessa parisuhteessa on kuitenkin suojautuvan puolen rinnalla myös kehitystä kaipaava puoli, joka pyrkii eheyteen ja todellisuuden parempaan hahmottamiseen (Grier 2005, 203–204).⁴ Parisuhteella on aina potentiaalia olla myös kehityksen palveluksessa, ja sillä voi olla itsessään terapeuttinen funktio. Ratkaisemattomat varhaiset objektsuhteet ja konfliktit voivat työstyä riittävän turvallisessa suhteessa myös ilman ulkopuolista terapeutista apua. Parisuhde voi tarjota eräänlaisen ”sisällyttäjän”, jonka puitteissa puolisoitten sisäiset konfliktit ulkoistuvat ja niihin voidaan saada kosketus parin välille muodostuvassa vuorovaikutuksessa. Riittävän toimiva suhde mahdollistaa muutosta, jos puoliset voivat

kohtuullisessa määrin heijastaa omia vaikeuksiaan toiseen ja toisen avulla nähdä itsensä uudella tavalla. Näin voi löytyä uusia ratkaisuja vanhoihin ristiriitoihin. Samalla suhde tarjoaa suojaa sitä ahdistusta vastaan, jota muutos väistämättä herättää. Monissa parisuhteissa puoliset kasvavat ja kehittyvät luonnostaan parisuhteen prosessien myötä. (Cleavelly 1993, 56–57.)

Sisällyttämisen vaikeudesta

Jos yhteinen ahdistus kuitenkin ylittää parin kyvyn sisällyttää vaikeita kokemuksia, kehitystä ei pääse tapahtumaan. Liiallinen suojautuminen ahdistusta vastaan vääristää todellisuutta. Valitessaan toisensa kumppaneiksi jaettujen tiedostamattomien ahdistusten pohjalta puolisoilla on samalla yhteisenä vaikeutena sisällyttää juuri niitä toisen ahdistuksia, jotka eniten kaipaivat sisällyttämistä. Tähän liittyen parisuhteen toistuvien riitojen voisi ajatella olevan bionilaisten beta-elementtien sinkoilua puolisoilta toiselle. Sietämättömät tunnekokemukset ovat myös toiselle liian sietämättömiä, eikä kumpikaan pysty auttamaan toista niiden ajattelemisessa (Colman 1993, 88–89).

Judith Pickeringin mukaan monet parisuhteen ristiriidat johtuvat erilaisista parinvalintaan vaikuttavista tiedostamattomista tekijöistä. Molempien sisäistetyt traumakokemukset sekä riittämätön varhainen sisällyttäminen synnyttävät konflikteja, jotka tulevat näkyviin tiedostamattomana tapana liittyä toiseen. Suhteen vuorovaikutuksessa nämä puolisoitten mukanaan tuomat toisiinsa limittyvät ristiriidat luovat yhteen kietoutuneita draamoja, joita Pickering kutsuu ”toisiinsa lukkiutuneiksi traumaattisiksi näyttämöiksi” (engl. interlocking traumatic scene). (Pickering 2011, 51.)

Omien vaikeiden kokemustensa vuoksi puolisoilla ei ole voimavaroja toistensa ahdistusten sisällyttämiseen, ja defensiiviset sekä tuhoavat vuorovaikutusmallit uhkaavat toistua ja siirtyä perheessä eteenpäin. Arjen kuormituksen keskellä parit ovat voimattomia käsittelemään syntynyttä painetta, ja lisääntyvä suojautumi-

nen vääristää heidän vuorovaikutustaan entisestään. (Morgan 2014, 118–120.)

Riittävän ammattitaitoinen keskusteluapu voi vähitellen luoda puolisoille kykyä ajatella suhteen vaikeuksia ja auttaa heitä löytämään uudenlaisia ratkaisuja ristiriitoihin. Terapeutti voi toimia väliaikaisena vastaanottajana parin ahdistukselle (Pickering 2011, 52; Anttonen 2019, 98–103). Luonnollisesti myös terapeutille on haasteellista ottaa vastaan vaiettua kauhua, joka saa uuden muodon nykyhetkessä, etenkin jos terapeutin omassa historiassa kulkeva ahdistus aktivoituu keskustelussa parin kanssa. Tämän vuoksi ajattelen, että riittävä ulkopuolelta tuleva sisällyttäminen; keskusteluapu, koulutus ja rinnalla kulkeminen, on välttämätöntä Kambodžan kaltaisen traumatisoituneen maan toipumiselle.

Sisällyttäminen parisuhteessa

Parisuhteessa tapahtuvaa kahdenvälistä vuorovaikutusta kuvattiin jo edellä Bionin *sisällyttämismisfunktio*-käsitteen avulla (Bion 1970, 106).⁵ Pickering määrittelee sisällyttämiskompleksin välttämättömäksi toiminnoksi tunne-elämän kehittymisen, kokemuksesta oppimisen sekä nimettömän kauhun ja trauman sulattamisen kannalta (Pickering 2011, 52).

Parisuhteessa sisällyttäminen on kahdensuuntaista osapuolten ottaessa vuorotellen vastaan toistensa mielensisältöjä ja reagoidessa niihin. Molempien puolisoitten oma sisällyttämiskyky siirtyy heidän välilleen kykyä toimia parina, joka ottaa vastaan toisen mielensisältöjä, ajattelee ja sietää niitä sekä palauttaa toisen projektiot takaisin tavalla, joka auttaa molempia ymmärtämään itseään ja suhdetta. Mary Morgan kutsuu *parimielentilaksi* (engl. couple state of mind) tätä parin kykyä olla samaan aikaan osana suhdetta sekä havainnoida ja ajatella suhdettaan. Parimielentilan puuttuessa parin välinen projektiivinen systeemi on jähkä; sisällyttämisen sijasta puoliset reagoivat toisiinsa ja toistensa reaktioihin ilman sen ajattelemista, mitä omassa ja toisen mielessä on meneillään (Morgan 1995, 33–38; 2019, xx-xxiv.)

Psykoanalyttisessä paripsykoterapiassa tavoiteltu muutos liittyy juuri tähän suhteen kykyyn prosessoida vaikeita kokemuksia; parin kykyyn ajatella yhdessä, mitä heidän välillään tapahtuu. Parin suhteen dynamiikka on luonnollisesti jatkuvassa vuorovaikutuksessa puolisoitten sisäisten objektien dynamiikan kanssa. Muutokset ulkoisissa suhteissa muovaavat mielen sisäisiä rakenteita ja toisin päin. (Colman 1993, 90; Morgan 2019, xxiii.)

Mary Morgan kutsuu parin välistä tiedostamatonta sijoittamisten ja samaistumisten virtaa parin *projektiiviseksi systeemiksi*, jossa puoliset käyttävät toisiaan kullekin parille ominaisella tavalla mielensisältöjensä vastaanottajina. Jäykimmissä systeemeissä toista käytetään omien sietämättömien olojen pysyvänä säiliönä, ja joustavammassa suhteissa puoliset sisällyttävät, samaistuvat ja palauttavat toistensa sijoituksia. Näin tehdessään he auttavat toisiaan integroitumaan eli kehittymään kokonaisemmiksi omiksi itseikseen. (Morgan 2019, 95–98; Davidkin 2019, 205–212.)

Traumatisoituneilla pareilla molempien mieli on täynnä omaa hätää, jolloin toisessa heräävää ahdistusta on vaikeaa kuulla ja sietää. Ahdistus ei työsty vaan siirtyy perheen vuorovaikutuksessa eteenpäin. Vanhempien on myös mahdotonta sisällyttää lasten kehitykseen liittyviä tunnekokemuksia, ja lapset jäävät yksin omien normaaliin kasvuun liittyvien ahdistustensa kanssa. Lisäksi he saavat vanhempiensa käsittelemätöntä ahdistusta kantaakseen. (Abse 2012, 64.)

Mieleeni on jäänyt eräs kambodžalainen nuori pari, joka toivoi enemmän läheisyyttä suhteeseensa. He olivat olleet ystäviä ennen naimisiinmenoa ja avioituneet vasta, kun saivat molempien perheiden suostumuksen. Kuuden avioliittovuoden aikana aiemmin koettu yhteyden tunne oli kadonnut heidän väliltään. Parisuhteen sijasta he keskittyivät lapsiinsa ja näiden tulevaisuuteen. Erimielisyyden jälkeen pari saattoi olla useita viikkoja puhumattomia toisilleen. Arki ja lasten asiat hoidettiin hiljaisuuden vallitessa. Tällä akateemisesti koulutetulla

parilla ei näyttänyt olevan paljonkaan välineitä selviytyä parisuhteen herättämistä tunteista. Puolisot vetäytyivät hiljaisuuteen, koska tunteiden ajattelemisen ja niistä puhuminen tuntui liian toivottomalta, jopa vaaralliselta. Edellisille sukupolville selviytyminen oli ollut mahdollista vain vaikenemalla, ja kokemukset olivat jääneet hahmottomattomina möykkyinä mieleen sisälle. Seuraavalla sukupolvella ei ole enää kosketusta alkuperäiseen kauhuun. On vain kokemus, että kaikki tunteet ja ristiriidat ovat vaarallisia.

Pari kertoi lapsuuden kotiensa kasvatuksen olleen ankaraa, ja saman ankaruuden he kertoivat siirtyneen heillekin suhteessa lapsiin, vaikka he tietoisesti yrittivät tehdä toisin. Puolisoiden kertomuksessa tuli esiin, kuinka yhteinen vaativa sisäinen ääni ei jättänyt heitä rauhaan, ei yksilöinä eikä parina. Ristiriitojen tai pienenkään erimielisyyden ilmetessä he rankaisivat itseään ja toisiaan vetäytymällä kontaktista. Pickeringin sanoin parin yhteen limittyvät traumat lukitsivat heidät toistamaan yhä uudelleen samoja varhaisia kokemuksia musertavasta hiljaisuudesta ja yksinäisyydestä (Pickering 2011, 51).

Totalitaristisen hallinnon alla erimielisyys ja yksilöllisyys voivat johtaa kuolemanrangaistukseen. Mukautuminen ja vaikeneminen voivat jäädä sekä tietoiseksi että tiedostamattomaksi ihanteeksi. Perheissä alistuvuuden ideaali estää perheenjäseniä löytämästä omaa ääntään ja ottamasta myöskään vastuuta yhteiskunnan rakentamisessa (Chhim 2013, 169).⁶

Rohkaisin tätä paria näkemään toisissaan sen ystävän, jollaisena he olivat alun perin oppineet tuntemaan toisensa. Kiinnitin heidän huomionsa yhteiseen vaikeuteen tuntea ja ilmaista aivan normaaleja pettymyksen ja vihankin tunteita ja kuinka ne tunnistamattomina helposti kanavoituvat ankaruutena itseä ja toisia kohtaan. Kehotin heitä toisinaan kääntämään katseensa lapsista toisiinsa ja näkemään välillään olevan suhteen merkityksen koko perheen hyvinvoinnille. Nämä sanat olivat kömpelöitä yrityksiä pukea muutamiksi lauseiksi sitä, mitä

olisi ehkä ollut mahdollista yhdessä löytää paripsykoterapiaprosessin aikana. Vaikeiden tunteiden kanssa kamppailevat parit harvoin tulevat autetuiksi tiedollisilla interventioilla. Puolisot ovat lähes aina vailla kokemusta siitä, että joku voisi kestää heidän sietämättömiä olojaan ja pystyisi ajattelemaan sitä, mitä heille on tapahtunut. Bionin kuvaaman sisällyttämisen avulla parin välinen projektiivinen systeemi voisi vähitellen pehmetä yhteiseksi tunnekokemusten ajattelemiseksi (Pickering 2011, 52).

Tiedostamattomista uskomuksista

Tiedostamaton uskomus -käsite auttaa ymmärtämään vielä enemmän sitä, kuinka traumakokemus siirtyy suhteissa. Ihmisellä on taipumus rakentaa tarinoita, jotka auttavat ymmärtämään sisäisiä ja ulkoisia kokemuksia suhteessa toisiinsa. Nämä tarinat auttavat säilyttämään hallinnan tunnetta käsittämättömyydenkin tapahtumien keskellä. Perheen jännitteisessä ilmapiirissä lapsi rakentaa selityksiä, jotka helpottavat hänen avuttomuuttaan ja hämmennystään. Lapsi saattaa ajatella olevansa syyllinen vanhempiensa riitaan tai hän saattaa omaksua tiedostamattaan käsityksen siitä, että kahden erillisen yksilön välillä on väistämättä konflikti, joka voi ratketa vain toisen alistumiseen tai tuhoutumiseen. Tällaiset tietoiset ja tiedostamattomat käsitykset muokkaantuvat elämässä vastaantulevien uusien kokemusten myötä. Toisinaan ne kuitenkin jäykistyvät ja muodostuvat tunnistamattomiksi uskomuksiksi ja jäävät vaikuttamaan yksilön suhteissa itsen ja toisiin (Abse 2012, 60–61; Morgan 2019, 54–76).⁷

Trauma syntyy tilanteissa, joissa yksilö, lapsi tai aikuinen, jää sietämättömien tunteiden ja kokemusten kanssa yksin ilman ketään, joka voisi auttaa ajattelemaan ja säätelemään koettua. Kun kokemusta ei voi jäsentää, se koteloituu mielen sisälle mykkänä kipuna ja muodostaa pohjan edellä kuvatuille tiedostamattomille uskomuksille. Mieli takertuu uskomukseen ja siitä johdettuun toimintaan voidakseen välttää kipeän kokemuksen toistumista. Jäykistyes-

sään uskomus kuitenkin muodostaa aina myös esteen hyvien kokemusten vastaanottamiselle. (Morgan 2019, 54–76.)

Kambodžan kaltaisessa maassa yksilöillä voisi olla tietoisena uskomuksena se, että auktoriteetteihin ei voi luottaa. Tiedostamattomana uskomuksena mielessä taas voi vaikuttaa ajatus siitä, että ketään ei kannata laskea lähelle, kuka tahansa voi pettää eikä omaa haavoittuvuuttaan saa näyttää edes läheisille. Edellä kuvaamallani parilla voisi olla tiedostamaton uskomus, jonka mukaan on vaarallista ilmaista minkäänlaisia tunteita toiselle ja on turvallisempaa pitää mykkäkoulua viikkokausia kuin puhua pettymyksistään ja kaipauksistaan puolisolle.

Tämän kaltaisten uskomusten vallassa puoliset eivät pysty tuntemaan kiinnostusta toisen ajatuksia kohtaan, koska oma ja toisen ainutlaatuisuus uhkaa tiedostamattomasti edellytettyä yksimielisyyden ihannetta. Myöskään omia käsityksiä itsestä, toisesta tai maailmasta ei ole mahdollista kyseenalaistaa, koska vähäinen turvan tunne on aikanaan saavutettu jäykistyneen uskomuksen ja harhaisen varmuudentunteen avulla. (Morgan 2019, 74–76.)

Itse omaksutut sekä sukupolvilta toisille siirtyneet tiedostamattomat uskomukset suhteessa olemisesta vaikuttavat perheiden ilmapiiriin. Kambodžalaisten perheiden traumataakat ovat kertyneet historian eri vaiheissa, viimeksi punakhmerihallinnon aikana. Nämä kokemukset ovat väistämättä muovanneet sukupolvien tiedostamattomia uskomuksia ihmisten välisistä suhteista. Elleivät perheet saa apua uskomusten ajattelamiseen ja uudelleenarviointiin, ne sitovat yhä uusia sukupolvia vääristyneisiin ja yksinäistäviin yhdessäolon tapoihin. Yhteiskunnan ei ole mahdollista kehittyä, elleivät sen jäsenet pysty luottamaan toisiinsa.

Terapeuttisen työn tavoite on herättää puolisoiden kiinnostus välillään olevaa suhdetta kohtaan. Asiat eivät vain tapahdu heille, vaan he itse luovat ja ylläpitävät tietynlaista vuorovaikutusta. Itsensä näkeminen osana suhdetta on

ylsi toimivan parisuhteen perusedellytys (Britton 1989, 87; Rusczyński 2005, 41–42; Morgan 2017).⁸ Eräs kambodžalainen vaimo huuhahti parisuhdeharjoituksen jälkeen: ”En ole koskaan ennen ajatellut, että voisin kuunnella miestäni!” Lausahdus kuulostaa huvittavalta, mutta sisälsi sanojalleen suuren oivalluksen: minä voin vaikuttaa tähän suhteeseen ja siihen, mitä tässä suhteessa tapahtuu, ja voin tehdä eri tavalla kuin olen nähnyt vanhempieni tekevän! Tiedostamattomaan uskomukseen oli tullut vähintäänkin särö.

Lopuksi

Tällä hetkellä Euroopassa soditaan. Hoitamattomina tämänkin sodan vaikutukset ulottuvat sukupolvien päähän. Koteloituvat traumaattiset kokemukset muodostavat kasvualustan uudelle väkivallalle. Viha ei katoa vihaamalla eikä tukahduttamalla. Se jää kytemään suhteissa, jos se ei tule vastaanotetuksi ja yhdessä jaetuksi. Jakaminen merkitsee kärsimykseen liittyvän yhteisen vastuun hahmottamista. Kestävän rauhan ja sovinnon edellytyksenä on oikeudenmukainen yhteiskunta ja riittävä turvallisuuden tunne tavallisessa arjessa.

Martti Siirala puhui ihmisyydentiteetin vahvistamisesta erilaisten erityisidentiteettien sijaan (Uurtimo 2000, 115). Hänen ajatustaan seuraten kambodžalaisten perheiden hädän tulisi koskettaa meitä yhtä paljon kuin oman kansan tai maanosan hädän. Ehkä se on liikaa vaadittu ihmisen rajalliselta sisällyttämiskyvyltä. Itseäni eurooppalaisen sodan seuraaminen on auttanut entistä enemmän eläytymään viidenkymmenen vuoden takaiseen kambodžalaiseen todellisuuteen. Toki ymmärrystä on edistänyt myös kansanmurhasta henkiin jääneiden lasten ja lastenlasten tapaamiset, heidän hiljaisuutensa kuunteleminen.

Kambodžalaisten kanssa käymiäni keskusteluja muistelllessani ja tätä koko artikkelia kirjoittaessani on käsitykseni lähisuhteiden merkityksestä vahvistunut erityisesti silloin, kun yhteiskunnassa yritetään toipua väkivaltaisesta historiasta. Lähisuhteiden varassa

yksilöt kasvavat ja kehittyvät joko rakentamaan yhdessä parempaa huomista tai he oppivat suojautumaan siltä pahalta, jota toiseus heidän mielikuvissaan edustaa. Nämä sisäiset mielikuvat luottamuksesta tai sen puutteesta ohjaavat itse asiassa koko maapallon tulevaisuutta.

Viitteet

¹ Muun muassa Dr. Eng Kok-Thay kertoo punakhmerien tavoitteista ja ideologiasta teoksessa *The mystery of the boy at S-21* (2018). Kirja kertoo yhden Phnom Penhin tutkinta- ja kidutuskeskuksesta Tuol Slengistä henkiin jääneen pojan tarinan.

² Kambodžalaisyntyinen kirjailija ja ihmisoikeusaktivisti Loung Ung murtaa vaikenemisen muuria kirjassaan *First they killed my father: A daughter of Cambodia remembers* (2000). Loung itse joutui eroon perheestään ja päätyi lapsisotilaaksi punakhmerien koulutusleirille. Tänä aikana hän muiden lapsisotilaiden tavoin asetti miinoja vihollisen reiteille. Punakhmerien kuskistuttua hän muutti 12-vuotiaana veljensä perheen mukana Yhdysvaltoihin ja tekee nykyisin merkittävää kansainvälistä maamiinoja vastustavaa työtä.

³ Jo ennen punakhmerien valtaan nousua kambodžalaiset olivat eläneet julmien auktoriteettien armoilla. Kaakkois-Aasian mahtava Khmer-imperiumi romahti yli viisisataa vuotta sitten. Siamilaiset valloittivat maan ja tuhosivat Angkorin hallintokaupungin. Angkorია lähellä oleva Siem Riep tunnetaan yhä nimellä, joka tarkoittaa ”kaupunki, jonka siamilaiset valtasiivat”. Angor Watt on nykyisin luokiteltu Unescon maailmanperinnöksi. Vuosisatojen ajan naapurimaat ovat valloittaneet aluetta, kunnes Ranska otti Kambodžan siirtomaakseen 1800-luvulla.

⁴ Francis Grier (2005) viittaa Bionin ajatukseen katastrofaalisen muutoksen pelosta esteenä yksilön kasvuun ja kehitykselle. Grier sovitaa ajatuksen pariin, joka toisaalta haluaa kehittyä kohti totuutta mutta toisaalta pelkää totuudellisuuden mukanaan tuomaa kauhua.

⁵ W. R. Bionin käsite *containerfunktio*, sisällyttäminen viittaa äidin/vanhemman ja pienen lapsen vuorovaikutukseen. Sisällyttämisen teoria laajenee Bionilla teoriaksi ajattelun kehittymisestä, ja sisällyttäminen on hänen mukaansa myös kaiken aidon tunnevuorovaikutuksen ydin niin terapiasuhteessa kuin parisuhteessakin.

⁶ Dr. Chhimin mukaan aasialaiseen kulttuuriin liittyvä hierarkkisuus sekä vanhempia ihmisiä kohtaan edellytetty kuuliaisuuden osoittaminen osaltaan johtavat alistuvuuteen. Nämä kulttuuriset piirteet näyttävät korostuneen epänormaalisti tavalla punakhmerien aikana ja jälkeen, jolloin kukaan ei uskaltanut vastustaa vartijoita, jotka saattoivat kiduttaa tai tappaa kenet vain halusivat. Myös puhumattomuus korostui äärimmilleen hirmuvallan vuosina, jolloin ihmiset eivät voineet luottaa keneenkään eivätkä voineet puhua edes perheenjäsenilleen.

⁷ Mary Morgan on pyrkinyt ymmärtämään ja hoitamaan parin juuttunutta vuorovaikutusta seuraamalla R. Brittonin tapaa määrittellä tiedostamaton uskomus-käsitettä. Hän viittaa käsitteellä puolisoitten ennakkoletuksiin siitä, millaista on olla suhteessa toiseen (Britton 1998, 8–18; Morgan 2019).

⁸ R. Britton käyttää tästä kyvystä nimitystä ”kolmas positio”, jolla hän viittaa yksilön kykyyn samaan aikaan sekä olla osana suhdetta että tarkastella suhdetta, tuntee ja ajatella samanaikaisesti. Mary Morgan on johtanut käsitteensä couple state of mind – parimielentila – juuri Brittonin ajattelun pohjalta. Morganin mukaan tämä kyky on hukassa monilta pareilta heidän hakiessa apua vaikeuksiinsa (Morgan 2017).

Kirjallisuus

Abse, Susanna (2012). Commentary on parents as partners: how the parental relationship affects children's psychological development. Teoksessa Balfour, Andrew; Morgan, Mary & Vincent, Christopher (toim.), *How couple relationships shape our world: Clinical practise, research and policy perspectives*. Lontoo: Karnac.

Anttonen, Anne (2019). Erilaisuuden sietämättömyydestä luovaan tunneyhteyteen psykoanalyttisessa paripsykoterapiassa. Teoksessa Aavaluoma, Sanna; Anttonen, Anne & Lähteensuo, Jaana (toim.), *Parisuhde kolmantena. Psykoanalyttisia kirjoituksia paripsykoterapiasta*. Helsinki: Therapiea-säätiö.

Benghozi, Pierre (2020). Suffering and attack of meta-garance in families, institutions, and social links. Konferenssiesitys IACFP:n 9. konferenssissa.

Bion, Wilfred (1970). *Attention and interpretation*. Lontoo. Tavistock Publications.

Britton, Roland (1989). The missing link. Parental sexuality in the Oedipus complex. Teoksessa Britton, Ronald; Feldman, Michael & O'Shaughnessy, Edna (toim.),

The Oedipus complex today. Clinical implications. Lontoo: Karnac.

Britton, Roland (1998). *Belief and imagination. Explorations in psychoanalysis.* Lontoo: Routledge.

Chhim, Sotheara (2013). Baksbat (broken courage): a trauma-based cultural syndrome in Cambodia. *Medical Anthropology*, 32(3), 160–173.

Cleavelly, Evelyn (1993). Relationships, interaction, defences and transformation. Teoksessa Ruzszczynski, Stanley (toim.), *Psychotherapy with couples. Theory and practice at the Tavistock Institute of Marital Studies.* Lontoo: Karnac.

Coates, Karen (2005). *Cambodia now. Life in the wake of war.* Jefferson, NC: McFarland.

Colman, Warren (1993). The marriage as a psychological container. Teoksessa Ruzszczynski, Stanley (toim.), *Psychotherapy with couples. Theory and practice at the Tavistock Institute of Marital Studies.* Lontoo: Karnac.

Davidkin, Kaj (2019). Projektiivinen ja introjektiivinen identifikaatio psykoanalyttisessa yksilö- ja paripsykoterapiassa. Teoksessa Aavaluoma, Sanna; Anttonen, Anne & Lähteensuo, Jaana (toim.), *Parisuhde kolmantena. Psykoanalyttisia kirjoituksia paripsykoterapiasta.* Helsinki: Therapie-säätiö.

Grier, Francis (2005). No sex couples, catastrophic change, and the primal scene. Teoksessa Grier Francis (toim.), *Oedipus and the couple.* Lontoo: Karnac.

Kok-Thay, Eng (2018). *Norng Chan Phal: The mystery of the boy at S-21.* Phnom Penh: Cambodian Institute for Peace and Development.

Morgan, Mary (1995). The projective gridlock: A form of projective identification in couple relationships. Teoksessa Ruzszczynski, Stanley & Fisher, James (toim.), *Intrusiveness and intimacy in the couple.* Lontoo: Karnac.

Morgan, Mary (2014). Why can being a creative couple be so difficult to achieve? The impact of early anxieties on relating. Teoksessa Scharff, David E. & Scharff, Jill Savege (toim.), *Psychoanalytic couple therapy.* Lontoo: Karnac.

Morgan, Mary (2017). *Couple state of mind.* Lontoo & New York: Routledge.

Morgan, Mary (2019). Tiedostamattomat uskomukset parina olemisesta. Teoksessa Aavaluoma, Sanna; Anttonen, Anne & Lähteensuo, Jaana (toim.), *Parisuhde kolmantena. Psykoanalyttisia kirjoituksia paripsykoterapiasta.* Suom. Sanna Aavaluoma, Anne Anttonen ja Jaana Lähteensuo. Helsinki: Therapie-säätiö.

Pickering, Judith (2011). Bion and the couple. *Couple and Family Psychoanalysis*, 1, 49–68.

Ruzszczynski, Stanley (1993). Thinking about and working with couples. Teoksessa Ruzszczynski, Stanley (toim.), *Psychotherapy with couples. Theory and practice at the Tavistock Institute of Marital Studies.* Lontoo: Karnac.

Ruzszczynski, Stanley (2005). Reflective space in the intimate couple relationship. The “marital triangle”. Teoksessa Grier Francis (toim.), *Oedipus and the couple.* Lontoo: Karnac.

Siltala, Pirkko (2016). *Taakkasiirtymä. Trauman siirto yli sukupolvien.* Helsinki: Therapie-säätiö.

Ung, Loung (2000). *First they killed my father: A daughter of Cambodia remembers.* New York: Harper Perennial.

Uurtimo, Yrjö (2000). *On puhuttava siitä, mistä vaikeemme. Martti Siiralan ajatuksia elämästä.* Helsinki: Tammi.

Volkan, Vamik (2020). *Natsismin perintö. Tallentaminen, ylisukupolvisuus, dissosiaatio ja toiminnan kautta muis-taminen.* Suom. Kaarina Griffiths. Helsinki: Therapie-säätiö.