

Erkki Heinonen

Takaisin lapsuuteen



Menneiden vuosikymmenten tiedejulkaisujen selaaminen tuo usein tervettä nöyryyttä tutkijalle. Muutama löydös osoittaa yhteen suuntaan. Toinen mokoma toiseen. Sitten uusi virtaus tulee muotiin, ja koko aihe unohdetaan.

Silti johdonmukaisestikin toistuneita tuloksia psykologiasta löytyy. Kuten se, että lapsia tulisi kohdella hyvin. Varhainen kaltoinkohtelu ja laiminlyönti ennustaa laaja-alaisesti taakkoja aikuisuudessa: mielenterveys- ja päihdehäiriöistä sydänsairauksiin, syöpiin ja varhempaan kuolleisuuteen.¹ Eikä kyse ole harvinaisesta ongelmasta. Amerikkalaisissa tutkimuksissa jopa kolmasosa on kohdannut useampia merkittäviä vastoinkäymisiä lapsuudessaan, henkisestä kaltoinkohtelusta fyysiseen pahoinpitelyyn.

Onneksi traumoja voidaan korjata myöhemmin. Muutaman vuoden takainen meta-analyysi osoitti, että varhaisista vastoinkäymisistä kärsineet aikuiset hyötyvät terapiasta yhtä paljon kuin muutkin.² Tosin koetut oireet olivat heillä voimakkaampia niin terapian alussa kuin lopussakin, verrattuna suotuisammissa olosuhteissa kasvaneisiin.

Vaikka pahemmilta traumoilta olisi välttynyt, suurin osa ihmisistä löytäne lapsuudestaan ja nuoruudestaan emotionaalisesti merkittäviä tapahtumia. Psykoterapeutit eivät tee tässä

poikkeusta. Orlinskyn ja kumppaneiden³ yli kymmenentuhatta terapeuttia käsitäneessä tutkimuksessa noin kolmekymmentä prosenttia raportoi kokeneensa ainakin jonkin verran emotionaalisesti merkittäviä traumoja. Yli kaksikymmentä prosenttia raportoi kokeneensa traumoja paljon tai erittäin paljon. Terapeutit toki lienevät keskimääräistä viritetympiä pohtimaan tällaisia asioita. Tuskin he silti ”t-sanaa” käyttävät tyystin ilman varmistinta.

Toinen kysymys on se, miten menneeseen tulisi suhtautua. Joillekin lapsuus merkitsee aikaa, jonka yksinkertaisesti haluaa unohtaa. Tällöin ajurina voi olla halu keksiä itsensä uudestaan, amerikkalaiseen tyyliin, jättää kaikki taakseen ja aloittaa uutena ihmisenä, uudessa osavaltiossa. Ehkä tämä joissain olosuhteissa onnistuu. Toisilla lapsuudenkokemukset riivaavat mieltä. Ne pakottavat palaamaan kotiin, tekemään tiliä menneestä.

Silti menneeseen ei voi konkreettisesti palata. Psykoterapeuttinen työ tapahtuu aina nykyisyydessä, käsiteltiinpä siinä sitten varhaisempia elämänvaiheita tai tulevaisuuden näköaloja. Mitä menneisyyden parissa työskentely siten varsinaisesti tarkoittaa?

Tähän tiivistyy monia tieteen ja taiteen peruskysymyksiä. Muistaminen ei ole tavaroiden hakemista varastosta. Valemuistot, jälkiviisaus

ja muut muistin harhat ovat hyvin tunnettuja. Toisaalta menneisyyden voi nähdä elävän meissä monin mutkikkain tavoin, tiedostimme tätä tai emme. Freudia lainaten psykoterapeutin tehtävänä on arkeologin tavoin kaivaa esiin ja ymmärtää näitä menneisyyden jäänteitä.

Menneeseen palatessa siihen toisaalta sekoittuu kaikki myöhemmin kohdattu. Näin on terapiassakin. Siksi muistin luotettavuus herättää huolta. Mitä lopulta muistamme menneestä? Kerromme jatkuvasti tarinoita, mutta samalla myös alati itse muutamme kertojina. Täysin samaan virtaan ei voi astua kahdesti.

Näissä tarinoissa ”sisäisen lapsen” etsiminen tuntuu yleistyneen, niin julkisessa terapiapuheessa kuin eri terapiasuuntauksissakin. Kirjaimellisesti aikuisen sisältä ei toki löydy sisäistä lasta – ei sen enempää kuin mielenfilosofiassa kritisoitua, päätöksiä tekevää pikumiestä *homunculustakaan*.

Jotakin tunteisiin resonoivaa sisäisen lapsen vertauskuva silti herättää. Lapsuus on monien ihmisyiden peruskonfliktien, kuten itsenäisyyden ja riippuvuuden, aggression ja rakkauden, tahdon ja häpeän tyssija. Aikuisuus kasaa päälle uusia rooleja ja velvollisuuksia. Silti nämä konfliktit tuskin koskaan tyystin peittyvät ja katoavat. Pikemminkin ne kuuluvat myöhäisempien kokemusten kerrostumien lävitse värittäen, joskus vääristäen tai varjostaen, nykypäivää. Sisäisen lapsen metafora muistuttaneekin usein helposti sivuutetuista perustarpeista, kuten nähdyksi tulemisen, kunnioituksen, välittämisen ja tuen tarpeista.

Tästäkin syystä voi olla arvokasta palata menneeseen, yhä uudestaan. Elämä kulkee eteenpäin. Samalla menneisyys ei ole myöskään pysyvä ja muuttumaton. Menneisyydestä voi aina löytää uutta.

Kirjoittaja on psykologian professori Oslon yliopistossa.

Kirjallisuus

1. **Grummitt, Lucinda R.; Kreski, Noah T.; Kim, Gyuri; Platt, Jonathan; Keyes, Katherine M. & McLaughlin, Katie A.** (2021). Association of childhood adversity with morbidity and mortality in US adults: a systematic review. *JAMA Pediatrics*, 175, 1269–1278.
2. **Kuzminskaite, Erika; Gathier, Anouk W.; Cuijpers, Pim; Penninx, Brenda W.; Ammerman, Robert T.; Brakemeier, Eva-Lotta; ... & Vinkers, Christiaan H.** (2022). Treatment efficacy and effectiveness in adults with major depressive disorder and childhood trauma history: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 9, 860–873.
3. **Orlinsky, David E.** (2022). *How psychotherapists live: The personal self and private life of professional healers*. New York & Lontoo: Routledge.

