MITÄ TRAUMA ON?

Trauma on haava, jonka voi parantaa.

Trauma tarkoittaa sellaista tapahtumaa tai tilannetta, jonka kokeminen ja läpieläminen ylittää ihmisen käsitys- ja sietokyvyn tapahtumahetkellä. Ihmisen sisäinen järjestelmä toimii siten, että jollei aktiivinen toimijuus (esimerkiksi taistele- tai pakene -reaktio) ja sitä kautta ratkaisu ole mahdollinen, silloin ihminen poistuu sisäisesti paikalta, eli dissosioituu. Sillä hetkellä hän menettää yhteyden haavoittuneeseen osaansa ja juuri näin trauma syntyy.

Traumaattinen tapahtuma, joka voi olla pieni tai suuri, tekee ihmiselle mentaalis-emotionaalisen haavan. Kun se haava jää kunnolla hoitamatta, se arpeutuu ja jää jähmeäksi, tunnottomaksi ja virtaamattomaksi, jättäen jälkensä kehoon ja mieleen. Trauman muodostumiseen liittyy erottamattomasti se, että henkilön ei ole mahdollista tapahtumahetkellä tai sen jälkeen selvittää siihen liittyviä ajatuksia, eikä varsinkaan siihen liittyviä tunteita riittävällä tavalla. Silloin alas painettu ilmaisematon tunne jää ihmisen järjestelmään, kunnes se autetaan sieltä liikkeelle.

Trauman syntymiseen ei aina edes tarvita sitä kaikkein järkyttävintä lapsuuden tapahtumaa, vaan jo verrattain pienetkin asiat voivat traumatisoida, kuten naurunalaiseksi joutuminen, surussa ja kaipuussa hylätyksi tuleminen, jatkuva ankaruus ja myös kaikenlaiset muut tarpeiden ohittamiset. Aikuisen, tai sivullisen, näkökulmasta melko huomaamattomatkin asiat voivat joskus aiheuttaa ison kolahduksen, etenkin lapsena, koska silloin vasta kehitämme luottamusta toisiin ihmisiin ja luomme kuvaa itsestämme ja maailmasta ympärillämme. Myös aikuinen voi traumatisoitua esimerkiksi voimakkaan tai pitkäkestoisen ja haastavan tapahtuman seurauksena.

Kun puhumme lapsista, niin mitä pienempi hän on, sitä hauraampi hän on ja sitä voimakkaammin traumaattinen kokemus vaikuttaa häneen. Lapsi tarvitsee aina aikuisen tukea tunnesäätelyynsä ja asioiden kohtaamiseen. Jos tätä tukea ei ole tarjolla, sitä herkemmin hän menettää yhteyden haavoittuneeseen osaansa. Tästä huolimatta lapsesta voi kasvaa tasapainoinen ja menestyvä aikuinen, mutta on kuitenkin väistämätöntä, että se mitä olemme joutuneet joskus kokemaan tai mistä olemme jääneet paitsi, vaikuttaa myöhemminkin meidän tunne-elämään, käyttäytymismalleihin ja ihmissuhteisiin, sekä siihen, miten ja millaiseksi koemme itsemme ja ihmiset ympärillämme.

"Trauma ei ole se, mitä sinulle tapahtui siinä hetkessä. Trauma ei ole myöskään se, mitä sinulle tapahtui lapsuudessasi. Trauma on se, mitä sisälläsi tapahtui sen seurauksena, mitä sinulle tapahtui." - Gabor Maté

Sen sijaan, että suhtautuisimme traumaan peruuttamattomana tapahtumana, jonka olemme joutuneet kokemaan, ja jota emme koskaan voi saada pois pyyhityksi elämästämme, niin jos suhtaudummekin traumaan haavana, jonka olemme saaneet jonkin tapahtuman seurauksena, niin voimme myös ajatella, että sen haavan voi parantaa. Tarvitsemme siihen työkaluja ja turvallisen paikan, mutta kyllä, sen haavan voi parantaa.

Et voi ikinä pyyhkiä pois tai muuttaa sitä, mitä sinulle on tapahtunut, mutta sen, millainen suhde sinulla on siihen, sen sinä voit muuttaa.

Jos käsitämme trauman laajasti, niin suurin osa meistä on jollain tavalla traumatisoitunut ja kannamme tunteita ja lukkoja sisällämme, pitäen niitä normaaleina, koska emme voi verrata omaa oloamme mihinkään. Olemme kasvaneet sen olon kanssa ja tottuneet siihen mielentilaan. Vasta kun alamme tuntea itsemme paremmin ja tunnistaa, millainen on rentoutunut, virtaava ja vapaa tila ja mikä on trauman aiheuttamaa pelkoa, jännitystä tai stressiä, voimme alkaa ymmärtää eron näiden tilojen välillä. Vasta tällöin voimme alkaa tietoisemmin työskennellä itsemme kanssa ja alkaa raivata polkua kohti eheyttä ja vapautta.

On haastavaa mennä jotain sellaista kohti, josta meillä ei ole kokemusta. Tarvitsemme siihen tukea ja kädestä pitämistä ja kohdatuksi tulemista ja turvaa. Tarvitsemme sitä, että joku vain *on* siinä meidän kanssamme, ja on siinä vierellä silloin kun pelottaa eniten ja tekisi mieli kääntyä takaisin ja kieltäytyä katsomasta ja tuntemasta.

Patoutuneen tunteen purkaminen voi ajatuksena tuntua pelottavalta tai ahdistavalta, koska siihen liittyy juuri niitä tunteita, mitä on vältellyt tapahtumahetkestä lähtien; kipua, surua, häpeää, pettymystä, pelkoa, katkeruutta, vihaa ja kaikenlaisia muita tunteita. Olen kuullut usein asiakkailtani, miten jotkut heistä kokevat häpeääkin siitä, mitä heille on tapahtunut. Siitä ei välttämättä uskalla kertoa kenellekään ja moni voi kokea, että on itse ollut osasyyllinen tapahtuneeseen.

Kun traumatyöskentelyyn lähdetään turvan, rauhan ja myötätunnon paikasta, askel kerrallaan, niin vähän kerrassaan oma suhtautuminen vaikeisiin tunteisiin voi alkaa muuttua ja haava voi alkaa parantua.

Voisimmeko turvan ja hyväksynnän piirissä alkaa vain tehdä sitä tuttavuutta haavoittuneen osamme kanssa, tiedostaen ja myötätunnolla, mutta ennen kaikkea tuntemalla sen. Tuntemalla sen kivun tai surun tai vihan, mikä on jäänyt ilmaisematta. Tähän työskentelyyn aikuinenkin tarvitsee tukea ja turvallista tilanpitoa palauttaakseen hylätyt ja vaietut osat osaksi omaa identiteettiä ja palauttaakseen näihin osiin menetetty oman voiman tunne.

Jos olisikin sellainen tila, missä on turvallista, missä sinä voit rentoutua ja luottaa, ja että joku on sinun kanssasi ja sinun tukenasi. Jos olisikin sellainen tilanne, missä joku pitää sinulle tilaa ja missä sinun onkin turvallista, sallittua ja hyväksyttyä tutustua myös niihin haavoittuneisiin osiin ja hengittää niiden läpi puhdasta ilmaa.

Haluaisitko sitten?