

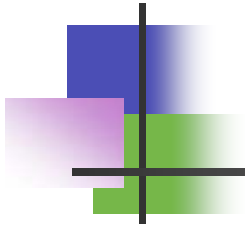


# TRAUMA, PSYKOTERAPIA JA AIVOT

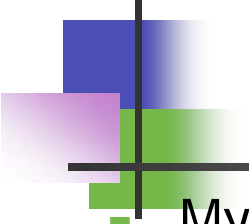
---

Balint-yhdistys  
Kauniainen 13.3.2009

Johannes Lehtonen, professori (emer.)



- Trauma suistaa mielen raiteiltaan ja sen seurausten tutkimus antaa tietoa ihmismielen rakenteesta ja toiminnasta
- Trauma vaikutusten tutkimus ja hoidon kehittäminen johtivat yli 100 v sitten ihmismielen dynaamisen ja tiedostamattoman luonteen löytämiseen ja psykoanalyysin syntyyn
- Ilman tietämystä mielen rakenteesta ja toiminnasta trauman aikaansaamia muutoksia on vaikea ymmärtää muuten kuin välittömänä levottomuus- ja hätätilanteena
- Viime vuosina traumatutkimus ja oikeanlaisen avun antaminen ovat nousseet uudestaan ajankohtaisiksi erilaisten onnettomuuksien, luonnonkatastrofien ja ihmisen oman toiminnan sekä väkivallan seurauksena

- 
- 
- Myös kulttuuri-ilmapiirin muuttuminen on vaikuttanut traumatutkimukseen. Vasta viime vuosina on tullut mahdolliseksi tutkia kauan sitten tapahtuneiden historiallisten traumojen jälkiä kuten Suomessa sisällissodan vaikutuksia ja sotiemme merkitystä toisen maailmansodan aikana ja Euroopassa ennen kaikkea holokaustin seurauksia sekä sotarikoksia eri puolilla maailmaa
  - Erityistä huomiota kannattaa kiinnittää viiveeseen trauman tapahtuma-ajan ja trauman kulttuurisen käsittelyn välillä
  - Näyttää siltä, että kuluu ainakin yksi sukupolvi, usein kaksi tai kolme ennen kuin trauma, joka on järkyttänyt sosiaalista ja kulttuurista todellisuutta, voi tulla avoimeen tarkasteluun ja vapaan, säätelemättömän kulttuurikeskustelun kohteeksi
  - Mistä aikaviive trauman ja sen käsittelymahdollisuuksien välillä johtuu?



## Trauma, mielihyvä ja tuhoavuus

---

- Kun psykodynaaminen teoria aikanaan luotiin, kliiniset havainnot, joille se perustui, saatiin yksilöitä kohdanneiden seksuaalisten traumojen jälkivaikutusten selvittelystä
- Teorian rakentaminen alkoi suuntautua sen jälkeen vähitellen mielen omien, sisäisten prosessien tutkimukseen, jotka näyttivät määräävän sitä, mitkä tapahtumat koettiin traumana ja millä tavalla traumaattisesta mielentilasta voi toipua
- Psykodynaamisen teorian kehittyminen oli omiaan korostamaan tunteiden ja halujen merkitystä, mikä puolestaan johti ihmismielen psykoseksuaalisen luonteen löytämiseen laajemmassakin mielessä
- Tämän seurauksena trauman oma nimenomainen vaikutus eli sen persoonallisuutta rikkova ja lamaannuttava vaikutus jäi huomion reuna-alueille tai kokonaan ulkopuolelle

- Freud tunnisti teoriansa yksipuolisuuden ja korjasi sen luomalla toisen viettiteoriansa 20 vuotta myöhemmin, jossa hän nosti esille kuolemanvietin ja kuten voi sanoa laajemmassa ja väljemmässä mielessä, paha ja ahdistusta ylläpitävien mielen toimintojen merkityksen persoonallisuuden rakenteessa tiivistäen laajentuneen näkemyksensä artikkeliin "*Beyond the pleasure principle*"
- Tarkoitus ei ole keskittyä viettiteoriaan, mutta viittaus Freudin teorioiden historialliseen kehitykseen on tässä yhteydessä relevanttia, koska voi olla, että vain tämän taustan avulla voidaan syvemmissä mielessä ymmärtää oikein trauman pitkäaikaisia psyykkisiä vaikutuksia

- Mielessä vaikuttavat *muut kuin mielihyväprosessit* tuovat näkyville sen varsin ilmeisen tosiasian, että trauman rikkovan ja tuhoavan vaikutuksen merkitys voidaan tunnistaa ja kohdata vasta pitkällä aikajänteellä
- Mielen integraatio, jos sitä yleensä tapahtuu, etenee hyvin hitaasti – ja vaikuttaa siihen, että
  - Yksilöllisen menneisyytemme käsittelyyn ryhdytään yleensä vasta vuosikymmenien kuluttua
  - Samoin kulttuurin tasolla traumojen vaikutuksia voidaan selvittää ja ymmärtää vasta pitkien aikojen kuluttua – kuten Suomessa esimerkiksi sisällissotaa, II maailmansodan aikaisten sotien merkityksiä ja ratkaisuja tai 90-luvun lamaa



## Mitä trauman kohtaamisen viive kertoo ihmismielestä?

---

- Psykoterapian vallitseva teoria ja siihen liittyvä eetos on tunteiden ja mielihyvän eetosta
- Psykoterapialla pyritään auttamaan ihmistä parempaan ja luontevampaan yhteyteen tunteisiin ja sen mukana tyydyttävämpään, enemmän mielihyvää tuottavaan elämään
- Traumojen vaikutus rikkoo tämän maiseman eivätkä traumat sovi tunteiden ja mielihyvän maailmaan
- Trauma lamaa tunteita, sitoo psyykkistä energiaa, ylläpitää tuskaa, kiihtyneisyyttä ja levottomuutta, joita ei voi muuttaa mielihyväksi tai muiksi hyväiksi tunteiksi



## Mitä trauman kohtaamisen viive kertoo ihmismielestä?... jatkuu

---

- Torjunnan aiheuttaman esteen poistaminen hyvien tunteiden tieltä – eli *ns. kielletyn mielihyvän periaate* – ei päde posttraumaattisten tilojen työskentelyssä
- Trauma aktualisoi ja aktivoi mielen sisällä *prosessin, joka ei ole mielihyväprosessi vaan nimenomaisesti mielihapaprosessi* ja jota ei voi todellisuutta kieltämättä muuksi muuttaa
- Trauman vaikutuksesta ihmismielessä alkaa vallita kielteisten ja ”pahojen” voimien yliote – *beyond the pleasure principle*
- Niiden todellista vaikutusta ja osuutta mielen toiminnoissa ei voida sivuuttaa eikä muuntaa niitä mielihyvän mukaisiksi
- Tähtäämällä vain mielihyvän ja hyvien tunteiden vahvistamiseen trauman kielteiset tosiasiat sivuutetaan helposti ja ne koteloituvat





# Trauman organisoiva vaikutus ihmismieleen

---

- Akuutti trauma muuttaa tässä ja nyt mielen organisaatiota
- Jos tasapainoa ei saada palautumaan, syntyy posttraumaattinen tila
- Ensivaiheen tuki tärkeää, mutta ei ole varsinaisesti psykoterapiaa
- Jos trauman vaikutuksia ei kyetä elämään läpi ja integroimaan, trauma koteloituu
- Koteloituminen johtuu ihmismielen pyrkimyksestä säilyttää homeostaasi ja sulkea pois siihen kohdistuvat uhat kuten kivun ja muistot traumasta ja niihin liittyvät tunteet
- Krooninen trauma on elämää koteloituneen ja kavennetun persoonallisuuden puitteissa
- Tavallisimpia traumoja ovat väärin kohtelu, väkivalta, loukatuksi tuleminen ja erilaiset menetykset kuten vanhemman, puolison, lapsen tai sairauden aiheuttama menetys



# Trauman kääntäminen vastakohtakseen

---

- Vahingon kierrättämisperiaate
- Vähitellen kumuloituva tunneraivo
- Nihilismi voimistuu auttavien ja esikuvallisten tahojen sekä mallien puuttuessa – kukaan ei välitä eikä kykene estämään turhautumia ja traumoja
- Samaistuminen aggressoriin avuttomuuden kokemisen sijasta
- Sadismi ja mielihyvä voivat muodostaa malignin liiton – vastakohtana niiden aidolle integraatiolle
- Koetaan nautintoa muiden tuhoamisesta ja saattamisesta avuttomuuteen



## Trauman kääntäminen vastakohtakseen... jatkuu

---

- Aggressio voi eskaloitua ja murtautua hallitsemattomalla tavalla ulkoiseksi käyttäytymiseksi
- Raivon maligni moninkertaistuminen
  - Sotarikokset
  - Silmitön väkivalta
  - "Bonnie ja Clyde" –käyttäytyminen
- Hyvä sotilas ei ole traumaraivon vallassa vaan puolustaa integroidulla motiivilla



## Trauman asettama haaste psykoterapialle

---

- Mielen sisäisten kielteisten prosessien säilyminen persoonallisuuden sisällä ja niiden todellinen vaikutus muodostavat vaikean haasteen ja myös eettisen ongelman psykoterapiassa
- Onko oikein antaa potilaan pysyä trauman ja mielipahan sekä levottomuuden keskellä yrittämättä johtaa häntä siitä pois?
- Hyvä klinikko osaa ehkäpä jo intuitiivisesti toimia tässä vaikeassa tasapainotilanteessa ja tukea oikealla tavalla hyviä tunteita sekä mielihyvää kieltämättä kuitenkin trauman "pahuutta"
- Trauman kliininen haaste on siis paljon hoitostrateginen ja eettinen haaste psykoterapiassa



## Trauman asettama haaste psykoterapialle ...jatkuu

---

- Miten osaamme rakentaa teoriamme ja hoidollisen näkemyksemme niin, että se ei perustu todellisuutta kaventavaan pyrkimykseen voimistaa mielihyvätunteiden toimintaa?
- Miten kykenemme integroimaan "pahan todellisuuden" ihmismielen rakenteessa ja toiminnassa ajautumatta huomaamatta kiusaamaan potilasta pitämällä häntä jatkuvasti kasvotusten trauma-ahdistuksen kanssa?
- Tai päätyvätkö nihilismiin – trauma tapahtui eikä sille jälkikäteen voi mitään?

- "Tosiasioiden myöntäminen on viisauden alku" (Paasikivi). Johtaako se hoidolliseen devalvaatioon, jopa sadismiin ja nihilismiin?
- *Paluu menneeseen ei ole paljaiden tosiasioiden etsimistä, vaan rekonstrukttiivinen ja luova prosessi* – mennyt muistetaan ja luodaan yhä uudestaan (Bohleber ja Leuzinger – Bohleber)
- Tässä on myös trauman integraation mahdollisuus – sen kohtaaminen uudella, luovalla tavalla
- Se edellyttää toimivaa, riittävän ehjää persoonallisuutta trauman ympärillä ja siltä suojaten, jotta itse traumaa ja sen kipupistettä voidaan lähestyä integroivalla tavalla
- Embodied trauma, embodied memories



# Voidaanko trauma integroida ja saavuttaa eheys takaisin?

---

- Trauman integroiminen on persoonallisuuden organisaation uudelleen rakentamista traumajälkien keskiöstä käsin – ei niiden ulkopuolelta
- Traumasta – ”pahasta asiasta” – tulee persoonallisuuden organisaation peitetty keskus, joka pitää löytää ja jonka olemassaolo pitää hyväksyä
- Edellyttää sitä, että potilas persoonallisine piirteineen on tullut terapeutille tutuksi ja on mahdollista nähdä potilas ihmisenä, persoonana traumansa kanssa
- Traumasta ei pidä tehdä potilaan persoonallisuutta, vaan on nähtävä, miten tapahtunut trauma on asettunut potilaan persoonallisuuteen



## Voidaanko trauma integroida ja saavuttaa eheys takaisin?...jatkuu

- Trauman todellinen pysyvä ja pitkäaikainen merkitys minäkuvan ja todellisuuskuvan tasolla tulee kohdattavaksi – eli asema persoonallisuuden organisaatiossa paljastuu – usein vasta sitten, kun kaikki mahdollisuudet tehdä trauma tyhjäksi on koettu, käyty läpi ja ne ovat osoittautuneet keinottomiksi
- Ei ole oikotietä trauman ytimeen persoonallisuuden sisällä, ihminen välttää luonnostaan traumakivun uudelleen kokemista
- Trauman psykologia johtaa väistämättä ja vastoin kaikkia pyrkimyksiämme ”pahan ongelman” kohtaamiseen





## Voidaanko trauma integroida ja saavuttaa eheys takaisin?...jatkuu

- Ihmisen mielessä vaikuttaa "*beyond the pleasure principle*" "pahuuden" ja tuhoavuuden aihio ja se aktivoituu pysyvät jäljet jättäen, kun ihminen joutuu kokemaan trauman
- Trauman merkityksen ymmärtäminen vaatii "pahan ongelman" integraatiota
- Trauman kääntäminen vastakohtakseen ja *traumaraivon narsistinen eskaloituminen* ulospäin on hoidollisesti erinomaisen vaikea haaste
- Tilanne voi olla mahdoton etenkin silloin, kun potilaalta puuttuu vastuun ottamisen motiivi omista teoista



## Trauman jäljet aivoissa

---

- Hoivan rakentava vaikutus lapsen aivoihin
- Hoivan puutteiden aiheuttama fysiologinen trauma
- Akuutin posttraumaattisen tilan fysiologia – *“embodied memories”*
- Kiihtyneisyys, kyvyttömyys rauhoittua
- Ylivirittyneisyys
- Aistimusten herkistyminen. Flash back –ilmiöt
- Kroonistuva stressi
- Kohonneet kortisolitasot, aineenvaihdunnan häiriöt

- Trauman aiheuttaman somaattisen disorganisaation vaikutus aivoihin ja koko ruumiiseen
- Unen häiriintyminen
- Välttämiskäyttäytyminen
- Emootioiden elävyyden katoaminen
- Sekundaarinen depressio