TEKSTI *Lilly Korpiola*
KUVAT *Gabriela Meyer*

Kiintymyssuhdetta rakentamassa

Kun lapsi saapuu perheeseen, alkaa vanhemmuuden tärkein vaihe, kiintymyssuhteen muodostaminen. Tänä aikana on tärkeää, että vanhempi käsittelee rehellisesti niin positiivisia kuin negatiivisia tunteitaan.

Psykoterapeutti **Liisa Salmisaari** painottaa, että kiintymyssuhteen muodostuminen kestää adoptiolapsen taustasta ja vanhemman omasta vuorovaikutustyylistä riippuen muutamia vuosia, jos kaikki menee kohdalleen.

Usein vanhempi joutuu lähtemään töihin heti vanhempainvapaan loputtua. Adoptiotyöntekijä **Elise Uimosen** ja **Pia Karjalaisen** mielestä on harmillista, että lapsi joudutaan laittamaan päivähoitoon juuri siinä vaiheessa, kun hän alkaa vierastaa eli erottaa oman vanhemman muista aikuisista.

”Oli adoptiolapsi minkä ikäinen tahansa, on kiintymyssuhteen rakentaminen aloitettava aivan alusta, ikään kuin lapsi olisi vasta pieni sylivauva. Biologinen lapsikin alkaa vierastaa vasta kahdeksan kuukauden vaiheilla”, Karjalainen ja Uimonen muistuttavat.

Lapseen pitää tutustua ja häntä pitää hoivata heti ensi hetkistä lähtien.

Suhteen rakentaminen vaatii aikaa. Päiväkodin tai koulun aloitus voi odottaa. Vanhemman lapsen kohdalla tämän on erityisen haasteellista Suomen oppivelvollisuuslain takia. Lykkäämistä kannattaa kuitenkin aina harkita, jotta lapsille ja vanhemmille jäisi riittävästi aikaa tutustua toisiinsa.

”Kesken jääneen kiintymyssuhteen rakentaminen voi esiintyä monenlaisena oireiluna myöhemmin”, psykoterapeutti **Eeva-Liisa Junnola-Nyström** varoittaa.

Vanhempien turhautuminen ja joskus jopa epätoivo voivat syntyä siitä, että tämä intensiivisin vaihe tuntuu kestävän loputtoman pitkään. Ei kannata unohtaa, että kiintymyssuhteen muodostaminen kestää vain rajallisen ajan.

Laatuaika ei korvaa arkea

”Monet vanhemmat haluavat arjen pyörimään nopeasti – joskus liian nopeasti”, terpeutti Junnola-Nyström kertoo.

Kun lapsi ei kiinnykään turvallisesti uuteen vanhempaan vanhempainvapaalle varatussa aikataulussa, se voi tuntua vaikealta tai jopa ahdistavalta.

Leikki-ikäinen lapsi voi olla hyvin vaativa, kömpelö ja takertuva, kun hän rakentaa kiintymyssuhdetta uuteen vanhempaan. Lapsen jatkuva fyysisen läheisyyden hakeminen voi saada muotoja, joita vanhemman on vaikea sietää. Kun lapsi kömpii kymmenettä kertaa vanhempien sänkyyn saman yön aikana, oman tilan tunne voi kadota ja uupumus iskeä.

Adoptiolapsi tarvitsee korjaavia kokemuksia arjessa, ei vain laatuaikaa.

Laitostaustainen tai kiintymyssuhdekatkoksia kokenut lapsi voi olla hyvinkin toimelias ja pärjäävä arkirutiinien löydyttyä. Pärjäämisen merkeistä huolimatta lapselle ei pidä luovuttaa päätäntävaltaa siitä, kuinka paljon hän tarvitsee vanhemman läsnäoloa.

Kiintymyssuhteen muodostamisvaiheen tulisi olla ihanin vanhemmuuden seikkailu.

”Uuteen persoonaan tutustuminen, lapsen hoivaaminen ja vanhempainvapaa voivat olla niitä kaikkein ihanimpia ja palkitsevimpia asioita uudessa vanhemmuudessa”, Salmisaari ja Junnola-Nyström vakuuttavat.

Parasta olisi, jos molemmilla adoptiovanhemmilla olisi mahdollisuus olla lapsen kanssa ja päästä tutustumaan häneen alusta asti. Jokaisella on oma yksilöllinen elämäntilanteensa ja elämänhistoriansa, joka vaikuttaa siihen, miten vanhemmuuden rooliin asettuu.

Kiintymyssuhteen muodostamisvaiheen tulisi olla ihanin vanhemmuuden seikkailu.

Myötätunto kaiken ytimessä

Myötätunto sekä lasta että itseään kohtaan on avainasemassa kiintymyssuhteen muodostumisessa.

”Jos myötätunnon hukkaa keskeisenä kiintymyssuhteen rakentamisen voimana, on todella hukassa”, Liisa Salmisaari varoittaa.

Vanhemmuuden ytimessä tulisi olla empatia lapsen tarpeita kohtaan. Lapsen lähtökohtia, menetyksiä ja traumoja ei saa unohtaa silloinkaan, kun hän näyttää päällisin puolin sopeutuvan jo hyvin.

Vanhemmalla pitää kuitenkin olla myötätuntoa myös itseään kohtaan, että vanhemmuus ei lähde suorittamisesta, vaatimuksesta tai riittämättömyydestä.

Kun myötätunto katoaa tai uupumus iskee, ovat puolison tuki, ystävät ja sukulaiset korvaamattomia.

”Pieni hengenveto, oma viikoittainen harrastus tai vapaailta mahdollistaa sen, että voi palata rakastavan myötätunnon asenteeseen lasta kohtaan, kiukun ja turhautumisen sijaan”, Salmisaari tähdentää.

Vanhemmuuden vaikeat tunteet

Samalla kun kiintymyssuhde rakentuu, alkaa vanhemmaksi kasvaminen. Vaikka perheessä olisi jo biologisia lapsia, ei hyvä vanhemmuus ole automaattista.

Jokainen adoptiolapsi on yksilöllinen, eikä adoptiolapsia voi verrata biologisiin lapsiin. Biologinen vanhemmuus ei aina valmenna adoptiovanhemmuuteen.

Menetyksiä ja traumoja kokenut lapsi voi aktivoida vanhemmassa ennen kokemattomia tunteita. Siinä missä biologinen lapsi voi antautua hoivattavaksi ja rakastettavaksi helposti, adoptiolapsi saattaa olla hyvinkin torjuva ja välttelevä pitkän aikaa. Joskus taas vanhempien biologinen lapsettomuus aktivoituu uudelleen, kun adoptiolapsi tuntuukin vieraalta. Takertuvat ja vaativat lapset herättävät taas toisenlaisia kielteisiä tunteita vanhemmassa.

Hankalimpia ovat tilanteet, joissa lapsella on jäsentymätön kiintymyssuhde ja lapsi on valmis lähtemään kenen tahansa kaupantädin matkaan.

”Joskus lapsi ei täytäkään niitä vanhempien odotuksia, joita adoptioon oli ladattu. On myös vanhempia, joilla herää tunne siitä, että he haluaisivat antaa lapsen pois tai he katuvat adoptiota. Näiden tunteiden matkaan ei kannata heittäytyä, vaan näistä vaikeista vanhemmuuden tunteista on hyvä pystyä puhumaan”, Uimonen ja Karjalainen kannustavat.

Vaikeiden tunteiden noustessa kannattaa pohtia, mistä ne kumpuavat ja etsiä apua. Yleensä negatiiviset emootiot menevät ohi nopeastikin, kun ne uskaltaa tuoda päivänvaloon ja keskustella niistä rehellisesti puolison tai vertaisten kanssa. Jos näihin tunteisiin

Monet vanhemmat haluavat arjen pyörimään nopeasti – joskus liian nopeasti.

jää kiinni tai tunteet eivät lievenny, kannattaa hakea ammattiapua.

Omat tarpeet hetkeksi sivuun

Liisa Salmisaari rohkaisee vanhempia: ”Suostu laittamaan omat tarpeet hetkeksi sivuun.”

Hänen mukaansa kotiin jääminen tai lapsikeskeinen elämä ei tunnu niin ahdistavalta, kun vanhempi hyväksyy sen, että omat tarpeet voi ja saa laittaa syrjään hetkeksi.

Tämä hyväksyminen on tärkeää, sillä kiintymyssuhteen muodostuminen vaatii aikaa ja panostusta. Salmisaari kertoo, että ärsyyntymisen tai raivon ydin on siinä, että vanhempi ei saa omaa tarvettaan tyydytetyksi. Turhautuminen lähtee usein siitä, että juuri siinä hetkessä ei saa toteutettua omia tavoitteitaan, vaikkapa työuraansa tai projektejansa.

”Jos kuvittelee, että koti täytyy pitää moitteettomassa järjestyksessä, työ hoitaa ensiluokkaisesti, harrastaa ja huolehtia ystäväpiiristä kuten ennen, on vaarana, että syntyy valtava sisäinen raivo lasta kohtaan. Kaikkea ei voi yksinkertaisesti tehdä ja saada samanaikaisesti – elämä on rajallista”, Salmisaari muistuttaa.

Hoiva vaatii myönteisiä tunteita

Lapsen hoivaaminen edellyttää myönteisiä tunteita. Myönteinen asenne kotiin jäämistä kohtaan synnyttää positiivisia tunteita ja kokemuksia.

Jos ensisijainen tunne on halu juosta karkuun tai mennä suojaan työpaikan tuttuihin kuvioihin ja rutiineihin, kannattaa pysähtyä ja pohtia, mistä on kyse. Onko vanhempi käsitellyt riittävästi uutta rooliaan?

Kiintymyssuhdekatkoksia kokeneen lapsen toipuminen ja kiinnittyminen tapahtuu aaltoliikkeenä. Pari ensimmäistä vuotta ovat intensiivisintä aikaa. Näihin vuosiin kannattaa siis panostaa.

Yleensä vanhemmuuden vaikeat tunteet menevät ohi nopeastikin, kun ne uskaltaa tuoda päivänvaloon.

Vaikka elämme aikataulutetussa projektiyhteiskunnassa, ei adoptiolapsen elämä etene suunnitelmien mukaan. Kannattaa siis varautua myös siihen, ettei töihin paluu onnistu suunnitellussa aikataulussa. Jos alkutaipaleen päämääränä on kiintymys, ei lapsen reippaus, on kiintopiste oikeassa suunnassa.

Myös uusissa kehitysvaiheissa ja siirtymissä, kuten päiväkodin tai koulun aloitusvaiheessa, lapsi voi tarvita uudelleen vanhemman intensiivisempää läsnäoloa ja tukea. Silloin on raivattava enemmän tilaa yhteiselle arjelle.

”Jos vanhempi ei suostu vanhemmuuden ydintehtävään ja hetkelliseen luopumiseen, se pitkittää kiintymyssuhteen muodostumista”, Salmisaari tiivistää. ◆

Diagnoosittomat

ADOPTIOPERHEET RY:N Diagnoosittomat-vanhempainvalmennuksen tarkoituksena on vahvistaa vanhemman ja lapsen välistä vuorovaikutusta sekä tarjota työkaluja arkeen. Kaksi pilottiryhmää on käynyt valmennuksen. Helsingin ryhmä oli suunnattu kouluikäisten lasten vanhemmille. Tampereen ryhmässä oli perheitä, jotka ovat saanet lapsen hiljattain kotiin. Myös adoptio-odottajille oli luentoja, joissa käsiteltiin erityisesti traumojen ja kiintymyssuhdekatkoksien vaikutusta adoptiolapsen elämään.

PILOOTTIVAIHEEN jälkeen olemme kehittämässä hanketta eteenpäin osallistujien palautteen pohjalta. Hankkeesta on tulossa muun muassa seurantatutkimus kevään 2014 aikana. Diagnoosittomat-vanhempainvalmennuksen luentoja on kuvattu myös verkko-oppimisympäristöä varten. Seuraa hankkeen etenemistä, tutkimuksen tuloksia ja tulevia koulutusaikatauluja: **www.adoptioperheet.fi/diagnoosittomat**