

Vanhemman kyky virittäytyä lapsen tunnereaktioihin ja pyrkimys ymmärtää lapsen käytöstä luo mahdollisuuden korjaaville vuorovaikutuskokemuksille. Virittäytymisen taustalla on mentalisaatioteoria, jolla tarkoitetaan ihmisen kykyä pitää toisen mieli omassa mielessä.

Virittäydy lapsen taajuudelle

Fmpatiä on kykyä tuntea ja nähdä yhdessä toisen kanssa. Adoption ammattilaiset puhuvat paljon lapsen maailmaan virittäytymisestä ja eläytymisestä. Jos vanhempi ei osaa tulkita suoraan, mistä lapsen käytös johtuu tai miksi tunnereaktio syntyy, voi arkinen vuorovaikutus mennä solmuun. Silloin tarvitaan kykyä virittäytyä lapsen taajuudelle.

Jari Sinkkonen sanoo arkisesti: ”Mentalisaatio auttaa vastaamaan sellaisiin kysymyksiin kuin ”mikä kumma häneen mahtoi mennä?” tai ”mitkähän hänen motiivit ovat?”

Usein uupuneet vanhemmat näkevät vain lapsensa ulkoisen käyttäytymisen. Sen vuoksi he saattavat olla ajoittain täynnä turhautumista tai ärtymystä lasta kohtaan. Vanhemmilta ovat loppuneet omat keinot ja toivo traumalapsen kohdalla, kun he eivät ymmärrä lapsen käyttäytymisen takana olevia motiiveja, tunteita tai ajatuksia. Silloin tarvitaan mentalisaatiokykyä.

Mentalisaatio ei tarkoita asioiden ylianalysointia tai toisten tunnetiloissa vellomista, vaan sen tavoitteena on arjessa tapahtuva hyvän vuorovaikutuksen vahvistaminen. Sen sijaan että vanhempi alkaa reagoida turhautumisesta käsin lapsen käytökseen esimerkiksi syyttämällä tai moittimalla lasta, hän oppii pysähtymään hetkeksi ja tuo omalla käytöksellään rauhoittavan ja hyväksyvän ilmapiirin tilanteeseen.

Mentalisaatio ei vain suojaa suhteita ja niiden kehittymistä, vaan se voi myös vapauttaa menneisyyden painolasteista. Sisäin maailma, jossa lapsi on omakseen ollut ”paha”, voi muuttua ymmärrykseksi, et-



► kastettu, voi muuttua ymmärrykseksi siitä, että ei ole saanut rakkautta. Hyvä mentalisaatiokyky luo mahdollisuuden myös anteeksiantamiselle ja avaa mahdollisuuden muutokseen.

Pohjana kiintymyssuhde

Joillain adoptiolapsilla ei ole selkeää käsitystä siitä, että toinen ihminen voi pyrkiä ymmärtämään ja jakamaan hänen kokemuksiaan omassa mielessään. Tunnetun tutkijaprofessori **Peter Fonagyn** tutkimushavaintojen mukaan mentalisaatiokyky kehittyy turvallisessa kiintymyssuhteessa. Sen sijaan turvaton kiintymyssuhde tekee mentalisaation täyden kehittymisen mahdottomaksi.

Kyky mentalisaatioon muodostuu jo varhaisessa vuorovaikutussuhteessa. Kun vanhempi vastaa lapsen tunneviesteihin riittävästi oikein ja kannattelee tätä ylivoimaisten tunteiden yli, lapsen mieleen alkaa rakentua kokemus siitä, kuinka vanhempi ymmärtää ja säätelee hänen tunteitaan. Vähitellen lapsi omaksuu itsestään sen kuvan, mikä on vanhemman mielessä.

Mielen säätely

Monilla adoptiolapsilla juuri nämä varhaiset hoivasuhteet ja vuorovaikutus ovat saattaneet olla puutteellisia. Sen vuoksi lapsella ei ole esimerkiksi kykyä säädellä omia tunteitaan. Omien tunnetilojen säätely on eräs tämän kehitysprosessin tärkeimmistä päämääristä.

Kiintymyssuhdekatkoksia kokeneilla lapsilla tunnetilojen säätelyn opettelu on jäänyt usein kesken. Se saattaa johtaa vaikeuksiin esimerkiksi päiväkodissa tai koulussa, missä tunteiden säätely tulee esille arkisissa ti-

lanteissa. Jos lapsi ei osaa ennakoita omia ja toisen reaktioita eri tilanteissa eikä osaa säädellä omia tunnetilojaan, elämä tulee arvaamattomaksi ja joskus jopa rajattomaksi.

Kuten Fonagy tiivistää, kukaan meistä ei ole syntynyt kyvyllä säädellä tunteitamme. Se kyky pitää oppia, ja se kehittyy ennen muuta turvallisissa kiintymyssuhteissa. Aivan kuten pieni vauva, joka on vailla kykyä sietää voimakkaita tunnetiloja ja tarvitsee aikuista tyyntäjäksi ja lohduttajaksi,

Yhteentörmäykset ja tilannetajun puuttuminen saattaa johtua lapsen tai nuoren puutteellisesti kehittyneestä mentalisaatiokyvystä.

traumatisoitunut adoptiolapsi tarvitsee vanhemman, jonka kanssa opetella uudestaan tätä taitoa ja jonka puoleen kääntyä hakemaan lohdutusta.

Elämässä tulee väistämättä pettymyksiä ja ristiriitaisia tunteita. Adoptiovanhemman tehtävänä on kannatella lapsen tunteita.

Oikeus kaikkiin tunteisiin

”Kun vanhemmalla itsellään on kykyä mentalisaatioon, tämä viestii lapselle, että sekä positiiviset että negatiiviset tunteet ovat

siedettävissä ja yhdistettävissä”, kasvatustieteen tohtori, sosiaalityön ja perhetutkimuksen dosentti **Mirjam Kalland** tiivistää.

Maailman ei tarvitse romahtaa, eikä pimeyteen kannata vajota. Kun vanhempi oppii virittäytymään lapsen tunnemaailmaan, hän kykenee tarttumaan heikkoihin signaaleihin eikä törmää suoraa päätä vääriin johtopäätöksiin.

Voimakkaita tunteita herättävissä tilanteissa lapsi ei välttämättä erota sisäistä ja ulkoista maailmaa. Silloin hän voi menettää täysin kykynsä ajatella omia ja toisen motiiveja, tunteita ja ajatuksia. Yhteentörmäykset ja tilannetajun puuttuminen saattaa johtua juuri lapsen tai nuoren puutteellisesti kehittyneestä mentalisaatiokyvystä – ymmärryksestä toisen tunteita ja ajatuksia kohtaan. Kun lapsella on puutteellinen kosketus omiin tunteisiinsa, hän käyttäytyy tilanteeseen sopimattomalla tavalla tai ylireagoi.

Jari Sinkkonen sanoo osuvasti, että mentalisaatio on halua nähdä ilmiä käyttäytymisen taakse ja halua etsiä vaihtoehtoisia selityksiä jollekin käyttäytymiselle. Se vaatii joskus ponnistelua, mutta se on lapsen todellisten tunteiden kalastelua – ikään kuin ”psykkistä ongella olemista”. ♦

Artikkeli pohjautuu Lilly Korpiolan kirjaan Pitkä tie äidiksi (Tammi 2014). Korpiola on ollut kehittämässä ammatillisesti ohjattua Diagnoosittomat vanhempainvalmennusta Adoptioperheille.



LÄHTEET

Fonagy, P., G. Gergely, E.L. Jurist, & M. Target. *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press, 2002

Korpiola, Lilly. *Pitkä tie äidiksi*. Tammi, 2014

Midgley, Nick & Joanna Vrouva. *Minding the child: mentalization-based interventions with children, young people and their families*. Routledge, 2012

Sinkkonen, J. & M. Kalland. *Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen*. Helsinki: Sanoma Pro, 2012