

## Ikääntyminen voi nostaa pintaan lapsuuden traumat

Kun ihminen ikääntyy, vanhat, lapsuudesta kumpuavat traumaattiset kokemukset voivat nousta hänen mieleensä. Hän voi tarvita apua.

Psykoterapeutti **Pirjo Juhela** kertoo Valtakunnallisessa kriisi- ja traumakonferenssissa psykoterapeuttisista kokemuksistaan ikäihmisten kanssa. Hän on tehnyt asiakastyötä etenkin 60-75-vuotiaiden kanssa, jotka pohtivat omaa vanhenemistaan ja sitä, miten lapsuuden kokemukset vaikuttavat elämään.

”Traumaattisen kokemuksen taustalla on usein tunne siitä, että on jäänyt paitsi jostain. Ihminen kokee, että häntä ei huomattu, nähty tai kuultu lapsena tarpeeksi. Hän olisi toivonut vanhemmiltaan enemmän huolenpitoa ja välittämistä”, Juhela sanoo.

Lapsuuden vaikein suhde on usein ollut äitisuhde. Äiti ei ole kyennyt priorisoimaan lapsen tarpeita. Traumat aktivoituvat, kun elämäntilanne muuttuu. Työura loppuu ja ihminen siirtyy eläkkeelle. Häntä voi kohdata vakava sairaus tai läheisen ihmisen menetys.

”Ihminen tuntee, että hän ei ole enää yhtä vahva kuin ennen. Silloin vanhat kokemukset voivat tulla esiin. Terapiassa niitä käsitellään yhteydessä nykytilanteeseen: mitä vanheneminen tuo tullessaan, miten siitä selviää ja miten vanhat kokemukset vaikuttavat tulevaan.”

Lapsuuden kokemukset voivat seurata ihmistä läpi elämän esimerkiksi huonona itsetuntona. Ihminen uskoo olevansa muita huonompi ja näkee asioita kielteisesti.

Helpotusta saa usein, kun hyväksyy oman elämänhistoriansa. Elämänkaari nähdään realistisesti.

”Ihminen ymmärtää, että tietyt asiat ovat vaikuttaneet hänen elämäänsä, mutta hän on selvinnyt niistä. Kokemuksia ei voi muuttaa, mutta niiden kanssa voi tulla toimeen. On tärkeä nähdä myös onnistumiset ja saavutukset. Elämän ei tarvitse olla täydellistä, vaan kyllin hyvää. Myös vanhenemisen voi nähdä kyllin hyvänä.”

Juhelan mukaan käsiteltäessä lapsuudesta juontuvia traumoja on tärkeää uskaltaa kohdata suru ja tulla sinuiksi sen kanssa. Aikuinen tuntee surua pienen lapsen puolesta, jonka hän muistaa jääneen vaille riittävää huolenpitoa.

”Joskus on vaikeaa tuntea lämpöä ja rakkautta pientä sitä pientä lasta kohtaan, joka on kokenut tulevaisuutta hylätyksi. Lapsuus säilyy ihmisen sisällä koko elämän. Muistot voivat olla vahvoja ja nousta pinnalle tietyissä tilanteissa. Terapia auttaa niiden käsittelyssä.”

Lisätiedot:

Pirjo Juhela

[pirjo.juhela@gmail.com](mailto:pirjo.juhela@gmail.com)

Puh. 040-5555387

