

Johanna
Huhtamäki

PIMEYDESSÄ KAJASTAVA VALO

Trauman
jälkeinen kasvu





JOHANNA HUHTAMÄKI

Pimeydessä kajastava valo

TRAUMAN JÄLKEINEN KASVU



#pimeydessakajastavavallo



BAZAR



© JOHANNA HUHTAMÄKI JA BAZAR KUSTANNUS 2024

BAZAR KUSTANNUS ON OSA
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-403-538-5

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN
KANNEN KUVA: ISTOCK JA SATU KONTINEN
KIRJAILIJAKUVA S. 301: SAMPO KORHONEN
TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN
TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA



SISÄLLYS

ESIPUHE	11
SE MIKÄ EI TAPA	17
Valo pimeydessä 30	
KIPUA, TUSKAA JA KÄRSIMYSTÄ.....	39
Psyykkinen trauma 44 Trauma posttraumaattisen kasvun näkökulmasta 49 Kun kivusta seuraa lisää kipua 53	
VAIKEUKSIEN IKUISIA VANKEJA?	59
POSTTRAUMAATTINEN KASVU - MISTÄ OIKEIN ON KYSYMYS?	75
Kasvun teoriat 84 Kasvun soraäänät 89	
MATKA JA LOPPUTULOS.....	111
Kivulias matka – kasvu prosessina 125 Kasvu lopputuloksina 144 Trauman jälkeinen kasvu ja keho 153	

KASVUN PARADOKSI JA RISTIRIITA 169

KOHTI KIPUA, POIS KÄRSIMYKSESTÄ ... 177

Vältä *tai* kohtaa 181 | Vältä *ja* kohtaa 185

MERKITYKSETTÖMÄN MERKITYS 189

Merkityksen merkitys 201 | Merkityksen merkitykset-
tömyys 207

LUOVU TARINASTASI, LÖYDÄ ITSESI ... 211

Tarinat, joista luopua 219 | Tarinat, joista pitää kiinni 223

YKSIN YHDESSÄ 229

Yksinäinen suru 234 | Tuki ja kasvu 237 | Yksin mutta
yhdessä 240

VOIMATON VAIKUTTAJA 243

Mihin voi vaikuttaa, kun ei voi vaikuttaa 249

HYVÄSTELE JA TOIVOTA	
TERVETULLEEKSI.....	263
KIITOKSET.....	269
LÄHDELUETTELO	270
KIRJAILIJASTA	300

Ottilia, Tiitus, Elia ja Edvin, tämä kirja on teille.
Olette suurin syy rakastaa, selvitä ja elää.



ESIPUHE

*"Kaikki pienet jalat eivät astele nurmella kostealla,
vaan tanssivat kevyesti hypellen pilven reunalla taivaalla.
Kaikki pienet silmät eivät ihmettele kevään ensi kukkaa,
vaan ihailevat kaulallaan loistavaa auringon helminauhaa.
Kaikki pienet kädet eivät kosketa lumen kylmää pintaa,
vaan nauraen pitelevät käsissään tähden valokuovaa.
Kaikki pienet kasvot eivät elävinä syntyneet tähän
maailmaan,
mutta hymyillen seuraavat rakkaitaan pyyhkien
kyyneleet heidän kasvoiltaan.
Ja vielä jonakin päivänä, pieni rakkaani, saamme kokea
yhdessä kaiken,
mitä on maassa ja taivaassa."*

TÄMÄN KIRJAN KIRJOITTAMINEN ON ollut samanaikaisesti sekä äärimmäisen voimaannuttava että valtaisan tuskainen tie. Idea kirjasta, jopa sen nimi, nousi mieleeni jo kirjoittaessamme Vappu Pimiän kanssa kirjaa *Valon antajat – Kiitä unelmasi todeksi*, joka oli ensimmäinen kirja-projektini. Koin silloin kuitenkin, ettei aika tälle kirjalle ollut vielä kypsä. En silti unohtanut ajatusta. Se eli mukana odottaen omaa aikaansa. Tai ehkä kuvittelin sen odottavan hetkeä, jolloin kokisin elämäni niin helpoksi ja yksinkertaiseksi, että vaikeasta aiheesta tuntuisi mukavalta kirjoittaa. Lopulta päätin tarttua tähän tärkeään aiheeseen. Helppoa ja yksinkertaisesta odotan edelleen.

Mieleeni on elävästi piirtynyt hetki, jolloin ensimmäisen kerran törmäsin posttraumaattisen kasvun teoriaan, tieteelliseen tutkimukseen siitä, miten traumaattiselle tapahtumalle altistuminen voikin toimia muutoksen ja kasvun laukaisijana. Tuntui kuin joku olisi sanoittanut omat kokemukseni, joille minulla ei vielä ollut sanoja. Niin uskomattomalta kuin se tuntuikin, olin jopa tietämättäni kuvaillut omaa tilannettani ja tuntemuksiani käyttäen samaa vertauskuvaa, särkynyttä ruukkua, jolla traumaattista kokemusta ja sen vaikutuksia usein kuvataan posttraumaattisen kasvun teoriassa, vieläpä lähes samoilla sanoilla.

Kokemus oli samanaikaisesti hämmentävä, syvästi vapauttava ja suurta toivoa tarjoava. Posttraumaattisen

kasvun teoriaan törmääminen herätti kuitenkin myös suuttumusta. En voinut uskoa, että se kaikki oli tiedossa, tutkittuna. Eikä kukaan ollut kertonut. En edes tiedä, kenen tehtävä kertomisen olisi pitänyt olla. Siinä kohdassa en pysähtynyt miettimään sellaista sivuseikkaa. Silloin oleellisinta oli oivallus siitä, ettei tuskan ehkä tarvitsisi olla vain tuskaa, kivun pelkkää kipua. Että niillä voisi kenties olla muutakin voimaa. Että jäljellä oli toivoa. Ei ainoastaan siitä, että lopulta jollakin tavalla selviäisin edes jossain määrin selväpäisenä, vaan kenties kaikella kauhealla voisi olla jotain merkitystä, jotain, mikä voisikin viedä edes pienen askeleen eteenpäin, muovata kärsimyksestä jotain kaunista.

Luonnollisesti olin saanut jo aiemmin kuulla tietäviäsiä lausuntoja kaiken ei-kuolettavan vahvistavasta voimasta ja yleviä näkemyksiä kärsimyksen mukanaan kantamasta kirkkaasta kruunusta. Miten vähättelevältä voivatkaan tuntua tällaiset, toki hyvää tarkoittavat kommentit tilanteessa, jossa yöllä herää sydäntä pusertavaan, valtavaan fyysiseen kipuun ymmärtäen, että niin todellista kuin tuo kipu onkin, se ei tarkoita sydänkohtausta, vaan johtuu tuskasta, jota on kantanut sisällään niin pitkään? Miten tyhjiä sanoja ne ovatkaan sille, joka viimeisillä voimillaan

●
Tuskan ei ehkä
tarvitsisi olla vain
tuskaa, kivun
pelkkää kipua.
●

koettaa rämpiä eteenpäin pohtien hiljaa mielessään, voisi-ko mitenkään enää selvittää seuraavaa päivää.

Tiedän, mistä puhun. Minä olin se, joka heräsi yöllä kipuun. Olin se joku, joka ei tiennyt, miten voisin jaksaa edes yhtä päivää. Posttraumaattisen kasvun teorian kohtaminen antoi ymmärrystä itsestäni ja omasta tilanteestani, jonkinlaista selkeyttä siihen, mikä oli siihen asti näyttänyt ja tuntunut kaoottiselta sekasotkulta.

Toivo – sain jälleen toivoa. Jotain, mistä pitää kiinni.

Tästä syystä olen halunnut kirjoittaa kirjan trauman jälkeisestä kasvusta. Valosta, joka voi loistaa pimeydessä. Kenties joku muukin voisi saada valon välkähdyksen omaan pimeyteensä? Heiveröisen toivonpilkahduksen epätoivon syvyydessä. Hennon toiveen, joka aivan hiljaa kuiskaa: ”Ehkä voit vielä jonakin päivänä olla onnellinen.”

Tämä ei ole minulle vain kirja. Se on pelastusrengas, joka on pitänyt minut pinnalla. Kenties se voi olla sellainen myös sinulle.

●
”Ehkä voit vielä jonakin päivänä olla onnellinen.”
●

Tämän kirjan lukemiseen saat käyttää juuri niin vähän tai paljon aikaa kuin haluat ja tarvitset. Voit ahmia sen kerralla tai pilkkoa pieniin, sinulle sopivan kokoiisiin paloihin. Tärkeää on antaa lukukokemuksen mahdollisesti herättämille tunteilla ja ajatuksille tilaa ja aikaa muotoutua ja kypsyä.

Kirja on yhdistelmä tieteellistä tutkimusta post-traumaattisesta kasvusta ja upeiden ihmisten omakohtaisia tarinoita kivusta ja kasvusta. Lisäksi taustalla kulkee omia kokemuksiani, joiden kautta olen saanut kohdata kärsimystä, surua ja suuria menetyksiä, mutta myös itseni. Olen saanut kasvaa ja oppia asioita, joita en varmasti millään muulla tavalla olisi voinut saada. Välähdyksiä läpi-käymästäni voit lisäksi lukea lyhyistä runomuotoisista kirjoitelmista joidenkin kappaleiden alussa. Olen kirjoittanut ne rakkaalle, nuorimmalle lapselleni, joka loistaa valaan kirkkaana tähtenä taivaanrannassa.

Kangasalla elokuussa 2024

Johanna



Se mikä ei tapa





Siinä hän oli sylissäni. Pieni, suloinen, rakas poikamme. Sylissäni, mutta ei turvassa, kuten olin siihen saakka kuvitellut...

ELÄMÄ ON KAIKESSA IHMEELLISYYDESSÄÄN ennalta-arvaamatonta, odottamatonta ja täysin ja totaalisen yllättävää. Vain pieni hetki, yksi silmänräpäys, voi kaataa elämän perustukset ja murskata jyrän lailla sen, mitä olemme uskoneet ja mihin luottaneet. Joskus vauriot syntyvät vähitellen, toinen toistaan seuraavien tuskaisten tapahtumien sarjana, joka vaikuttaa jatkuvan loputtomiin.

Olen saanut kokea tämän useita kertoja. Elämä on pyytämättä tarjoillut aimo annokset täysin ennalta-aavistamattomia, kaiken mullistavia kokemuksia, samoin kuin yhä uudelleen ja uudelleen toistuvia tuskien sarjoja.

Kohdalleni on osunut esimerkiksi koulukiusaamista, parisuhdeväkivaltaa, oma ja läheisen vakava sairastuminen, tuntemattoman henkilön pahoinpitelemäksi joutuminen, auto- ja pyöräilyonnettomuus, yksi keskenmeno ja kohdunulkoisen raskaus, joka piti päättää syöpälääkkeillä. Listaus ei pidä sisällään kaikkia haasteita, joita olen kohdannut, eikä sen tarkoitus ole kerätä säälipisteitä tai kilpailla jonkun toisen kohtaamien vaikeuksien kanssa. Olen kuitenkin saanut osani elämän yllätyksistä ja tuskasta, jota ne usein tuovat mukanaan. Ylivoimaisesti vaikein ja odottamattomin elämänpäiväni sai alkunsa ihanan poikamme ollessa vain kolmekuukautinen.

Kesäkuu 2021

”Todennäköisin syy tällaisille tuloksille on virhe”, kuulin lastenlääkärin sanovan, vaikka en täysin käsittänyt hänen sanomansa tarkoitusta.

Siitä alkoi päivä, jota en unohda koskaan. Se oli päivä, jolloin saimme ilman ennako-odotuksia kuulla verikokeiden paljastaneen jotain hyvin huolestuttavaa rakkaan, pienen poikamme terveydestä. Jotakin niin huolestuttavaa, että tunnin sisällä lastenpoliklinikalle saapumisesta olimme jo käyneet ultrassa varmistamassa, että lapsemme sisäelimet ylipäätään olivat kaikki toiminnassa samoin kuin uusimassa verikokeen. Siinä vaiheessa ei ollut selvinnyt paljon, mutta sen verran kuitenkin, ettei kyseessä ollut vain virhe.

Illalla pääsimme kotiin. Seuraavista kahdesta päivästä en muista juuri muuta kuin oman epätoivoni. Olin vuosia aiemmin menettänyt isäni vakavan maksasairauden seurauksena ja pienokaisemme oireet viittaisivat samankaltaisen sairauden suuntaan. Joten ymmärsin, miten vakavasta tilanteesta oli kyse. Oli mahdollista, ettei pieni, rakas poikamme olisi luonamme pitkään. En ehkä saisi nähdä hänen oppivan kävelemään. Kenties en voisi saattaa häntä kouluun hänen ensimmäisenä koulupäivänään. Saattaisi olla mahdollista, etten saisi tilaisuutta auttaa häntä muuttamaan ensimmäiseen omaan asuntoon. Ja pelkkä ajatus mahdollisesta menettämisestä tuntui murskaavan sydämeni.

Kaksi päivää myöhemmin istuin suruni äärellä pieni rakkaani sylissäni. Hän katsoi minua suoraan silmiin, hymyili leveästi ja alkoi äänellä ihastuttavalla äänellään. Silloin jotain tapahtui sisälläni. Katsoin lastani ja ymmärsin, että vaikka mitä tekisin, eivät kykyni ja voimani koskaan riittäisi siihen, että voisin väkisin pitää lapseni hengissä – jos hän olisi kuollakseen, hän kuolisi enkä pystyisi mitenkään estämään sitä. Oivalsin myös, että mikäli niin tapahtuisi, ikuinen ikävä ja koko sydämen kokoinen suru tulisivat olemaan osa loppuelämäni. Sitä en saisi valita. Mutta voisin valita jotain muuta: haluaisinko tuon surun ja kaipauksen lisäksi kantaa koko elämäni mukaani syyllisyyttä siitä, että sen pienen hetken, jonka sain viettää suloisen poikani kanssa, käytin suremalla, olemalla vihainen ja katkera elämän epäoikeudenmukaisuudesta. Sitä en halunnut.

En itselleni enkä lapselleni. Oivalsin, että varsinkin, jos lapseni aika kanssani olisi vain pieni hetki, sitä suuremmalla syyllä yhteisen matkamme tulisi olla täynnä iloa, onnea ja rakkautta. Olisin velkaa lapselleni sen, että tarjoaisin hänelle mahdollisimman paljon hyvää.

Olin siihen mennessä kouluttanut kiitollisuuden voimasta useiden vuosien ajan. Siinä hetkessä sanoin ääneen itselleni: ”Tämä on se hetki, kun saat maistaa omia lääkkeitäsi, niin karvaita kuin ne tässä hetkessä voivatkaan olla.” Silloin tein päätöksen, että riippumatta siitä, mitä tapahtuisi, ei yksikään päivä saisi kulua ilman, että löytäisin aiheita tuntea iloa ja kiitollisuutta.

Tämä oli päätös, josta pidin kiinni. Joinakin päivinä se oli helppoa. Toisinaan yksinomaan kovaa työtä. Varsinkin päivinä, jolloin vastoin kaikkia toiveita tilanne ei ollut muuttunut paremmaksi, vaan ainoastaan pahentunut. Kuitenkin haluni antaa lapselleni mahdollisuus onnellisuuteen oli voimakkaampi kuin ajoittainen haluni vaipua epätoivoon.

Lopulta, yhdeksän kuukautta myöhemmin saimme suureksi huojennukseksenne kuulla rakkaan pienemme parantuneen. Lääkärit eivät osanneet sanoa, miksi hän oli sairastunut tai sitä, miten hän oli parantunut. Tärkein oli kuitenkin selvää. Lapsemme oli terve! Ei ole sanoja kuvailemaan tuntemani ilon ja onnen määrää! Mieleeni on elävästi painunut se, mitä siinä hetkessä ajattelin. Että nyt elämä oli tarjonnut eteeni niin paljon erilaisia vaikeuksia ja vastoinkäymisiä, että olisi suorastaan

epätodennäköistä, että joutuisin koskaan enää kohtaamaan mitään, mikä olisi näitä kokemuksia vaikeampaa.



”Elämä oli tarjonnut eteeni niin paljon vastoinkäymisiä, että olisi epätodennäköistä joutua kohtaamaan enää mitään vaikeampaa.”



Miten väärässä olinkaan.

Vain neljä kuukautta myöhemmin menetimme ennalta-avistamatta toisen lapsemme. Emme häntä, joka oli sairastunut ja parantunut, vaan hänen pikkuveljensä.

MYRSKYT, KARIKOT JA MITÄ erilaisimmat vastoinkäymiset eivät ole jotakin poikkeuksellista ja harvinaista, vaan aivan tavallinen osa jokapäiväistä elämää. Tullessaan ne eivät lupia kysele ja voivat ilmetä mitä erilaisimmissa muodoissa. Se miten onnistumme navigoimaan läpi tuulien ja tuiskujen, vaikuttaa merkittäväällä tavalla hyvinvointiin, elämänlaatuun, voimavaroihin ja kehittymiseen. On tragedioita ja menetyksiä, jotka saavat meidät polvilleen, mutta myös kokemuksia, joista toivutaan ja eheydytään. Ja toisinaan murhenäytelmät voivat toimia kasvun ja oppimisen katalysaattoreina.

Pimeydessä kajastaa aina valo

Elämä on parhaimmillaankin arvaamatonta ja epävarmaa, ja jokainen kohtaa sen aikana erilaisia haasteita. Onnellisuus ja hyvä elämä ovat kuitenkin mahdollisia jokaisessa elämän vaiheessa ja kaikissa olosuhteissa.

Positiivisen psykologian asiantuntija **Johanna Huhtamäki** avaa posttraumaattista kasvua käsitteenä ja ilmiönä. Hän summaa aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja konkretisoi aihetta tosielämän tarinoilla. Huhtamäki korostaa, että posttraumaattinen kasvu ei tarkoita vain selviytymistä tai toipumista vaan keskeistä on kehittyminen menetysten ja vaikeuksien jälkeen. Surut ja kriisit voivat muovata ihmistä ja avata mahdollisuuksia lisätä toiveikkuutta ja myönteisyyttä sekä kokea elämän hyvyyttä.

"On tragedioita ja menetyksiä, jotka saavat meidät polvilleen, mutta myös kokemuksia, joista toivutaan ja eheydytään."



ISBN 978-952-403-538-5 | 14.4

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa

BAZAR