

## Masennus ja alkoholismi sukupolvien ketjussa

Siirrätkö masennukseni perintönä lapsilleni ja lasteni lapsille? Sainko itse viehtymyksen alkoholiin äidiltäni ja riippuvuuden ainekset isoisältääni? Ohjaako tämä sukupolvelta toiselle siirtymisen ajattelu koko elämäni, omia valintojani ja päätöksiäni? Annan piupaut ketjuuntumistarinoille ja elän elämäni tässä ja nyt; on täysin sattumaa, että suvussani ollaan taipuvaisia masentelemaan ja juopottelemaan. Kyllähän kaikissa perheissä ja suvuissa on monenmoisia sairauksia ja hullutuksia.

Näin varmasti voisi ajatella Ilonen talo –elokuvan isä tai äiti...tai moni muukin vanhempi. Itse ajattelen, että monet asiat siirtyvät sukupolvelta toiselle, joko periytyen tai opittuina asioina ja toimintamalleina.

Martti Lindqvistin (2002) mukaan kodin keskeisin perintö on se, että ensimmäisissä läheisissä ihmissuhteissamme meille muodostuu psyyken emotionaalinen pohja. Silloin alamme ensimmäistä kertaa aistia, mitä ovat rakkaus, turvallisuus ja läheisyys – mutta myös sen, miten kipeää voi olla yksinäisyys, syyllisyys ja pelko. Kaikki myöhemmät tunnekokemukset peilautuvat tähän maisemaan ja saavat siitä perusmerkityksensä.

Lapsen hätään ja turvattomuuteen ei Kati-Pupita Mattilan (2003) mukaan useinkaan reagoida. Ammattiauttajat ovat tottuneet toimimaan aikuisten kanssa, joten hyvin vaikeissakin perhetilanteissa elävät lapset jäävät ilman suoraa tukea. Lapsuuden elämäntilanne ja tunnetraumat vaikuttavat kuitenkin syvästi kasvavaan ihmiseen ja hänen minuitensa kehitykseen. Näissä tilanteissa lapsi tarvitsee jonkun perheen ulkopuolisen rohkean ja lämpimän aikuisen huomiota ja huolenpitoa. Lapsen hätää voi lievittää hyväksymällä lapsi sellaisena kuin hän on, vähentämällä lapsen turvattomuutta, lisäämällä huolenpitoa lapsesta ja puolustamalla lapsen persoonaa.

Ajatus psyykkisen sairauden biologisesta ja psykososiaalisesta ”periytyvyydestä” asettaa psyykkisesti sairastuneiden vanhempien lapset erityiseen tilanteeseen. Rita Jähin (2004) mukaan lapset joutuvat elämään eräänlaisessa selviytymisen koelaboratoriossa. Puhu-

mattomuuden, vaikenemisen, salailun ja häpeän maailma jättää jälkensä lapseen. Jähi toteaa, että näyttäisi tärkeältä tietää, mitä tapahtui ja yrittää ymmärtää miksi. Lapsilla on aikuistuuksaan pelko omasta sairastumisesta. Oman tarinan hahmottaminen ja kertominen on tärkeää; sen jälkeen ei enää pelkää itse sairastuvansa.

Alice Miller (1994) puhuu ”lahjakkaasta” lapsesta ja tarkoittaa ihmistä, joka on selvinnyt hengissä vaikeasta lapsuudesta. Hengissä selviäminen ei kuitenkaan riitä, se ei ole samaa kuin elämä. Petetty ja kaltoin kohdeltu lapsi ei voi olla muuta kuin uhri, mutta aikuisena jokainen on vastuussa omasta elämästään ja voi luopua uhrin roolista. Oman totuuden, tiedon ja tietoisuuden suojassa kenenkään ei enää itse ole pakko tulla pahan tekijäksi. Laiminlyöty lapsi voi aikuisena valita aidon elämän ja oivaltaa, mitä elävänä oleminen, elämän rakastaminen ja sen suojeleminen tarkoittaa. Miller pitää tärkeänä, että ihmisellä olisi mahdollisuus oman historiansa läpikäymiseen hitaasti, luotettavasti ja itsenäisesti.

Elokuvan Ruut ja Birge elävät perheessä, jossa isä sairastaa masennusta ja päätyy itsemurhaan ja äiti alkoholisoituu nopeassa tahdissa. Tyttöjen tunnemaisema on yksinäinen ja pelokas, täynnä syyllisyyttä ja häpeää. Kodin tunneperintö ei kuitenkaan vaikuta ihmiseen vääjäämättömästi, vaan aina on mahdollista tutustua varhaiseen maisemaansa ja työskennellä itsensä kanssa. Silloin saa välimatkaa tapahtuneisiin ja kipukin voi muuttua voimaksi.

### **Kysymyksiä pohdittavaksi:**

1. *Miten ja kuka olisi voinut auttaa Ruutia ja Birgeä ja missä vaiheessa?*
2. *Miten Ruut ja Birge voivat ottaa vastuun omasta elämästään ja estää sukupolvelta toiselle siirtyvän ongelmavyhden? Vai voivatko?*
3. *Mitä luulet Millerin tarkoittavan oman historian läpikäymisellä itsenäisesti?*

### **Lähteet**

- Jähi, Rita (2004). *Työstää, tarinoida, selviytyä. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenkemuksena. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto, terveystieteiden laitos.*
- Lindqvist, Martti (2002). *Hyvä, paha ja pyhä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.*
- Mattila, Kati-Pupita (2003). *Lapsidiakonian käsikirja. Helsinki: Sininauhaliitto.*
- Miller, Alice (1996). *Lahjakkaan lapsen draama ja todellisen itsen etsintä. Helsinki: WSOY.*