

Kiintymyssuhdeteorian anti: tarvitsemme toisiamme

Tapahtumapaikka: Helsingistä Turkuun matkalla oleva juna. Dramatis personae: äiti, jonka vastuulla on kaksi poikaa, noin seitsenvuotias rauhallinen isovelji ja vajaat kaksi vuotta vanha pikkuveli. Tilanteen observoijat pysyttelevät hiljaa sanomalehtensä takana.

Pojista pienempi on varsinainen tarmonpesä. Askel on varma silloin, kun juna kulkee tasaisesti. Poika haluaa tutustua ympäristöön, kävelee käytävää pitkin edestakaisin kunnes mätkähtää mahalleen käytävälle junan tehdessä äkkijarrutuksen. Hän huutaa hetken kuin sumusireeni mutta rauhoittuu nopeasti, kun äiti ottaa hänet syliin, pyyhkii kyynelät ja juttelee rauhoittavasti. Seuraavaksi lapsi haluaa mennä koppiin, jonne voi vetäytyä puhumaan puhelimeen. Se onkin nyt tyhjä. Äitiä tarvitaan avaamaan ja sulkemaan kopin ovi, ja lapsesta on hauskaa kun he kurkistelevat äidin kanssa toisiaan lasin läpi. Vähän väliä kajahtaa kirkkaalla ja lujalla äänellä tämän pikkupojan credo: ”Äiti auttaa!”

Hieno demonstraatio kiintymyssysteemin ja eksploraation välisestä suhteesta. Kiintymyssysteemi aktivoitui kun lapsi satutti itsensä. Hän tyyntyi niin nopeasti, että pelkästään se viittaa turvalliseen kiintymyssuhteeseen. Sen jälkeen poika siirtyi välittömästi eksploraatio-moodiin ja otti maailmaa haltuunsa niin paljon kuin suinkin ehti. Kaiken kruununa oli tuo kahden sanan mittainen semanttinen yleistys, johon kiteytyi siihenastinen elämänkokemus ja luottamus tulevaankin. Ei se elämän alkuvaihe voi paljoa tämän kauniimpi olla.

Milloin erokokemuksista on haittaa?

Brittiläinen psykiatri John Bowlby kirjoitti 1950-luvun alussa Maailman terveysjärjestön eli WHO:n pyynnöstä kirjan äidinhoivasta ja lapsen mielenterveydestä (Maternal care and mental health). Bowlby korosti äidistä eroon joutumisen eli separaation

aiheuttavan haittaa lapsen psyykkiselle kehitykselle. Suomesta sotien aikana Ruotsiin ja Tanskaan lähetettyjen ja sittemmin kotiin palanneiden lasten mielenterveys on aikuisuudessa ollut muita heikompia, ja heillä on ollut enemmän persoonallisuushäiriöitä ja päihdeongelmia (Lahti 2014). Pitkä ero vanhemmista oli vahingollinen; monet sotalapset kiintyivät sijaisvanhempiinsa, joten erokokemuksia oli kaksi. Lasten piti sopeutua ensin vieraan maan ihmisiin ja kieleen ja jälleen kotimaan oloihin. Kenties suomenkielikin oli ehtinyt unohtua.

Mutta kuinka pitkä ero äidistä on haitaksi? Bowlbyn kirjat ja julkiset puheenvuorot olivat kääntäneet mielipiteet päivähoitoa vastaan 1950-luvun alussa, ja monia päiväkoteja suljettiin. Lastenlääkäri ja psykoanalyttikko D.W. Winnicott arveli, että hänen pitkäaikaisen työtoverinsa (joskaan ei ystävänsä) ajattelua oli tulkittu väärin, ja hän kysyi 11.5.1954 päiväamässään kirjeessä, voisiko Bowlby puolustaa julkisesti päiväkoteja. Monet äidit olivat sodanjälkeisessä Lontoossa osa-aikatyössä, ja he tarvitsivat lapselleen päivähoitopaikan (Winnicott 1987, 65).

Tutulta kuulostava keskustelunaihe yli 60 vuoden takaa. Molemmat mainitut herrat vierailivat Suomessa, Winnicott useamminkin kuin yhden kerran. Hän oli kansainvälisen psykoanalyttisen yhdistyksen asiantuntijana, kun Suomen psykoanalyttinen yhdistys perustettiin. Winnicott vieraili Kuopion lastensairaalassa ja tapasi siellä yhdeksänvuotiaan Iiro-pojan. Iiro odotti pääsyä yhteen kasvaneiden sormien leikkaukseen (syndaktylia). Lähes sietämättömän liikuttava, tulkin välityksellä toteutunut terapeuttiin kohtaaminen on ikuistettu Winnicottin teokseen *Therapeutic consultations in child psychiatry* (1971).

John Bowlby esitelmöi Haikon kartanossa ja Helsingissä Lastenlinnan sairaalassa syksyllä 1980. Joku kuulijoista kysyi häneltä, mikä olisi lapselle sopiva päivähoidon aloittamiseksi. Hiukan vaivaantuneesti hymyillen hän suositteli kolmen vuoden ikää tietäen, että meillä lapset aloittivat päivähoidossa aikaisemmin.

Winnicott ja Bowlby lähettivät yhdessä Emanuel Millerin kanssa 1939 kirjeen *British Medical Journaliin* jossa he esittivät toiveen, että pikkulapsia ei erotettaisi äidistä mahdollisten evakuoitien aikana. Kaksi lapsen sielunelämän ymmärtämisen ja tutkimuksen jättiläistä, Bowlby ja Winnicott, kuuluivat brittiläisen lasten kehityspsykologian keskeisiin hahmoihin vuosikymmenien ajan, mutta heidän välinsä olivat kunnioittavan etäiset.

Kuitenkin he puhuivat pitkälti samoista asioista. Winnicott sanoi, että vauvaa ei ole ilman äitiä. Hän puhui *'holdingista'*, psyykkisestä ja fyysisestä kannattelusta, jonka varassa vastasyntynyt vauva herää elämään. Häneltä on peräisin käsite *primary maternal preoccupation*, äidin kokonaisvaltainen omistautuminen vauvalle muutaman ensimmäisen kuukauden ajan. Winnicott puhui myös vauvan ja äidin välisestä peilaamisesta vuosikymmeniä ennen peilisolujen löytymistä.

John Bowlby sai kylläkin psykoanalyttikon koulutuksen, mutta häntä kiusasivat psykoanalyysin epätieteellisyys, havaintojen satumanvaraisuus, niiden yleistettävyyden rajat, ja analyttikojen taustakoulutusten kirjavuus. Tässä hän oli eri linjoilla Sigmund Freudin kanssa, joka oli luvannut taistella viimeiseen asti jotta lääketiede ei "nielaisisi" psykoanalyysia, vaan se olisi avoinna muillekin ammattikunnille ja jopa maallikoille (Bakman 2018).

Bowlbya kiinnosti ympäristön merkitys lapsen sisäisen maailman rakentumisessa, kun Winnicott mietti enemmänkin sitä, miten lapsen sisäinen maailma on vuorovaikutuksessa ulkomailman kanssa. Ehkä Bowlby oli mielen insinööri, kun Winnicott taas tavoitteli runoilijan tavoin mielenliikkeitä, joille tuskin on sanoja olemassakaan.

Etologien havainnoista ryhtiä ajatteluun

Kiintymyssuhdeteoriaa ei voi ajatella ilman eläintutkijoiden havaintoja leimautumisesta. Hämäriksi jäävien, näkymättömien tunneilahdusten asemesta voitiin katsoa filmejä, joissa hanhenpoikaset marssivat jonossa Konrad Lorenzin perässä. Se oli vastaansanomaton osoitus pienen ja avuttoman yksilön tarpeesta takertua johonkin suureen ja turvalliseen.

Bowlby palkkasi tutkimusryhmäänsäkin Robert Hinde -nimisen tiedemiehen, joka kuvasi 2005 etologian vaikutusta kiintymysteoriaan ja suhdettaan Bowlbyyn. Etologian kukoistuskausi alkoi 1950-luvulla ja jatkui parinkymmenen vuoden ajan. Se ei ollut niinkään teoria käyttäytymisestä kuin muutamasta teoreettisesta peruslähtökohdasta. Käyttäytymistä voidaan ymmärtää vain jos sitä kuvataan ja luokitellaan tarkasti. Sen lisäksi on välttämättöntä tuntea se ympäristö, johon kukin laji on sopeutunut evoluution aikana. Etologinen lähestymistapa perustuu syytekijöihin, kehitykseen, funktioon ja evoluutioon.

Hinde (2005) ottaa esimerkiksi peukalon. Miksi se liikkuu eri suuntaan kuin muut sormet? Syy siihen on, että peukalon luut ja lihakset toimivat eri tavoin kuin muiden sormien lihakset. *Kehityksen näkökulmasta* sormien aihiot kehittyivät eri suuntaan, ja peukalon rakenne poikkeaa siksi muiden sormien rakenteesta. *Toiminnan näkökulmasta* on hyödyllistä että peukalon avulla voi tarttua esineisiin ja vaikkapa kiivetä puuhun. *Evoluution näkökulmasta* voidaan sanoa meidän kehittyneen apinan kaltaisista esisistä, ja peukalon toiminta on siksi sellainen kuin se on. Kaikki vastaukset ovat ”oikeita” mutta mikään ei yksinään riitä kuvaamaan ilmiötä.

Bowlby löysi etologiasta vastauksia häntä askarruttaneisiin kysymyksiin. Ihmislapsella on leimautumisen kaltainen käyttäytymisjärjestelmä, jonka kehittyminen on enemmän ympäristöön sopeutumista ja vähemmän sisäisten psyykkisten myrskyjen säätelystä kuin psykoanalyttisen teorian piirissä ajateltiin. Bowlby kehitti ajatusrakennelmaansa 1940-luvun alusta alkaen ja hui-pensi sen julkaisemalla kolmiosaisen pääteoksensa *Attachment* (1969), *Separation* (1973) ja *Loss* (1980) ihmisen kiintymyksestä tärkeisiin läheisiin ja erokokemusten ja menetysten seurauksista mielenterveydelle.

Bowlby innostui eläintutkijoiden havaintojen tarkkuudesta mutta uskoi, että ihmislapsen käytöstä ei voitaisi tutkia samalla tavalla. Käsityksen osoitti vääräksi Mary Ainsworth, jonka loistavat observaatiotutkimukset mullistivat vauvan ja vanhemman välistä suhdetta koskevan ajattelun. Sekä Ainsworthin että Bowlbyn ajattelu oli psykodynaamista, eli kumpikin halusi tutkia näkyvän käyttäytymisen taakse kätkeytyviä motiiveja. Ainsworth oli jo ennen Britanniaan tulemistaan luonut ”turvapesän” (secure base) käsitteen ja analysoi havaintoja tehdessään äidin sensitiivisyyttä eli herkkyyttä lapsen viesteille.

Bowlbyn ja Ainsworthin yhteistyön tuloksena oli ”monumentaaliseksi” kutsuttu teoria, jota ei voida mitenkään ohittaa nykyaikaisessa kehityspsykologisessa tutkimuksessa. Sen anti näkyy parhaiten tutkittaessa vaativissa oloissa varttuneita lapsia. Kiintymysteoriasta on helppoa puhua perhehoitajille ja adoptiovanhemmille, sillä he ovat tutustuneet lapsiin, jotka pyrkivät soveltamaan omaksumiaan kiintymysmalleja uusissa olosuhteissakin.

Kaltointokohdeltujen lasten tutkimus on tuottanut neurotieteellistä tietoa varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä keskusher-

moston kehityksessä. Uusimpia tutkimuskohteita on niin kutsuttu p faktori tai faktori p, mitä moninaisimpien mielenterveysongelmien taustatekijä, joka liittyy lapsen varhaiseen kaltoinkohdeltuun ja sen seurauksena syntyneisiin neurofysiologisiin kehityspoikkeamiin.

Vastustusta ja suosiota

John Bowlby kuului Britannian psykoanalyttiseen yhdistykseen ja pysyi sen jäsenenä, vaikka häneen suhtauduttiin siellä alentuvasti. Se on merkillistä, sillä brittiläisen psykoanalyysin piirissä oli syntynyt objektisuhdeteoreetikkojen ryhmä, jossa ymmärrettiin vuorovaikutuksen suuri merkitys. Anna Freud oli opettanut Hampstead-klinikassaan kaikki työntekijät talonmiestä myöten tekemään lapsista havaintoja ja kirjaamaan ne ylös.

René Spitz oli julkaissut 1945 tärkeän artikkelin ilmiöstä, jota hän nimitti anakliittiseksi depressioksi. Lontoon pommitusten aikana äiti ja vauva olivat voineet joutua erilleen, ja vauva reagoi joissakin tapauksissa eroon muuttumalla apaattiseksi, lopettamalla syömisen ja jopa menehtymällä.

Kuitenkin juuri Spitz esitti myrkyllisimmät kommentit Bowlbyn lapsen suremista koskeneesta kirjoituksesta vuonna 1960. Hän sanoi, että kiintymysteoria oli liian yksinkertaistava eikä tuonut uutta sisältöä havaintojen tekemiseen. Monet psykoanalytikit pitivät kiintymysteoriaa mekanistisena ja katsoivat sen jättävän huomiotta ihmisen sisäisen maailman rikkauden ja kompleksisuuden. Se, missä määrin tämä pitää paikkansa, riippuu siitä, miten suuri merkitys kullekin selitysmallille annetaan. Kiintymysteoria on kaikkien suurten teorioiden tavoin muuttunut joissakin tapauksissa maailmanselitykseksi, jonka avulla yritetään selittää kaikki psyykkinen toiminta ja sen häiriöt.

Eräs yli-innokkuuden syy on kiintymysteorian tutkimusmenetelmissä ja niiden tarjoamissa luokittelumahdollisuuksissa. Jostakin syystä ihmiset rakastavat luokitteluja aivan kuin jokin numero tai kirjainsymboli tekisi epämääräisestä eksaktia. Kaikki alkoi Mary Ainsworthin *vierastilanne-menetelmästä* (Strange Situation Procedure), jonka avulla tutkitaan äidin ja vauvan välistä kiintymystä. Se on suurenmoinen teoreettinen luomus mutta kelvoton kliinisessä käytössä.

Toinen yhtä upea neronleimaus on *aikuisten kiintymyshaastattelu* (AAI), jonka avulla saadaan tunnin kuluessa käsittämättömän paljon tietoa haastateltavan ihmissuhteista ja siitä, miten hän on ne sisäistänyt. Sen luotettava luokittelu edellyttää jopa vuosikausien kallista ja aikaa vievää kouluttautumista, jonka tuloksena opiskelija saa (tai ei saa) reliabiliteetin. Siitä ei ehkä ole kovin paljoa iloa, mutta haastattelujen yksityiskohtainen analyysi on tavattoman kiinnostavaa ja antoisaa.

Kiintymyssuhdehaastattelujen luokittelusta on syntynyt kolossaalinen erimielisyys Mary Mainin ja Berkeleyn ryhmän kehittämän ABCD-luokituksen ja Patricia Crittendenin DMM-mallin välille. Sekä Main että Crittenden olivat Mary Ainsworthin oppilaita ja kiistelevät siitä, kumpi heistä on uskollisempi Ainsworthin henkiselle perinnölle, aivan kuten Melanie Klein ja Anna Freud kilpailivat aikanaan Lontoossa Sigmund Freudin perinnöstä.

Teorian pyhyyttä ja muuttumattomuutta vaalitaan ainakin Berkeleyn leirissä kuin Graalin maljaa, ja luokittelun heikkouksia ja sen puutteita korjataan hitaasti. Crittendenin Dynaamisen kypsymisen malli (DMM) on kiehtova ja kliinikolle antoisa, mutta kategorioita on liikaa, ja tutkimuskäytössä menetelmä on työläs.

Baldoni ym. (2018) osoittivat, että nämä kaksi lähestymistapaa – siis ABCD-malli ja DMM-malli – mittaavat eri asioita. Erimielisyydet näkyvät kaikkialla, mm. tiedelehtien julkaisupolitiikassa. DMM-idea soveltavat tutkimukset ovat olleet viime aikoihin asti vastatulessa, mutta Peter Fonagyn ja Lane Strathearnin kaltaisten tunnettujen nimien esiintyminen Crittendenin kanssa on muuttanut tilannetta.

Mikä neuvoksi? Viisaan ohjeen antaa professori Charles Zeanah, joka kehottaa soveltamaan AAI-haastattelua kliinisesti ja jättämään luokittelut sikseen (Zeanah ym. 2011). Kannattaa hyväksyä ajatus, että kiintymyssuhdeteoria, kuten kaikki muutkin teorialat, on vain yksi näkökulma ihmisen psyykkisen toiminnan tarkastelemiseen. Vastauksia aggressioiden ja seksuaalisuuden kohtaloihin täytyy hakea muualta, vaikka kiintymys ja läheisyys ovatkin tekemisissä kummankin kanssa.