

Jukka Packalén

MONIMUOTOINEN TRAUMAPERÄINEN STRESSI



Hyvä elämä traumoista huolimatta

Monimuotoinen traumaperäinen stressi

Jukka Packalén

Monimuotoinen traumaperäinen stressi

Hyvä elämä traumaista huolimatta

© 2024 Jukka Packalén

Kustantaja: BoD • Books on Demand GmbH, Helsinki, Suomi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-7226-3

Sisällys

Esipuhe	7
Johdanto	10
1. Eräs monimuotoisen trauman kokemus	17
1.1. Oman traumakokemukseni historiaa	18
1.2. Mikä on minua auttanut eniten	26
2. Filosofinen holistinen ihmiskäsitys	29
2.1. Lauri Rauhalan ihmiskäsitys	34
2.2. Logofilosofian ihmiskäsitys	52
3. Traumatietämyksen lyhyt historia	62
3.1. ”Hysterian” tutkimuksen aikakausi	62
3.2. Sotien uhrien tutkimus	65
3.3. Feministinen traumojen tutkimus ja varhainen traumaterapia	68
3.4. Psykoedukaation ja neurotieteen aikakausi	70
4. Monimuotoinen trauma diagnoosien ja oireiden valossa	73
4.1. Traumaperäisen stressin diagnoosit	79
4.2. Traumaperäinen stressi dysregulaatio-oireina	83
4.3. Dissosiaatio	88
5. Mikä ihmistä stressaa ja traumatisoi	92
5.1. Trauma ja stressin jatkumo	93
5.2. Millaiset tapahtumat traumatisoivat	96
5.3. Lapsuudenaikaiset haitalliset ja hyödylliset kokemukset	98

6. Traumatisoitumisen kaksi perusmekanismia	100
6.1. Traumaattinen muistaminen	103
6.2. Traumamuistojen työstäminen	104
7. Autonominen hermosto ja polyvagaalinen teoria	113
7.1. Autonomisen hermoston tilat	117
7.2. Vireystilan vaihtelut	121
7.3. Dysregulaation korjaaminen	123
8. Ihmismielen moninaisuus	126
8.1. Sisäisen perheen systeemitapia, IFS	129
8.2. Sisäisen systeemin dynamiikka	133
8.3. IFS arjessa	138
9. Mikä on hyvää traumahoivaa	141
9.1. Salutogeneesi hoidon filosofiana	141
9.2. Traumaterapian vaikuttavuuden tekijöitä	142
9.3. Traumainformoitu terveydenhuolto	147
9.4. Traumainformoitu arki	150
10. Harjoituksia	152
10.1. Yleisiä ohjeita harjoitteluun	153
10.2. Itsen vakauttaminen	156
10.3. Itsemyötätunnon kehittäminen	174
10.4. IFS:n inspiroimia harjoituksia	177
10.5. Intentionaalinen elämä	184
11. Yhteenveto	197
Lähteet	200

Esipuhe

Vuonna 2018 tapahtui yksi elämäni suurimmista käännteistä. Traumaperäisen stressin loputtomalta tuntuva vuoristorata oli vienyt minua kuin pässiä narussa vuosikausia. En pystynyt toteuttamaan itseäni tai kasvamaan ihmisenä. Paremminkin taannuin henkisesti ja näin tulevaisuuden pimeänä, mutta lyhyenä. En ollut pystynyt vuosiin toteuttamaan viimeisintä työuraani musiikin parissa kuin muutamia tunteja viikossa. En kyennyt lukemaan, enkä kirjoittamaan, enkä ajattelemaan kirkkaasti. Olin täysin identifioitunut traumaperäisen stressihäiriön ja masennuksen diagnooseihin; olin peruuttamattomasti rikkinäinen ihminen.

Sitten koin henkisen heräämisen. Se ei kuitenkaan liittynyt mitenkään uskonnollisiin kokemuksiin omalla kohdallani, vaan sain henkisiä voimavarojani takaisin yllättävällä tavalla. Vaimoni oli huomannut, että minulla on huolestuttavan paljon pitkiä hengityskatkoksia öisin. Haukoin nukkuessa ilmaa kuin hukkuva. Apneaa minulla oli ollut vuosikymmenet, mutta nyt vaimon huoli oli niin suuri, että en enää voinut vältellä tutkimuksia. Tutkimukset paljastivat, että olen hengittämättä öisin valtaosan ajasta ja happisaturaatio laski yön aikana vaarallisen matalaksi. Ei ihme, että mieli oli sumea enkä kokenut itseäni levänneeksi tai virkeäksi, vaikka nukuin nukkumasta päästyäni.

Sain CPAP-laitteen, ja tämä uniapnean hoito teki minusta viikossa uuden ihmisen. Yhtäkkiä pystyin jälleen refleктоimaan, lukemaan, kirjoittamaan ja ajattelemaan asioita läpi. Tässä uudestisyntymisen tilassa tajusin elämäni suunnan, mielekkyyden ja tarkoituksen olevan kadoksissa, ja esitin kaksi perustavaa kysymystä: Kuka minä olen tänä päivänä, ja mikä on elämäni tarkoitus?

Etsin vastauksia kysymyksiini jokaisesta päähän pälkähtäneestä suunnasta. Jonkinlaisia suuntaviivoja antoivat vuosikymmeniä aiemmin suorittamani filosofian ja sosiaalipsykologian opinnot. Opiskelin evoluutiopsykologiaa,

mindfulnessia ja positiivista psykologiaa, mutta niiden anti jäi kovin laihaksi. Niinpä tein sen liikkeen, jonka jokainen moderni ihminen tekee elämän suurimpien kysymysten äärellä. Kysyin Googelta: mikä on elämän tarkoitus?

Löysin valtavasti mainintoja Viktor Franklista. En ollut kuullut hänestä koskaan. Tätä piti selvittää enemmän. Luin kuin lukemisen nälkä olisi kasvanut vuosikausia. Sain oivalluksia, jotka tempaisivat minut henkisen kasvun tielle. Pian päätinkin ryhtyä opiskelemaan Viktor Franklin perustamaa terapiasuuntausta: logoterapiaa ja eksistenssianalyysia.

Puolen vuoden opintojen jälkeen minulla oli pakottava tarve jakaa traumaperäisen stressin kanssa elämisestä sekä opinnoista saamani oivallukset traumatisoitumisesta kärsivien ja heidän läheistensä kanssa. Kirjoitin kolmen viikon vimmaisessa flow-tilassa kirjan *Traumasta henkiseen kasvuun – kokemustietoa traumasta, masennuksesta ja ahdistuksesta*, jonka julkaisin itse vuoden 2019 alussa. Kirjoitin kirjassa auki omaa traumamatkaani, ja artikuloin sen vähän minkä osasin trauman olemuksesta, hoidosta ja mahdollisuudesta elää hyvää elämää traumatisoitumisesta huolimatta. Viitekehysenä käytin filosofista holistista ihmiskäsitystä, johon olin logoterapiaopintojen osana tutustunut.

Saamani palautteen perusteella vertaiseni pitivät kirjasta, koska se tarjosi kokemuksia, joihin peilata omia kokemuksia, ja se antoi pohdittavaa ihmisenä olemisesta myös laajemmin. Kirja heijasti ennen kaikkea sitä, etten enää kokenut traumatisoituneita rikkinäisiksi, vaan ihmisiksi, joilla on tarkoituksellista elämää elettävänä riippumatta menneisyyden, ja nykyisyyden, taakoista. Logofilosofian, logoterapian taustafilosofian, opit olivat menneet perille.

Logoterapiaopintojeni jatkuessa pysyin saman tematiikan parissa ja tein logoterapiaohjaajan lopputyöni otsikolla *Trauma, tajunta ja transsendenssi*. Tutkin traumaa ilmiönä psykologian sekä eksistentiaalis-fenomenologisen ja logofilosofisen ihmiskäsityksen valossa. Olin jo aiemmin tunnistanut, että traumatisoitumisella on voimakas kehollinen aspekti, mutta rajasin tämän näkökulman tilasyistä lopputyöstä pois.

Kantava ajatus lopputyössä oli sama kuin aiemmin kirjoittamassani kirjassa: traumatisoituminen on vaikea, välillä halvaannuttavakin elämän haaste, mutta elämä on siitä huolimatta aina tarkoituksellista ja jokaisella ihmisellä on elämän suuressa palapelissä juuri hänelle sopiva kolo.

Logoterapiaopintojen jatkuessa kiinnostuin myös traumaattisen stressin syvemmästä olemuksesta ja sen kehollisesta aspektista, joten aloin opiskella ammattilaisille tarkoitettuja kursseja asian tiimoilta. Kursseja on sittemmin vuosien varrella kertynyt parikymmentä ja tutuiksi ovat tulleet lukuisat eri tavat ymmärtää traumatisoitumista ylipäättään. Näin syventyi myös näkemykseni kehon merkityksestä traumatisoitumisen kokonaisuudessa. Niinpä hakeuduin keholliseen hoitoon, psykofyysiseen fysioterapiaan, oltuani vuosikymmenen pelkästään keskusteluterapian asiakas. Kehollinen oleminen on ajan oloon muuttunut vihollisesta ystäväksi.

Olen dokumentoinut opinnoista saamiani oivalluksia blogiini osoitteessa **Traumainfo.fi**, jonka kirjoituksista olen saanut vertaisilta ja ammattilaisilta ilahduttavaa palautetta, mistä olen nöyrästi kiitollinen.

Samalla olen jatkanut filosofian opiskelua ja syventänyt näkemystäni filosofisesta ihmistutkimuksesta. Tätä epämuodollista tutkimustyötäni ovat hidastaneet pandemia ja muutenkin kaoottisessa käymistilassa olevan maailman ja yhteiskuntajärjestyksen vaikutukset stressiherkkään kirjoittajaan. Jokaisesta vuodesta on kulunut valtaosa vaikeiden stressireaktioiden kanssa pärjätessä, ilman kapasiteettia elää syvästi tarkoituksellista elämää. Mutta olen myös saanut elää itselleni tärkeiden arvojen mukaisesti aina vaikeimman traumaoireilun väistyttyä.

Edellisen traumakirjani kirjoittamisesta on nyt kulunut kuusi vuotta, ja olen oppinut myös viime vuosien takapakeista. Vuoristorata on hetkeksi pysähtynyt, ja niinpä pitkän suhteellisen tasaisen kauden ansiosta on aika kypsä uuden kirjan kirjoittamiselle. Tietoni aihepiiristä on kasvanut eksponentiaalisesti, mutta kirjan perusjuoni on sama kuin aiemmin. Aloitan jälleen kokemustiedosta. Sen jälkeen avaan traumaperäisen stressin ilmiötä mm. diagnoosien ja psykoneurobiologian valossa.

Kirjan kolmas osa opastaa lukijaa elämään mahdollisimman tasaista, tasapainoista ja tarkoitukselliselta tuntuvaa elämää toksisesta ja traumaattisesta stressistä huolimatta. Kirjan lopuksi painopiste on harjoituksissa, jotka jaan kolmeen kategoriaan: itsen vakauttaminen, itsemyötätunto ja intentionaalinen elämä, eli tarkoituksentäyteisen elämän tavoittelu. Viitekehyksenä kokonaisuuden ymmärtämiseksi on edelleen filosofinen holistinen ihmiskäsitys.

Ymmärrys siitä, että ihminen sovittaa ja hallitsee traumoja itsessään voidakseen elää aidosti tarkoituksellista, arvojen mukaista elämää, kasvoi minussa Viktor Franklin logofilosofiseen ajatteluun tutustumisen ansiosta, ja se on minulla johtotähtenä jokapäiväisessä elämässä. Siksi se on myös tämän kirjan konseptuaalinen perusta.

Johdanto

Tämän kirjan aiheena on monimuotoinen traumaperäinen stressi. Käytän traumaperäisestä stressistä rinnakkain käsitteitä traumaattinen stressi, traumatisoituminen, tai vain trauma. **Monimuotoinen traumaperäinen stressi on ilmiö stressin jatkumolla. Se on yksilön sietokyvyn ylittävä, vuosia jatkunut stressi, joka on pysyvästi muuttanut hermoston toimintaa. Hermostolliset muutokset aiheuttavat lukemattomia heijastusvaikutuksia terveydentilaan, tunnekokemuksiin, käyttäytymiseen ja ajatteluun. Monimuotoinen traumatisoituminen muuttaa perustavasti sitä, miten ymmärrämme itseämme ja muita, ja miten maailmassa toimimme.**

Monimuotoisesta stressistä puhutaan monilla muillakin käsitteillä. Samasta ilmiöstä käytetään käsitteitä ”kompleksinen traumaperäinen stressi” ja ”kehityksellinen traumatisoituminen”. ”Kompleksinen trauma” käsitteenä korostaa trauman vaikutuksia kaikkiin ihmisen olemuspuoliin: traumatisoitumisesta seuraa konkreettisia terveysongelmia, minkä lisäksi trauma vaikuttaa myös siihen, miten reaktiivisia ja defensiivisiä olemme. Edelleen trauma kompleksisuudessaan vaikuttaa toiminnanohjaukseen sekä mahdollisuuteen

käyttää henkisiä voimavarojamme ja nähdä elämässä tarkoituksia ja kasvumahdollisuuksia. ”Kehityksellinen trauma” käsitteenä korostaa ilmiön alkupe-
rää hermoston kehityksen kannalta tärkeissä varhaislapsuuden ja teini-iän kiin-
tymyssuhteissa.

Kansainvälisessä tautiluokitusjärjestelmässä (ICD-11) tätä ilmiötä kutsutaan kompleksiseksi traumaperäiseksi stressihäiriöksi (engl. *Complex Posttraumatic Stress Disorder*, CPTSD). Patologisoivaa tauti- tai häiriöajattelua ja mie-
lenterveysdiagnooseja kritisoidaan nykyään yhä painokkaammin, ja perustel-
lusti, kuten myöhemmin tarkennan. Asetun itsekkin kriittiselle kannalle: trau-
maattinen stressi on joukko luonnollisia ja ennustettavia kehon muutoksia,
jotka syntyvät pitkään jatkuneen, sietokyvyn ylittävän stressin seurauksena.
Näillä muutoksilla on heijastusvaikutuksia koko ihmisen eksistenssiin. Häiri-
östä ei siis ole kysymys, vaan luonnollisesta ilmiöstä. Siksi käytän ”stressihäi-
riön” käsitettä ainoastaan viitatessani tautiluokituksiin.

Usein käytetään myös käsitteitä ”emotionaalinen” tai ”psykykinen” trauma,
kun puhutaan traumatisoitumisesta. Tällä on pitkät juuret, koska traumaym-
märrys on syntynyt alun perin psykiatrien ja psykologien työn tuloksena. Täl-
laisen puheen etuna on se, että traumatisoitumiseen voidaan viitata erotettuna
niistä fyysisistä vammoista, eli traumoista, joista puhuu traumatologia, joka on
lääketieteen ala, joka käsittelee tapaturmien seurauksena syntyneiden fyysis-
ten vammojen tutkimusta ja hoitoa kirurgisesta näkökulmasta.

Itse ajattelen kuitenkin, että traumatisoituminen on vahvasti kehollinen on-
gelma, eli autonomisen hermoston uudelleenkalibroitus ja lihaskuistin
mekanismeja. Pidän siksi emotionaalisen tai psykykkisen trauman käsitteitä on-
gelmallisina, vaikkakin ymmärrettävinä.

Tämän kirjan ensisijainen kohderyhmä ovat monimuotoisen trauman kanssa
elävät vertaiseni. Toivon, että he löytävät tästä kirjasta tapoja ymmärtää itseään
uudestaan myötätuntoisella ja häpeää lievittävällä tavalla. Kirjan loppuosan
harjoitukset on omistettu erityisesti heille, niiden opastaessa itsen vakauttami-
sen taitoihin, itsemyyötätunnon kehittämiseen ja henkisten voimavarojen käyt-
töön. Nämä samat asiat ovat arvokkaita myös traumatisoituneiden läheisille.

Jos vertaiseni kokee kirjani tieto-osuuden ja tekstin juoksutuksen seuraamisen kuormittavaksi, voi olla hyvä siirtyä suoraan luvun 10 harjoituksiin, ja palata muuhun tekstiin, kun aika on sille kypsä.

Trauma-ammattilaiset hyötyvät kirjastani peilaamalla omia ajattelu- ja toimintatapojaan suhteessa ihmisen hoivaamisen filosofisiin kysymyksiin ja siihen, mitä pidetään tuoreimpana ymmärryksenä traumatisoitumisesta ja sen hoitamisesta. Toivon kirjan kirvoittavan kriittistä keskustelua siitä, mikä on hyvää traumahoivaa.

Koska traumatisoituminen on ilmiö stressin jatkumolla, tästä kirjasta hyötyvät myös kaikki liian pitkään toksista stressiä kokeneet sekä he, jotka työskentelevät ja elävät vaikeasti stressioireilevien ihmisten kanssa. Uskon että tämän kirjan opeilla olisi annettavaa kiihkeän paineiseen työelämääinkin, vaikka työyhteisöjen ongelmia ei osataisi nähdä toksisen stressin heijastumina.

Kirjan rakenne

Kirjan aluksi kuvaan kokemuksiani monimuotoisen traumaperäisen stressin kanssa elämäni eri vaiheissa. En ryve traumamuistoissa, koska sillä on potentiaalia uudelleentraumatisoida minun itseni lisäksi myös lukijoita. Kuvaan yksinkertaisesti sitä, millaisia vaikutuksia traumaattisella stressillä on elämääni ollut. Se, etten häpeä mitä minussa on liiallisen stressin seurauksena, tarjoaa toivottavasti tartuntapintaa sille, miten tämä ilmiö nähdään keskuudessamme jokapäiväisessä elämässä. Kysymyksessä ei suinkaan ole hullujen hulluttelu, vaikka traumatisoituneet esiintyvät esimerkiksi populäärikulttuurissa suoraan vaarallisina mielipuolina – usein sarjamurhaajina.

Kirjoitan seuraavaksi auki sen filosofisen ihmiskäsityksen, johon koko kirja nojaa. Sen kulmakiviä ovat eksistentiaalis-fenomenologinen holistinen ihmiskäsitys – jota työsti vuosikymmenten elämäntyönä Lauri Rauhala – sekä siihen niveltynyt Viktor Franklin ihmiskäsitys ja logofilosofia. Tämän luvun ajattelen olevan erityisen tärkeä niille, jotka työskentelevät ihmisten tutkimus- tai auttamistyössä, koska heille oman toiminnan filosofisen perustan reflektointi on

välttämätöntä. Ihmiskäsityksemme heijastuu väistämättä toiminnassamme, osasimme sitten eksplikoida sen tai emme. Vakaumukseni on, että ihminen on ymmärrettävä holistisena kokonaisuutena, jotta hän tulee kokonaan ja oikein nähdyksi ja ymmärretyksi sekä aidosti ja adekvaatisti autetuksi. Tämä luku on keskeinen siksi, että siinä määritellään kirjan perustavan filosofisen viitekehyksen lisäksi käsitteitä, joihin viitataan läpi kirjan.

Tämän jälkeen kuvaan traumaymmärryksen historiaa lyhyesti, 1800-luvun lopulta nykypäivään. Luku on yleissivistävä ja antaa mahdollisuuden reflektoida myös sitä, kantaako lukija mukanaan jo kauan sitten vanhentuneita käsityksiä traumaista ja niiden hoidosta.

Sen jälkeen kuvaan traumaperäistä stressiä diagnoosien ja oireiden valossa. Keskustelen samalla mm. diagnoosiajattelun ongelmallisuudesta ja medikalisaatiosta. Tämä keskustelu on keskeistä kaikille sote-alalla ja terapeutina työskenteleville.

Tämän jälkeen on aika kuvata tarkemmin traumatisoituminen ilmiönä. Avainsanoja tarkastelussa ovat stressin jatkumo, erilaiset traumatyyppit, lapsuudenaikeiset haitalliset kokemukset, traumaattinen muistaminen ja polyvagaalinen teoria, joka on erityisen arvokas näkökulma traumojen ymmärtämiseen.

Tässä luvussa esitetyn tiedon valossa toivon ihmisten ymmärtävän, miten trauma on luonnollinen ilmiö, ja kaikki siihen liittyvät vaikeatkin käyttäytymistendenssit ovat biologisesti mielekkäitä. Kenenkään ei siten ole syytä tuntea itseään huonoksi ihmiseksi siitä, että ihminen organismina toimii kuten sen on tarkoitettu toimivan.

Häpeän sijaan voi viljellä myötätuntoa ja löytää tuosta samasta organismista mekanismeja ja voimavaroja, joilla arkea, toimintakykyä ja ihmissuhteita häiritsevää oireilua voi hallita. Traumamekanismien ymmärtäminen lisää myötätuntoa niin itseä kuin muitakin kohtaan, koska kukaan ei ole traumaista täysin vapaa. Samalla vastaan kysymykseen siitä, miten traumojen vaikutuksia lievennetään ja voidaan jopa eliminoida.

Seuraavaksi käsittelen ihmismielen moninaisuutta ja eheyttävän sisäisen puheen kehittämistä. Tämän luvun ajattelu tulee sisäisen perheen systeemiterapiasta (*Internal Family Systems*, IFS). IFS:n ajatusrakennelma tarjoaa inspiraation ymmärtää itseä uudella ja syvemmällä tavalla ja nähdä mielen moninaisuus luonnollisena asiana, eikä häiriötilana. IFS auttaa myös suhtautumaan myötätunnolla omiin reaktiivisiin käyttäytymismalleihin.

Tämän jälkeen käyn keskustelua siitä, mikä on hyvää traumahoivaa. Näiden kysymysten pitäisi koskettaa kaikkia traumatisoituneiden kanssa työskenteleviä, ja antaa asiakkaille osviittaa terapeuttien työotteen adekvaattisuuden arvioimiseksi. Laajennan tämän jälkeen keskustelua siihen, mitä traumainformoitu toiminta terveydenhuollossa ja arjessa tarkoittaa.

Seuraava kirjan harjoitusosa on omistettu kaikille, jotka painivat vaikeiden (traumaattisten) stressioireiden kanssa. Se koostuu harjoituksista, jotka olen luokitellut kolmeen ryhmään.

Itsen vakauttamisen harjoitukset tähtäävät stressireaktioiden hallintaan. Näitä harjoituksia innoittavat mm. polyvagaalinen teoria sekä monimuotoisen trauman kanssa erityisen merkittävää työtä tehneen Eric Gentryn *Forward-Facing*-nimellä kulkeva ajattelutapa.

Toinen osa harjoituksia on tarkoitettu itsetuntemuksen ja erityisesti itsemyötätunnon lisäämiseen. Harjoitukset perustuvat sisäisen perheen systeemiterapian ajatteluun.

Kolmas harjoitusten ryhmä pyörii intentionaalisen elämän ympärillä. Nämä logofilosofian inspiroimat harjoitukset johdattelevat lukijaa löytämään tarkoitusta elämässään kaikissa tilanteissa ja elämään arvokasta, arvojen mukaista elämää. Logofilosofian käsite intentionaaliselle elämälle on itsen transsensus, ja se tarkoittaa ihmisen synnynnäistä tahtoa tehdä hyvää, sekä kykyä ja tahtoa kurottautua itsekeskeisyydestä kohti arvokkaita, tarkoituksellisia asioita ja kohtaamisia elämässä. Elämällä intentionaalisesti ihmisestä tulee kokonainen ihminen ja inhimillinen sanan varsinaisessa mielessä.

Kirjan kieli

Lukijalle on varmasti jo tästä johdannosta käynyt ilmi, että kirjassa esiintyy viljalti erikoissanastoa, joka kumpuaa milloin filosofiasta ja milloin psykoneurobiologiasta. Pyrin olemaan uskollinen käsitteille, joita käytetään kussakin tässä kirjassa esiintyvässä teoriassa tai ajattelutavassa, ja määrittelen ne sopivassa kontekstissaan. Pahoittelen jo etukäteen munkkilatinan määrää ja puolustaudun sillä, että se on pyrkimystä tarkkuuteen ja alkuperäisten ajattelijoiden kielenkäytön kunnioitukseen.

Olen myös luennoijana saanut useammin kuin kerran sellaista palautetta, että minussa yhdistyy katu-uskottavuus, ellei suorastaan katujätkä, ja akateemikko. En ole kumpaakaan, mutta syleilen tätä ajatusta ja otan täyden vastuun eklektisestä tavastani ajatella ja ilmaista itseäni. Traumamatkan isoin anti voi olla se, että joutuu tarkastelemaan itseään rehellisesti ja valitsemaan kuka haluaa olla, traumatisoitumisesta huolimatta. Valinnan vastinpari on aina luovuttamaton vastuu: seison sanojeni ja sanavalintojeni takana.

Kannan siten täyden vastuun myös tekemistäni tulkinnoista. Erityisesti filosofisesta keskustelusta on usein löydettävissä kokonainen tulkintojen kirjo, ja totuutta lähestytään keskustelemalla tulkinnoista. Tulkitsijan tehtävä on ottaa vastuu tulkinnoistaan, eksplikoimalla ne parhaan kykynsä mukaan.

Toivon, että lukija antautuu avoimeen ja ennakkoluulottomaan dialogiin tekstini kanssa, kuten kirjoittajana olen tehnyt kirjassa esitettyjen teorioiden ja näkemysten kanssa. Kun kirjoittajan teksti ja lukijan subjektiivinen maailmankuva törmäävät, on maailmankuvan mahdollista laajentua ja integroida uusia, suotuisia merkitysyhteyksiä, jotka vaikuttavat siihen, miten tahtoo maailmassa toimia.

Kiitokset

Haluan kiittää terapeuttiäni Annaa turvallisesta tilasta, jossa purkaa traumoja ja olla läsnä sen kanssa, mikä huomiota kulloinkin tarvitsee.

Kirjan tekemisen on mahdollistanut rakkaan puolisoni Virpi Blomin editointityö ja sparrausapu kaikissa kirjan tekemiseen liittyvissä kysymyksissä.

Haluan osoittaa syvän kiitollisuuteni myös vertaiselleni ja ystävälleni, suomen kielen professori Taru Nordlundille, joka on toiminut tekstin ensilukijana ja joka on kannustanut minua kirjan tekemisessä. Käymämme keskustelut vuosien varrella tämän kirjan aihepiirien äärellä ovat rikastaneet maailmankuvaani ja syventäneet käsitystäni ihmisenä olemisesta.

Olen kiitollinen myös siitä, että olen netin välityksellä saanut opiskella suorassa yhteydessä traumaymmärryksen johtohahmoihin, kuten Stephen Porgesin, Arielle Schwartziin, Elizabeth A. Stanleyyn ja Eric Gentryyn.

Jukka Packalén

Traumaselviytyjä

Accredited Member of the International Association of Logotherapy and Existential Analysis

Certified Trauma Support Specialist, Trauma Institute International

Certified Post Traumatic Growth Specialist, Forward-Facing Institute

Monimuotoinen tai kompleksinen traumaperäinen stressi on yksilön sietokyvyn ylittävä pitkään jatkunut stressi, joka on pysyvästi muuttanut hermoston toimintaa. Erityisen haavoittuvia sille ovat lapsuudessa traumatisoituneet.

Traumatisoituminen saa aikaan lukemattomia heijastusvaikutuksia terveydentilassa, tunnekokemuksissa, käyttäytymisessä ja ajattelussa. Se muuttaa perustavasti sitä, miten ymmärrämme itseämme ja muita, ja miten maailmassa toimimme.

Tämä kirja kuvaa monimuotoisen traumatisoitumisen ilmiön filosofisen holistisen ihmiskäsityksen valossa. Se korostaa, että ihmisellä on mahdollisuus arvokkaaseen ja tarkoitukselliseen elämään traumatisoitumisesta huolimatta. Kirjassa kerrotaan, miten traumatisoituminen tulisi ymmärtää alkuperältään joukoksi luonnollisia kehollisia prosesseja. Lisäksi kuvataan, miten traumoja tulisi hoitaa, ja miten traumatisoituneet tai muuten vaikeaa stressiä kantavat voivat helpottaa oireitaan arjessa. Sen tueksi kirjassa on esitetty harjoituksia.

Kirjasta hyötyvät traumatisoituneet, heidän läheisensä, terapeutit ja kaikki vaikeasta stressistä kiinnostuneet.

Kirjoittaja Jukka Packalén on traumaselviytyjä ja kansainvälisesti akkreditoitu logoterapeutti sekä sertifioitu traumaperäisen stressin asiantuntija ja sertifioitu posttraumaattisen kasvun asiantuntija.

