

Raskaudenaikaisten mielikuvien yhteys äidin ja vauvan myöhempään vuorovaikutukseen

Vauvaperhepsykologi Mirja Sarkkinen, HUS/HYKS, Jorvin sairaalan lastenpsykiatrian pkl:n Sylkky-vauvatiimi, mirja.sarkkinen@hus.fi

Naisen elämänkaarella ei todennäköisesti ole toista yhtä muuttavaa ja uutta luovaa kohtaa kuin erityisesti ensimmäinen raskaus, synnytys ja vauvavaihe naiselle ovat. 40 raskausviikon sopeutumis- ja muutosprosessi johtaa uuden elämän luomiseen. Tämä muuttaa lopullisesti naisen "paikan" niin hänen sisäisessä mielenmaailmassaan kuin ulkoisessa todellisuudessaan. Raskauden fyysinen realiteetti (kehon muuttuminen ja sikiövauvan elämä äidin kohdussa) valmistaa naista äitiyteen ja oman psykologisen realiteetin perustavanlaatuisiin muutoksiin - siis luo äidin vauvalle: naisen sisällä kasvaa nyt kirjaimellisesti toinen ihminen - persoona, jonka elämänmittainen hyvinvointi tulee olemaan sidoksissa siihen, miten äiti on häntä hoivannut. Nainen siirtyy pikkuhiljaa (ensi)raskauden myötä itselle ennenkokemattomaan vastuullisuuteen.

Tässä prosessissa naisen on muunnettava identiteettiään ja laajennettava tuntua omasta minästään kattamaan myös oma lapsi, mutta samalla on tunnistettava ja tunnustettava myös tämän lapsen erillisyyt. Naisen täytyy siis löytää raskauden kuluessa mielensä sisältä yhä enemmän tilaa niin vauvalleen kuin äitiydelleen. Kun nainen alkaa pitää vauvaa mielessään, hän alkaa samalla pitää itseään äitinä (Fonagy & Target, 1996). Toisin sanoen, tuleva äiti alkaa pikkuhiljaa kehittää ja luoda mielikuvia niin vauvastaan kuin itsestään äitinä. Äidin raskaudenaikainen mielikuva- ja reflektioprosessi pitää siis sisällään kaksi samanaikaista, mutta erilaista, ja suurelta osin tiedostamatonta ja hyvin henkilökohtaista ja intiimiä mielikuvaprosessia: vauvaa koskevien representaatioiden ja mielikuvien muodostumisen sekä representaatiot ja mielikuvat itsestä äitinä. Välttämätöntä tälle raskaudenaikaiselle psyykkiselle mielikuvatyölle on äidin kyky reflektiiviseen toimintaan: ensinnäkin kyky reflektoida eli tarkastella omia ja muiden mentaalisia tiloja, ja toisaalta, kyky käyttää tätä reflektiivisyyttä välineenä, jolla voi tehdä tunnetiloja ja käyttäytymistä merkitykselliseksi.

Vauvaa ja omaa äitiyttä koskevat mielikuvat ovat erottamattomasti yhteydessä äidin käsityksiin ja kokemuksiin omista vanhemmistaan, ja mielikuvien sisältö ja rakenne kertovat siitä, kuinka hyvin äiti on onnistunut sopeutumaan raskauden psykologisiin haasteisiin. Winnicot kuvasi aikanaan raskauden psykologista merkitystä seuraavasti: *The meaning of pregnancy is not only to create a baby, but also to create a mother and a father...As a result of good enough mothering an ability to create a living child in one's mind develops.* Yleinen käsitys raskaanaolevasta naisesta pitää sisällään emotionaalisen epävakauden: odottavan äidin mielialat vaihtelevat, hänen on vaikea keskittyä, hän unohtelee helposti asioita, on sensitiivinen stressille ja usein väsynyt. Bibring puhuikin jo 1950-luvun lopulla, että jos raskaanaolevia naisia arvioitaisiin raskauskontekstin ulkopuolella, heitä pidettäisiin häiriintyneinä ja epävakaina! Tämä raskaudenaikainen emotionaalinen kuohunta on psyykkisen sopeutumisen hinta: kun nainen joutuu raskauden myötä äitiyden kehityksellisten haasteiden eteen, hän täyttyy tunteista, joista monet ovat myönteisiä, toiset kielteisiä ja jotkut jopa ylivoimaisia. Äidin ambivalenssi saa monet kasvot: Kykeneekö sikiövauva jatkamaan elämäänsä? Onko vauva terve? Selviydynkö synnytyksestä? Tulenko rakastamaan vauvaani? Tuleeko minusta riittävän hyvä äiti? Tulenko äitinäkin olemaan edelleen oma itseni? Jne. Jne. Tämä emotionaalinen ja tiettyssä määrin regressiivinenkin prosessi sisältää ja väistämättä herättää naisen aikaisempia, varhaisiin ihmissuhteisiin liittyviä samaistuksia ja ratkaisemattomia konflikteja, ja niistä tulee nyt elävää ja intensiivistä tämänhetken mielen todellisuutta. Raskauden emotionaalinen työ onkin näiden sisäisten kokemusten vähittäistä uudelleenreflektointia ja -organisointia. Suurin osa raskauden psyykkisestä työstä - mielikuvien rakentamisesta vauvasta ja itsestä äitinä sekä erityisesti oman äitisuhteen uudelleenpohdinnasta ja -integroinnista tehdään raskauden differentaatio- eli eriytymisvaiheessa. Tämä vaihe käynnistyy, kun äiti alkaa tuntea

vauvansa liikkeit. Raskauden keskivaiheessa vauvan liikkeitä ja rytmejä voi seurata ja elävä vuorovaikutus todellisen ja mielikuvittelun kohtuvauvan kanssa tulee yhä mahdollisemmaksi. "Raskaus/raskaanoleminen" ja "vauva" alkavat eriytyä toisistaan - vauva alkaa tuntua todellisemmalta ja siihen on helpompi kiintyä.

Enää nainen ei ole tulossa äidiksi vain fyysisesti, vaan ennen kaikkea psykologisesti - naisen psykologinen orientaatio kääntyykin yhä enemmän sisäänpäin: on alettava nähdä itsensä pienen vauvan äitinä...Tämä edellyttää väistämättä sitä, että naisen on palattava omiin hoivakokemuksiinsa oman äitinsä kanssa. Tämä on usein haastava muistelun prosessi, jossa konfliktit ja ambivalenssi ovat osa luonnollista, normaalia kokemista. Vähitellen raskauden kuluessa, naisen kokemus itsestä lapsena suhteessa omaan äitiin, alkaa toivon mukaan, antaa hänelle mahdollisuuden samaistua tähän - siis tunnun siitä, että on äiti, kuten oma äitikin on. Tämä edellyttää oman äidin hyvien ja hankalampienkin puolien reflektiota: Mitä haluan omalta äidiltäni omaan äitiyteeni - missä haluan ja voin häneen samaistua, ja mitä taasen en halua sisällyttää hänen äitiydestään omaan tapaani olla äiti? Mikäli oman äidin äitiydestä voi löytää "kyllin hyvää äitiyttä", oman äidin äitiydenasetelmaa voi alkaa ymmärtää ja tälle voi ehkä raskauden aikana myös alkaa antaa anteeksi. Tämä mahdollistaa äitiin samaistumisen, ja samalla on mahdollista tulla omanlaiseksi äidiksi omalle vauvalle. Tämä raskaanolevan omaan äitiin liittyvä muistelun ja uudelleenarvioinnin prosessi pitää usein sisällään haikeuden ja surun tunteita, myös jonkinlaista hyvästijättöä lapsuuden äidille.

Äidin raskaudenaikaisten mielikuvien/representaatioiden laadulla on syvä ennustava merkitys äidin ja vauvan suhteelle, erityisesti sille, miten turvalliseksi vauva voi kiintymyssuhteessaan kokea äitinsä (mm. Zeanah, 1995). Ammaniti (mm. 1989) on kuvannut äidin raskaudenaikaista normaalia mielikuvaprosessia: Kun vauvan liikkeit alkavat tuntua, äidin raskaudenaikaisessa mielikuvaprosessissa tapahtuu "spurtti": äiti alkaa kuvitella yhä enemmän ja monenlaisemmaksi vauvansa. Keskeistä tässä on äidin fantasiamaailman "liikkuvuus", joustavuus ja muunneltavuus - että äiti voi mielessään kuvitella ja siten valmistautua "monenlaisiin vauvoihin". Parin viimeisen raskauskuukauden aikana nämä mielikuvat haalistuvat ja siirtyvät ei-niin selvärajaisina loitommalle äidin mielessä. Tämä mielikuvien haalistuminen on osa äidin valmistautumista mielikuvista poikkeavan, "syntymässä päivittyvän" ja vähitellen vauva-aikana "realisoituvan", todellisen vauvan kohtaamiseen ja vastaanottamiseen. Kun äidin synnytyksenjälkeisellä masennuksella on yhteytensä vauvaan liittyviin tekijöihin, keskeistä näyttää olevan juuri raskaudenaikainen mielikuvaprosessi koskien vauvaa ja omaa äitiyttä (Sarkkinen, 2002): 1.) Voi olla, että äidille ei ole syntynyt lainkaan raskaudenaikaisia mielikuvia vauvasta, ts. mielikuvaprosessi ei ole lainkaan käynnistynyt, 2.) ennakoivat raskaudenaikaiset mielikuvat vauvasta voivat olla pääosin negatiivisia, tai 3.) ennakoivat mielikuvat vauvasta ovat jollakin tapaa liian lukkoonlyötyjä/valmiita, rigidejä tai joustamattomia. Tämä näyttäytyy usein välittömänä, synnytyksenjälkeisenä ensihetken pettymyksenä suhteessa vauvaan ja tämän ominaispiirteisiin (esim. sukupuoli, ulkonäkö, olemus) ja omiin äitiydentunnelmiin ja -kokemukseen. Vauva voi myös tuntua vieraalta, ei-omalta viikkojen ja jopa kuukausien ajan - ts. odotusajan fantasiavauva on tällöin liian etäällä todelliseen vauvan nähden. Raskaudenajan mielikuvatyöskentelyssä on keskeistä mm. tunnustella sensitiivisesti ja ei-tunkeutuvalla tavalla käynnistyykö äidin mielikuvaprosessi, minkälaiseksi äiti kuvittelee vauvansa, kiintyykö äiti vauvaansa ja haalistuvatko tarkat mielikuvat vauvasta raskauden loppuvaiheessa. Synnytyksenjälkeisen masennuksen vuorovaikutushoidossa on niin ikään tärkeää muistella ja rekonstruoida/rakentaa äidin ja vauvan raskaudenajan mielikuvatarinaa: mm. käynnistyykö mielikuvaprosessi, minkälaiseksi äiti kuvitteli vauvansa, päästikö äiti riittävällä tavalla "irti" raskauden loppuvaiheesta tästä mielikuvavauvastaan ja oliko hänen mahdollista ottaa vastaan ja kohdata ilman pettymyksen tunnelmia, todellinen reaalivauvansa.