

# Ihmissuhdetyöntekijän omien turvattomien ja traumaattisten kiintymys- kokemusten huomioimi- nen osana ammattitaitoa

SANNA ISOSÄVI

Muodostamme tavan olla muiden kanssa varhaisissa hoivasuhteissamme. Näistä suhteista sisäistetty kokemuksellinen tieto, niin sanottu kiintymysuhteiden työskentelymallit, vaikuttaa ihmissuhdetyön tekemiseen. Työntekijän mahdollisuus havainnoida tapaansa asettua suhteeseen ja sen herättämiä ajatuksiaan, tunteitaan ja toimintaylläkkeitään on oleellinen osa ammatillista itsetuntemusta, joka puolestaan auttaa suojautumaan myötätuntopuunnimiselta ja sijaistraumatisoitumiselta vastaan. Tässä artikkelissa kysyn: mitä työntekijä tuo vuorovaikutukseen omasta turvattomasta tai traumaattisesta suhdeshistoriastaan? Käsitteelen kysymystä kiintymyssuhde- ja traumaymmärryksen valossa ja esitän näiden perusteella ajatuksia työntekijän itsetuntemuksen vahvistamiseksi ja tätä kautta kestävyiden elinolosuhteiden lisäämiseksi.

Ihmissuhdetyöntekijän omien turvattomien ja traumaattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa

## Johdanto

Varhaiset ihmissuhdekokemuksemme muovaavat keskeisesti tapamme asettua myöhempiin ihmissuhteisiin (Bowlby 1969/82, Ainsworth ym. 1978, Bretherton & Munholland 2008). Sisäistetyt, suureksi osaksi esitetoiset suhteessa oleminen tavat aktivoituvat melko automaattisesti erityisesti voimakkaan tunteen ja stressin tilanteissa (Fonagy ym. 2002, Ogden & Fisher 2015). Tällaiset tilanteet ovat ihmissuhdetyötä tekevien arkea: tapamme yksilöitä, perheitä ja ryhmiä, jotka reagoivat vahvasti kohtamiinsa vaikeisiin tilanteisiin. Tämän lisäksi työpaikka voi olla suuri, mahdollisuus auttaa asiakkaita cettiseksi koetulla tavalla rajallinen ja asiakkailta saatu palaute voi olla osin tai kokonaan kielteistä.

Ihmissuhteen kuuluu haavoittuvuus. On tavallista, että ihmissuhdetyötä tekeville on omassa taustassaan turvattomia ja traumaattisia ihmissuhdekokemuksia (Forski & Larkin 2013, Philips 2008). Nämä kokemukset ovat voineet luoda erityisiä motivaatiota ihmissuhdetyöhön hakeutumiselle (ks. esim. Kallio ym. 2021). Turvattomissa kasvuoiloissa muodostuneet vuorovaikutuksessa olemisen tavat voivat kuitenkin myös altistaa uupumiselle (West 2015). Asiakkaiden vaikeisiin tilanteisiin eläytyminen voi lisäksi aktivoida uudelleen omia traumaattisia kokemuksia (Ludick & Figley 2017).

Ihmissuhdetyötä tekevien uupuminen ja sijaistraumatisoituminen ovat tunnettuja ongelmia, mutta ennaltachäisevää tietoa ja suojatekijöiden vahvistamisen tähtääviä työn käytänteitä ja rakenteita on usein tarjolla liian vähän (Ludick & Figley 2017, Strojin-Goldman ym. 2020). Yrittäessämme tavoitella kärsivän ihmisen kokemusta kärsimme itsekin (Figley 2002). *Sijaistraumatisoitumisella* tarkoitetaan traumaattisen stressin kaltaisia oireita, joita työntekijä kokee traumatoituneiden asiakkaiden kohtaamisen ja kokemuksen eläytyksen seurauksena. *Myötätuntopuunnimukella* tarkoitetaan prosessia, jossa pyrkimys auttaa asiakkaita, heidän kärsimyksensä eläytyminen ja heistä välittäminen vähentää työntekijän voimavaroja ja selviytymiskeinoja sekä muuttaa kielteisesti merkityksenantoja itsestä, muista ihmisistä ja maailmasta (Figley 1995, 2002, Miller & Sprang 2017).

Tämä artikkeli keskittyy kuvamaan turvattomien ja traumaattisten kiintymyssuhdekokemusten mahdollisia vaikutuksia ihmissuhdetyöhön. Kirjoituksen tavoitteena on avustaa itsehavainnoinnin ja itsetuntemuksen rakentumisessa. Itsetuntemus on ihmissuhdetyöntekijän keskeisimpiä työkaluja (McCann ym. 2013, Grant & Kinnan 2014). On tarpeen rakentaa niin sanottua tietoisia eläytymistä, jossa



samalla tavoitellaan asiakkaiden kokemusta, mutta huomioidaan omat, vuorovaikutuksessa heräävät kokemukset ja säädellään niitä (Rothschild & Rand 2010). Mahdollisuus erottaa omat reaktiot, mielenliikkeet ja tarpeet yksilön, perheen tai muun ryhmän tilanteesta päitisi suojaa työntekijää työn stressi- ja tunnepitoisilta kuormitustekijöiltä myös mahdollistaa auttavan kohtaamisen.

Lukijan on hyvä muistaa, että artikkelissa esitettävät teoriat tai luokitteleet eivät tavoita yksilöllisiä kokemuksia eikä tarkoitus ole pakottaa itseä sopimaan teoriaan. Painotus itsehavainnointiin ja -tunteenmuksen ei myöskään tarkoita yksin pääjäämistä – tarvitsemme itsemme ymmärtämiseen aina turvallisia ihmissuhteita niin työpaikalla kuin sen ulkopuolellakin. Tapamme asettua vuorovaikutustilanteisiin vaikuttavat myös yksilöllinen perimmäme, ajankohraiset henkilökohtaisen elämämmme kuormitus- ja voimavaratekijät sekä työn tekemisen puitteet eli organisaatiotekijät. Nämä on rajattu kirjoituksesta pois, mutta niiden merkitys-tä ei sovi vähätellä.

## Opimme ihmissuhteiden säännöt varhaisissa hoivausuhteissamme

Syntyessään ihmislapsi on ehdottoman riippuvainen ensisijaisten hoivajajensa saattavilla olosta. Lapsi tarvitsee hoivajajensa apua omien tarpeidensa, stressin, tunteiden ja vireyden säätelyssä (Isosävi & Lundén 2013). Säätelävän vuorovaikutuksen tarjoama turva ja siedettävä olo ovat edellytyksiä sille, että omia ja toisten sisäisiä kokemuksia (ajatukset, tunteet, kehoitunteemukset) voi alkaa havainnoida ja ymmärtää (Fonagy ym. 2007, Shai & Belsky 2011, 2017, Slade 2005). Toimivat itse-säätelykeinot kehittyvät pikkuhiljaa säätelävien vuorovaikutuskokemusten mahdollistamina (Beebe & Lanchmann 1998, Evans & Porter 2009, Feldman 2007).

Erittymisen merkittävää on, miten hoivajaajat käyttäytyvät tilanteissa, joissa lapsen häitä- eli kiintymyssysteemi aktivoituu (Bowlby 1969/82, Ainsworth ym. 1978). Kiintymyssysteemiä aktivoivia tilanteita voivat olla lapsen iän mukaan vaihtelevasti esimerkiksi eroon joutuminen hoivajaasta, voimakkaan tunteen valtaan (kiukku, harmi, häpeä) joutuminen, sairastuminen, itsensä satuttaminen sekä menetyk- ja traamakokemukset. Tällaisessa tilanteessa lapsi on ohjelmoitu viestimään hätäänsä hoivajaalle. Itseymmärryksen ja selviytymiskeinojen kehittymisen kannalta on

Ihmissuhdetyöntekijän omien turvattomien ja traumaattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammatitaitoa

keskeistä, miten lapsi saa apua, hoivaa, huomiota ja lohtua. Esimerkki hoivajaan käytettävissä olosta voisi olla seuraava:

*Lapsi on keskitettyyt nurmikon, kukkien, kivien ja öökoiden tutkimiseen pihalla. Tekemisen lomassa hän kuitenkin kompastuu ja kaatuu polkoilleen. Isä kohoittaa kassensa ja tarkistaa lapsen kasvoista tämän tunnetilan. Isä toteaa: "Nyt kompastuit, sattuiiko?" Lapsi näyttää betken harmistuneelta mutta pudistaa sitten päätään ja jatkaa tutkimista.*

Katkelmasta käy ilmi, että hoivaja on valmiina auttamaan, jos kolhu uhkaa lapsen turvallisuuden tunnetta ja herättää häitä. Isä tunnista kuitenkin myös lapsen erillisyyden: hän malttaa tarkistaa lapsen kokemuksen, ennen kuin toimii. Isä ei toimi esimerkiksi oman säikähdyksensä perusteella liian varmana siitä, että lasta sattui, eikä toisaalta vähättele tapahuttunutta.

Riittävän turvallisia kokemuksia lapsuudessaan sisäistäneen ihmisen oletusmalli on, että hän voi melko avoimesti huomioida tunteensa ja mielenliikkeensä, ilmaista niitä toisille ja pyytää apua (Hesse 2008). Ihminen on oppinut huomioidmaan tunteensa ja kehoitunteuksensa tietona, jotka auttavat antamaan kokemuksille merkityksen (Greenberg & Paivio 2003). Ennakoitavista ja auttavista vuorovaikutuskokemuksista opimme myös, että on olemassa suhteellisen hyvääntahtoisia ihmisiä ja heidän käyttäytymisensä taustalla olevia mielenliikkeitä voi uteliaasti arvailla (Fonagy ym. 2002). Lisäksi vuorovaikutuksellinen säätely mahdollistaa sen, että yksilön fysiologiset ja hormonaaliset stressinsäätelyjärjestelmät kehittyvät tehokkaiksi ja tarkoituksenmukaisiksi (Mikulincer & Shaver 2019, Schore, 2014). Voidaan ajatella, että riittävän hyvä itse-säätelykyky on ikään kuin varhaisuhteista sisäistettyä turvallisuutta.



## Kiintymystyöli – sopeutumista edistävä vai sopeutumista haittaava?

Päivittäisistä, tuhansia kertoja toistuvista vuorovaikutustilanteista hoivajajemme kanssa opimme säännöt sille, mikä on oma arvomme ja mitä toisilta voi odottaa (Bowlby 1969/82, Stern 1985). Näiden sisäistettyjen odotusten varaan muodostuvat lapsuusiän toisistaan eroavat käyttäytymistason kiintymysstrategiat (Ainsworth ym. 1978). Oppiminen on esikelellistä ja ennemmin taidollista (proseduuralista) kuin tiedollista (deklaratiivista). Kuljetamme tätä tietoa mukamme myöhempiin vuorovaikutustilanteisiin, esimerkiksi asennossamme, kääntymisenä toista kohti tai toisesta pois päin, ja mahdollisuutena tai mahdottomuutena vuorotelluun toisen kanssa (Shai & Belsky 2011, Ogden & Fisher 2015). Kiintymystyöli voi vaikuttaa myös siihen, miten ihmiset uusissa ympäristöissä suhtautuvat meihin (Karen 1998, Wallin 2007). Myöhemmät ihmissuhteet voivat opettaa meille uusia suhteessa olemisen tapoja, mutta varhaisuuhteista sisäistetty tieto toimii usein kuin oletusasetuksena, johon turvaudumme automaattisesti etenkin kuorimitavissa, ahdistavissa ja vaarallisissa olosuhteissa (Fraleay ym. 2011).

Lapsuudessa muodostettu kiintymystyöli on paras mahdollinen yritys varmistaa hoivajan saatavilla olo. Jos saatavilla olo on ehdollista, lapsi oppii ilmaistamaan sellaisia kokemuksiaan, jotka ylläpitävät suhteen säilymistä, ja tukahduttamaan niitä, jotka uhkaavat sitä. Esimerkiksi hoivajan kanssa, jolle tunteiden, hädän ja tarvitsevuuden ilmaisu on vaikeita ja joka siksi mitätöi näitä, suuttuu tai kääntyy lapsesta pois päin, lapsi voi muodostaa niin sanotun *vähitellen* strategian. Välttely on sekä sisäistä että ulkoista: lapsi kääntää huomionsa pois hankalista tunteistaan ja tarvitsevuudestaan sekä välttää näiden ilmaisemista. Lapsi saattaa vaikuttaa ulospäin toihukkalta, hyvin suoritavalta, jaksavalta ja positii-viselta. Oletukseksi on muodostunut: ”vain silloin kun olen miellyttävä, helppo tai suoritudun hyvin, suhde säilyy”.

Toiselle hoivajalle vaikeita saattavat olla lapsen itsenäisyyden pyrkimykset ja oma tahto. Suhdetta voivat määrittää hoivajan omat tarpeet ja hoivan antamisen epäjohdonmukaisuus, jolloin lapsi voi muodostaa niin sanotun *ristiriitaisen* strategian. Tässä lapsi oppii viestimään hoivajalle tunteitaan ja tarpeitaan voimakkaasti varmistaakseen hoivajan saatavilla oloa ja voi helposti yksin ollessaan olla ahdistunut. Rauhottuminen hoivajan avulla voi silti olla vaikeaa tai sitä voi lei-

ihmissuhdetyöntekijän omien turvattomien ja traumaattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa

matra tyyrymätön protestointi. Oletukseksi on muodostunut ”päijään vain toisen avulla, mutten voi täysin luottaa siihen”.

Edellä kuvattuja strategioita kutsutaan *turvattomiksi* kiintymystyöleiksi (Ainsworth ym. 1978, Main, Kaplan & Cassidy 1985, Main 2000). Nimitys on hieman harhaanjohtava sikäli, että ne ovat olleet selviytymiskeino elintärkeän suhteen säilyttämiseksi (ks. esim. Crittenden 2006). Kiintymysstrategioiden turvallisuus ja turvattomuus saattaakin olla paremmin ymmärrettävissä jatkumona kuin toisistaan erillisinä luokkina (Fraleay & Spieker 2003, Roisman ym. 2007). Turvattomilla strategioilla on kuitenkin osoitettu olevan *sopeutumista ehkäiseviä* vaikutuksia: ehdollinen hoivajan saatavilla olo on johtanut kapeutuneeseen selviytymiskeinojen valikkoon (ks. esim. Groh ym. 2017, Bakerman-Kranenburg & van IJzendoorn 2009), josta puuttuu joko mahdollisuus turvautua toisiin tai luottaa itseensä. Tämä voi vaarantaa yhäältä läheisten, tukea antavien ihmissuhteiden muodostamista ja omien tunteiden ja tarpeiden huomamista, toisaalta itsenäistymispyrkimyksiä, omien päämäärien tavoittelua ja mahdollisuutta olla eri mieltä toisten kanssa.

Opimme varhaisista suhdokokemuksistamme laajemminkin siitä, mikä puolet kokemuksistamme ovat jätettävissä toisten kanssa. Tarvitsemme toisia havainnoimaan kokemuksiamme, pelaamaan niitä meille kasvonilmeillään, liittyvän niihin, antamaan niille samoja ja lohduttamaan hankalien tunteiden kanssa (Terrely & Watson 1996, Slade 2005, Tronick & Beeghly 2011). Hoivajajemme suhtautuminen esimerkiksi innostuneisuuden, ylpeyden, väsymisen, vihaisuuden, ah-  
run, pelon, jännittämisen, rohkeuden, mielihyvän ja epävarmuuden ilmaisunne vaikuttaa siihen, minkä merkityksen annamme kokemuksille niiden beriteillä myöhemmin. Opimme toisilta, mikä ”saa kuulua minuun” ja minkä taas ”ei kuulu si kuulua minuun”. Ne kokemuksemme puolet, joita emme ole voineet jakaa ja sen seurauksena ymmärtää, jäävät meille itsellemekin vieramiksi eikä niiden kanssa toimeen tulemisen muodostu joustavia säätelykeinoja (Fonagy 1998).

Vaikoin tilanne lapselle on, jos hoivajan käyttäytyminen on ennakoimaton tai lapsen sääteilyä haittaavaa tavalla, joka estää johdonmukaisen käyttäytymistason strategian muodostamisen. Mary Main ja Erik Hesse (1990, Hesse & Main 2000) kutsuvat tätä ”pelokkaaksi virittyneisyydeksi ilman ratkaisua”. Se tarkoittaa, että lapsi on lähestymis-välttämisen-konfliktissa hoivajan kanssa, joka on maan aikaan pelon syy, vaikka hänen pitäisi olla sen ratkaisu. Hoivajan pelotta va ja outo mutta myös poissaoleva, vetäytyvä ja lapsen selkeitä kiintymyssignaalit (riku, lähestyminen) ohittava käyväytyminen jättää pienen lapsen ylivuimma-



stressitilaan, jossa käyttäytymistason strategia hetkellisesti hajoaa (Lyons-Ruth 2002, Schuder & Lyons-Ruth 2004). Tätä kutsutaan *jäsentymättömäksi* kiintymystyyliksi. Omat kokemukset (midentilat, tunteet ja kehotunteukset) ja läheisen suhteen muodostaminen toiseen ihmiseen voivat tuntua pelottavilta ja niitä voidaan fobisesti vältellä tai lohkoa pois tietoisuudesta (Guérin-Marion ym. 2020). Parhaaksi mahdolliseksi subdestrategiaksi saattaa tällöin muodostua vanhemman saatavilla olon varmistaminen hoivaaamalla tai kontrolloimalla (Hemminghausen & Lyons-Ruth 2005).

On tärkeä painottaa, että kokemukset sinänsä eivät määritä, miten ymmärrämme itseämme ja asetamme tuleviin ihmissuhteisiimme. Turvattomuutta ja ylivoimaisia suhdetapahtumia kokeneista ihmisistä tulee välttäviä ja tasapainoisia ystäviä, vanhempia, puolisoita ja ihmissuhdeyön ammattilaisia. Keskeistä on se, millaisen suhteen olemme muodostaneet kokemuksiimme: Miten ymmärrämme ne nykyisestä aikuisen perspektiivistä käsin? Voimmeko ajatella, mikä merkitys niillä on ollut kasvullemme ja kehityksellemme? Tunnistammeko, miten merkittävät vaikuttavat meihin nykyään, esimerkiksi erilaisten heräävien kehoreaktioiden, tunteiden tai automaattisten uskomusten muodossa?

## Kiintymyssuhdekokemusten jatkuvuus aikuisuuteen: sisäiset työskentelymallit

Lapsuuden kiintymyskokemuksilla on jatkuvuutta aikuisuuteen niin sanottujen *sisäisten työskentelymallien* muodossa. Kiintymyssuhteiden työskentelymallit sisältävät prototyyppejä, melko automatisoituneita olentuksia itsestä suhteessa merkityksellisiin toisiin. Työskentelymallit ovat osin tietoisia, esimerkiksi sanallistettavia, relationaalisia uskomuksia kuten ”mihin ei voi luottaa”, ”ei saa itkeä”, ”en kuitenkaan onnistu, vaikka yritän”, tai toisaalta ”tunteista kannattaa puhua”, ”rehityminen ei ole vaarallista” ja ”kyllä tästä selvittää”. Suurelta osin työskentelymallit ovat kuitenkin myös esitietoisia. Varhaisesta ihmissuhdehistoriastamme käsin määrittäyty esimerkiksi se, minkälaisia kokemuksia pääsemme muistelemaan, mihin vuorovaikutustilanteiden ja sisäisen kokemuksen piirteisiin kiinnitämme huomiota ja mitkä jäävät meiltä huomiotta, miten säätelämme tunne- ja stressitilaamme ja millaisia tulkintoja teemme vuorovaikutuskumppanin sanallisesta ja ei-sanallisesta kommunikatiosta (Bretherton & Munholland 2008).

Ihmissuhdeyöntekijän omien turvattomien ja traumaattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa

Työroolissa ammatillisuus suojaa meitä emmekä ole yhtä alttiita oman kiintymyssysteemimme aktivoitumiselle kuin läheisissä, henkilökohtaisissa suhteissamme, joissa voimme odottaa läheisyyttä, vastavuoroisuutta ja tarpeidemme huomiointia (Mikulincer ym. 2013). Vuorovaikutustilanteet muistuttavat silti meitä aikaisemmista kokemuksistamme ja aktivoivat näissä muotoutuneita vuorovaikutuksellisia strategioita (Cologon ym. 2017, Luyten & Fonagy 2015). Asiakkaiden ilmaisemat odotukset meitä kohtaan, avuunpyynnöt tai avun torjuminen, etäälle jätminen tai lähelle tuleminen sekä tunteiden ilmaisu aiheuttavat vetoa reagoida niihin tutuilla tavoilla (Wallin 2007). Olemme voineet esimerkiksi oppia, että kirkkua täytyy välttää keinolla millä hyvänsä, että on turvallisinta olla mahdollisimman huomaamaton tai että ahdistavassa tunnelmapiiressä me olemme vastuussa hyvään tunnelman palauttamisesta. Vuorovaikutustilanteet voivat myös laukaista trauma-peräisiä reaktioita. Ihmissuhdeyöntekijän tehtävänä on oppia havainnoimaan, toisin sanoen tulla tietoisemmäksi näistä melko automaattisista taipumuksistamme.

Lapsuuden kiintymyssuhteista on todettu olevan kohtalainen jatkuvuus aikuisuuteen (Fraleay 2002). Kehityspolut ovat monimuotoisia, ja epäjatkuvuus eli muutos niin kutsutusta turvallisesta turvattomaan tyyliin tai toisinpäin on myös yksi kehityksen ominaisuus. Jos kehityksen varrelle on kasautunut paljon kuormittus-tekijöitä, epäjatkuvuus voi olla jopa tyyppisempää (Weinfeld 2004). Varhaisten turvattomien ja traumaattisten kokemusten rinnalla onkin syytä huomioida myös kehitystä suojaaneita kokemuksia (ks. esim. Hays-Grudo & Morris 2020 ja Wesslerund-Cook tässä teoksessa).

Kiintymyssuhteen työskentelymallien vaikutusta auttamistyöhön on tietäkäseni tutkittu enimmäkseen (psyko)terapeutista työtä tekevien ammattilaisten keskuudessa. Esittelen seuraavaksi lapsuuden turvattomista ja jäsentymättömästä kiintymystyylisestä kehityneitä työskentelymallien piirteitä ja vaikutuksia auttamistyöhön tämän kirjallisuuden ja oman tutkimus-, psykoterapia-, työhöngiaus- ja koulutuskokemukseni pohjalta.



## Vältelevästä kiintymystyylistä etäistäviin kiintymysmalleihin

Lapsuuden vältelevästä kiintymysstrategiasta kehittyneitä *etäistäviä* työskentelymalleja määrittää pyrkimys suunnata huomio pois päin tarvitsevuudesta ja vaikeista tunteista niiden kokemuksen välttämiseksi (Hesse 2008, Brecherton & Munhofland 2008). Strategia on suhteen säilyttämisen palveluksessa sikäli, että se suojaa ennakoitua nauttavuudelta, hyijeksinnältä ja epäonnistumiselta, jos omia tunteita ja tarpeita näyttäisi. Tilanteessa, jossa ihminen toivoi isän läheisyyttä eikä sitä saanut, on vähemmän satuttavaa ajatella, ettei tällä ole väliä tai ettei tarvetta ollut, kuin että jai jotain vaille.

Etäännyttävä strategia voi tulla esiin oman vahvuuden ja pääjäämisen painottamisena, suhteiden kuvauksina pelkästään hyvinä tai niiden haittavaikutusten määrittäminä ("kun kukutteilin, sain selkään ja se teki minusta kestävän"), ylijärkeitävänä tai normaalisovivana suhautumisena hankalihin kokemuksiiin ("selastrahan on kaikilla"), vaikeutena muistaa satuttavia kokemuksia sekä hoivan ja riippuvuuden tarpeen määrittäminä tai halventamisena (esim. "tästä asiasta pillittäminen on ihan nautrettavaa") (Hesse 2008).

Etäännyttävä strategia voi hankaloittaa ihmishuuhdytyötä kahdesta keskeisestä syystä. Ensiksi omien tarpeiden ja tunteiden välttely vaikeuttaa jaksamisesta huolehtimista ja toimivien keinojen muodostamista asiakastilanteista syntyvän tunnekuorman käsittelyyn. Toiseksi on vaikea tunnistaa ja tukea asiakkaan kokemuksia, jotka on itsessään ja lähisuhteissaan oppinut ohittamaan. Nämä pätevät myös suhteessa omaan työyhteisöön ja työtovereihin, joihin usein huomme läheisiä suhteita ja jotka ovat meille merkittäviä.

Voisi sanoa, että etäännyttävän strategian vahvuus on kyky olla jäämättä juumiin itsessä aktivoituviiin negatiivisiin ja ahdistaviin kokemuksiin. Lyhyellä aikavälillä huomion kääntäminen pois vaikeista tunteista ja asioiden selittäminen parhain päin toimiihkin ahdinkoa helpottavasti ja voi tukea selviytymistä. Kaikilla ihmisillä on kuitenkin ahdinkoa helpottavasti ja voi tukea selviytymistä. Kaikilla etäännyttävän strategian muodostannukin kokee ahdinkoa, mutta hänellä ei välttämättä ole keinoja tulla toimeen sen kanssa (Fonagy & Luyten 2009). Heräävät tunteet voivat tuntua ei-toivotuilta, epämiellyttäviltä, lapsellisilta tai täysin selittämättömilä, ja vaatimus pärjätä vain omassa varassa voi tiukentua. Omia tunteita

Ihmishuuhdytyöntekijän oman turvattomien ja traumattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa ja kuormittuneisuutta voi olla vaikea viestiä työyhteisössä, ja ihminen voi syyttää itseään epäonnistumisesta tai epäammattimaisuudesta.

Huomion suunnattaminen pois päin omista kehoreaktioista, tarpeista ja tunteista voi myös estää empaattisen eläytymisen asiakkaan kokemukseen. Vuorovaikutuksessa aktivoituvan aivojemme pelisolujärjestelmän ansiosta koemme samantyyppisiä kehollisia ja affektivisia reaktioita kuin asiakkaamme (Rizzolatti ym. 2009, Zaverchi & Rochat 2015) tai toisinaan tunteita, jotka ovat asiakkaalle mahdollomia ("tulisin itse hyvin kiukkuiseksi tuossa tilanteessa", ks. esim. Valkonen 2016). Jos työntekijä taas asiakkaan tunteiden huomaamisen sijaan ohjaa huomiota näistä pois päin keskittyen vain ratkaisuihin ja pääjäämiseen, menetetään mahdollisuus validoida asiakkaalle merkittävää kokemusta.

Asiakastilanteissa työntekijän ei ole tarkoituksenmukaista ilmaista kaikkia tunteitaan, ajatuksiaan ja toimintaylläkeitään. Ihmishuuhdytyöstä kertyykin välttämättä kokemusten "yljäämää", joka täytyy huomata ja prosessoida asiakastilanteiden ulkopuolella. Kiire voi aiheuttaa sen, että kokemuksia jää käsiteltäväksi myös työajan ulkopuolella. Etäännyttävän strategian viesti näissä tilanteissa voi olla "mitä ihmettä sinä nyt jäät sitä tilannetta märehtimään", "on epäammattimaista tunteilla vapaa-ajalla" tai "nyt on vain tärkeää jatkaa eteenpäin". Työstä heränneiden kokemusten välttely kuitenkin ennemmin haittaa palautumista ja jaksamista kuin tukee sitä. Kokemusten suunniteltu käsittely kollegoiden ja työnohjauksen tai esimerkiksi kirjoittamisen avulla sekä tietoinen irrottautuminen ja käsittelyn siirtäminen sopivaan hetkeen silloin kun siihen ei heti ole mahdollisuutta voivat sen sijaan auttaa (Miller & Sprang 2017).

## Ristiriitaisesta kiintymystyylistä jumiutuneisiin kiintymysmalleihin

Lapsuuden ristiriitaisesta kiintymystyylistä kehittyneitä *jumiutuneita* (engl. preoccupied) työskentelymalleja määrittää kiinni jääminen vuorovaikutuksen, toisen saatavilla olon ja yhteyden säilymisen pohdintaan. Vuorovaikutustilanteissa viriävät tunteet ja liikkaberkkä, automaattinen toisen aikomusten tulkinta voivat värittää kokemusta tapahtumista. Tasapainoinen reflektointi voi olla vaikeaa, jos on kokemus yhteyden vaarantumisesta (esimerkiksi: "siskoni vaikutti turhautuvan minuun, mutta tarkoitukseni ei ollut loukata, vaan sanoa että olen eri mieltä



hänsen kanssaan”). Itsen rauhoittaminen on vaikeaa ilman tunnetta läheisyydestä toisen kanssa. Jumiutuneen strategian tarkoituksena on suojata suhteen katkoksilta ja hylätyksi tulemiselta, esimerkiksi pyrkimyksellä nopeasti läheisyyteen ja yhteisymmärrykseen. Konkreettiset osoitukset toisten hyväksynnästä, yksimielisyydestä ja tykkäämisestä saattavat olla ehto itsen hyvänä pitämiselle.

Voimakas fokuusoittuminen suhteessa olenniseen ja yritys ymmärtää voimakaita tunteita saattaa näkyä syväinä kiinnostuksena ja uppoutumisena itsen ja toisen mielenliikkeiden pohittamiseen. Tällä etsitään selitystä ja ymmärrystä omille kokemuksille, joita ei ehkä kehityksessä ole huomioitu riittävästi. Vaikeampaa voi olla toisen näkökulman ei-tietävä tavoittelu ja sen tutkiminen, miten itse vaikuttaa toiseen vuorovaikutuksessa. Tämä johtuu heikästä aktivoituvasta negatiivisesta minäkäsityksestä, jos suhteessa on epämääräisyyttä tai ristiriitaa. Eriävät näkemykset asiakkaiden, mutta myös työtoverien kanssa voivat tuntua suhdetta uhkaavalta. Autonomisten tavoitteiden ylläpito ja hallittujen ammatillisten riskien ottaminen (”tämän päätöksen teen itse”) voi olla haastavaa (Hesse 2008, Wallin 2007). Liiallinen vaatimus ymmärtää toista ja ylläpitää suhdetta saattaa kääntyä tyytymättömyydeksi, kiukuksi ja vuorovaikutuskumppanien syyttämiseksi, jos ei tule ymmärretyksi tai huomioiduksi.

Ihmisuhdeetyössä jumiutunut strategia voi tukea nopeaa liittymistä ja empatian osoittamista. Tämä voi auttaa asiakkaita, jotka jäävät etäälle tai odottavat työntekijän olevan kylmä ja ylläsiällinen (Teyber & Teyber 2010, Slade 2008). Vuorovaikutustyyli voi kuitenkin olla ongelma silloin, kun se muistuttaa asiakasraikaisemmista tunkeutuvista ja rajoja rikkovista kokemuksista – tai reaalisesti on sellainen (Wallin 2007). Voimakkaasti läheiseen suhteeseen panostavan työntekijän erityishaaste voi olla sietää asiakkaan hidasta, niukkaa tai asiälliseen yhteistyöhön pyrkivää vuorovaikutustyyliä.

Halu olla tukena ja sanoittra tunteita saattaa myös estää asiakkaan tai asiakasperheen omaa selvämistä ja toimijuutta. Työntekijä, joka on oppinut tarkastit tulkitsemaan toisen tunteita, ei välttämättä muista tarkistaa, onko hän osunut arvauksessaan oikeaan. Ymmärretyksi tulemisesta tai erimielisyydestä kysymien voi tapaamisilla jäädä. Työntekijän voimakas suhde- ja tunneorientaatio voi laajemminkin ohjata huomiota pois siitä, mikä on asiakkaan oma tarve tai tavoitte tappaamiselle.

Päänvastooin kuin etäännyttävässä strategiassa jumiutuneisiin työskentelymallihin liittyy usein tunteiden alisätely (Gillath ym. 2005). Vaikka tunnekokemukset

ovat tärkeää informaatiota vuorovaikutustyössä, voimakkaana aktivoituvat allekirite ovat myös kuormittavia ja saattavat lisätä työhön väsymisen ja myötätunton pumuksen riskiä (West 2015) sekä reaktiivisuutta asiakasilanteissa. Voimakkaat tunteet voivat aiheuttaa liian varmoja ja negatiivisia tulkintoja toisen aikomuksista (Fonagy ym. 2002) – esimerkiksi ”loukkaannuin hänen palautteestaan – hänen tarkoituksensa oli loukata minua”. Voi olla vaikeaa astua kaksi askelta taaksepäin ja muistaa, että asiakkaan (haikalallekin) toiminnalle on jokin syy, jota kohtaan voi tuntea empatiaa. Samoin oman roolin tarkastelu vuorovaikutuksen rakentamisessa voi tuntua epämiellyttävältä, jos on loukattu olo. Hätäantunut työntekijä saattaa haluta ratkaista tilanteen nopeasti ja tarjota apuaan ja läsnäoloaan silloinkin, kun erimielisyys tai konfliktin käsittely voisi olla yhteistyölle hyödyksi ja aikansaada muutosta: esimerkiksi vastuuttaa asiakasta hänen hairallisuista käyttöksestään tai selvittää yhteistyösuhteen ongelmia. Itensä tästä tekemisistä tunnitava ammatillainen voi hyötyä kehollisen ja mielellisen itseraahoittelun opettelusta. Itselleen voi olla se johdonmukainen lohduttaja ja tunteiden säilijä, jota ei ehkä lapsuudessa ollut.

## Varhaislapsuuden ylivoimaiset suhdokokemukset ja työskentelymallien ratkaisemattomat tai eriytyneet piirteet

Varhaislapsuuden kiintymyssuhteisiin sijoittuvien traumakokemusten määrittävä piirre on se, ettei käytettävissä ole ollut aikuista, joka olisi auttanut ymmärtämään ja säätelämään ylivoimaisia kokemuksia. Ihmississä on paljon sitkeyttä ja erittäin vaikeita kokemuksia voi myöhemmin ymmärtää, säädellä ja surra. Tällain psyykkiseen työhön tarvitsemme aina muita ihmisiä, ovatpa he sitten sukulaisia, ystäviä, opettajia, kumppaneita tai ammattitraitajia.

Varhaisista kiintymysstraumakokemusten pitkäaikaisia vaikutuksia kuvataan työskentelymallien *rakaisemattomuudeksi* tai *eriytyneiksi* piirteiksi (Hesse & Main 2000). Tällä tarkoitetaan, ettei ylivoimaisia kokemuksia ole voinut integroida omaan elämäntarinaaan, vaan ne ovat jääneet siitä irrallisiksi eivätkä päiviyty kykyhetken realiteetteihin. Mielä on suojannut sietokyvyn ylläpitäviä kokemusilma vältelemällä tai dissoisioimalla eli sulkeamalla niitä pois tietoisuudesta, lohkonat



La hoivaajaan liittyviä hyviä ja pahoja kokemuksia irti toisistaan tai estämällä kokemusten omakohvaisuuden todentumisen ("tämä on tapahtunut minulle ja sillä on elämäni vaikutusta"). Kun jokin sisäinen tai ulkoinen muistuttra kokemuksesta, ihmisen ajattelun ja puheen strategia voi yllättäen hajota, mieleen voi tulla keka takauunia kokemuksista, olo voi olla epätodellinen tai puolustautumisen tarve voi aktivoitua. Työstämättömiin kokemuksiin voi edelleen liittyä mille lapsena annettuja selityksiä: olen itse vastuussa minulle tai toiselle aiheutuneista pahoisista asioista (Hesse 2008, Liotti 2004, Ogdén & Fisher 2015).

Giovanni Liotti (2004) ja Karlen Lyons-Ruth työryhmineen (1999, 2003, 2005) ovat kuvailleet varhaislapsuuden jäsenytmättömstä kiintymyssuhteydellistä muodostuneita työskentelymalleja. Näiden aktivoituessa itse ja toinen voidaan kokea menneisyyttä toistavasti pahantekijän, avuttoman uhrin tai pelastajan rooleissa. Vuorovaikutuksen havainnointi tämän linssin läpi – esimerkiksi voimakas pelokkuus tai toisen kokeminen uhkavana – estää nykyhetkestä käsin tapahtuvaa tarkastelua. Jos taas on totuttunut lapsuudenperheessään suojelemaan toista vanhempaa väkivalalta tai säätelämään perheenjäsenten räjähtäviä tunteita, "pelastaja-auttajan" paikka voi aktivoitua myös ammatitroolissa asiakkaan kuvattessa kipeitä kokemuksiaan. Tässä piilee kuitenkin vaara: emme voi luvata yhdellekään ihmiselle "pelastavamme" heitä tai olevamme käytettävissä ammatillisten raamien ulkopuolella. Kaikkien, mutta etenkin traumatisoituneiden asiakkaiden, kanssa tarvitaan ennakoitavuuden ja selkeiden rajojen tuoma turvaa (Steele, Boon & van der Hart 2017).

Lapsi tarvitsee dissosiaatiota ja hyvä/paha-lohkominen keinoina suojata itseään vaikeilta kokemuksiltaan, joilta ei voi puolustautua, ja säilyttääkseen suhteen itseä vahingoittavaan hoivaajaan (Lyons-Ruth ym. 2005). Samat mekanismit voivat aktivoitua myös ihmissuhteissä omista kokemuksista muistuttavan hädän äärellä. Jos esimerkiksi samastuu voimakkaasti pienen lapsen hätään, vanhempi voi näyttäytyä kokonaan pahanä. Toisaalta taas vaaran ja uhkan todellisia merkkejä asiaspeneudessa voi olla vaikea havainnoida, jos tiedottomuus uhkista perhesuhteissa on aikaisemmin palvellut omaa sopeutumista ja selviytymistä.

Yksi tiedostamaton strategia suojautua traumakokemuksilta on kieltää niiden vaikutus itseän (Elbert & Schauer 2002, Galletta ym. 2017). Ihmissuhteissä tämä voi vaikeuttaa työntekijän mahdollisuutta suojeleä itseään tilanteilta, jotka tulevat liian lähelle omia vaikeita kokemuksia. Jos ei ole ollut (vielä) mahdollista tarkastella, mikä vaikeiden kokemusten vaikutukset itseän ovat olleet, ei voi

Ihmissuhteyöntekijän omien turvalltomien ja traumaattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammatittaitoa

nyöskään otraa huomioon, mikä tilanteet niitä laukaisevat nykyään ja mitä näissä tilanteissa voi tehdä säädelläkseen itseään, ankkuroituakseen nykyhetkeen ja säilyttääkseen ajattelukykyä.

Jos lapsuudessaan on joutunut kannattelemaan omia vanhempia joko konkreettisesti tai tunnetasolla, se voi ammatitroolissa näyttäytyä ikään kuin "eriyisenä herkkyytenä" toisen mielentilojen ja tunteiden tavoittelemiselle (Lyons-Ruth ym. 2005). Tämä voi kuitenkin haitata työntekijän omaa säätelyä ja turvallisuudentunnetta. Ei ole kehitynyt keinoja huomioida omaa hätää, tunteita ja rajoja näissä tilanteissa. Toisen kokemuksen tavoittelu voi olla hyvin virittävää ja yhteisöön omiin tunteisiin ja tarpeisiin voi olla poikki. Asiakas tilanteet voivat jättää hankaiten tunteiden valtaan, joita on itse vaikea ymmärtää tai rauhoittaa. Omat säätelämättömät tunteet voivat herättää uskomuksia itsestä huonona tai häpeällisenä tai aiheuttaa pelokkaita oloja, painajaisia tai epätodellisia oloja vapaa-ajalla.

Traumakokemuksista selviäminen voi myös tukea ammatittaitoa ja toisen kiintymyksen äärelle asettumista. Traumakokemusten käsittely muiden avulla ja ylläpitäminen omaan elämäntarinaan tukee sopeutumista ja voi vahvistaa kykyä ajatella mielessään vaikeita kokemuksia (Berthelot ym. 2015). Omien turvallisten kokemusten muistaminen ja mieleen palauttaminen voi olla erityisen tärkeä suojausmekanismi ja turvallisuuden tunteen ylläpitäjä (Lieberman ym. 2005).

Työntekijän hankalat kokemukset voivat aktivoitua asiakastyössä ensimmäistä kertaa, ja siksi niihin ei ole vielä voinut muodostua ymmärrystä eikä hallintakertoja. Ottaen huomioon kuinka yleisiä turvattomat ja traumaattiset kokemukset ovat, onkin kenties auttavaa ajatella, että turvallisuuden tunteen ja omien kokemusten ymmärtämisen suuntan voi pikkuhiljaa työskennellä sen sijaan, että olisi "ratkaisusur" etukäteen (Lyengar ym. 2019). Usein tieto traumaperäisistä vaikeuksista on hyvä ensiaskelel isen ymmärtämiseen ja itseä syyttävään tai häpeisiin värittämään suhtautumisen lieventämiseen (ks. esim. Traumatrapakeskus 2019). Ammatillaisnakin tarvitsemme turvallisia läheisiä mutta myös ammatittaitoa ope tellessamme säätelykeinoja ja myötätuntoista suhtautumista itseän, jos se ei kehityksessä ole ollut mahdollista.



## Turvallisuuden, vakauden ja itseymmärryksen vahvistaminen osana ammattitaitoa

Kiintymyssuhteiden työskentelymallit ovat eräänlainen linssi, joka muokkaa havaintojamme vuorovaikutuksesta varsinkin paineisissa tilanteissa. Tämän vuoksi auttava kohtaaminen edellyttää työntekijän kykyä tarkastella omia reaktioitaan ja tulkintojaan vuorovaikutustilanteissa sekä keinoja oman olon säätelämiseksi. Pyrkimys on tasapainoiseen havainnointiseen, jossa voi ottaa huomioon sekä toisen ihmisen että itsensä, sekä järjellä ja tunnereaktiot ja sekä menneet kokemukset ja niiden vaikutuksen että nyky päivän tilanteen (Luyten ym. 2020).

Hyvä lähtökohhta isetuntumuksen lisäämiseksi on pyrkimys ymmärrykseen ja myötätunto. Tavoillemme toimia ihmissuhteille on jokin hyvä syy, joka meidän on täytyvä oppia selvittääksemme. Mielenkiinnon ja uteliaisuuden herättäminen myös säätlee virityseisyyttä ja voimakkaita tunteita (kiintymyssysteemiä) ja auttaa tekemään neutraalimpia ja realiteettipohjaisempia havaintoja. Traumatietoisessa työotteessa tämä reflektio ei saa jäädä yksittäisten työntekijöiden vastuulle, vaan sille on luotava rakenteita organisaatiossa ja se on huomioitava johtamisessa (Strolin-Golzman ym. 2020).

On tärkeitä huomioida, että yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi ammatilliseen isetuntumukseen vaikuttaa se, kuinka pitkä ammatillinen kokemus ihmisellä on. Uraan sa aloittelevat ihmishuhdetyöntekijät tarvitsevat ammatillisen isetuntumuksensa kehittymiseksi turvallisia kollegoita, neuvontaa ja työnohjausta muuta enemmän. Traumatisoitumisen ja kiintymyshistorian vaikutuksiin tutustuminen jo ammatin valmistavassa opetuksessa olisi myös paikallaan ja loisi valmiuksia hankkien vuorovaikutustilanteiden ymmärtämiselle.

Itsehavainnointi asiakastilanteissa ja niiden ulkopuolella on taito, jota voi harjoitella ja joka suojaa uupumiselta ja sijaistraumatisoitumiselta ihmishuhdetyössä (Miller & Sprang 2017). Tällä tarkoitetaan kehon tuntemusten, tunteiden, viireys-tilan sekä ajatusten havainnointia ilman, että välittömästi reagoi niihin. Strategia auttaa sekä haitallisen välittelyn vähentämisessä että liiallisessa reaktiivisuudessa omiin sisäisiin kokemuksiin. Havainnointi voi olla päivän aluksi tai lopuksi tehtävä muutaman minuutin katselmuksena omista ajatuksista, tunteista, kehorakenteista ja viireys-tilasta tai katsomista sisäänpäin asiakastilanteissa. Tehyksen havaintojen perusteella on mahdollista myös tunnistaa omia tarpeita työntekijänä: ”Tilanne oli minulle ahdistava ja herätti avuttomuutta Tarvitsenko vaivastarpeita...”

Ihmishuhdetyöntekijän omien turvattomien ja traumattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa vahvemmasta tai työnohjausta?” Olen uupunut – miten opettelen levähtämään ja päästämään irti vastuusta?” Olen vihainen asiakkaalle enkä tunne häntä kohtaan empatiaa – olenko huomioinut omia tarpeitani riittävästi?”

Edellä kuvattu kuulostaa yksinkertaiselta, mutta on kaikkea muuta. Voimme huomata, että oman kokemuksen havainnoinnille voi olla esteitä. Ei tunnu mitään, emme halua tai mieli on jo seuraavassa asiassa. Nämäkin ovat tärkeitä havaintoja, ja niitä voi tarkastella uteliaasti.

Kiintymyssuhteiden työskentelymallien voi ajatella luovan mieleemme valikon, jossa jotkut selitykset ovat vahvasti tarjolla hankalissa vuorovaikutustilanteissa (Wallin 2007). Omaa valikkoaan voi tarkastella esimerkiksi nimeämällä vuorovaikutuksellisia uskomuksia, joita paineisissa vuorovaikutustilanteissa herää: ”Mikä uskon itsestäni, jos autettava asiakas tai perhe ei ole tyytyväinen minuun?” Millä odotuksilla katson puolisoa kotona, jos en ole ehtinyt huomioida päivällä omia tarpeitani? Mitä kollegani ajattelevat minusta, jos en suorittanut täydellisesti?” Näitä voi yrittää pelata siihen, mitä tosiasiallisesti tapahtui. ”Teinkö parhaani, vaikkei asiakas ollutkaan siihen tyytyväinen?” Oliko puoliso keskittynyt omaan juttuunsa, kun ei huomannut minua? Olenko yrittänyt kertoa kollegoille, että tehtävä on minulle yksin liian vaikea?”

Toimmimme usein eräänlaisina psykofysiologisina säätelyn avustajina asiakkailemme (Schore 2014). Läsnäolomme, empatiainen asenteemme ja konkreettinen apu hankalissa tilanteissa tai vaikeiden asioiden ajattelemisessa tekevät niistä siedettävämpiä. Tarvitsemme itsekin keinoja säädellä psykofyysisiä kokemustamme näissä tilanteissa (ks. esim. Ogden & Fisher 2015, Rothchild & Rand 2010). Oman läsnäolon varmistaminen ja tähän hetkeen ankkuroituminen ovat tärkeitä taitoja erityisesti traumatisoituneiden asiakkaiden kanssa työskenteleville – joita kohtaamme kaikissa palveluissa ja tehtävissä, tiedämme pä sitä heistä tai emme. Itsestä huolen pitäminen vaativissa tilanteissa esimerkiksi ankkuroitumalla, liikkumalla, juomalla lasillisen vettä, hengittämällä tai tekemällä irroittautumista tukevan rituaalin päivän päätteeksi voi olla myös korjaava kokemus. Voimme huomioida itseämme tavalla, jollaista emme välttämättä kasvaessamme kokeneet.

*Haluun kiittää kannustajia opettajiani ja kollegoitani, joihin turvautuen tutkiminen ja uteliaisuus on ollut mahdollista. Haluan kiittää myös potilaitani, työnohjaajia ja koulutettajiani, jotka ovat opettaneet minulle paljon tässä artikkelissa kuvattuja ilmiöitä.*



## Lähteet

- Ainsworth, B., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978) Patterns of Attachment. A Psychological Study of the Strange Situation. Lawrence Erlbaum.
- Bakermans-Kranenburg, M. J. & van IJzendoorn, M. H. (2009) The first 10,000 Adult Attachment Interviews: Distributions of adult attachment representations in clinical and non-clinical groups. *Attachment & Human Development* 11(3), 223–263.
- Beebe, B. & Lachmann, F. M. (1998) Co-constructing inner and relational processes: Self- and mutual regulation in infant research and adult treatment. *Psychoanalytic Psychology* 15(4), 480.
- Berthelot, N., Ensink, K., Bernazzani, O., Normandin, L., Luyten, P. & Fonagy, P. (2015) Intergenerational transmission of attachment in abused and neglected mothers: The role of trauma-specific reflective functioning. *Infant Mental Health Journal* 36(2), 200–212.
- Bowlby, J. (1969/1982) Attachment and Loss. Vol. 1. Attachment. 2. painos. Basic Books.
- Bretherton, I. & Munholland, K. A. (2008) Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. Teoksessa J. Cassidy & P. R. Shaver (toim.) *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, s. 102–127. The Guilford Press.
- Cologon, J., Schweitzer, R. D., King, R. & Nole, T. (2017) Therapist reflective functioning, therapist attachment style and therapist effectiveness. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research* 44(5), 614–625.
- Crittenden, P. M. (2006) A dynamic-maturational model of attachment. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy* 27(2), 105–115.
- Elbert, T. & Schauer, M. (2002) Psychological trauma. Burnt into memory. *Nature* 419(6910), 883–883.
- Esaki, N. & Larkin, H. (2013) Prevalence of adverse childhood experiences (ACEs) among child service providers. *Families in Society* 94(1), 31–37.
- Evans, C. A. & Porter, C. L. (2009) The emergence of mother–infant co-regulation during the first year: Links to infants' developmental status and attachment. *Infant Behavior and Development* 32(2), 147–158.
- Feldman, R. (2007) Parent–infant synchrony and the construction of shared timing: physiological precursors, developmental outcomes, and risk conditions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 48(3–4), 329–354.
- Figley, C. R. (toim.) (1995) *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (No. 23). Psychology Press.
- Figley, C. R. (2002) Compassion fatigue. *Psychotherapists' chronic lack of self care*. *Journal of Clinical Psychology* 58, 1433–1441.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L. & Target, M. (2002) Affect regulation, mentalization, ihmissuhdetyöntekijän omien turvattomien ja traumattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa
- Fonagy, P., Gergely, G. & Target, M. (2007) The parent–infant dyad and the construction of the subjective self. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 48(3–4), 288–328. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01727.x
- Fralley, R. C. (2002) Attachment stability from infancy to adulthood. Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review* 6(2), 123–151.
- Fralley, R. C. & Spieker, S. J. (2003) Are infant attachment patterns continuously or categorically distributed? A taxometric analysis of strange situation behavior. *Developmental Psychology* 39(3), 387.
- Fralley, R. C., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C. & Roisman, G. I. (2011) Patterns of stability in adult attachment: An empirical test of two models of continuity and change. *Journal of Personality and Social Psychology* 101(5), 974.
- Fonagy, P. (1998) Attachment theory approach to treatment of the difficult patient. *Bulletin of the Menninger Clinic* 62(2), 147.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. & Target, M. (2002) Affect regulation, mentalization, and the development of the self. *International Journal of Psychoanalysis* 77, 217–234.
- Fonagy, P. & Luyten, P. (2009) A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology* 21(4), 1355–1381.
- Galletta, D., Vangone, N., Califano, A. I., De Simone, S., Suardo, V. & Mastroi, A. M. (2017) The role of dissociation in patients with a diagnosis of borderline personality disorder and adverse attachment experiences. *European Psychiatry* 41(S1), S744–S744.
- Gergely, G. & Watson, J. S. (1996) The Social Biofeedback Theory of Parental Affect Mirroring. *The Development of Emotional Self-Awareness and Self-Control in Infants*. *International Journal of Psycho-Analysis* 77, 1181–1212.
- Gillath, O., Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2005) Attachment, caregiving, and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology* 89(5), 817.
- Grant, L. & Kimmann, G. (2014) Emotional resilience in the helping professions and how it can be enhanced. *Health and Social Care Education* 3(1), 23–34.
- Grenberg, L. S. & Paivio, S. C. (2003) Working with emotions in psychotherapy (Vol. 13). Guilford Press.
- Grob, A. M., Fearon, R. P., van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J. & Roisman, G. I. (2017) Attachment in the early life course: Meta-analytic evidence for the role in socioemotional development. *Child Development Perspectives* 11(1), 70–76.
- Gueñin-Marion, C., Sezlik, S. & Bureau, J. F. (2020) Developmental and attachment based perspectives on dissociation: Beyond the effects of maltreatment. *European Journal of Psychotraumatology* 11(1), 1802908.



- Hays-Grudo, J. & Morris, A. S. (2020) The intergenerational transmission of ACEs and PACEs. Teoksessa J. Hays-Grudo & A. S. Morris (toim.) *Adverse and protective childhood experiences: A developmental perspective*, s. 69–84. American Psychological Association.
- Hemmighausen, K. & Lyons-Ruth, K. (2005) Disorganization of attachment strategies in infancy and childhood. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1–7.
- Hesse, E. (2008). The Adult Attachment Interview. Protocol, method of analysis, and empirical studies. Teoksessa J. Cassidy & P. R. Shaver (toim.) *Handbook of attachment. Theory, research, and clinical applications*, s. 552–598. The Guilford Press.
- Hesse, E. & Main, M. (2000) Disorganized infant, child, and adult attachment. Collapse in behavioral and attentional strategies. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 48(4), 1097–1127.
- Isosävi, S. & Lunden, M. (2013) Vanhemman ja vauvan vuorovaikutuksellinen yhteissääntely. *Psykologia* 48, 5–6.
- Iyengar, U., Rajhans, P., Fonagy, P., Strathern, L. & Kim, S. (2019) Unresolved trauma and reorganization in mothers: Attachment and neuroscience perspectives. *Frontiers in Psychology* 110.
- Kallio, J., Blomberg, H. & Kroll, C. (2021) Miksi minusta tulee sosiaalityöntekijä? Tutkimus sosiaalityön pääamopiskelijöiden ammattinvalintamotivista Suomessa. *Yhteiskuntapolitiikka*.
- Karen, R. (1998) *Becoming attached. First relationships and how they shape our capacity to love*. Oxford University Press.
- Lieberman, A. F., Padrón, E., Van Horn, P. & Harris, W. W. (2005) Angels in the nursery: The intergenerational transmission of benevolent parental influences. *Infant Mental Health Journal. Official Publication of The World Association for Infant Mental Health* 26(6), 504–520.
- Liotti, G. (2004) Trauma, dissociation, and disorganized attachment. Three strands of a single braid. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 41(4), 472.
- Ludick, M. & Figley, C. R. (2017) Toward a mechanism for secondary trauma induction and reduction: Reimagining a theory of secondary traumatic stress. *Traumatology* 23(1), 112.
- Luyten, P., Campbell, C., Allison, E. & Fonagy, P. (2020) The mentalizing approach to psychopathology. State of the art and future directions. *Annual review of clinical psychology* 16, 297–325.
- Luyten, P. & Fonagy, P. (2015) The neurobiology of mentalizing. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment* 6(4), 366.
- Lyons-Ruth, K. (2002) The two-person construction of defenses. Disorganized attachment strategies, unintegrated mental states, and hostile/helpless relational processes. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy: JIACAP* 2, 105.
- Ihmisuhdetyöntekijän omien turvatomien ja traumaattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa
- Lyons-Ruth, K., Bronfman, E. & Atwood, G. (1999) A relational diathesis model of hostile-helpless states of mind: Expressions in mother–infant interaction.
- Lyons-Ruth, K., Yellin, C., Melnick, S. & Atwood, G. (2005) Expanding the concept of unresolved mental states: Hostile/helpless states of mind on the Adult Attachment Interview are associated with disrupted mother–infant communication and infant disorganization. *Development and Psychopathology* 17(1), 1–23.
- Main, M. (2000) The organized categories of infant, child, and adult attachment. Flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 48(4), 1055–1096.
- Main, M. & Hesse, E. (1990) Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status. Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism? Teoksessa M. T. Greenberg, D. Cicchetti & E. M. Cummings (toim.) *Attachment in the preschool years*, s. 161–182. Chicago University Press.
- Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985) Security in infancy, childhood, and adulthood. A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 66–104.
- McCann, C. M., Beddoe, E., McCormick, K., Huggard, P., Kedge, S., Adamson, C. & Huggard, J. (2013) Resilience in the health professions. A review of recent literature. *International Journal of Wellbeing* 3(1).
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2019) Attachment orientations and emotion regulation. *Current opinion in psychology* 25, 6–10.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Berant, E. (2013) An attachment perspective on therapeutic processes and outcomes. *Journal of Personality* 81(6), 606–616.
- Miller, B. & Sprang, G. (2017). A components-based practice and supervision model for reducing compassion fatigue by affecting clinician experience. *Traumatology* 23(2), 154.
- Ogden, P. & Fisher, J. (2015) *Sensomotorinen psykoterapia. Keinoja trauman ja kiintymysuhdevaurioiden hoitoon*. Suom. P. Holländer. Traumaterapiakeskus.
- Phillips, P. (1997) A comparison of the reported early experiences of student nurses with those of a group of people outside the helping professions. *Journal of Advanced Nursing* 25(2), 412–420.
- Rizzolatti, G., Fabbri-Destro, M. & Cattaneo, L. (2009) Mirror neurons and their clinical relevance. *Nature Clinical Practice Neurology* 5(1), 24–34.
- Roisman, G. I., Fraley, R. C. & Belsky, J. (2007) A taxometric study of the adult attachment interview. *Developmental Psychology* 43(3), 675.
- Rothschild, B. & Rand, M. L. (2010) *Apua auttajalle. Myötätuntouppumuksen ja sijastraumatitoinnisen psykofysiologia*. Traumaterapiakeskus.
- Schore, A. N. (2014). *The right brain is dominant in psychotherapy*. *Psychotherapy*, 51(3), 388.



- Schuder, M. R. & Lyons-Ruth, K. (2004) "Hidden Trauma" in Infancy. Attachment, Fearful Arousal, and Early Dysfunction of the Stress Response System.
- Shai, D. & Belsky, J. (2011) When words just won't do. Introducing parental embodied mentalizing. *Child Development Perspectives* 5(3), 17–180.
- Shai, D. & Belsky, J. (2017) Parental embodied mentalizing. How the nonverbal dance between parents and infants predicts children's socio-emotional functioning. *Attachment & Human Development* 19(2), 191–219.
- Slade, A. (2005) Parental reflective functioning. An introduction. *Attachment & human development* 7(3), 269–281.
- Slade, A. (2008) The implications of attachment theory and research for adult psychotherapy. Research and clinical perspectives. Teoksessa J. Cassidy & P. R. Shaver (toim.) *Handbook of attachment. Theory, research, and clinical applications*, s. 762–782. The Guilford Press.
- Steele, K., Boon, S. & van der Hart, O. (2017) Traumaperäisen dissosiaation hoito: käytännöllinen, integroiva lähestymistapa. Helsingin ja Oulun Traumatariakeskus.
- Stern, D. N. (1985). *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. Routledge.
- Strolin-Goltzman, J., Breslend, N., Hemenway Deaver, A., Wood, V., Woodside-Jiron, H. & Krompf, A. (2020) Moving beyond self-care. Exploring the protective influence of interprofessional collaboration, leadership, and competency on secondary traumatic stress. *Traumatology*.
- Teyber, E. & Teyber, F. (2010) *Interpersonal process in therapy. An integrative model*. Cengage Learning.
- Traumaterapiakeskus (2019) Vakauttamisopas terapeutille ja traumatisoituneille. Helsingin ja Oulun Traumatariakeskus.
- Tronick, E. & Beeghly, M. (2011) Infants' meaning-making and the development of mental health problems. *American Psychologist* 66(2), 107.
- Valkonen, H. (2016) Psykoterapeutin hyödylliset vastatunteet terapiasuhteessa. Teoksessa P. Turpeinen & R. Nurmento (toim.) *Terapiasuhteessa olemisen taito*. Edita.
- Wallin, D. J. (2007) *Attachment in psychotherapy*. Guilford Press.
- Weinfield, N. S., Whaley, G. J. & Egeland, B. (2004) Continuity, discontinuity, and coherence in attachment from infancy to late adolescence. Sequelae of organization and disorganization. *Attachment & Human Development* 6(1), 73–97.
- West, A. L. (2015) Associations among attachment style, burnout, and compassion fatigue in health and human service workers. A systematic review. *Journal of Human Behavior in the Social Environment* 25(6), 571–590.
- Zahavi, D. & Rochat, P. (2015) Empathy ≠ sharing. Perspectives from phenomenology and developmental psychology. *Consciousness and Cognition* 36, 543–553.