

Riittämättömydestä

Ihminen tavattavissa -mentorkoulutuksen lopputyö

Malla Hintsala, toukokuu 2016

Jatkokoulutusryhmä: Zeta-Epsilon, 2014-2015

Sisällys

1	Johdanto	4
2	Riittämättömyyden juuret.....	4
2.1	Tunteiden säätelyn opettelusta	4
2.2	Kiintymyssuhteen synnystä.....	5
2.3	Kiintymyssuhdemallit	5
3	Riittämättömyyttä ylläpitävät tunnelukot.....	7
3.1	Vaativuuden tunnelukko	8
3.2	Muut riittämättömyyden tunteeseen vaikuttavat tunnelukot.....	8
3.3	Sisäistetyt haitalliset vanhemmat	9
3.4	Työskentelyä tunnelukojen avaamiseksi	10
3.5	Sisäisen lapsen vanhemmuus vastuulliselle.....	10
4	Tunteista ja tarpeista	11
4.1	Pelko ja viha	11
4.2	Syällisyys	12
4.3	Häpeä.....	13
4.4	Tarpeet.....	14
5	Riittämättömyys aikuisuudessa.....	14
5.1	Turvalliset kiintymyssuhteet	15
5.2	Turvattomat kiintymyssuhteet.....	15
5.3	Riittämättömyys parisuhteessa.....	16
5.4	Vanhemman riittämättömyys	17
5.5	Muita riittämättömyyden ilmenemismuotoja.....	17
5.5.1	Täydellisyyden tavoittelu	18
5.5.2	Alisuoriutuminen.....	18
5.5.3	Lioittelu, vähättely, vertailu	19
6	Riippuvuus.....	19
6.1	Riippuvuuden synty.....	19
6.2	Riippuvuuden kehittyminen.....	20
6.3	Riippuvuudesta toipuminen.....	21
7	Riittämättömyys mentoroinnissa	21
8	Oma riittämättömyyteni	24
9	Lopuksi.....	28

Lähdeaineisto..... 29

1 Johdanto

Riittämättömyyden tunne seurauksineen on puhutellut minua siitä asti, kun oivalsin, että juuri tämä ilmiö on tainnut hallita elämäni muita ilmiöitä voimakkaammin. Käsittelen riittämättömyyden tunteen syntyä, sen vaikutuksia ja seurauksia. Pohdin sen syntyyn vaikuttavia tekijöitä varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhdeteorian avulla. Käsittelen myös niitä skeematerapian tunnelukkoja, jotka mielestäni vaikuttavat riittämättömyyden tunteen syntyyn. Vaikka syyllisyys ja häpeä kietoutuvat läheisesti riittämättömyyden tunteeseen, käsittelen kumpaakin vain lyhyesti. Samoin käsittelen lyhyesti myös pelkoa ja vihaa. Pohdin riittämättömyyden vaikutusta myös riippuvuuteen ja riippuvuuden syntymekanismia. En tuo työssäni esille psykosyynteesin enkä narratiivisen terapian lähestymistapaa, vaikka molemmat toisivat aiheeseeni rikastuttavia näkökulmia. Arvioin riittämättömyyttä ja sen vaikutuksia parisuhteessa, perheessä, työelämässä ja mentoroinnissa. En käsittele lapsuudenperheeni uskonnollista herätysliikettä enkä sen vaikutusta riittämättömyyden tunteeseen enkä elämäni tarkemmin, sillä se voisi olla kokonaan oman, erillisen työn aihe.

2 Riittämättömyyden juuret

2.1 Tunteiden säätelyn opettelusta

Lapsi opettelee tunteiden säätelyä ensimmäisen ikävuotensa aikana. Jo vastasyntyneellä on tarve vuorovaikutukseen ja kyky tuntea tunteita. Kun vauva kokee tunteen, hän ilmaisee sen. Tällöin vanhempi toimii vauvalle peilinä ja heijastaa vauvan kokeman tunteen hänelle takaisin. Vauva voi harjoitella tunteen kokemista turvallisesti vanhemman kanssa. Vauva saa varhaisen kokemuksen siitä, ettei ole mitään hätää, vaikka tunne olisi uusi ja kenties voimakas. Tunne tyyntyy ja menee ohi. Vaikeat tunteet tyyntyvät helpommin, jos apuna tunteen käsittelyssä on aikuinen, joka peilaa ja ikään kuin sovittaa tunteita yhteen lapsen kanssa.

Vanhempaa tarvitaan erityisesti pelon ja kivun kohdatessa ja silloin, kun lapsi on vailla lohdutusta. Mikäli lapsi ei saa lohdutusta hätäviesteihinsä, hän jää itselleen käsittämättömän aistimuksen kanssa yksin. Hän voi ikään kuin joutua lohduttamaan itse itseään, minkä seurauksena hän kääntyy itseensä ja oppii vähitellen tukahduttamaan avunpyyntönsä. Jos lapsen avun tai lohdun tarpeeseen vastataan niukasti tai myöhään, hän oppii vaimentamaan vaikeiden tunteiden ilmaisua. Tunteiden säätelyn opettelussa vauvalle on merkityksellistä myös kokemus myönteisten tunteiden jakamisesta. Myös siirtymiset huonosti yhteen sointuvasta tunnetilasta hyvin yhteen sointuvaan tunnetilaan ovat vauvalle palkitsevia kokemuksia, joissa opitaan tunteiden käsittelyn johdonmukaisuutta. Voiko riittämättömyyden synty juontaa juurensa jo varhaiseen

vuorovaikutukseen vanhemman kanssa ja tunteiden säätelyn opetteluvaiheeseen? (Sinkkonen, 2003, 26–30, Sinkkonen & Kalland (toim.) 2011, 20).

2.2 Kiintymyssuhteen synnystä

Vauvan kiintymysjärjestelmä eli kiintymyssuhde perustuu siihen, miten vauva on saanut vastakaikua hätäviesteihinsä. Kiintymyssuhdeteorian kehittäjän, Bowlbyn, mukaan se, miten lapsi aistii ja kokee voivansa kiinnittyä äitiin, säätlee sitä, minkälaista fyysistä etäisyyttä hän sietää. Tämä kiinnittymisen kokemus muodostaa perustan lapsen turvallisuuden tunteelle. Lapselle syntyvä kokemus siitä, onko äiti saatavilla silloin, kun hän tätä tarvitsee, vaikuttaa siihen, millainen kiintymyssuhde lapselle muodostuu. Bowlby kehitti termin ”sisäinen työmalli” kuvaamaan sitä sisäistä järjestelmää, jolla lapsi suhtautuu itseensä ja häntä hoivaaviin aikuisiin. Tämän työmalli alkaa muodostua jo esikielellisessä vaiheessa, jolloin lapsi ryhtyy sisäistämään kasvuympäristössään olevia vuorovaikutusmalleja. Työmalli kuvaa sitä, miten lapsi ympäristöä tutkiessaan kokee voivansa luottaa siihen, että äiti on tarvittaessa, esimerkiksi lapsen hätäntyessä, saatavilla (Sinkkonen, Kalland (toim.), 2011, 29).

2.3 Kiintymyssuhdemallit

Bowlby ryhtyi alun perin tutkimaan varhaisia kiintymyssuhdemalleja havaittuaan, että moni nuorisorikollinen oli joutunut joksikin aikaa eroon äidistään varhaislapsuudessaan. Hänen työtään jatkanut pienten lasten kiintymyssuhteiden eroja tutkinut Ainsworth löysi omassa tutkimuksessaan kolmenlaisia kiintymyssuhteita: turvallisia, vältteleviä ja ristiriitaisia.

Vanhemman, usein äidin, herkkyys ja kyky reagoida vauvan antamiin signaaleihin vaikuttavat turvallisen kiintymyssuhteen muodostumiseen. Turvallisesti kiinnittyneille lapsille on kehittynyt sisäinen tieto siitä, että vanhempi on saatavilla, kun häntä tarvitaan. Sen vuoksi turvallisesti kiinnittyneet lapset kykenevät käyttämään tarkkaavaisuuttaan ympäristön tutkimiseen ja heillä on siihen voimavaroja. He pystyvät käyttämään myös muistijärjestelmiään laajasti ja liikkumaan niiden välillä. Turvallisesti kiinnittyneet lapset ilmaisevat tunteitilojaan selkeästi ja avoimesti, sillä he ovat oppineet, että heidän hoivan tarpeeseensa reagoidaan. Turvallisesti kiinnittyneiden lasten vanhemmat reagoivatkin sensitiivisesti lapsensa tarpeisiin. Reagointi on myös johdonmukaista ja riittävän nopeaa.

Välttelevästi kiintyneillä lapsilla on vaikeuksia ilmaista esimerkiksi kiukkua tai pelkoa. He eivät myöskään ilmaise lohdun tarvettaan. He ovat jo oppineet, että vanhempi saattaa reagoida kielteisesti tai olla reagoimatta kokonaan sellaisiin tunteisiin ja tarpeisiin, joiden ilmaisua vanhempi pitää jostain syystä turhana. Tunteen ilmaisun sijaan lapsi saattaa keskittyä olemaan sellainen, jonka hän on jo oppinut kelpaavan. Hänestä tulee kiltti ja mukautuva. Vanhemman sijasta vauva saattaa keskittyä myös enemmän ympäristöönsä, vaikka hänellä ei ole vapautta tutkia sitä. Tällöin kysymyksessä on vanhemman välttäminen, joka auttaa lasta suojaamaan itseään pettymykseltä. Välttelevästi kiintyneen lapsen käyttäytyminen ei juuri muutu edes stressilanteissa, sillä he ilmaisevat kokemaansa stressiä vain vähän, eivätkä he tällöin hakeudu vanhemman läheisyyteen.

Ristiriitaisesti kiintyneet lapset sekä hakevat että vastustavat läheisyyttä samanaikaisesti. Lapsi voi pyrkiä vanhemman syliin, mutta hän ei tyynny siinä tai hän voi haluta siitä välittömästi pois. Hän voi kiihtyä voimakkaastikin ja häntä voi olla vaikea saada rauhoittumaan. Hän ikään kuin tarvitsee ja torjuu. Ristiriitainen kiintymyssuhde syntyy, kun vanhempi on reagoinut epä johdonmukaisesti lapsen hätäviesteihin. Lapsi on saanut välillä hoivaa, mutta välillä vanhempi on jättänyt lohduttamatta lasta vähätellen lapsen hätää, jolle hän on voinut jopa nauraa. Lapsen tunteiden ilmaisua on vahvistettu satunnaisesti ja epä johdonmukaisesti. Tällöin lapsi ei ole kyennyt kehittämään itselleen toimivaa strategiaa, jolla ennakoida vanhemman monimutkaista ja odottamatonta tapaa reagoida lapsen viesteihin (Sinkkonen, Kalland (toim.) 2011, 34–37).

Lapsen kasvaessa kiintymyssuhde voi vielä kehittyä sen mukaan, miten vanhempi reagoi lapsen lisääntyviin itsenäistymispyrkimyksiin ja turvan tarpeeseen. Kasvavalla lapsella voi olla myös muita läheisiä, joihin hän muodostaa kiintymyssuhteen. Hautamäen (Sinkkonen, Kalland (toim.) 2011) mukaan kolmevuotiaan kiintymyssuhdemallit ennustavat melko hyvin aikuisella esiintyviä kiintymyssuhteen muotoja. Turvalliset ja etäiset kiintymyssuhteet näyttäisivät periytyvän äidiltä lapselle, joidenkin tutkimusten mukaan 60–80-prosenttisesti, toteaa Sinkkonen (2002). Sen sijaan ristiriitaiset kiintymyssuhteet eivät periydy yhtä selkeästi. Suomalaistutkimuksessa (Hautamäki et al. 2008, 2010 a,b) tutkittiin kiintymyssuhdemallien siirtymistä isoäidiltä lapsenlapselle. Sen mukaan turvallinen kiintymyssuhdemalli periytyy useammin kuin turvaton, joka taas voi kääntyä vastakkaiseksi. Näin tapahtuu silloin, kun välttelevien vanhempien lapset voivat haluta olla vanhempina toisenlaisia kuin omat vanhemmat ovat olleet. Samoin käy, jos vanhempien välttelevä kiintymyssuhdemalli on syntynyt sen vuoksi, että välttely on suojannut heitä itseään vaaralta. He saattavat vanhempina vuorostaan pyrkiä ylisuojelemaan lasta, joka taas reagoi tähän välttelevästi.

Vaikka vanhempina haluaisimme saada aikaan turvallisen kiintymyssuhteen lapsillemme, voi onnistuminen olla vaikeaa, sillä saatamme välittää lapsellemme samankaltaisia kiintymisen osoituksia, joita olemme itsekin saaneet. Se miten hoivaamme, pidämme sylissä, puhumme ja jokeltemme lapsen kanssa, on usein perittyä. Samoin reagoimme intuitiivisesti lapsen signaaleihin katseilla, ilmeillä, eleillä ja tavoilla, jotka ovat meille tuttuja omasta lapsuudestamme. Kaiken kaikkiaan kiintymyssuhdemallien jatkuvuudessa on vielä avoimia kysymyksiä. Tutkijat pohtivat mm. ympäristön pysyvyyden vaikutusta ja läheisten ihmisten vuorovaikutuksen lisäksi monien muiden elämäntapahtumien vaikutusta kiintymyssuhteiden muodostumiseen. (Sinkkonen 2002, 72–76, Sinkkonen, Kalland (toim.) 2011, 56–57, 250).

Suomalaiset kiintyvät yleisimmin normatiivisesti eli keskiverron välttelevästi. Välttelevä kiintymyssuhde on Suomessa yleisempää kuin monissa muissa länsimaissa. Se tarkoittaa, että lapsen hätäviesteihin on kyllä vastattu, mutta hän on saanut vain niukasti lohdutusta. Välttelevän kiintymyssuhteen yleisyyden on ajateltu johtuvan maalla olevista juuristamme ja vaativasta ilmastosta, jossa selviytyminen on edellyttänyt usein kovaa fyysistä työntekoa ja vienyt paljon voimia. Oma merkityksensä vältteleviin kiintymyssuhteiden syntyyn on varmasti myös sotahistoriallamme. Tästä perimästä voi johtua etäinen, vähän tunteita ilmaiseva ja hyvin työkeskeinen kulttuuri, jonka vuoksi vanhemmat ovat voineet suunnata keskittymistään työhön eivätkä niinkään lapsiin. (Sinkkonen, Kalland (toim.) 2011, 57–66).

Kiintymyssuhde muovautuu ja kehittyy. Sen luonne ja tyyppi kuvaavat pyrkimystä sopeutua tiettyihin oloihin, erityisesti vaaraan. Se on Sinkkosen mukaan terveyden merkki, osoitus ihmisen joustamisesta ja sopeutumisesta myös äärimmäisen epäsuotuisiin oloihin. Jos aikuisena on käsitellyt lapsuuden kokemuksiin ja onnistunut luomaan ainakin yhden turvallisen aikuisiän kiintymyssuhteen, voivat kiintymyssuhteet muokkautua turvallisempaan suuntaan. Sinkkosen sanoin kiintymyssuhteen muotoutuminen on erinomainen esimerkki ihmisen psykodynaamisen kehityksen mahdollisuuksista (Sinkkonen, 2002. 75, Sinkkonen, Kalland (toim.) 2011, 246).

3 Riittämättömyyttä ylläpitävät tunnelukot

Jeffrey Youngin kehittämä skeematerapia on teoria tunnelukoista eli haitallisista uskomusrypeistä. Havaitessaan että samankaltaiset ajattelu- ja toimintamallit aiheuttivat samankaltaisia ongelmia eri ihmisillä, hän päätyi erottelemaan kaiken kaikkiaan 18 erilaista tunnelukkoa. Tunnelukko syntyy, kun jokin emotionaalinen tarve jää lapsuudessa täyttymättä. Näin syntyneet tunnelukot aktivoituvat, kun kohtaamme myöhemmin

tilanteita, jotka ovat samankaltaisia tunnelukkoja aiheuttaneiden tilanteiden kanssa. Tällöin meissä ei reagoi aikuinen, vaan lapsi, jonka jokin tärkeä tarve on kenties kauan sitten jäänyt täyttymättä.

Niin kauan, kun emme tiedosta tunnelukkojen vaikutusta, ovat niiden aiheuttamat tunteet ja reaktiot meille totta. Sisäisen lapsen reaktio on kuitenkin subjektiivinen, itseen keskittyvä ja turvaa tai suojaa tarvitsevan lapsen reaktio. Tiedostamaton tunnelukko saa meidät tuntemaan ja toimimaan haitallisesti itseämme kohtaan samalla tavalla yhä uudestaan ja uudestaan. Ne saavat meissä aikaan eräänlaisia itseään toteuttavia ennustuksia siten, että jos minussa on vaikka uhrautumisen tunnelukko, ryhdyn uhrautumaan ja löydänkin lähelleni ihmisiä, joiden vuoksi uhraudun, kenties hallitsevan puolison tai vaativan pomon (Takanen, Tunnelukko, 2011, 9–10, 16, 22–23).

3.1 Vaativuuden tunnelukko

Vaativuuden tunnelukko liittyy mielestäni saumattomasti riittämättömyyden tunteeseen. Riittämättömyyden kanssa kamppailevan mielestä juuri mikään, mitä hän tekee, ei riitä. En tee tarpeeksi, jonka johdosta yritän tehdä enemmän. En myöskään tee tarpeeksi hyvää tai laadukasta, jonka johdosta yritän tehdä jatkuvasti paremmin. Saatan olla niin tottunut sisäiseen ääneeni, etten edes tiedä olevani vaativa itseäni kohtaan. Minultahan on aina vaadittu. Elämä on melkoista suorittamista, tekemätöntä, joka täytyy tehdä ja mahdollisimman hyvin. Vaativuuden tunnelukko ei anna armoa. Se vie kyvyn olla tyytyväinen omiin saavutuksiin, kyvyn iloon. Rentoutuminen on vaikeaa, sillä jos jotakin onkin saavutettu, on vieressä aina jotakin muuta, mikä on vielä tekemättä tai kesken. Vaativuuden tunnelukko saa aikaan harhan, jonka mukaan tyytyväisyys ja palkinto odottavat jossakin tulevaisuudessa, kunhan ensin olen tehnyt tämän ja toteuttanut tuon. Se tulevaisuus ei vain tule koskaan lähemmäksi (Takanen, 2011, 73–74).

3.2 Muut riittämättömyyden tunteeseen vaikuttavat tunnelukot

Epäonnistumisen, vajavuuden ja rankaisevuuden tunnelukot liittyvät myös läheisesti riittämättömyyden tunteeseen. Epäonnistumisen pelko estää olemasta inhimillinen eli epätäydellinen. Siihen voi liittyä rangaistuksen pelko. Näiden tunnelukkojen alla oleva uskomus kuuluu: jos teen virheen, paljastun epätäydelliseksi, jonka vuoksi minut hylätään, mikä onkin pahin rangaistus. Sen vuoksi virheitä täytyy vältellä, mikä tapahtuu pyrkimällä täydellisyyteen tai välttämällä haasteellisia tehtäviä, ettei tulisi ottaneeksi liian suuria riskejä, joihin sisältyy epäonnistumisen mahdollisuus.

Vajavuuden tunnelukko liittyy epäonnistumisen tunnelukkoon, sillä kumpaankin liittyy uskomus siitä, että on huonompi kuin muut. Siinä missä epäonnistunut ajattelee, että häneltä puuttuu taitoja ja kykyjä, joita hän näkee toisissa, vajavuudesta kärsivä uskoo olevansa jotenkin viallinen ja puutteellinen. Hän ei usko olevansa rakkauden arvoinen. Rankaisevuuden tunnelukko ikään kuin viimeistelee vaativuuden, epäonnistumisen ja vajavuuden tunnelukkojen pelot. Rangaistus on uskomuksen mukaan oikeutettu ja ansaittu seuraus. Näiden tunnelukkojen vaikutuksesta yritämme olla täydellisiä, emme saa tehdä virheitä ja itseä on vaikea arvostaa. Eläminen on vaativaa, ja siinä on rauhaa ja levollisuutta vain vähän, sillä nämä tunnelukot pitävät yllä pelkoa ja ankaruutta.

Riittämättömyydestä kärsivä voi olla myös uhrautuja ja siihen voi läheisesti liittyä hyväksynnän haku ulkopuolelta; riittäisin jos minut hyväksytään. Uhrautumalla tai ulkoisella hyväksynnällä saatu riittäminen ei riitä kuin hetkeksi, sillä riittämättömäksi itsensä tunteva ei riitä itselleen. Riittämättömyyden tunteesta voi seurata myös ulkopuolisuutta, kun riittämätön ei koe olevansa yhtä hyvä kuin toiset. Tiedostamattomana riittämättömyyden tunne rakentaa näkymätöntä väliseinää toisiin ja tiedostettunakin erillisyyttä syntyy siitä uskonnuksesta, että toiset ovat parempia, osaavampia ja yksinkertaisesti riittäviä – kaikkea mitä itse ei koe olevansa. Kaltoin kohtelua voi seurata, kun ei itse usko ansaitsevansa hyvää kohtelua ja sen vuoksi sallii kaltoinkohtelun toisilta – ja itseltään (Takanen, 2011, 58, 99–100).

3.3 Sisäistetyt haitalliset vanhemmat

Kun tunnelukko aktivoituu, toistuu jokin lapsuudesta tuttu kokemus siitä, miten ei tullut nähdyksi eikä tärkeitä tarpeita huomioitu. Sisäinen ääni, joka meissä silloin pääsee ääneen, on sisäistetyn haitallisen vanhemman ääni. Tuohon ääneen sisäinen lapsi reagoi samalla tavalla kuin lapsena on siihen reagoinut.

Riittämättömäksi itsensä tuntevan sisäinen ääni voi olla vaativa, rankaiseva, virheistä tuomitseva, itseä vähättelevä ja soimaava. Niin kauan kuin tunnelukot vaikuttavat meissä, sisäistetty haitallinen vanhempi ehdollistaa sisäisen lapsemme. Sisäinen lapsi tuntee itsensä riittämättömäksi, sillä hän ei yllä tämän vanhemman vaatimuksiin ja hänessä aktivoituvat samat kauan sitten samankaltaisissa tilanteissa koetut tunteet.

Kun meistä tulee vuorostamme vanhempia, saatamme toivoa, että toimisimme joissakin asioissa samoin kuin vanhempamme ja joissakin täysin toisin. Nämä toiveet perustuvat tiedossamme oleviin kokemuksiin vanhempiemme käyttäytymisestä. Kaikesta tiedostamattamme ja valikoiden sisäistetyistä vanhemmuudesta johdetaan, että saatamme kuitenkin huomata käyttäytyvämmekuten omat vanhemmat, vaikka olisimme ajatelleet

toimia toisin. Takasen mukaan olemme kuitenkin sisäistäneet myös myönteisiä emmekä pelkästään kielteisiä kokemuksia omilta vanhemmiltaamme (Takanen, 2011, 173–176).

3.4 Työskentelyä tunnelukkojen avaamiseksi

Tunnelukkojen haitallista vaikutusta vähentää niiden tiedostaminen ja sen ymmärtäminen, mistä jokin toistuva reaktio on saanut alkunsa. Tunnelukkojen aktivoituminen vie meidät lapsuuteen ja aiheuttaa kauan sitten koettujen tunteiden heräämistä. Kaikki tunnelukot eivät ole syntyneet kaltoinkohtelusta. Tunnelukko-työskentelyssä pyritään löytämään oma ns. ydintunnelukko, joka vaikuttaa elämään voimakkaimmin. Toiset tunnelukoista ovat helpompia löytää, toiset vaikeampia, sillä meillä on taipumus myös kompensoida tai vältellä niitä. Saatamme kompensoida esim. epäonnistumisen tunnelukkoa vaativuuden tunnelukolla niin, että vaativuus itseä kohtaan on tunnistettavissa, mutta epäonnistumisen pelko ei vaativuuden tunnelukon alta ota löytyäkseen. Joidenkin tunnelukkojen aiheuttamat reaktiot ovat myös niin tuskallisia, että vältämme niitä, kuten vaikka vajavuuden tunnelukon aktivoimat tunteet ja toiminta (Takanen, 2011, 23).

Tunnelukkoja voidaan avata mielikuvaharjoitusten avulla. Vaikea tunnekokemus voidaan aktivoida ja sitä on mahdollista tutkia ja työstää niin, että kokemus helpottuu. Tunteiden aktivoitumista pidetään hyvin tärkeänä skeematerapiassa tapahtuvan muutoksen aikaansaamisessa. Kun tiedän, mistä jokin tunnelukkoni johtuu, sen vaikutus aikuisuudessa heikkenee. Se aktivoituu harvemmin ja tunnistan sen nopeammin, jolloin sen teho heikkenee (www.kognitiivinenpsykoterapia.fi 17.14.2016, Takanen, 2011, 11).

3.5 Sisäisen lapsen vanhemmuus vastuulliselle aikuiselle

Tunnelukkojen tunnistamisen ja avaamisen jälkeen tavoitteena on vahvistaa vastuullisen aikuisen roolia itsessämme. Jos lapsuudessa roolimallina ei ole ollut vastuullista aikuista, sen ääni on luonnollisesti heikko. Jos vastuullinen aikuinen on ollut elämässämme vain vähän, sisäinen lapsemme on voinut ryhtyä leikkimään aikuista. Sisäinen lapsi ikään kuin suorittaa aikuisuutta. Hän ei tunnista omien voimiensa rajoja, hän saattaa uhrautua tai toimia vastuuttomasti. Sitä vastoin vastuullinen aikuinen ottaa huolehtiakseen sisäisen lapsen tarpeet. Hän huolehtii myös siitä, että omista ja toisten tarpeista huolehtiminen on tasapainossa. Vastuullinen aikuinen peittoaa haitallisen sisäistetyn vanhemman äänen. Vastuullinen aikuinen tunnistaa, milloin kysymyksessä on aktivoitunut tunnelukko; hän kertoo, mikä on totta ja mikä on vanhaa, lapsen sisäistynyttä tulkintaa. Vastuullisen aikuisen auttaa vapautumaan tunnelukkojen haitallisista vaikutuksista (Takanen 2011, 117–178).

4 Tunteista ja tarpeista

Pelko, syyllisyys, viha ja häpeä ovat Pietiäisen mukaan perustunteita. Tunteiden merkitys on jäänyt järkeä korostavassa kulttuurissa välillä taka-alalle eikä niiden ilmaisu ole ollut sopivaa monista syistä. Kasvatuksessa on korostettu hillittyä käytöstä, ja tunteiden näyttämistä on pidetty heikkouden tai hallitsemattomuuden merkkeinä. Lapsuudessani sanottiin, etteivät pojat itke ja ihmeteltiin, että mikä sille nyt tuli, jos joku loukaantui. Vihan tai suuttumisen näyttäminen oli erityisen tuomittavaa tytöillä.

Pelko ja viha ovat kautta aikojen auttaneet ihmistä selviytymään. Syyllisyys ja häpeä taas pitävät yllä ihmisten välistä moraalista koodistoa. Pienen lapsen kokemat perustunteet, jotka eivät ole tulleet nähdyiksi ja hyväksytyiksi, jäävät hänen sisälleen. Ne varastoituvat kehoon ja mieleen. Jos lapsi on joutunut selviytymään tunteistaan yksin, hän on joutunut tukahduttamaan ne ja lakkaa ilmaisemasta niitä. Tukahdutettuina ne piilovaikeuttavat meihin ja synnyttävät esim. antitunteita, joiden avulla perustunteet pyritään pitämään piilossa. Piilottaminen ei kuitenkaan onnistu, vaan tukahdutettu tunne voi tihkua eri tavoin ja aiheuttaa huonoa oloa, jolle ei löydy syytä. Se voi aiheuttaa jopa fyysisiä sairauksia. Yhteys aitoon rakkauteen syntyy vasta, kun saamme mahdollisuuden purkaa lapsuudessa tukahdutettuja tunteita (Pietiäinen 1999, 11).

4.1 Pelko ja viha

Evoluution kannalta pelko ja viha ovat tunteita, jotka ovat auttaneet meitä selviytymään ja säilymään elossa. Pelko on tällöin kuoleman pelkoa. Pietiäisen mukaan esimerkiksi käydyt sodat vaikuttavat meihin tunteiden periytyvyyden perusteella yhä kuolemanpelkona ja sen seurauksina. Vaikka sodista on jo kauan, niiden heijastumat ovat meissä yhä. Inhimilliseltä kannalta pelon juuret ovat hylkäämisen pelossa. Antitunteiden alta nousee pelko usein ensimmäisenä tunteena, jota omassa toipumisprosessissaan pääsee käsittelemään. Voimme pelätä myös tunteiden kohtaamista. Vihan kokeminen on usein pelottavaa, mutta pelkoa voi herättää myös oman syyllisyyden kohtaaminen.

Kohtaamattomat ja käsittelemättömät pelot aiheuttavat turvallisuushakuisuutta. Elämässä tapahtuvat muutokset tuntuvat uhkaavilta. Jos en uskalla kohdata pelkoani, enkä voi myöntää pelkääväni, yritän hallita pelkoani järjen avulla. Voin yrittää kontrolloida kaikkea. Tällöin en uskalla ottaa riskejä, pelkään epäonnistumista ja erehtymistä. Pelon antitunteina on toisessa ääripäässä arkuus ja toisessa uhkarohkeus. Riittämättömäksi itsensä tunteva pelkää ennen kaikkea sitä, ettei hän riitä ja että se paljastuu.

Terveenä tunteena viha antaa meille rajat. Vihan avulla lapsi opettelee itsenäistymistä. Hän ilmaisee omaa tahtoaan ja erillisyyttään. Varhainen viha muodostuu varhaisen hylätyksi tulemisen yhteydessä. Vauvalla on absoluuttinen oikeus vanhempiinsa, ja jos hänet hylätään, se synnyttää sanatonta vihaa, vaikka hylkäämiseen olisi jokin järkevä syykin. Kasvaessaan lapsi oppii varhain, onko viha hyväksyttävä tunne vai ei. Jos vanhemmat eivät ole kohdanneet omaa vihaansa, he eivät yleensä siedä sitä lapsillaan. Tukahdutettava viha muuttuu kielletyksi ja kääntyy sisäänpäin.

Kasvattaminen kiltteyteen synnyttää vihaa, joka ei ole sallittua. Kun viha täytyy kieltää, siitä seuraa tottelevaisuutta. Kyvyttömyys sanoa ei on tyypillistä vihansa tukahduttajalle. Pietiäisen mukaan antitunteena viha ilmenee joko kiltteytenä tai katkeruutena. Jos kiltteys vie niin pitkälle, että on antanut muiden alistaa ja kulkea ylitseen pitkään, seurauksena voi olla uupuminen ja lamaantuminen. Tällöin nujerrettu voi itkeä vihaansa, mutta kysymyksessä ei ole tervehdyttävää itkua, vaan sellaista, joka synnyttää vain itsesääliä ja kyvyttömyyttä toimia. Voi syntyä antivihalle ominainen suru. Myös erilaiset addiktiot voivat tarjota korvikekäyttäytymistä tukahdutetulle vihalle. Riittämättömäksi itsensä tunteva on todennäköisesti joutunut nielemään vihansa (Pietiäinen, 1999, 79–84, 93–102).

4.2 Syyllisyys

Pietiäisen mukaan syyllisyys syntyy, kun lapsi ei koe olevansa vanhempien toiveiden mukainen tai hän ei tee kuten vanhemmat toivovat. Vanhemmat, jotka eivät kykene näkemään lastaan ainutkertaisena yksilönä, kohdistavat häneen omia toiveitaan ja odotuksiaan, joita lapsi ei kykene täyttämään. Näiden johdosta lapselle syntyy eräänlainen perussyllisyys. Lapsi onkin herkkä syyllistymään, sillä syyllisyys syntyy hylkäämisen pelosta, joka on lapselle kauhistuttava ajatus. Hän syyllistyy aina rikkoessaan vanhempien toiveita ja odotuksia. Lapsi syyllistää itsensä herkästi myös asioista ja tapahtumista, joihin hän ei mitenkään voi olla osallinen. Lapsen kokema syyllisyys avioerosta, vanhemman alkoholismista tai kiusatuksi joutumisesta ei ole harvinaista.

Sisäistetty syyllisyys aiheuttaa Pietiäisen mukaan uskomuksen ”epäkelvosta”. Hänen kuvauksensa syyllisyydestä ja sen synnystä ovat hyvin lähellä häpeän tunnetta. Kun syyllisyys ja häpeä kohdistuvat omaan persoonaan, ne ovatkin lähellä toisiaan. Jos minulla on uskomus siitä, etten kelpaa, tunnen syyllisyyttä kelpaamattomuudestani ja häpeän sitä. Syyllisyys on tunteiden dynamiikassa syvällä, toteaa Pietiäinen. Varsinkin omaa syyllisyyttään ei hänen mukaansa pääse käsittelemään ennen kuin pelkoa ja vihaa on ryhdytty purkamaan.

Käsittelemätön ja itsessä kielletty syyllisyys voivat aiheuttaa liioiteltua huolta toisista, taakkojen kantamista, jonka avulla pyritään osoittamaan oma syyttömyys. Kielletty ja piilotettu syyllisyys ilmenee viattomuutena ja usein toisten syyttelynä tai syyllistyjänä. Riittämättömäksi itsensä tunteva kantaa syyllisyyttä riittämättömydestään ja hän voi olla herkkä syyllistymään. Syyllisyys voi olla hänelle kauhistuttava tunne, joka vahvistaa hänen kelvottomuuttaan. Aito syyllisyys on kuitenkin kykyä tunnustaa virheensä, oppia niistä ja pyytää anteeksi (Pietiäinen, 1999, 106–110).

Valtavaaran mukaan syyllistämällä kasvatetuista lapsista kasvaa herkästi syyllistyviä aikuisia. Näin kasvatettu lapsi on saanut osakseen syyttelyä, pelottelua, kohtuuttomia ja epäreiluja rangaistuksia. Itseltään on hyvä kysyä, olenko minä syyllinen vai onko minulla syyllinen olo. Valtavaara ehdottaa syyllisyyden jaottelua esimerkiksi oikeaan ja väärään, aiheelliseen ja aiheettomaan tai terveeseen ja epäterveeseen syyllisyyteen. Hänenkin mukaansa väärän syyllisyyden juuret ovat lapsuudessa. Tämä epäterve ilmiö voi kasvaa niin kiinteäksi osaksi omaa persoonaa, ettei sitä tunnista haitalliseksi ilmiöksi eikä pahaa oloaan ja ahdinkoaan sen aiheuttamaksi. (Valtavaara, 2014, 20–22, 183)

4.3 Häpeä

Häpeää kuvataan usein tunteista vaikeimpana. Pietiäinen hakee häpeän synnyn luomiskertomuksesta. Paratiisissa häpeä syntyi ensin väärästä teosta, jonka johdosta ihmisen oppi erottamaan hyvän ja pahan, ja sen seurauksena myös alastomuudesta. Häpeä liitettiin myös seksuaalisuuteen. Me välttelemme häpeää viimeiseen asti. Häpeä voi saada alkunsa, kun lapsi jää jostakin syystä vaille vanhempia, heidän huomiotaan ja hoivaansa, ja saa sen johdosta kokemuksen siitä, että on liian huono tai jotenkin vajaa saadakseen tai ansaitakseen itselleen elintärkeää hoivaa. Hänen hädän ilmaisunsa jäävät liian usein vaille vastakaikua. En ollutkaan niin arvokas, että olisin voinut saada lohtua ja turvaa. Hän kokee itsensä, siis persoonansa, jotenkin hävettävänä. Oma syyllisyys on vaikea kohdata, mutta häpeä on usein niin vaikea tunne, että se täytyy pyrkiä salaamaan. Häpeä piilotetaan usein erilaisten kulissien taakse. Häpeäänsä torjuva ja salaava pelkää paljastumista. Jos häpeä paljastuu, siitä seuraa totaalinen hylkääminen (Pietiäinen, 1999, 119–124).

Reenkolan mukaan sisäistetty häpeä syntyy liian äkillisestä tai dramaattisesta erillisyydestä ensisijaiseen hoivaajaan. Varhainen häpeä syntyy, kun lapsi on paljastanut sisimpiä kaipauksia äidille eikä saa siihen kaipaukseen vastinetta, kun äiti ei reagoi. Pyrimme käsittelemään ja lieventämään häpeän tunteitamme erilaisilla mekanismeilla: kärsimällä piilossa (häpeävä), yrittämällä toimia siitä huolimatta (kehtaaja), kieltämällä sen

(häpeämätön) tai kääntämällä sen toisen häpäisyksi (häpäisijä). Aito häpeä synnyttää täydellisen rehellisyyden itseä ja toista kohtaan, jolloin mitään ei tarvitse enää salata (Reenkola, 2014, 31, 159).

4.4 Tarpeet

Non violent communications (NVC) on Rosenbergin kehittämä myötäelävän vuorovaikutuksen suuntaus, jossa tavoitellaan selkeää omien tunteiden ymmärtämistä, tarpeiden tunnistamista ja niiden ilmaisua. NVC:n avulla harjoitellaan tekemään havaintoja toisen käyttäytymisestä ilman omia tulkintoja. Tavoitteena on pyrkiä tunnistamaan ja ymmärtämään myös toisen tunteita ja tarpeita. NVC auttaa meitä ottamaan vastuun omista tunteistamme, arvostamaan tarpeitamme ja pyytämään selkeästi sitä mitä toivomme. NVC:n avulla tavoitellaan empatian ja myötätunnon osoittamista toiselle hänen ilmaistessa itseään. Kaiken perusta on myötätuntoinen suhtautuminen itseen, empaattisen minäsuhteen luominen.

Myötätunto itseä kohtaan vaientaa sisäisen kriitikon äänen. Usein suhtaudumme itseemme hyvin kriittisesti ja jopa inhoten, kun olemme epäonnistuneet tai tehneet virheen. Jos oma suhtautumisemme saa meidät tuntemaan häpeää ja muutamme sen vuoksi käytöstämme, annamme häpeän ohjata kasvuamme, toteaa Rosenberg. Hänen mukaansa yksi sana, joka synnyttää valtavasti häpeää ja syyllisyyttä on: pitäisi. Jos sisäinen äänemme tuomitsee, syyttelee ja esittää jatkuvasti vaatimuksia, olemme menettäneet oman inhimillisen ainutlaatuisuutemme ja ryhtyneet muistuttamaan enemmän ”tuolia kuin ihmistä”. Tällöin emme toimi harmoniassa tarpeittemme kanssa, emmekä arvosta niitä.

Suru on tunne, joka tuo meidät yhteyteen niiden tarpeiden kanssa, jotka heräävät, kun olemme olleet ”epätäydellisiä” ja tehneet virheitä. Sureminen on katumista ilman itsesyytöksiä ja vihaa. Sen avulla ymmärrämme käyttäytyneemme omien tarpeittemme ja arvojemme vastaisesti ja avaudumme uudelle tietoisuuden ja ymmärtämisen tasolle. Tästä ymmärryksestä seuraa anteeksianto. Tuomitsemisen sijaan kykenemme kysymään, mitä omaa tarvettani yritin tyydyttää, kun käyttäydyin tällä tavalla? Anteeksianto tapahtuu sillä hetkellä, kun saamme empaattisen ja myötätuntoisen yhteyden sisimpäämme. Vapaudumme kasvuun (Rosenberg, 1998, Myötäelämisen taito, 14–15, 127–131).

5 Riittämättömyys aikuisuudessa

Lapsen kokemus yhteydestä äitiin tai ensisijaiseen hoivaajaan rakentaa perustan sille, riittääkö ihmisen myöhemmin itselleen ja kokeeko hän riittävänsä muille. Häiriöt äidin ja lapsen välisessä suhteessa vaikuttavat

riittämättömyyden syntyyn. Onko äidillä ollut hyväksyvä katse, onko hän ollut läsnä lapselle ja saatavilla hänen hetkellä? Lapsuudessa muodostunut kiintymyssuhde, erityisesti turvallinen tai turvaton malli, seuraa meitä tärkeimpiin ihmissuhteisiimme aikuisuudessa ja se ohjailee Sinkkosen mukaan turvan hakemisen lisäksi myös seksuaalisen läheisyyden tarpeitamme.

Riittämättömyyden tunne ylläpitää etäisyyttä toiseen. Jos käsitys omasta vajavuudestani on vahva, en uskalla luottaa toiseen ja pidän aina vähän etäisyyttä. Riittämättömyys voi aiheuttaa myös takertumista toiseen. Kohteeksi voi valikoitua joku, jonka hylkääminen ei olisi aivan maailmanloppu. Sen vuoksi on mahdollista, että takerrun esimerkiksi ystävään kumppanini sijasta. Aikuisena turvaton kiintymyssuhde voi olla kuin kolikon kaksi puolta. Hylätyksi tulemisen pelko on niin suuri, että joko suojaudun siltä kokonaan pysymällä etäällä tai pelkään sitä niin, että takerrun hinnalla millä hyvänsä, jottei hylkääminen voisi toteutua (Sinkkonen, 2002, 72, Johnson, 2010, 39–43).

5.1 Turvalliset kiintymyssuhteet

Kiintymyssuhteemme kertovat meistä paljon, ja niissä on jotakin hyvin yleistä ihmisenä olemisesta. Tavat, joilla olemme oppineet kiintymään toisiin, ja niihin liittyvät tunteet, määrittelevät läheisiä ihmissuhteitamme. Tunnekeskeisen pariterapian kehittäjän, Johnsonin, mukaan liiallista tai liian vähäistä riippuvaisuutta toisesta ei ole, on vain toimivaa tai toimimatonta riippuvaisuutta.

Turvallisesti kiinnittyneellä on terve käsitys omasta erillisyydestään. Hänellä on ikään kuin sisäinen autonomia, jonka varassa hän kykenee elämään omaa elämänsä samalla kun hänellä on luottavainen ja rikas yhteys läheisiin. Turvallinen kiintymyssuhde on yhteydessä myös itseluottamukseen. Voin luottaa olevani niin arvokas, että toinen on saatavilla silloin kun tarvitsen häntä. Turvallinen kiintymyssuhde ja toimiva riippuvuus toisesta synnyttävät myönteistä minäkuvaa. Sellaisessa suhteessa on helppo antaa ja tarjota apua sekä ottaa sitä vastaan. Turvallisesti kiinnittyneet ovat myös tunteen tasolla läsnä toisilleen. Kokemus toisen läsnäolosta ja tunneyhteys vahvistavat käsitystäni siitä, että riitän toiselle (Johnson, 2010, 40–41, 174–175, 209).

5.2 Turvattomat kiintymyssuhteet

Turvattomat kiintymyssuhteet eivät Johnsonin mukaan tarjoa monia vaihtoehtoisia keinoja käytettäväksemme. Jos emme voi luottaa siihen, että meille tärkeä ihminen on saatavilla silloin kun tarvitsemme, reagoitintapamme jäsentyvät hänen mukaansa kahteen päästrategiaan, joista toisessa ääripäässä on ahdistuminen ja

sen aiheuttamat takertumisreaktiot ja toisessa välttäminen, jolloin omat kiintymisen tarpeet pyritään tukahduttamaan. Ahdistus voi äärimuotonaan kasvaa pakonomaiseksi takertumiseksi. Ahdistukseen kuuluu Johnsonin mukaan myös pyrkimys hallita kumppania ja erilaiset aggressiiviset reaktiot, kriittisyys ja syyttely, jotka johtuvat siitä, että pelkäämme menettävämme toisen.

Välttämisen avulla taas kontrolloimme hylätyksi tulemisen pelkoa ja suojaudumme jo etukäteen pettymykseltä sammuttamalla omat yhteyden tarpeemme. Yksi suojautumiskeino on keskittyä pakonomaisesti käytännön asioihin ja rajoittaa ja välttää mahdollisimman paljon sellaisia tilanteita, joissa olisi mahdollisuus päästä lähelle toista. Välttelevästi käyttäytyvällä voi olla pelko siitä, ettei ole rakastettava. Välttämällä saattaa suojaautua jo etukäteen myös siksi, ettei vain saisi vahvistusta tälle käsitykselle. Välttäminen voi äärimuotona johtaa jopa eristäytymiseen.

Johnson tunnistaa vielä yhden kiintymyssuhteen mallin, pelokkaan välttelevän. Siinä näkyy toisaalta voimakas tarve läheiseen yhteyteen, mutta pelokas välttely seuraa aina, kun läheisyyttä olisi tarjolla. Hänen mukaansa tämä on yhteydessä sellaisiin lapsuudessa muodostuneisiin kiintymyssuhteisiin, joissa vanhemmat ovat olleet samanaikaisesti pelon aiheuttajia ja ratkaisuja pelkoon. Kiintymyssuhteille voi muodostua jatkuvasti toisiaan toistavia ajatus- ja käyttäytymismalleja, joita toteutamme esimerkiksi parisuhteissa tai muissa läheisissä ihmissuhteissa. (Johnson, 2010, 42–44).

5.3 Riittämättömyys parisuhteessa

Johnsonin mukaan rakkaus on jatkuvan turvallisen yhteyden etsimistä toiseen ihmiseen. Toisaalta pelkäämme kaikki jossain määrin yksin jäämistä ja toisista erilleen joutumista. Johnsonin mukaan kiintymyssuhteetoria riisuu mystiikan aikuisten välisestä rakkaudesta ja paljastaa meille kipeiden parisuhdedraamojen juonen, jotta voimme ohjata niitä parempaan suuntaan.

Tunnekeskeisessä parisuhdeteoriassa käytetään parisuhteen ristiriitatilanteissa syntyvistä ensisijaisista tunteista nimitystä pintatunteet, joiden alla ovat tärkeimmät tarpeemme ja niistä nousevat ns. syvemmät tunteet. Näissä pintatunteissa on yhtäläisyyksiä Pietiäisen antitunteisiin. Syvemmät tunteet saattavat jäädä helpommin tunnistettavien ja ilmaistavien tunteiden alle piiloon, emmekä ole välttämättä tietoisia niistä itsensä. Jos meille tärkeät tarpeet ovat jääneet pitkään täyttymättä, ne ryhtyvät vähitellen synnyttämään negatiivista vuorovaikutuskehää parisuhteessa.

Yleisin tällainen kehä kulkee syyttely–välttely-akselilla. Seuraavaksi yleisin kehä on välttely–välttely-kehä, jossa molemmat puoliset ovat vetäytyneet ja vaikuttavat välinpitämättömiltä. Tätä kehää on kuitenkin edeltänyt välttely–vaatimus-kehä, jossa aiemmin vaativana käyttäytynyt puoliso on kenties ryhtynyt jo irrottautumaan suhteesta ja vetäytyy. Vetäytyvä käyttäytyminen liittyy usein pelokkuuden ja avuttomuuden kokemukseen sekä riittämättömyyden ja häpeän tunteisiin. Syyttelevän käyttäytymisen takana voi pohjimmillaan olla omien tunteiden ja tarpeiden vahva kieltäminen.

Kun pari ryhtyy purkamaan kielteistä kehäänsä, nousevat Johnsonin mukaan syvemmät tunteet esiin perustunteille tyypillisessä järjestyksessä. Häpeä on tässäkin tunteista vaikein. Jos ihmisen käsitys itsestään on riittämättömyyden tunteen ja arvottomuuden leimaama, hän voi kokea itsensä sellaiseksi, ettei hänestä voi kukaan välittää. Tällöin sisimpien tuntojen ja omien tarpeiden paljastaminen voi tuntua suorastaan vaaralliselta (Johnsson, 2010, 46–48, 49, 118, 192–193).

5.4 Vanhemman riittämättömyys

Kun vanhempana kokee riittämättömyyttä, voi olla vaikeaa muodostaa turvallista ja johdonmukaista suhdetta lapseensa. Vanhemman olemista lapsen kanssa voi häiritä epäonnistumisen pelko. Lapsi voi olla ikään kuin vanhemman onnistumisien ja epäonnistumisien kohde ja siinä mielessä tämän jatke. Vanhemman voi olla vaikea olla sensitiivinen lapsen kanssa ja hänen voi olla vaikea tutustua lapseen omana erillisenä ja ainutlaatuisena persoonana, sillä se edellyttää rohkeutta kohdata tilanteita, joissa hän ei tiedä kuinka toimia. Niissä on epäonnistumisen mahdollisuus, mitä epävarma vanhempi pyrkii välttämään. Sen vuoksi hän voi pyrkiä täydellisyyteen kaikessa ulkoisessa, hän hoitaa lastaan niin hyvin kuin kykenee, huolehtii ensiluokkaisesti ruuasta, vaatteista, virikkeistä. Hän reagoi vauvan selkeisiin hätäviesteihin, mutta voi jättää reagoimatta sellaiseen, minkä arvelee ”turhaksi” tai minkä kokee vieraaksi itselleen. Vanhempi voi tiedostamattaan toivoa, että lapsessa olisi jotakin tuttua, jotakin samaa kuin hänessä itsessään on tai jota hän on kokenut, sillä sen hän voisi jotenkin osata. Lapsi taas oppii lukemaan nämä viestit, ja muokkautuu niiden mukaisesti. (Sinkkonen, 2002, 44–55, Sinkkonen, Kalland (toim.) 2011, 75, 111).

5.5 Muita riittämättömyyden ilmenemismuotoja

Riittämättömäksi itsensä tuntevan voi olla vaikea tehdä elämässään valintoja tai uskoa omiin mahdollisuuksiinsa. Hän voi olla joko yli- tai alisuorittaja. Hän saattaa kompensoida sisäistä vajavuuden tunnettaan täydellisyyden tavoittelulla tai hän voi jättää mahdollisuutensa käyttämättä, koska ei usko niiden toteutumiseen.

”Olen koko ikäni ollut vakuuttunut omasta riittämättömydestäni: en kelpaa, en osaa, en ole mitään. Vaikka teen mitä tahansa, en ole mielestäni koskaan tehnyt tarpeeksi”, kirjoittaa Tommy kirjassaan Tähän olen tullut (2015, 106).

5.5.1 Täydellisyyden tavoittelu

Riittämättömän elämä voi olla jatkuvaa suorittamista. Hänen voi olla vaikea uskoa, että kohtuullisen hyvä on riittävän hyvä. Hänen ankara sisäinen äänensä pitää huolen siitä, että mikään saavutus ei riitä. Hän ei myöskään välttämättä salli tai kestä virheitä. Siksi hänen voi olla vaikea ottaa vastaa palautetta, ja hän saattaa syyllistyä herkästi sitä saadessaan tai huomattessaan virheen. Hänen voi olla vaikea olla tyytyväinen saavutuksiinsa, sillä hänen huomionsa kiinnittyy asioihin, jotka ovat tekemättä tai kesken. Tästä syystä hänen voi olla vaikea pysähtyä nauttimaan tai rentoutumaan, olemaan läsnä tässä hetkessä. Riittämättömäksi itsensä tunteva voi olla myös kiltti. Riittävyden ja kelpaavuuden kokemuksia etsiessään hän voi olla se, joka itseään säästämättä urakoi toisten eteen. Syyllisyyden tunne voi johtaa siihen, että hän toimii mielellään hyväntekijänä sammuttaakseen sisäistä moitettaan (Pietiäinen, 1999, 70–73, Reenkola, 2010, 183, Ihminen Tavattavissa -mentorkoulutus, Lindnäs Dialogi riittämättömyydestä 18.3.2016, keskustelu osallistujien kesken).

5.5.2 Alisuoriutuminen

Riittämättömäksi itsensä tunteva ei välttämättä kykene tavoittelemaan omia unelmiaan. Hän on haudannut haaveensa ja tukahduttanut kiinnostuksen kohteensa, sillä hän ei kykene luottamaan omiin kykyihinsä eikä mahdollisuuksiinsa. Voi olla, ettei hän usko olevansa omien unelmiensa arvoinen. Niinpä hän alisuoriutuu. Jos riittämättömäksi itsensä tunteva epäilee taitojaan ja kykyjään, hän vertailee itseään toisiin ja kokee herkästi, että toiset osaavat paremmin. Se voi lamauttaa ja aiheuttaa sen, ettei riittämättömäksi itsensä tunteva tee mitään. Hän jättää mahdollisuutensa käyttämättä virheiden ja epäonnistumisten pelossa. Työelämässä tai opiskellessa hänen voi olla vaikea saada asioita valmiiksi. Hän lopettaa kesken aloittamansa projektit tai hän viimeistelee ja viimeistelee, korjaa virheitä jännittäen ulkopuolista palautetta. Vaikka hänellä olisi kykyjä ja taitoja, hän voi tyytyä vaatimattomampiin tehtäviin vain siksi, ettei hän usko osaamiseensa ja pelko epäonnistumisesta on liian suuri (Pietiäinen, 1999, 70–73, Reenkola, 2010, 183, Ihminen tavattavissa -mentorkoulutus, Lindnäs Dialogi riittämättömyydestä 18.3.2016, keskustelu osallistujien kesken).

5.5.3 Lioittelu, vähättely, vertailu

Riittämätön ohjautuu ulkoa, joten hän voi hakea hyväksyntää monin eri tavoin. Hän pyrkii miellyttämään, jolloin hän ei näytä tunteitaan eikä kerro, mitä hän ajattelee. Riittämättömyden tunne voi olla syy sille, että hieman liioittelee saavutuksiaan. Riittämätön saattaa olla se, joka kertoo kuuluisista tuttavistaan ja jolle ulkoiset statuksen merkit ovat tärkeitä. Hän voi olla myös liioitellun vaatimaton, suorastaan vähättelevä itseään kohtaan. Et ole niin erinomainen, että voisit olla noin vaatimaton, kerrotaan Golda Meirin sanoneen jollekin ministereistään.

Riittämättömäksi itsensä tunteva voi verrata itseään jatkuvasti muihin. Hänen käyttäytymisessään on itsekkyyttä, sillä hänen kysymyksensä koskee jatkuvasti itseä: riitänkö minä? Riittämättömäksi itsensä tunteva ei välttämättä tunnista toisen inhimillisyyttä. Hän näkee toisessa joko kadehdittavia puolia tai heikkouksia, jotka hän pahimmillaan tuomitsee. Todellisuudessa riittämättömän vertailu toisiin on armottominta häntä itseään kohtaan. Niin kauan kuin katsomme toista tiedostamattoman läpi, peili itsestä ja toisesta pysyy vääristyneenä (Pietiäinen, 1999, 70–73, Reenkola, 2010, 183, Ihminen tavattavissa -mentorkoulutus, Lindnäs Dialogi riittämättömyydestä 18.3.2016, keskustelu osallistujien kesken).

6 Riippuvuus

6.1 Riippuvuuden synty

Minä ja riippuvuus -kirjassaan Nakken kuvaa riippuvuuspersonallisuutta. Alttius tämän persoonallisuuden syntyyn johtuu ihmisen halusta kokea elämässään mahdollisimman vähän kipua ja mahdollisimman paljon mielihyvää ylipäättään. Alttius syntyy, jos ei ole lapsuudessaan voinut luottaa toisiin ihmisiin eikä ole saanut kokemusta turvallisesta yhteydestä toisiin. Jos lapsuudenperheestä on puuttunut läheisyyttä, se voi altistaa riippuvuudelle seuraavasti: Ensinnäkin läheisyyden puuttumisesta seuraa kokemus siitä, ettei toisen ihmisen lähelle ole turvallista mennä, joten läheisyyttä kannattaa välttää. Sen seurauksena syntyy syvä yksinäisyyden ja tyhjyyden tunne, jota riippuvuus voi ryhtyä lääkitsemään, sillä se tarjoaa korvikkeen läheisyydelle ja yhteydelle toiseen ihmiseen. Negatiivinen riippuvuus alkaa kasvaa, jos meillä ei ole kykyä hakea lohtua ja tukea yhteydestä toisiin ihmisiin, omaan sisimpään tai vaikka korkeampaan voimaan. Riippuvuudet voivat seurata riittämättömyyttä. Jos on turvallisempaa välttää aitoa läheisyyttä yhteyttä toisiin ihmisiin, kantaa sisällään tyhjyyttä, jota on helppo ryhtyä täyttämään erilaisilla korvikkeilla.

Nakken kuvaa riippuvuuden syntymekanismia siten, että addiktion aiheuttava asia – aine tai toiminta – aiheuttaa aluksi toivotun mielialamuutoksen. Jokin mitä kaipaamme tapahtuu takuuvarmasti addiktion aiheuttajan avulla. Sen avulla ihminen kokee myös muuttuvansa toisenlaiseksi. Mutta ensin on tyhjä tila, jonka täyttämiseen emme usko saavamme apua toiselta ihmiseltä. Kaipaen jotakin, jota en usko saavani. Vahva uskomus toiveen täyttämättömyydestä voi tehdä siitä kipeän ”jonkin”, jota pakenemme (Nakken, 1988, 33–39).

6.2 Riippuvuuden kehittyminen

Addiktio kehittyy Nakkenin mukaan saman kaavan mukaan. Tyhjyyden tai epämukavan tunteen (esimerkiksi riittämättömyyden) haluaa häivyttää addiktiota aiheuttavan aineen tai tapahtuman avulla. Kun tämä on tehty, juoma juotu tai herkut syöty, seuraa addiktiivisen toiminnan aiheuttama kipu, usein syällisyys ja eristäytyminen entisestään. Siitä seuraa jälleen epämukava olo, jota lääkitään samalla tavalla kuin aiemmin. Kierre on syntynyt.

Riippuvuuspersoonallisuus syntyy tämän mekanismin myötä. Sen ensimmäisessä vaiheessa muodostuu suhde minän ja addiktiin välillä. Minä on persoonan inhimillinen puoli ja addikti on se, johon riippuvuus iskee. Kun addiktiivinen persoonallisuus, sen nämä kaksi puolta, on vakiintunut, ei addiktiota aiheuttavalla aineella tai tapahtumalla ole enää niin suurta merkitystä. Se voi vaihtua ja vaihtuukin, jos aikaisemman kohteen kanssa syntyy liian suuria ongelmia. Olennaista on, että aivot eivät toimi enää vapaasti. Näin esimerkiksi raitistunut alkoholisti voi jatkaa syömishäiriöisenä, ja olla yhtä masentunut kuin juodessaan, sillä alkoholi, vaikka sen käyttö on loppunut, on vain vaihtunut toiseen riippuvuutta aiheuttavaan asiaan tai aineeseen (Nakken, 1988, 39–41).

Riippuvuuspersoonallisuus on jakautunut kahtia ”minään” ja ”addiktiin”. Molemmilla voi olla sama toive yhteydestä ja helpotuksesta, mutta eri keinot niiden toteuttamiseksi, joten nämä puolet kamppailevat keskenään. Koska riippuvuus kehittyy haitalliseksi vähitellen, eli ensin juodaan, syödään tai pelataan ”hallitusti”, ei kamppailun ristiriitaisuus ole aluksi kovin näkyvää. Ensimmäisessä vaiheessa onkin vielä helppo muistaa riippuvuustapahtuman hyvät puolet. Toisessa vaiheessa riippuvuuden aiheuttaja alkaa menettää houkuttelevuuttaan, mutta kierre on syventynyt, ja nyt peitetään ja paetaan jo riippuvuuden itsensä aiheuttamaa kipua. Addiktiivinen puoli persoonallisuutta on voittamassa minän. Kolmannessa vaiheessa riippuvuus on ottanut vallan, ja addiktiivinen käyttäytyminen on hallitsematonta. Addiktion kohde ei tuo enää toivottua mielialamuutosta, käyttäytyminen on pakonomaista ja kierre syvenee (Nakken, 1988, 46–49).

6.3 Riippuvuudesta toipuminen

Mahdollisuus toipumiseen on jokaisessa itsessään. Toipuminen voi käynnistyä eri tavoin. Riippuvuudesta kärsivä voi kohdata konkreettisen romahduksen tai hänen addiktiivinen harhansa romahtaa hetkeksi. Hän ei jaksakaan enää jatkaa addiktiivista käyttäytymistään ja hän tulee pisteeseen, jossa hän kykenee sanomaan, ettei halua enää jatkaa. Nakkenin mukaan tässä tarvitaan kyky todeta, ettei riippuvuudesta voi toipua omin voimin, vaan siinä tarvitsee muiden apua. Toipuminen on hidasta ja usein tuskallista, sillä vasta nyt addikti saatetaan kyetä katsomaan kärsimystä, jonka hän on aiheuttanut läheisilleen. On eri asteisia riippuvuuksia, mutta joka tapauksessa riippuvuudesta toipuva tulee kivun ja häpeän läpi. Kun riippuvainen löytää yhteyden toisiin ja saa mahdollisuuden käsitellä riippuvuuttaan ja sen aiheuttajia, toipumisesta tulee mahdollista. (Nakken, 1988, 90–91).

7 Riittämättömyys mentoroinnissa

Hellaakosken runossa *Ilta* on säe, joka mielestäni kiteyttää kauniisti sen, mistä läsnäolossa voi olla kysymys: ”Älä kaivele mistä ja minkä vuoksi, ole tyhjä vain, ole auki vain. Suo salaisuuksien tulla luoksi tai haipua niin kuin pilvet juoksi, yli metsän latvojen humisevain.”

Mentorina en voi kaivella. Voin olla tukena asiakkaan omassa kaivuussa, auttaa häntä näkemään sen, mitä hän löytää peilaamalla hänelle hänen omia löytöjään. Tehtäväni on olla tyhjä ja auki ja sallia kaiken sen tulla, mitä asiakas itsestään löytää. Haluan oppia olemaan syvästi läsnä. Läsnä ja avoin kaikelle sille ainutkertaiselle, mitä toisessa tapahtuu. Kun yritän miettiä, mitä se on, se voisi olla hyväksymistä tässä hetkessä. Sen hyväksymistä, mitä tapahtuu nyt. Se on asiakkaan kunnioittamista ja arvostamista sellaisena kuin hän on. On asiakas tullut luokseni minkä ilmiön kanssa tahansa, voin edetä vain hänen tahdissaan, en voi mennä edelle enkä kiirehtiä.

Yksi tehtäväni mentorina voi olla asiakkaan eräänlainen ”saattelu” hänen tunteidensa ja tarpeidensa äärelle. Tunteiden tunnistaminen on kuin sipulin kuorimista kerros kerrokselta. Paljon käytetty vertaus on osuva. Vaikka tiedän, että sipulissa on useita kerroksia, en voi tietää, kuinka monta kerrosta on juuri tässä sipulissa, mitä ne sisältävät, avautuvatko helposti ja itkettäkö kuoriminen. En voi tietää sitäkään, kuinka syväälle hän pääsee kanssani, kuten en sitäkään mitä minussa nousee. Niinpä yritän olla ”tässä”, ainutkertaisessa tapahtumassa, tunteessa, kokemuksessa, hetkessä jolloin sipulia kuoritaan.

Päällimmäisetkään tunteet eivät kokemuksen mukaan ole aina helppoja tunnistaa. Asiakas saattaa kertoa epämääräisestä pahasta olostaan. Hän voi kertoa voivansa huonosti, olevansa jumissa tai ahdistunut, tuntee möykyn rinnassaan tai ettei hän voi kunnolla hengittää. Epämääräisyys voi johtua myös tunteiden kokemisen pelosta. Jos on lapsuudestaan asti oppinut kääntämään vaikeat tunteet sisäänpäin ja tukahduttamaan ne, voi olla vaikeaa mennä niitä kohti, tunnistaa, saati kokea niitä uudestaan. Tunteiden hallitsemattomuus voi myös olla pelottavaa. Eräs asiakkaani kertoi läheisensä kuoleman aiheuttamasta surusta, kuinka hän ei uskalla päästää suruaan ”valloilleen”, kun se on niin kauhistuttavan mustaa, että hän pelkää hukkuvansa siihen. Pietiäinen (2014) sanoo, että se, miksi suru ei ole ”perustunne”, ei ole valinta. Näin on sen vuoksi, että terapia-prosessissa paljastuu surun takaa vielä muita tunteita ja surutyöskentelyssä voidaan käsitellä kuolemanpelkoa, syyllisyyttä, vihaa, läheisriippuvuutta. Vähitellen asiakkaanikin on saanut kosketuksen kuoleman aiheuttamaan pelkoon, vihaan ja syyllisyyteen.

Yritän käyttää asiakkaan omia sanoja ja keskittyä tarkentamaan hänen kertomaansa, vaikka ajatukseni suuntautuisivat siihen, mistä hän ei puhu. Kun hän on esimerkiksi tunnistanut joitakin tunteitaan ensimmäisiä kertoja, tuntuu tärkeältä peilata sitä, mitä olen kuullut ja mitä minussa silloin herää. Minulla on mahdollisuus olla koko persoonallani läsnä hänelle. Omasta kokemuksestani muistan, kuinka arvokasta oli se, että tunteeni, sitten kun niitä tunnistin, mahtuivat johonkin ja se, että minulla oli niihin täysi oikeus. Koin ensimmäistä kertaa saaneeni luvan tuntee tunteitani. Tunteen kokemisen jälkeen voi vähitellen lähteä aukeamaan väylä tunteen syntyhetkiin ja löytyä ymmärrystä sille, miksi koen jonkun asian, kuten koen.

Jos asiakkaalla on vahva uskomus omasta riittämättömydestään, hän saattaa kokea, ettei hänellä ole oikeutta omiin tunteisiinsa, vaikka hän jo tunnistaisi niitä. Korjaavat kokemukset saattavat lähteä siitä, että hän oppii omistamaan tunteitaan, hyväksymään ne ja pitämään niitä tärkeinä. Tunteet muuttuvat vähitellen tärkeämmiksi, kun ymmärrys siitä, mistä ne voivat johtua, lisääntyy. Tunteet tuovat tärkeää viestiä. On mahdollista, että asiakkaan omat, hänelle tärkeät tarpeet, ovat häneltä kadoksissa, mutta kun hän saa niihin yhteyden, hän ymmärtää usein niiden merkityksen. Mentorin rooli voi olla tässä tärkeä. Asiakkaani sanoin, ”joku näkee, mitä minussa tapahtuu. Samalla näen itsekin selkeämmin.”

Asiakas kertoo tarinaansa ehkä ensimmäistä kertaa, hän ei ole välttämättä sanoittanut kokemuksiaan eikä ajatuksiaan kenellekään, joka olisi kuunnellut ja ottanut vastaan sen, mitä hän aidosti tuntee ja ajattelee. Tunteiden tunnistaminen kulkee siinä tarinan lomassa. Ne tulevat nähdyiksi ja hyväksytyiksi. Vähitellen, luottamuksen lisääntyessä, kuljemme taaksepäin, milloin sinusta on aikaisemmin tuntunut samalta? Muistatko jonkun tapahtuman? Yleensä jokin muisto löytyy. Matka tunteiden syntysijoille on alkanut.

Elina Reenkolan mukaan (2014) kätkeytyksi jäävä häpeä on yleisimpiä terapian (mentoroinnin) keskeyttämi- seen syitä. Hänen mukaansa hyvä terapeutti kuuntelee tyyneesti puhetta traumaattisista kokemuksista. Hän rohkenee olla asiakkaan mielestä huono tai paha ja kestää siinä osassa ilman että itsetunto romahtaa. Riit- tämättömyyttä tunteva mentor saattaa joutua koville silloin, kun asiakas siirtää negatiivisia tunteitaan hä- neen.

Omasta riittämättömydestäni saattavat johtua liian pitkät tapaamiset, tavoitettavissa oleminen tapaamisten välillä ja vaikeus peilata asiakkaalle, mahdollisesti totuudellisuuden puute. Jos en auttajana työskentele riit- tämättömyyteni kanssa, on vaara, että ajaudun asiakkaan antaman palautteen armoille. Samoin käy, jos olen liian herkkä omalle häpeälleni. Itsetuntoni voi saada kolauksia, jos en saa asiakkaaltani ihailua tai vähintään- kin onnistumisen kokemuksia. Asiakkaan kaikille tunteille ei synny tilaa, hänen aggressionsa eivät välttämättä tule käsitellyksi eivätkä muutkaan kriittiset tai epämiellyttävät tunteet, erityisesti terapeuttia kohtaan. Työn- ohjauksella on suuri merkitys omien riittämättömyyden tunteitteni käsittelyssä. Elävä ja aito kiinnostus asia- kasta kohtaan auttaa tunnistamaan omat heräävät tunteet, siirtämään ne sivuun ja keskittymään läsnäoloon asiakkaalle.

Samankaltaiset haavat ovat sekä lahja että vaara asiakastyöskentelyssä. Lahjoja ne ovat siksi, että asiakkaan asemaan asettuminen ja myötätunnon kokeminen ja sen osoittaminen voi olla vaivatonta. On helppoa ym- märtää asiakkaan kamppailua ja eri vaiheita siinä. Vaarana on, että tarjoilen tiedostamattani omaa matkaani asiakkaalleni tai teen oletuksia, jotka perustuvat omaan tarinaani, eivätkä asiakkaan.

Mentoroinnissa käytössäni ovat samat teoriat ja menetelmät, joita koulutuksessamme on käytetty ja omat toipumisen kokemukseni vaikuttavat väistämättä minuun mentorina. Itseäni auttaneet menetelmät eivät kuitenkaan välttämättä puhuttele asiakasta samalla tavalla. Joskus yksinkertaisesti ajoitus voi olla väärä. Herkkyys tällaisten asioiden tunnistamiseen varmasti kehittyy kokemuksen mukana. Riittämättömyyteni voi vaikuttaa työhöni mentorina, mutta se on koko ajan samanaikaisesti myös lahja, joka huolehtii nöyryydestä- ni. Aloitettuani työni Ihminen tavattavissa -mentorharjoittelijana olen viimeistään lakannut kysymästä, miksi minun on täytynyt käydä läpi kaikki nämä vaikeudet, miksi minulla on nämä virheet, varjot ja mustat puoleni. Miksi olen ryhtynyt tutkimaan itseäni vasta nyt? Vaikka tietoisuuteni on vielä tuoretta ja kaikesta on vasta vähän aikaa, uskon jo nyt, että kokemukseni on valmistanut minua tähän työhön ja matkaan, jota tästä eteenpäin teen.

”Kaikki meidän niin kutsutut vikamme, samoin kuin asiat, joista emme itsessämme pidä, varjomme, ovat suurimpia valttejamme. Niitä vain yksinkertaisesti suurennellaan ja vahvistetaan aivan liikaa. Niiden ääni on säädetty liian kovalle, siinä kaikki. Hiljennä hieman varjojesi vastaanotinta pienemmälle taajuudelle. Pian sinä – ja ympärilläsi olevat – näkevät heikkoutesi vahvuuksinasi. Niistä muodostuu ihastuttavia työvälineitä, jotka ovat valmiina työskentelemään puolestasi, eivät sinua vastaan.” (Neale Donald Walsh, Ford, 2009).

8 Oma riittämättömyyteni

Riittämättömyyden tunne on seurannut minua koko elämäni ja arvelen sen syntyneen kauan sitten. Olen perheemme vanhin lapsi, ja äitini on käynyt aina töissä. Oma varhainen vuorovaikutukseni äitini kanssa jäi vähäiseksi, äitiysloma oli silloin 10 viikon mittainen. Aloittaessani koulun meillä oli viisi lasta, ja meistä huolehtivat vaihtuvat lastenhoitajat.

Olen jälkeenpäin pohtinut sitä, kuinka pienelle lapselle voi muodostua käsitys siitä, että hänestä puuttuu jotakin tai että hän on jotenkin vajaa, kun vanhempi ei huomaa tai ei ota vastaan sitä mitä lapsi yrittää välittää. Hyvin pienellehän se taitaa muodostua. Muistan lapsuudestani sellaisen tunteen, että olen jotenkin vääränlainen.

Kun me lapset olimme keskenämme, koin olleeni jotenkin vastuussa muista. Vanhimpana taisin saada syyn niskoilleni, jos olimme tehneet jotain kiellettyä tai jokin oli vain vahingossa mennyt pieleen. Minusta tehtiin varmaan melko varhain myös ”iso tyttö”, jolla oli velvollisuuksia ja kotitöitä. Kerran pikkusiskoni silmäkulmaan osui leikkikentällä keinulauta. Hätäntyneenä ja rangaistusta peläten yritin miettiä, mitä minun olisi pitänyt tehdä, jotta niin ei olisi käynyt. Luulin olevani vastuussa tapahtuneesta. Kun minulle ei sitten suututukaan, olin siitä ihmeissäni.

Vanhimpana lapsena jäin ehkä liian yksin. Olisin tarvinnut vanhempiani, mutta heidän huomiotaan ei riittänyt minulle. Äitini on kertonut, kuinka olen ollut saattamassa häntä 5–6-vuotiaana aina aamuisin asemalle hänen lähtiessään junalla töihin. Ehkä yritin takertua häneen – tai saada yksinkertaisesti jonkun murusen hänestä minäkin. Ankaraa ja äkkipikaista isääni lähinnä pelkäsin. Hänen tullessaan kotiin me lapset hiljenimme. Hänen tulonsa herätti aina pelon, jota ei voinut näyttää. Muistan jonkunlaisen sisäisen jähmettymisen tunteen yrittäessäni mielessäni varmistella, että onkohan kaikki varmasti kunnossa, ettei hän vaan löytäisi mitään epäkohtaa, jonka johdosta hän sitten suuttuisi ja kurittaisi. Oli sellainen tunne, että pitää hallita jotakin, jota ei kykene hallitsemaan.

Kotimme oli uskovainen. Arvelen riittämättömyyden tunteeni vahvistuneen sen vuoksi, sillä en uskonut kelpaavani Taivaan Isälle, jonka koin tuomitsevana. Lapsen uskoani sävytti pelko siitä, etten kelpaa. Mielestäni vanhemmuus oli perheessämme ulkoistettu uskonyhteisölle, ja meitä kasvatettiin lähinnä pyhäkoulussa ja seurapenkeissä. Yhteisöllisyys siellä toi turvallisuuttakin, ja se helpotti kotona kokemaani yksinäisyyden tunnetta. Siellä oli kavereita ja ainakin joitakin lempeitä aikuisia. Äitini mukaan olin pienenä vakava lapsi. En kuulemma leikkinyt koskaan. Mitä se oikein tuijottaa, muistan mummoni kysyneen. Minä koin vain katsoneeni. Kasvaessani toki leikinkin, ja mielelläni johdin yhteisiä leikkejä muiden lasten kanssa.

Kun muutin pois kotoa 16-vuotiaana, perheessämme oli 7 lasta. Lähtiessäni uskoin, ettei minua juuri kaivattu. Lähdin jonkun sisäisen pakon ajamana, arkana ja pelokkaana, mutta ulospäin saatoin vaikuttaa pärjäävältä. Yksin asuminen, työ ja opinnot olivat rankka yhdistelmä. Jälkeenpäin olen miettinyt, kuinka masentunut lapsi ja nuori olen mahtanut olla. Kun tapasimme mieheni kanssa, yritin vielä silloin kuulua lapsuuden herätysliikkeeseen ja menimme pian naimisiin. Tulkintani mukaan meillä molemmilla oli etäinen kiintymyssuhdemalli. Mieheni on omassa perheessään jäänyt ehkä näkymättömäksi ja minä taas koetin kompensoida vajavuuden tunnettani ja riittämättömyyttäni huomion haulla ja sosiaalisuudella. Irtauduimme lestadiolaisuudesta lopullisesti, kun meillä oli kaksi lasta. Minä irtauduin muun muassa siksi, että uskoin olevani huono äiti. Minulla oli irtautumiseeni toinenkin syy. Uskomukseni siitä, että en kelpaisi jumalalle, oli minulle totta. Kannoin huonoa omaatuntoa syvää häpeää tuottavista asioista, joista en voinut kuvitella puhuvani kenellekään. Tällainen ”synninpäästö” oli sen uskovaisuuden ehto. Sen sijaan painoin nämä ”syntini” ja niistä johtuvan syyllisyyteni jonnekin hyvin syvälle, sinne, missä jo aiemmin syntyneet riittämättömyyden ja huonomuuden tunteet olivat, ja ryhdyin toden teolla selviytymään.

Nuorena äitinä olin onnellinen lapsistani, mutta minulla ei ollut kykyä nähdä heitä omina ainutlaatuisina persooninaan. Tunsin itseni epävarmaksi, kuten varmasti monet muutkin nuoret vanhemmat. Minulla on hyvin vähän eväitä äidiksi. Olen ajatellut leikkineeni eräänlaista kotileikkiä, jossa kodin täytyy olla siisti, lasten kauniisti puettuja ja jossa toteutetaan hyvän kodin tunnusmerkkejä: leivotaan, luetaan iltasadut ja lauletaan, vietetään tunnelmalliset joulut. Tavoittelin täydellisyyttä. Miehestäni ajattelin, että hänestä lapseni saavat hyvän isän. Pidin häntä parempana vanhempana kuin itseäni. Siitä uskomuksesta syntyi omat seurauksensa. Yhteisen elämämme alkuvuosina olin takertuva yrittäessäni saada rakkaudenosoituksia mieheni vetäytyessä. Kun hän vetäytyi, koin tullessi torjutuksi. Käsitykseni siitä, että olen – en ainoastaan riittämätön, vaan kelpaamaton – vahvistui. Nyt hän on elänyt kanssani ja nähnyt minut, enkä minä kelpaa, uskoin. En kyennyt enää paljastamaan tarvitsevuuttani ja etäännyin. Parisuhteemme ongelmat olivat saaneet alkunsa.

Olimme jättäneet lapsuutemme uskonyhteisön ja rakensimme itsellemme uutta elämää tietämättä, miten se tehdään. Meistä tuli eräällä tavalla juurettomia ja elimme läpi suurta ja mullistavaa elämänmuutosta käsittelemättä sitä sen kummemmin. Emme ymmärtäneet, kuinka suuresta muutoksesta oli kysymys, emmekä sitä, kuinka paljon tuo muutos vaikuttaisi myöhemmin myös lapsiimme. Meidän irtauduttua lestadiolaisuudesta lapsemme ovat olleet kuin eräänlaisia toisen polven maahanmuuttajia, joiden yhteys omiin juuriin on katkennut. Tyttöjen tullessa murrosikään oli myös äitiytteni kateissa. En tiennyt kuinka olla äiti heille, en osannut tukea heitä riittävästi.

Valmistumiseni jälkeen siirryin työpaikasta toiseen tietämättä, mitä oikeasti olisin halunnut. En kyennyt todellisiin, itselleni tärkeisiin, valintoihin, sillä minulla ei ollut omasta mielestäni oikeutta eikä mahdollisuuksia sellaisiin. Kun tein itseäni säästämättä aina paljon töitä, etenin väistämättä vaativampiin tehtäviin, menestyin. En vain oikein osannut nauttia saavutuksistani. Vaativana ajattelin, etteivät saavutukseni olleet täydellisiä enkä sisimmässäni tainnut uskoa saavuttaneeni niitä omilla ansioillani. Edessä oli ajanjakso, jolloin minusta kehittyi todellinen suorittaja, työnarkomaani, joka sitten rentoutui ja hukutti pahaa oloaan, huonouttaan ja syyllisyyttään viinin avulla. Riippuvuuden kohde vaihteli, välillä tein liikaa töitä ja sitten taas ”rentouduin”. Lapset kärsivät ja mies, mutta minä en sitä ymmärtänyt. Minun riippuvuuteni ja läsnäolottomuuteni ovat olleet meidän perheemme virtahepoja.

Elämäni käännekohta on ollut nuorimman siskoni tapaturmainen kuolema. Järkytys ja suru pysäyttivät monin tavoin. Suru ryhtyi tuomaan monia muitakin asioita käsiteltäväkseni. Tyttäremme olivat silloin nuoria aikuisia ja meillä oli kolmas lapsi, silloin 5-vuotias poika. Voin yhä huonommin. Silti muistan hämmästykseni, kun eräs ystäväni ehdotti minulle terapiaa. En todellakaan vielä ymmärtänyt, kuinka huonosti olin elämässäni voinut. Aloitimme perheterapian, mutta se keskeytyi, sillä tyttäret kokivat terapeutin olleen liikaa puolellani. Tytöt aloittivat omat terapiansa ja kumpikin käsitteli suhdetta minuun äitinä omalla tavallaan. Nuorempi yritti käydä lapsuuden kokemuksiaan kanssani läpi. On surullista, miten vähän kykenin silloin ottamaan niitä vastaan. Vanhemman tyttären oli pidettävä minuun etäisyyttä. Hän ei kyennyt kohtaamaan minua ollenkaan. Minä löysin oman terapeutin ja lopulta Ihminen tavattavissa -ohjelman. Toipumiseni saattoi alkaa.

”Se minkä kanssa et voi elää, ei anna sinun olla.” Spinoza (Ford, 2009)

Pikkuhiljaa Spinozan ajatus on ryhtynyt koskemaan myös minua. Pala palalta menneisyyteni on avautunut käsiteltäväkseni. Voin tunnistaa ja tunnustaa menneisyyteni omakseni. Toipuakseni olen tarvinnut kaiken saamani rakkauden. Aidon myötätunnon avulla olen kyennyt palaamaan lapsuuteni tunnekokemuksiin ja

käymään niitä läpi. Korjaavien kokemusten avulla olen oppinut näkemään, mitä vaille olen lapsena jäänyt. Niin kauan kuin olen vielä tuntenut itseni riittämättömäksi, en ole kyennyt katsomaan omaa varjoani enkä pimeää puoltani. Vasta huonouden ja riittämättömyyden tunteen hellitettyä olen vähitellen kyennyt katso-
maan myös heikkouttani ja huonoja puoliani. Kipeintä on ollut nähdä ja ymmärtää se, mitä omat laiminlyön-
tini ja tekoni ovat aiheuttaneet lapsillemme ja parisuhteellemme. Mieheni kanssa olemme oppineet vähitel-
len puhumaan menneisyydestämme ja käsittelemään vaikeimpiakin asioita. Olen opetellut, ja harjoittelen
edelleen, tunteitteni näyttämistä, tarpeitteni tunnistamista ja niistä kertomista. Harjoittelemme myös lähei-
syyttä. Siinä minulla on opeteltavaa. Vaikka olen kaivannut läheisyyttä ja toivonut, että toinen tulisi lähelleni,
olen huomannut vetäytyneeni, kun hän on sitä yrittänyt. En olekaan itse osannut tai uskaltanut olla lähellä.
Nyt tiedän, että voin oppia. Olen myös saanut suuren lahjan, mahdollisuuden pyytää anteeksi perheeltäni. En
enää jatkuvasti piilota pelkoani siitä, etten kelpaa ja ettei rakkauteni riitä.

Terapiani alussa jotkut tunteeni olivat minulle lähes vieraita. Olin kaiketi haudannut kipeimpiä niistä melko
syväälle. Joidenkin tunteiden näyttäminen oli myös hyvin vaikeaa, mikä aluksi oli suuri yllätys, kun tiesin koke-
vani niitä voimakkaastikin. En vain ollut tietoinen siitä, että jähmetyin ja piilotin tunteeni, myös läheisiltäni.
Olen tyypillinen esimerkki siitä, miten itseäni tutustuminen on edennyt tunnistamalla ensin pelkojani. En-
simmäisen kosketuksen vihaani sain, kun muistin isäni ankaruutta, mutta suhdetta äitiini oli pitkään vaikea
käsitellä. Jotenkin suojelin häntä, tietämättäni, vielä silloin. Ennen kaikkea taisin suojella itseäni siltä vihalta.
On kuin käsitykseni äidistä ainoastaan hyvänä olisi pitänyt lapsuuttani, ja itse asiassa omaa äitiyttänikin, koos-
sa. Viha on ollut myös hyvin kielletty tunne. Kun olen tunnistanut riittämättömyyden hallinneen elämäni,
olen sitä mieltä, että syyllisyys on kietoutunut siihen kaikkein voimakkaimmin. Olen kantanut sitä lapsuudes-
tani asti, sillä en koskaan tainnut vapautua jo hyvin pienenä kokemistani syyllisyyksistä. Muistojeni mukaan
lapsenkin tekemät virheet tuomittiin ankarasti. En muista saaneeni rangaistusten jälkeen lohdutusta enkä
muista, että meillä olisi pyydetty anteeksi. Syyllisyys jäi minuun.

Ennen kaikkea olen saanut yhteyden rakkauteen. Olen saanut myötätuntoa hetkinä, jolloin en ole uskonut
olevani sen arvoinen. Rakkautta, jota saa silloin, kun sitä ei voi mitenkään uskoa ansaitsevansa, ei unohda.
Sen rakkauden vaikutus on ollut elämässäni käänteentekevä. Kykenen jo tuntemaan myötätuntoa itseäni
kohtaan. Olen syvästi kiitollinen kaikille kouluttajille, Irrelle, Tarjalle, Sirulle, Mathiakselle ja Caritalle sekä
koko Zeta-Epsilonin ihmeelliselle, totuudelliselle ja rakkaudelliselle ryhmälle – ja erityisesti rakkaalle vertsiikal-
leni. Kiitos Margit, Ami, Sari ja Eino. Ilman teitä ja tätä koulutusta en vielääkään tietäisi kuka olen.

9 Lopuksi

Olen käsitellyt riittämättömyyden syntyä ja sen vaikutuksia aikuisuudessa. Koska monet ilmiöt sivuavat toisiinsa ja risteävät mielen monimutkaisissa rakenteissa, olisin voinut pohtia jotakin muutakin ilmiötä, kuten valeminää tai häpeään sidottua persoonaa. Nekin ovat minulle tuttuja. Riittämättömyyden olen kokenut kulkeneen kanssani kauan ja on kuin juuri riittämättömyyden tunne olisi vaikuttanut moniin elämässäni oleviin asioihin, joiden olisin toivonut olevan toisin.

Vauvan ja pienen lapsen suhde ensisijaiseen hoivaajaan, joka usein on äiti, rakentaa lapsen maailmaan käsityksen turvallisuudesta. Samalla lapselle syntyy eräänlaisia esikäsityksiä hänestä itsestään. Niiden pohjalta hän myöhemmin kokee oman arvokkuutensa yksilönä ja persoonana. Jos hän ei koe olleensa riittävän arvokas vanhemmilleen, hän saattaa kokea olevansa riittämätön. Varhain syntynyt käsitys omasta riittämättömydestä voi vaikuttaa tiedostamattomana myöhemmin elämässä moniin asioihin, ja ennen kaikkea siihen, miten uskaltaa kiintyä toiseen ihmiseen. Se vaikuttaa elämänkumppanin valintaan, kykyyn toimia vanhempain, oman elämäntehtävän löytymiseen. Riittämättömäksi itsensä tuntevan ei ole helppo turvata toisiin ihmisiin, jolloin hän on altis riippuvuuksille. Riittämättömäksi itsensä tuntevan voi olla vaikea tunnistaa tunteitaan ja pitää tarpeitaan arvokkaina.

Riittämättömäksi itsensä tunteva alkaa toipuessaan vähitellen vapautua vanhoista uskomuksistaan. Mitä paremmin hän tutustuu itseensä, eri puoliinsa, sitä monipuolisemman kuvan hän muodostaa itsestään. Armoisuus ja myötätunto itseä kohtaan lisääntyvät, ja samalla vahvistuu myös aikuisen kyky ymmärtää omia tunteitaan, vastuu tarpeista ja teoista. Riittämätön oppii, että riittääkseen hän ei voi tehdä mitään. Haavansa tunteva, suurtakin reppua kantanut, Ihminen tavattavissa -mentor voi oppia olemaan täydesti ja hyväksyvästi läsnä toiselle ihmiselle. Mentoroinnissa ihminen kohtaa ihmisen syvällisellä ja inhimillisellä tasolla, joka jättää jäljen kumpaankin. Siinä mielessä matka on aina yhteinen.

”Ihmisestä tulee tietoinen,

kun kyky kokea syällisyyttä yhdistyy rakkauteen.

Sillä vain rakastettuna keitämme katsoa ja hyväksyä kaiken sen mitä meissä on.”

Tommy Hellsten (2015, 103)

Lähdeaineisto

Ford, Debbie (2009) Tunnista varjosi, tunne itsesi. Kustannus oy Michael kirjat

Johnson, Susan M. (2010) Tunnekeskeisen pariterapian käsikirja. Helsinki: Psykologien kustannus Oy

Hellaakoski, Aaro (2008) Runot. WSOY

Hellsten, Tommy (2012) Virtahepo olohuoneessa. Helsinki: Kirjapaja Oy

Hellsten, Tommy (2015) Löydät kun lakkaat etsimästä. Helsinki: Minerva-kustannus Oy

Hellsten, Tommy (2015) Tähän olen tullut. Helsinki: Kirjapaja Oy

Ihminen Tavattavissa –mentorkoulutus 2012–2016

Lindnäs Dialogi riittämättömydestä 18.3.2016

Nakken, Graig (2015) Minä ja riippuvuus. Suomentanut Ilkka Antti-Poika. Kuopio: Scanria Oy. Englanninkielinen alkuteos 1988.

Pietiäinen, Antti (1999), Tunne, antitunne, perimä, Johdanto tunteiden dynamiikkaan, Espoo: Natura Medicina Oy

Reenkola, Elina (2014) Nainen ja häpeä. Helsinki: Minerva Kustannus Oy

Rosenberg, Marshall B. (1988) Myötäelämisen taito. Suomentanut Tiina Ekman & al. Helsinki: NVC in Finland Oy

Sinkkonen, Jari (2002) Pesästä Lentoon – kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Tampere: WSOY

Sinkkonen, Jari & Kalland, Mirjam (toim.) (2011) Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Helsinki: WSOYpro

Takanen, Kimmo (2011) Tunne lukkosi – vapaudu tunteiden vallasta. Helsinki: WSOY

Valtavaara, Anna-Liisa (2014) Syyllinen olo, syytä vai suotta? Helsinki: Kirjapaja Oy

www.kognitiivinenpsykoterapia.fi 17.4.2016

Lindnäs-dialogi 18.3.2016 aihe: Riittämättömyys 18.3.2016