

## Kokemuksia toipumisen prosessista

Ihminen tavattavissa -mentorkoulutuksen lopputyö

Tiina Tuomikoski, toukokuu 2014

Jatkokoulutusryhmä: Delta, 2012 – 2013

## Sisällys

1	Johdanto .....	3
2	Kärsimys ja terve sairautentunto .....	3
3	Kognitiivinen tunnistamisen vaihe .....	5
3.1	Läheisriippuvuus .....	6
3.2	Valeminä .....	7
3.3	Ulkoaohjautuminen .....	8
3.3.1	Kontrolli.....	8
3.4	Heikko minuuden kokemus.....	9
3.5	Hengellisyden puuttuminen .....	9
3.6	Aikuisen lapsen ongelmalista .....	10
3.7	Tunnelukot.....	12
3.7.1	Sisäinen lapsi.....	14
3.7.2	Sisäinen kriittinen vanhempi .....	14
4	Läpielämisen vaihe.....	16
4.1	Omien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen .....	17
4.1.1	Pelko .....	20
4.1.2	Viha .....	22
4.1.3	Syällisyys.....	25
4.1.4	Häpeä.....	29
5	Toiminnallinen vaihe.....	32
5.1	Sisällissota – muutoksen vastavoima .....	32
5.2	Vastuullinen aikuinen - omaksi vanhemmaksi tuleminen .....	34
5.3	Yhteyden luominen sisäiseen lapseen .....	36
5.4	Unelmat ja niiden toteuttaminen .....	37
6	Muutos ja ymmärtämisen vaihe .....	37
6.1	Hengellisyteen herääminen .....	38
6.2	AAL-ohjelman lupaukset .....	39
6.3	Toipumisen ilmeneminen arjessani .....	40
	Lähdeaineisto.....	42

## 1 Johdanto

Mitä tapahtuu, kun ihminen havahtuu itsensä kanssa ja käynnistyy toipuminen? Miten toipumisprosessi etenee ja millaisia vaiheita siinä on odotettavissa? Miten muutos ja toipuminen ihmisessä ilmenevät?

Näitä kysymyksiä pohdin tässä mentorkoulutuksen lopputyössäni. Keskeisiä käsitteitä ovat läheisriippuvuus, tunnelukot sekä Alkoholistien aikuisten lasten 12 askeleen ohjelma. Teoriajaksojen väliin olen lisännyt kuvauksia omista kokemuksistani ja oivalluksistani toipumismatkani varrelta, joka alkoi vuonna 1991 kun luin Tommy Hellstenin Virtahepo olohuoneessa –kirjan.

Tämän työn tekeminen on ollut tavattoman antoisa prosessi. Olen palannut sille lähteelle mistä aikoinaan läksin. Olen palannut samojen kirjojen ääreen, jotka silloin tajuntaani laajensivat ja todennut, että samat tekstit puhuttelevat minua yhä, nyt uudenlaisen ymmärryksen kera. Olen palannut muistoihini ja päiväkirjamerkintöihini ja todennut, että paljon on tapahtunut siitä, kun havahduin.

Tunnen olevani etuoikeutettu siitä, että olen saanut tehdä matkaa minuuteeni. Kiitos isälleni, jonka alkoholismi ohjasi minut hakemaan apua ja vapautumaan menneisyyden kahleista. Lämmin kiitos Tommylle Virtahevosta sekä siitä uskosta, jota minuun valoit terapiaprosessini aikana. Sydämellinen kiitos Irenelle siitä, että luotit minuun ja houkuttelit minut mentorkoulutukseen opettelemaan sitä arvokasta työtä, mitä sinä olet ansiokkaasti ja suurella sydämelläsi tehnyt. Ilman teitä en olisi tässä. Matka jatkuu, hiio-hoi!

## 2 Kärsimys ja terve sairaudentunto

Tommy Hellsten pohtii vastauksia edellä esitettyihin kysymyksiin kirjassaan Virtahepo olohuoneessa (1991, 118–120). Meissä itsessämme on vastaus elämän majesteetin esittämiin kysymyksiin ja me voimme kääntyä sisällämme olevan ”elämän koodin” puoleen ja alkaa elää näitä kysymyksiä.

Kysymys ”saako ihminen muuttua” pitää sisällään ajatuksen muutoksesta lahjana tai mahdollisuutena johonkin uuteen ja houkuttelevaan. Kun muutoksen tarve ei tule ulkoapäin vaatimuksena vaan sisältäpäin, niin se on silloin eräällä tavalla kutsu matkalle ja löytöretkelle, jossa on liikettä (emt., 120).

Matkalle lähdettäessä ihmisen on hellitettävä otteensa omista varmistetuista asemista elämän sivustakatsojana ja hypättävä tuntemattomaan. Emme voi olla yhtä aikaa kotona ja matkalla vaan olemme joko kotona tai

matkalla. Kaikki eivät lähde matkalle, sillä se on paitsi kiehtovaa myös pelottavaa. Osa valitsee mieluummin kotona olemisen, koska se on turvallista (emt., 120–121).

Ketkä sitten lähtevät matkalle ja millaisista syistä? Yhteistä näille ihmisille on eräänlainen pakko lähteä liikkeelle. Kukaan ei muutu ennen kuin muuttumisesta kieltäytyminen alkaa olla liian tuskallista. Liikkeelle lähtemisen pakko viittaa kärsimykseen, joka on paras muutokseen motivoiva tekijä. Vasta riittävän suureksi käynyt tuska ja kärsimys saavat ihmisen luopumaan varmistetuista asemistaan. Muutos syntyy, kun olemassa oleva tavalla tai toisella särkyä (emt., 121).

Kun lapsi kasvaa jonkin voimakkaan ilmiön läheisyydessä ja joutuu sopeutumaan sen olemassaoloon, hän selviytyäkseen kieltää sisällään olevan todellisuuden, ”lapsiominaisuuden” ja kehittää suojakseen eräänlaisen valeminän. Valeminä on strateginen yhteenveto ihmisen selviytymismekanismeista ja sen avulla hän selviää hengissä tilanteissa, joissa ei ole mahdollista muulla tavoin selviytyä. Ihmisen koko elämä alkaa rakentua valeminän varaan. Tällainen ihminen ei luota elämän virtaan vaan on ottanut elämän omiin käsiinsä. Hänestä on tullut omavoimainen (emt., 121–122).

Kun kutsu matkalle kuuluu, on tällaisen ihmisen ensin luovuttava valeminästä; kaikesta siitä, minkä varaan hän on elämänsä rakentanut. Tulee ensin antaa omien vaivoilla tehtyjen rakennelmien sortua ja luottaa johonkin, jota ei vielä ole. Tämän vuoksi omasta rakennelmastaan luopuminen ei kiinnosta ketään muuta kuin sitä, joka on jo alkanut tukehtua oman rakennelmansa alle. Oman vahvuuden täytyy ensin murtua ja oman voiman muuttua voimattomuudeksi. Kaikki todellinen henkinen ja hengellinen kasvu syntyy ymmällä olemisesta, eksymisestä, voimattomuudesta, hallinnan menettämisestä, oman pahuutensa ja sairautensa kohtaamisesta (emt., 122–123).

Elämän tuleen ulkonaisesti toimia, jotta voimavaroja vapautuu sisäiseen työhön. Täydellisessä kaaoksessa elävän ihmisen on mahdoton keskittyä tekemään matkaa minuuteensa. Tämän vuoksi esimerkiksi päihderiippuvaisen on ensin luovuttava päihdeestä, jotta päihderiippuvuuden taustalla oleva läheisriippuvuus ja tunne-elämä aktivoituvat. Kun alkoholisti luopuu lääkkeestään eli alkoholista, niin sairaus puhkeaa kukkaan. Väärän lääkityksen poistuminen mahdollistaa terveen sairautentunnon, joka on kaikessa toipumisessa oleellista. Alkoholisti alkaa voida todella huonosti vasta jonkin aikaa raitistumisensa jälkeen, kun hänen läheisriippuvuuttaan ei enää lääkitä alkoholilla. (Hellsten 1991, 133–134).

### 3 Kognitiivinen tunnistamisen vaihe

Kognitiivista vaihetta voidaan myös kutsua tunnistamisen vaiheeksi. Tunnistamisen vaiheessa ihminen saa tiedon, mitä hänelle on lapsuudessa tapahtunut. Tieto alkaa irrottaa hänen persoonaansa siitä, minkä hän oli aikaisemmin kokenut osaksi itseään. Tällöin tapahtuu myös huomattava häpeän väheneminen (Hellsten 1991, 134–136).

Antti Heikkilän (1995, 192) mukaan alkoholismista toipuminen tapahtuu lähes poikkeuksetta tietyllä tavalla. Toipumisen käynnistää se, että ihminen oivaltaa oman tilansa ja ymmärtää, että muutos on mahdollista. Tällöin vapautuu valtavasti energiaa ja yleensä muutos on silmin nähtävissä.

Alkoholistin läheiselle alkoholismia koskevien tietojen saaminen on toipumisen alku. Tärkeää on saada ymmärrys siitä, että alkoholismi on perheen sairaus ja että kasvaessaan alkoholismin vaikutuspiirissä perheenjäsenet omaksuvat sairauteen kuuluvia ominaispiirteitä juovatpa he itse tai eivät. Kun tunnistaa nämä piirteet ja kuulee muiden jakavan kokemuksensa, voimansa ja toivonsa, huomaa ettei enää ole yksin (Alkoholistien aikuisten lasten käsikirja, 7).

#### HAVAHTUMINEN

*Elettiin syksyä 1991. Luen Hesarista juuri ilmestyneestä kirjasta nimeltä Virtahepo olohuoneessa. Jokin minussa pysähtyy. Soitan lähikirjakauppaan ja kirja on sieltä loppu. Otan pyörän ja polkaisen keskustaan Akateemiseen, ostan kirjan ja poljen kotiin. Luen kirjan kannesta kanteen herpaantumatta, vailla minkäänlaisia keskittymisvaikeuksia, ja koen ensimmäistä kertaa tullessi nähdyksi.*

*Minun elämäni vaikuttanut voimakas ilmiö oli isäni alkoholismi. Ennen kirjan lukemista en ollut tietoinen alkoholismin vaikutuksesta koko perheeseen. En liioin tiedostanut sitä, että alkoholismin vaikutus ulottuisi minun nykyisyyteeni, vaikka en ollut asunut isäni kanssa enää vuosiin. Tieto vapautti minua ja antoi toivoa, toi ripauksen erillisyyttä ongelmaan. Minä en ollutkaan viallinen vaan minä olin jäänyt vanhemmuutta vaille. Sain ikään kuin diagnoosin, jolle oli jotain tehtävissä.*

*Samalla tulin tietoiseksi myös valeminästäni ja kullisseistani, joita olin suojakseni rakentanut.*

### 3.1 Läheisriippuvuus

Läheisriippuvuuden käsite on peräisin 1970-luvulta ja alun perin sitä käytettiin puhuttaessa alkoholistien perheenjäsenistä. Tommy Hellstenin (1991, 58) mukaan ”Läheisriippuvuus on sairaus tai sairauden kaltainen tila, joka syntyy, kun ihminen elää jokin hyvin voimakkaan ilmiön läheisyydessä eikä kykene käsittelemään tätä ilmiötä persoonallisuudessaan vaan sopeutuu sen olemassaoloon”.

Ben Malisen (2014, 21–24) mukaan läheisriippuvuus on lapsuudessa kehittynyt toimintatapa ja selviytymiskeino, jonka tarkoituksena on välttää hylätyksi ja torjutuksi tuleminen. Läheisriippuvuus on yhdistelmä tunteita, ajattelua ja käyttäytymistä.

Hellsten puhuu meissä olevasta lapsiominaisuudesta ja sen syväjääytymisestä, mikäli vanhemmuus katoaa perheestä jonkin voimakkaan ilmiön vuoksi. Alkoholistivanhempi katoaa pulloon ja hänen puolisonsa voimavarat menevät alkoholistista huolehtimiseen ja perheen koossa pitämiseen. Mikäli lapsella ei ole vanhemmuutta, jonka kanssa käsitellä kaikkia voimakkaan ilmiön aiheuttamia tunteita, hän oppii ohittamaan tunteensa ja tarpeensa ja ne jäävät häneltä tiedostamatta. Tunteet eivät katoa, vaan ne vetäytyvät tietoisuudesta ja syväjäätyvät (Hellsten 1991, 39–41).

Malisen mukaan (2014, 24) jos lapsi ei saa turvallisesti ja ehdoitta olla oma itsensä, hän alkaa kokea ilmapiirin ja ympäristön torjuvana ja uhkaavana. Hänen tunne-elämänsä, ajattelunsa ja käyttäytymisensä vääristyvät. Lapsi oppii, että toimimalla ja olemalla vain muita varten, miellyttäen ja myötäillen ja palvelen toisia, hän varmistaa tarvitsemansa rakkauden ja turvan. Keskittyessään hallitsemaan ympäristöään ja läheisiään lapsi oppii pitämään elämänsä hallinnassaan ja torjumaan tietoisuudestaan vaikeat ja tuskalliset tunteet ja ajatukset.

Läheisriippuvuus tuhoaa yksilön oman minuuden ja yksilöllisyyden, estää ihmistä löytämästä iloa, onnea ja levollisuutta itsensä kanssa. Läheisriippuvuus on hengissäselviytymismekanismi, jonka lapsi kehittää ja joka säilyy aikuisuuteen saakka (emt., 22–24).

Läheisriippuvainen henkilö keskittyy enemmän toisten kuin oman elämänsä ongelmiin ja niiden hoitoon. Läheisriippuvainen hakee elämälleen tarkoitusta itsensä ulkopuolelta, muista ihmisistä tai heidän kauttaan (emt., 22).

### 3.2 Valeminä

Hellstenin (1991, 51) mukaan lapsiominaisuuden syväjäätyessä lapsen psyykkinen rakenne, minuus, alkaa muuttua ja jakautua kahtia hänen siirtyessään kohti aikuisuutta. Haavoittuva, avuton, muista riippuvainen, totuudellinen, yksinkertainen ja luottavainen osa – lapsiominaisuus – syväjäätyy ja laskeutuu persoonallisuuden alkumereen. Siellä se jatkaa olemassaoloaan mahdollisuutena, joka voisi toteutua, jos kohtaisi sellaista vanhemmuutta, joka kykenisi näkemään sen.

Lapsiominaisuuden päälle kehittyy toinen osa, valeminä, jonka avulla ihminen jatkaa olemassaoloaan, selviytyy ja alkaa suorittaa elämää. Valeminä syntyy, kun ihminen kieltää sisällään olevan lapsiominaisuuden. Valeminä syntyy häpeäkerroksen päälle. Ihmisen vieraantuessa todellisesta minästään hän saattaa samaistua valeminäänsä niin voimakkaasti, että valeminä tuntuu todemmalta kuin hänen todellinen minänsä (emt., 51–52).

Valeminä rakentuu läheisriippuvaiselle tyypillisistä piirteistä, joita Hellstenin (1991, 61–80) mukaan ovat mm. ulkoahjautuminen, kontrolli, kyvyttömyys luottaa muihin, heikko minuuden kokemus, pakonomainen tekeminen ja suorittaminen, ylivakavuus, sairastelu ja hengellisyyden puuttuminen. Käsittelen tässä itseäni eniten puhutelleita piirteitä.

#### VALEMINÄ KULISSISSA

*Elettiin syksyä 1991. Asuin avoliitossa menestyvän muusikon kanssa. Kohtelin häntä huonosti, määräilin ja syylistin milloin mistäkin asiasta. Koin saavani itseäni arvoa pyöriessäni muusikkojen seurapiireissä ja voidessani sanoa tuntevani sen ja tuon. Mielistelin ja esitin kiinnostunutta kuuntelijaa tärkeiden henkilöiden lähellä ja pahoitin herkästi mieleni, jos koin, että joku ei tykännyt minusta. Olin kateellinen monille ihmisille ja vertailin itseäni alituisesti muihin.*

*Opiskelin Sibelius-Akatemiassa ja olin siitä suunnattoman ylpeä. Opiskelupaikka antoi minulle identiteetin ja pönkitti itsetuntoani, sai minut tuntemaan itseni muita paremmaksi. Ajelehdin perusopinnoissani ja haaveilin maailmantähteydestä oopperalaulajana. Kammoksuin tavallista elämää. Ihmettelin ihmisiä, joilla oli mielipiteitä ja mietin, että mistä ne oikein tulevat. Pidin itseäni vähä-älyisenä, mutta yritin peittää sitä ostelemalla kirjoja, joista useimmat jätin lukematta. Tärkeää oli, että kirjahyllyssä oli kirjoja, jotka viestivät sivistyneisyydestä.*

*Hiustyylini oli perua teiniajoilta, vaatteeni olivat enimmäkseen muodottomia telttoja, joista monet olin saanut vanhemmilta sukulaisilta. Häpesin menneisyyttäni ja peittelin kotitaustaani. Olin siinä uskossa, että kun olin karistanut kotikaupungin pölyt kintereiltäni, olin vapaa luomaan uljaan elämän, johon heikkous ei ulottuisi. Olin ihan pihalla, totaalisen ulkona itsestäni. Elämäni oli kulissi vailla sisältöä.*

### 3.3 Ulkoaohjautuminen

Ulkoaohjautuva ihminen on joutunut sopeutumaan johonkin itsensä ulkopuolella olevaan ja siksi hän ensisijaisesti reagoi muihin sen sijaan, että toimisi omista lähtökohdistaan käsin. Ulkoaohjautuva ihminen on herkkä vaistoamaan muiden tunteet ja tarpeet ja hän on ikään kuin olemassa muita varten. Tämä herkkyys aistia ympärillä olevia ilmiöitä on voinut toimia selviytymiskeinona toimimattoman perheen arvaamattomissa olosuhteissa (Hellsten 1991, 62).

#### 3.3.1 Kontrolli

Kontrolloimisen tarpeen omaavalla ihmisellä on tarve hallita omia tunteitaan, toisia ihmisiä ja elämää yleensä. Tarpeen takana voi olla varhainen pelottava, kauhua herättänyt kokemus. Kontrollista luopuminen voi palauttaa tällaiselle ihmiselle mieleen saman tunnetilan, jossa hän oli kauhua herättäneen kokemuksen aikana. Kontrollista luopuminen merkitsee hänelle samaa kuin kuolema tai totaalinen luhistuminen (emt., 62).

Päätös kontrolloida kaikkea syntyy lapsessa, kun hän huomaa, ettei voi luottaa kehenkään. Kukaan ei tule antamaan hänelle turvaa, joten hän hankkii itse itselleen turvan hallitsemalla kaikkea mikä hänen ympärillään on. Kaikki mitä hän ei hallitse, herättää hänessä kauhua. Kauhua voivat herättää esimerkiksi tunteet, voimakkaat ihmiset tai asioiden omaehtoinen kehittyminen ilman että niitä voi hallita (emt., 62).

Elämänsä kontrolloiva ihminen on sairastunut vahvuuteen ja hän ikään kuin kantaa itse itseään sen sijaan, että luottaisi elämän kantavan häntä. Hänen on jatkuvasti oltava varuillaan ja valppaana, jotta hänen maailmansa ei luhistuisi. Hänen on tiedettävä, osattava ja hallittava kaikki. Kontrolloiva ihminen arvostaa lineaarista ajattelua ja tietoa, koska tiedolla voi hallita kaikkea sitä, mikä uhkaa sisäistä, järjestyksessä olevaa lokero-maailmaa. Kontrolloiva ihminen on ikään kuin muuttanut päähänsä ja on ”päissään” (emt., 63–64).



### 3.4 Heikko minuuden kokemus

Läheisriippuvuutta sairastavalla ihmisellä ei ole usein aavistustakaan siitä kuka hän on. Hän ei tiedä mistä hän pitää tai mitä hän haluaa tai että jostain voi erityisesti pitää tai että voi olla oma maku. Heikko minuuden kokemus liittyy ihmisen kykyyn tunnistaa omia tunteitaan ja tarpeitaan. Jos omat tunteet tai tarpeet ovat itselle tavoittamattomissa, on oma minuuks samalla kadoksissa. Tämä johtaa ulkoajohtautumiseen, elämiseen muiden tunteista ja tarpeista käsin (emt., 64–65). Läheisriippuvaisella ihmisellä on pakonomainen tapa tuntea, ajatella ja käyttäytyä ja hän kokee, että ei ole muuta vaihtoehtoa kuin lapsuudessa opittu malli olla muita varten, unohtaa itsensä ja omat tarpeensa (Malinen 2014, 25).

Heikko minuuden kokemus heikentää kykyä olla toisten ihmisten lähellä ilman että menettää omaa minuutta. Jos ei tiedä kuka on, ei voi kommunikoida aidosti itsenäisenä ja erillisenä ihmisenä toisten kanssa. Ihminen joka ei ole psyykkisesti olemassa, ei ole vielä syntynyt (Hellsten 1991, 65–66).

### 3.5 Hengellisyyden puuttuminen

Hellstenin mukaan jokaisella ihmisellä on luonnollinen hengellisyyden tarve ja kyky. Hengellisyys on ihmisen kykyä uskoa ja syvää tarvetta kokea olevansa jonkin itseään suuremman kokonaisuuden osa. Se on myös yhteyden kokemista tähän omaan itseä suurempaan kokonaisuuteen ja ohjautumista tästä yhteydestä käsin. Hengellisyys on oman voimattomuuden syvällistä ja kokonaisvaltaista tajuamista ja tältä pohjalta syntyvää kykyä ja halua tarvita itsensä ulkopuolella olevaa voimaa. On merkityksetöntä, mitä nimitystä tästä voimasta käyttää. Oleellista on, että tähän voimaan on elävä yhteys ja tämän yhteyden kokeminen muokkaa ihmisen tekoja, ajatuksia ja tunteita (emt., 75–77).

Usko on ihmisen tietoista haluamista ja kurkottamista kohti parempaa elämää. Hengellistä elämää kuvaavat pienet, arkipäivän valinnat, jotka syntyvät siitä, että ihminen tietoisesti etsii ja haluaa elämälleen uutta suuntaa. Suunnan vaihdos kuvaakin usein hengellisen elämän alkua. Hengellinen elämä merkitsee luottamista elämän kantaviin voimiin, se on oman haavoittuvuutensa avointa tunnustamista ja jakamista. Eläessään hengellistä elämää ihminen on eräänlaisessa vapaan pudotuksen tilassa, jossa hän ei voi turvautua mihinkään omaan kykyynsä tai ominaisuuteensa vaan hän on luopunut varmistetuista asemista (emt., 77–78).

Hengellisen elämän puuttuminen ilmenee eristäytymisenä ja omaan itseen turvautumisena sekä tunteena, että elämältä puuttuu tarkoitus. Elämän tarkoituksen puuttuminen ajaa ihmisen etsimään sitä sieltä, missä

hän milloinkin on kuullut sen olevan. Ulkoiset symbolit, kuten raha ja arvokkaat esineet, voivat tulla tärkeiksi, sillä niillä voi kertoa elämän onnistuneisuudesta ja peittää tunne oman elämän sisällön ja tarkoituksen puuttumisesta (emt., 78–79).

Hengellisyyden puuttuminen voi ilmetä myös perfektionismina, jossa ei ole sijaa keskeneräisyydelle. Perfektionismin takana on voimakas omaan persoonaan liittyvä häpeä. Perfektionismi on ymmärrettävissä oman häpeän hoitamisen keinoksi. Häpeään sidottu persoonallisuus kokee itsensä epäonnistuneeksi ja huonoksi. Hänen tarpeensa ja tunteensa ovat hävettäviä. Tämä tila on jatkuessaan sietämätön, joten ihminen pyrkii mitätöimään häpeänsä kehittämällä sen vastakohtaan – ryhtymällä täydelliseksi. Tämän jälkeen pieninkin epäonnistuminen omassa suorituksessa pyrkii herättämään koko massiivisen häpeän (emt., 79).

### 3.6 Aikuisen lapsen ongelmalista

AAL eli alkoholistien aikuiset lapset (englanniksi ACA eli Adult Children of Alcoholics) on New Yorkissa vuonna 1977 perustettu miesten ja naisten nimetön toveriseura, jonka jäsenet haluavat tervehtyä tiedostamalla itselleen tuhoisat käyttäytymismallinsa sekä jakamalla keskenään kokemuksensa, voimansa ja toivonsa. AAL:n päätarkoitus on toipua itsetuntemuksen avulla ja auttaa muita alkoholistien aikuisia lapsia irrottautumaan menneisyyden tuskasta ja saamaan toivoa huomispäivää varten elämällä tätä päivää.

Käsite aikuinen lapsi tarkoittaa, että vastaamme aikuismaisiin vuorovaikutustilanteisiin pelolla ja itseluottamuksen puutteella, jotka opimme lapsina (Alkoholistien aikuiset lapset 2011, 3.) Vastoinkäymisiä kohdatsamme aikuinen lapsi taantuu toistamaan toimintamalleja, jotka hän on oppinut lapsuudessaan (AAL-käsikirja, 5).

Toimimattomissa perheissä kasvaneilla aikuisilla lapsilla on havaittu olevan yhteisiä ominaispiirteitä. Alkoholistien aikuisten lasten kokousten alussa luetaan 14 kohdan ongelmalista, joka on muokattu niin kutsutusta ”pyykkilistasta”. Newyorkilainen pörssimeklari Tony A., eräs ACA:n perustajajäsenistä kirjoitti listan vuonna 1978. Kun lista luettiin ensimmäisessä ACA:n kokouksessa New Yorkissa, eräs ryhmän jäsen huudahti ”Voi pojat, tuo on minun pyykkilistani!” Pyykkilista kuvaa häiriintyneessä perheessä kasvatetun aikuisen ajattelun ja persoonallisuuden (Alkoholistien aikuiset lapset 2011, 5).

## ONGELMALISTA

1. Meille on kehittynyt huono itsetunto sen tuloksena, että meitä on arvosteltu lapsena. Aikuisina jatkamme tätä vanhempiemme mallia ja tuomitsemme itsemme ja muut ankarasti. Yritämme peittää huonoa itsetuntoamme pyrkimällä olemaan täydellisiä ja kaiken arvostelun yläpuolella samalla kontrolloiden, arvostellen ja halveksien muita ihmisiä.
2. Meillä on taipumus eristäytyä, koska olemme peloissamme. Tuntemme olomme epämuikaviksi muiden ihmisten, etenkin auktoriteettien seurassa.
3. Etsimme epätoivoisesti rakkautta ja hyväksyntää. Olemme valmiita tekemään mitä tahansa, jotta muut ihmiset pitäisivät meistä. Emme halua loukata ketään. Niinpä olemme uhratuvaisia sellaisissakin tilanteissa ja ihmissuhteissa, jotka vain vahingoittavat meitä.
4. Pelkäämme vihaisia ihmisiä ja meihin kohdistuvaa arvostelua, koska se saa meidät tuntemaan itsemme riittämättömiksi ja turvattomiksi.
5. Meistä tuli alkoholisteja tai otimme puolisoiksemme alkoholistin tai jonkun muun pakonomaisesti toimivan henkilön kuten työnarkomaanin, varmistaaksemme sen, ettei meitä hylättäisi.
6. Elämme elämäämme tuntien itsemme uhreiksi ja syytämme vaikeuksistamme muita. Myös ystävinä ja kumppaneina meitä viehättävät uhrin roolin omaksuneet ihmiset. Niinpä sekoitamme rakkauden ja säälin. Siksi olemme taipuvaisia rakastamaan ihmisiä, joita voimme sääliä ja pelastaa.
7. Olemme joko ylihuolehtivaisia tai ylivastuuttomia. Otamme vastuun muiden ongelmista ylikehittyneen vastuuntuntomme vuoksi tai oletamme muiden ihmisten olevan vastuussa meidän ongelmien ratkaisemisesta. Kummassakaan tapauksessa meidän ei tarvitse katsoa omia virheitämme ja vastata omasta elämästämme ja valinnoistamme.
8. Tuntemme syyllisyyttä, kun pidämme puoliämme emmekä myötäile muita ihmisiä.
9. Traumaattisen lapsuutemme seurauksena kiellämme, vähättelemme ja tukahdutamme tunteitamme. Emme tiedosta sitä, miten kyvyttömyys tunnistaa ja ilmaista tunteita on vaikuttanut aikuiselämäämme. Tämä koskee myös myönteisiä tunteitamme. Se, ettemme ole kosketuksissa omiin tunteisiimme, on eräs tärkeimmistä kieltomekanismeistamme. Tulemme riippuvaisiksi omista tunnekuu- huistamme; innostus, kiihtymys ja jännitys saavat meidät valtaansa.
10. Olemme läheisriippuvaisia henkilöitä. Pelkäämme, että meidät hylätään ja teemme mitä hyvänsä ihmissuhteen säilyttämiseksi, jotta meidän ei tarvitsisi kokea tuskallisia tunteita. Kaikki tämä on seurausta siitä, että elimme sairaiden ihmisten kanssa, ihmisten, jotka eivät tunnetasolla koskaan vastanneet meidän tarpeisiimme.

11. Tunnemme itsemme toivottomiksi ja avuttomiksi. Tämä johtuu lapsuudenkotimme perinnöstä: kieltämisestä, kontrolloinnista, eristäytymisestä, häpeästä ja aiheettomasta syyllisyydestä.
12. Läheisyys, turvallisuudentunne, luottamus ja sitoutuminen ovat meille vieraita ja vaikeita asioita ihmissuhteissa. Koska meidän on vaikea asettaa selviä henkilökohtaisia rajoja kahden ihmisen välisessä vuorovaikutuksessa, annamme helposti periksi kumppanimme tarpeille ja tunteille unohtaen itsemme.
13. Lykkäämme usein asioiden hoitamista myöhemmäksi ja meillä on vaikeuksia saattaa loppuun aloitettuja töitä.
14. Meillä on voimakas tarve kontrolloida muita ihmisiä ja omaa elämäämme.

AAL

*Elettiin elokuuta 1992. Virtahevon lukemisesta oli kulunut vuosi ja paljon oli tapahtunut elämässäni. Olin eronnut kulissiliitostani omasta halustani, mutta roikuin emotionaalisesti suhteessa edelleen. Hain lohtua uskonnosta ja koin voimakkaan hengellisen heräämisen helluntaiseurakunnassa. Liityin raamattupiiriin ja evankelioin Jeesuksesta kavereilleni kiihkeästi. Suoritin uskovaisena olemista täydellisyyttä tavoitellen. Sitten kävin tapaamassa kurssikaveriani Göteborgissa ja join itseni humalaan. Illan aikana törmäsin jännittävään argentiinalaiseen säveltäjään, joka iski minut. Matkan jälkeen olin niin nolona ja häpeissäni, että jätin seurakunnan ja raamatunluvun. Suhdekokeilusta argentiinalaisen kanssa ei tullut mitään ja elämä tuntui jotenkin holtittomalta. Yritin hallita elämää, mutta otteeni lipsui koko ajan.*

*Kesällä luin kirjan alkoholistien toipumisesta ja sen rohkaisemana elokuussa 1992 kävelin Hietaniemenkadun AAL-palaveriin. Minut toivotettiin lämpimästi tervetulleeksi ja sain saman minuuttimäärän puheaikaa kuin kaikki muut. Kuulin askeleesta, ongelmalistasta ja muiden kokemuksista. Rauhoituin. Tunsin kuuluvani joukkoon ja tulleeni kotiin. Olin lopulta valmis luovuttamaan.*

### 3.7 Tunnelukot

Tunnelukot syntyvät edistämään sopeutumista kasvuympäristöön. Ne syntyvät sisäisenä reaktiona tilanteisiin, joissa lapsen emotionaaliset perustarpeet eivät tyydyty. Lapsi ei voi itse vaikuttaa tunnelukkojen kehittymiseen eivätkä tunnelukot ole koskaan lapsen omaa syytä. Lapsen aivoilla ei ole muuta vaihtoehtoa kuin kehittää skeemoja eli malleja, jotka edistävät selviytymistä. Tunnelukot ovat tavallisesti hyvin kehittyneitä jo

kouluikään mennessä ja ne jatkavat vahvistumistaan jokaisen toiston kautta lapsuudesta tähän päivään saakka (emt., 22).

Kun tunnelukko nykypäivänä aktivoituu, meissä virittyy lapsuutemme tunteita ja lukitumme tiedostamattamme toimimaan lapsuudessa opittujen selviytymismallien mukaisesti. Tunnelukot saavat meidät lapsenkaltaisesti välttelemään, antautumaan ja hyökkäämään kohtaamissamme tilanteissa. Nämä keinot, strategiat, ovat aikuisiällä haitallisia ja toimivat itseämme vastaan estäen tarpeidemme tyydyttymisen (emt., 9-12).

Takanen nimeää 18 tunnelukkoa ja kullekin lauseen, joka tiivistää kunkin tunnelukon tuottaman sisäisen haitallisen uskomuksen (Takanen 2011, 17).

Tunnelukko	Sisäinen uskomus
1. Alistuminen	<i>"Minun on pakko alistua"</i>
2. Emotionaalinen estyneisyys	<i>"Tunteet on hallittava"</i>
3. Epäonnistuminen	<i>"Olen epäonnistuja"</i>
4. Hylkääminen	<i>"Minut hylätään kuitenkin"</i>
5. Hyväksynnän haku	<i>"Toiset määrittävät arvoni"</i>
6. Kaltoin kohtelu	<i>"Kuka tahansa voi haavoittaa"</i>
7. Kietoutuneisuus	<i>"Kaikki täytyy jakaa kanssasi"</i>
8. Oikeutus	<i>"Minulla on oikeus"</i>
9. Pessimistisyys	<i>"Kaikki menee kuitenkin pieleen"</i>
10. Rankaisevuus	<i>"Virheistä pitää rangaista"</i>
11. Riippuvuus	<i>"En pärjää yksin"</i>
12. Riittämätön itsekontrolli	<i>"Teen mitä haluan, milloin haluan!"</i>
13. Suojattomuus	<i>"Maailma on vaarallinen paikka"</i>
14. Tunnevaje	<i>"Kukaan ei oikeasti välitä minusta"</i>
15. Uhrautuminen	<i>"Tehtäväni on palvella toisten tarpeita"</i>
16. Ulkopuolisuus	<i>"En kuulu mihinkään"</i>
17. Vaativuus	<i>"Olen riittämätön"</i>
18. Vajavuus	<i>"Olen kelvoton"</i>

### 3.7.1 Sisäinen lapsi

Takasen (2011, 169–170) mukaan meissä kaikissa elää edelleen koko ajan sisäinen lapsi. Me olemme edelleen se sama ihminen, joka me lapsuudessa olimme – haavoinemme ja suojautumiskeinojemme – vaikka olemme kasvaneet isommiksi ja vanhemmiksi. Ei ole jotain tiettyä iltaa jolloin lapsuus olisi päättynyt. Lapsuus ja sen rinnalle muodostunut aikuisuus ovat eräänlaisia jatkumoita, joilla kuljemme elämämme aikana.

Sisäinen lapsi on meissä se, joka tuntee. Kun olemme tänään surullisia, se tarkoittaa, että sisäinen lapsemme meissä on surullinen. Tunteet kertovat siitä, miten tarpeemme – sisäisen lapsemme tarpeet – tyydyttyvät. Kun tarpeemme eivät tyydyty, sisäinen lapsi tuntee itsensä pelokkaaksi, ahdistuneeksi, turvattomaksi, surulliseksi, torjutuksi, huonoksi jne. Kun sisäisen lapsen tarpeet tyydyttyvät, hän on aidosti iloinen. Kun tunnemme, tunnemme lapsen tavoin (emt., 170).

Sisäisessä lapsessamme ei ole mitään vikaa. Hän on täydellinen, niin kuin vain pieni lapsi voi olla, sellainen kuin lapset ovat. Sisäinen lapsi tuntee, ajattelee ja toimii niin kuin lapset. Kun sisäisellä lapsella herää tänä päivänä lapsuudesta tuttuja tunteita, hän lukittuu toimimaan lapsen tavoin, lapsuudessa opittujen selviytymiskeinojen tavoin. Lapsi tarvitsee vastuullisen aikuisen läsnäoloa, tukea ja suojelua (emt., 170).

### 3.7.2 Sisäinen kriittinen vanhempi

Sisäisen lapsen ohella meistä löytyy tänä päivänä myös sisäinen vanhempi. Olemme sisäistäneet itseemme vanhempiemme suhtautumistapoja elämään ja ihmisiin, heidän asenteitaan ja ajattelutapojaan (Takanen 2011, 171).

Vanhemmat sisäistyvät lapsuudessa erilliseksi osaksi lapsen mieltä. Sisäistämisessä lapsi ottaa ulkopuoleltaan jotain osaksi itseään ja taltioi sen muistiinsa haitallisena skeemana. Vanhemman haitallinen ajattelutapa näkyy aikuisuudessa oman mielen osana, sisäistettynä kriittisenä vanhempana. Sisäistämme vanhempien ajattelua ja suuntaamme sitä itse itseemme sisäisen puheen muodossa, kun tunnelukkomme aktivoituu (emt., 172–173).

Esimerkiksi vaativuuden tunnelukon omaavalla on sisäinen vaativa vanhempi sekä riittämättömäksi itsensä kokeva sisäinen lapsi. Vaativa sisäinen vanhempi saa sisäisen lapsen kokemaan itsensä riittämättömäksi samalla tavoin kuin lapsuudessa. Sisäinen lapsi ei kykene vastaamaan sisäistetyn vanhemman kohtuuttomiin

vaatimuksiin (emt., 173). Lapsi tarvitsee tuekseen aikuisen, joka pitää lapsen puolta ja joka suojelee lasta haitalliselta sisäiseltä vanhemmalta.

AAL-ohjelma (Alkoholistien aikuiset lapset 2011, 308–310) nimeää sisäisen kriittisen vanhemman viestit meissä oleviksi ”vanhoiksi nauhoiksi”. Kriittinen ääni syyttelee ja vähättelee meitä ja kaivaa maata jalkojemme alta. Kriitikko meissä syyttelee ja arvostelee myös muita. Kriittisen vanhemman tiedostaminen on välttämätöntä, jotta voimme kehittää ja vahvistaa sitä haastavan rakastavan vanhemman itsessämme.

Kriittinen vanhempi estää meitä kokemasta eheyttä ja onnea. Voimme tunnistaa sisäisen arvostelijamme pitämällä muistikirjaa ja kirjaamalla muistiin negatiiviset ajatukset, epäilykset ja pelot niiden ilmetessä. Muiden tuomitseminen ja itsemme vertaaminen toisiin ovat klassinen esimerkki sisäisestä vanhemmasta (emt., 310).

#### SISÄISEN LAPSEN KOHTAAMINEN

*Elettiin marraskuuta 1992. Osallistuin Tommy Hellstenin ja Irene Kristerin järjestämälle Läheisriippuvuus-kurssille. Kurssi oli viisipäiväinen internaatti ja siellä työstimme menneisyyttämme toiminnallisten menetelmien avulla. Sain läksyksi kurssin aikana opetella tunnistamaan tunteitani ja tarpeitani. Olin äimistynyt ja pidin tehtävää ihan dorkana ja vääränä itselleni. Kyseenalaistin jopa vetäjien ammattitaitoa. Minulla ei ollut mitään hajua miten toimia. Olisin mieluummin halunnut toiselle kurssilaiselle annetun tehtävän ”opettele pyytämään toisilta apua mm. ruokailussa”. Tiesin, että olisin osannut suorittaa sen oitis sankarin elkein.*

*Draamassa päähenkilötyössäni näin konkreettisesti sisäisen lapseni, joka oli sikiöasennossa paksun vilttikeroksen alla ja tuskin kuulin hänen hiljaista ääntään. Olin täystyrmistynyt tästä pienuudesta ja minun oli vaikea hyväksyä sitä itsessäni. Minulla ei ollut minkäänlaista kosketusta tähän puoleen itsessäni. Pieni heikko osa minussa tuntui vastenmieliseltä räpäleeltä, jolla ei ollut minulle mitään annettavaa. Tajusin kuitenkin, että se hauraus oli sillä hetkellä totta ja siitä oli lähdettävä. Menin draamassa sisäisen lapseni luo, kaivoin sen vilttien alta ja kiedoin kädet sen ympärille. Halusin opetella suojelemaan tätä herkkyyttä itsessäni enkä enää hylätä sitä. Ymmärsin myös, että tarvitsin apua oppiakseni rakastamaan sisäistä lastani.*

## 4 Läpielämisen vaihe

Ongelman tunnistaminen ja tiedon saaminen ongelmasta käynnistävät läpielämisen vaiheen. Kun ihminen on alkanut nähdä, että hän ei olekaan paha, ja että hänellä olisi ollut oikeus hyvään vanhemmuuteen, hänen tunteensa alkavat herätä. Tämä johtuu siitä, että hänen häpeänsä alkaa vähetä. Läheisriippuvuutta sairastava henkilö on häpeään sidottu persoonallisuus, jonka tunteet ja tarpeet ovat häpeään sidottuja. Kun häpeän tunne alkaa hellittää, niin muut tunteet nousevat haudastaan ja sisäinen lapsi osoittaa ensimmäiset elonmerkkinsä. Tässä kohtaa alkaa lapsuuden uudelleen eläminen ja sisäisen lapsen kohtaaminen. Vuosikymmeniä käsittelemättä olleet tunteet heräävät ja syntyminen persoonaksi käynnistyy uudelleen siitä, mihin se aikoinaan jäi (Hellsten 1991, 139–140).

Hellstenin (1991, 55) mukaan syväjäädytetyt tunteet poistuvat organismista vain läpielämisen kautta. Läpieläminen vaatii vanhemmuutta, sillä lapsella – myöskään sisäisellä lapsella – ei ole kykyä itse antaa itselleen lupaa omille tunteilleen vaan hän tarvitsee siihen vanhemmuuden luvan. Hän tarvitsee nähdäksi tulemistä ja ikään kuin sylin tai tunteilleen. Käsittelem vanhemmuutta tarkemmin luvussa 5.1.

AAL-ohjelman mukaan tervehtyminen alkaa, kun uskallamme tulla ulos eristyksistä. Tunteet ja haudatut muistot palaavat. Päästämällä asteittain irti ilmaisemattoman surun taakasta siirrymme hitaasti pois menneisyydestä.

### SYNTYMISEN IHME

*Elettiin vuosia 1994–1996. Löytäessäni henkisen kotipesän terapiasta, jossa tulin nähdyksi ja kuulluksi ja turvapaikan alkoholistien aikuisten lasten ryhmistä, jossa sain jakaa kokemaani muiden vertaisteni kanssa, alkoi ihmeitä elämässäni tapahtua.*

*Olin ollut reipas hymyittävä koko elämäni ja täysin tiedostamaton surustani ja menetyksistäni. Iloisuus ja pirteys olivat osin aitoa itseäni, mutta myös selviytymisstrategiani. Suru ei ollut mahtunut perheeseeni, sille ei ollut tilaa äidissäni. Oli parempi pitää suru poissa ja olla reipas, olla ajattelematta. Sain terapiassa peilausta sille, että olin menettänyt asioita, joita minulle olisi lapsena kuulunut. Olin menettänyt läsnäoloa, turvallisuutta, kannustusta, kunnioitusta ja lempeää hyväksyntää. Tutustuessani alakuloiseen, väsyneeseen, hiljaiseen ja arkaan itseäni tunsin epävarmuutta ja pelkoa. Oli vaikeaa hyväksyä hauras haavoittunut osa minua ja*



*pelkäsin, että mitä jos jään araksi ja surulliseksi, epävarmaksi. Jos en olisi tiennyt, että läpieläminen kuuluu prosessin luonteeseen, olisin luullut tulevani hulluksi. Turvarakennelmista luopuminen tuntui hengenvaaralliselta.*

*Sitä mukaa kun työstin kipeitä tunteitani ja läpielin niitä, alkoi energiaa vapautua myös uudelleen eläimeen. Mitä enemmän sain kosketusta todelliseen itseeni, sitä vieraammaksi valemminäni kävi. Klassinen musiikki ja haave oopperalaulajattaren urasta alkoivat tuntua päälle liimatuilta kiinnostuksilta, kulissilta. Ystäväpiiri, jonka kanssa olin tavannut viettää aikaani, alkoi tuntua vieraalta, enkä löytänyt enää yhteisiä puheenaiheita heidän kanssaan. Rivit harvenivat. Tuntui pelottavalta luopua entisestä, mutta halusin olla totta.*

*Syvimmät haaveeni ja kiinnostuksen kohteeni alkoivat pulpahtaa pintaan tunnesyövereissä vietettyjen aikojen välillä. Oli ainutlaatuinen kokemus tuntea syvää kiinnostusta jostakin asiasta kohtaan riippumatta siitä miltä se näytti ja kuulosti muiden silmissä. Kiinnostuin intohimoisesti lavatansseista ja niiden myötä iskelmämusiikista. Olin aiemmin ylenkatsonut ja halveksinut iskelmän yksinkertaisuutta ja rahvaanomaisuutta. Se oli muistuttanut minua liikaa työväenluokastani, jota olin hävennyt. Oli suurenmoista havaita, että kun oikeasti jostain kiinnostuu, niin oppiminen on helppoa ja hauskaa, levollista ja luontevaa.*

*Oli ilo löytää oma äly, muisti ja kyky hahmottaa kokonaisuuksia. Oli ilo saada omat aivot narikasta, saada itseluottamusta oppivaisena ja älyllisenä olentona ja vapauttaa piilevä kapasiteetti irti alisuoriutujan kahleista. Mikäli en olisi saanut kohdata ihmisiä, jotka näkivät minussa enemmän kuin vanhempani tai minä itse, olisin jäänyt psyykkisesti syntymättä.*

#### **4.1 Omien tunteiden ja tarpeiden tunnistaminen**

Tunne on psyykkistä energiaa, jatkuvaa energeettistä liikettä ihmisen sisäisyydessä. Kun tunnetta yritetään hallita ja estää järjen avulla, syntyy antitunnetila. Antitunne eli kielletty tunne lukkiutuu kehoon ja lukitsee tunnemuistin. Aidolla tunteella on aina kohde. Antitunneella ei ole ilmaistavissa olevaa kohdetta. Antitunne-reaktiot ovat epämääräisiä tiloja kuten paniikki, masennus, ahdistus, tuska, huolehtiminen, stressi, pettymys ja hermostuneisuus. Aidon tunteen kieltäminen ja patouttaminen aiheuttaa ennen pitkää niin kovan paineen, että seurauksena ei voi olla muuta kuin poistuminen, tunnemyrsky tai -räjähdys (Pietiäinen 2010, 28–31).

NVC:n eli Nonviolent Communicationin kehittäjän Marshall B Rosenbergin (1998, 45–52) mukaan sekoitamme usein tunteet ajatuksiin. Tunteita ei ilmaista selkeästi silloin kun sanaa tunne seuraavat sanat että, kuin,

ikään kuin: ”Minusta tuntuu, että sinä et rakasta minua”, pronominit minä, sinä, hän, he, se: ”Se tuntuu minusta tarpeettomalta” sekä nimi tai substantiivi: ”Minusta pomoni on manipuloiva”. Rosenbergin mukaan ei ole useinkaan tarpeellista käyttää sanaa tunne silloin kun haluamme ilmaista tunteitamme. Voimme sanoa yksinkertaisesti ”Olen vihainen” tai ”Tunnen itseni vihaiseksi”.

NVC painottaa sitä, että toisen ihmisen teko voi olla tunteemme herättäjä, mutta ei sen syy. Tunteet aiheutuvat a) siitä miten valitsemme ja päätämme ottaa vastaan toisten sanat ja teot b) siitä mitkä ovat senhetkiset tarpeemme ja odotuksemme. Rosenbergin mukaan meillä on neljä vaihtoehtoa vastaanottaa kielteisiä viestejä muilta ihmisiltä ja voimme itse valita reaktiomme. Vaihtoehdot ovat 1) itsesyytös, 2) toisten syyttäminen, 3) omien tunteiden ja tarpeiden aistiminen sekä 4) toisten ihmisten tunteiden ja tarpeiden aistiminen.

Takasen (2011, 108–111) mukaan lapsen luonnolliset tarpeet ovat universaaleja. Kaikilla lapsilla on samat emotionaaliset tarpeet riippumatta kulttuurista, kansallisuudesta tai asuinpaikasta. Temperamentti vaikuttaa tyyliin, jolla lapsi tuo tarpeitaan esille. Lapsen kehitysympäristö; vanhemmat, sisarukset, sukulaiset, tuttavat, kaverit, harrastukset jne. vaikuttaa lapseen joko tukien tai vaikeuttaen tarpeiden tyydyttymistä. Esimerkiksi jos suvussa ei ole tapana puhua tunteista tai omista ongelmista, vuorovaikutus sukulaisten kanssa invalidoi lapsen itsensä ilmaisemisen tarvetta. Takasen lapsen luonnollisia tarpeita ovat mm. seuraavat:

1. Lapsi tarvitsee kasvuympäristön, jotta hänelle kehittyy riittävä sisäinen turvallisuudentunne. Tähän sisältyy perusturvallisuus ja kasvuolojen vakaus sekä luottamus ihmisten hyväntahtoisuuteen ja elämän jatkuvuuteen.
2. Lapsi tarvitsee arvostusta, jotta hän oppii arvostamaan itseään omana itsenään. Lapsen tarvitsee saada kokea, että häntä pidetään tärkeänä ja että häntä arvostetaan sellaisena kuin hän on.
3. Lapsella on tarve kokea yhteyttä toisiin ihmisiin. Yhteenkuuluvuuden kokeminen edellyttää välittämistä, huomion saamista, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemistä, tärkeänä pitämistä, hyväksyntää, läheisyyttä, kosketusta, hellyyttä, lohtua, syyliä sekä hoivaa, opastusta ja huolenpitoa.
4. Lapsella on tarve toteuttaa itseään. Lapsi tarvitsee sopivasti vapautta, omaa tilaa ja aikaa ilmaistakseen tarpeitaan ja tunteitaan, olla spontaani ja leikkisä.
5. Lapsi tarvitsee mahdollisuuden itsenäistyä ja kasvaa pärjäämään omillaan. Itsenäistymisen tulisi tapahtua pikkuhiljaa, vaihe vaiheelta ja lapsi tarvitsee siihen riittävästi tukea ja rohkaisua.

6. Lapsi tarvitsee kohtuulliset ja realistiset rajat. Vanhempien tehtävä on asettaa lapsen toiminnalle rajat, joissa hän voi kokea olonsa turvalliseksi. Vanhempien tulee opettaa lastaan huomioimaan toisia ihmisiä ja kunnioittamaan vastavuoroisuuden periaatetta.

Lapsen tarpeiden tyydyttyminen on aikuisten ja erityisesti vanhempien vastuulla. Tunnelukset syntyvät silloin kun vanhemmat eivät kannu vastuutaan ja lapsi jää yksin selviytymään tilanteesta, jossa tarpeet eivät tyydyty (emt., 112).

Myös Rosenbergin (1998, 50–51) mukaan tunteen takana on aina tarve. Mikäli tarpeemme ovat tyydyttyneet, koemme itsemme esimerkiksi iloiseksi, rauhalliseksi, virkeäksi, voimakkaaksi, inspiroituneeksi, lempeäksi, uteliaaksi tai tarmokkaaksi. Mikäli tarpeemme eivät ole tyydyttyneet, koemme itsemme esimerkiksi kireäksi, kylmäksi, kärsimättömäksi, pelästyneeksi, raivostuneeksi, apaattiseksi, haluttomaksi, ikävystyneeksi tai pettyneeksi.

Tarpeemme tekevät meistä haavoittuvia (Hellsten 1991, 156). Ne kertovat, että tarvitsemme muita emmekä selviä yksin. Kun lapsen tarpeet eivät tyydyty, lapsi kokee negatiivisia tunteita ja tarvitsee silloin aikuista auttamaan. Mikäli vanhempi ei ymmärrä lapsen tarvetta, hän ei voi toimia lapsen tarpeiden hyväksi (Takanen 2011, 112–113).

Takanen (2011, 113–114) mukaan on olemassa kahdenlaista suhtautumistapaa lapsen tarpeisiin; validoiva ja invalidoiva. Vastuullinen vanhempi validoi lapsen tarpeet. Hän näkee lapsen ja hänen tarpeensa ja pitää niitä tärkeinä, oikeina ja hyväksytyinä. Hän antaa lapsen ilmaista tarpeitaan ja kantaa vastuun siitä, että lapsen tarpeet tyydyttyvät riittävästi. Tärkeää on, että vaikka tarvetta ei juuri tietyllä hetkellä voisi tyydyttää, vanhempi suhtautuu itse tarpeeseen hyväksyvästi. Kun vanhempi suhtautuu lapsen tarpeisiin validoivasti, lapsi kokee, että tarpeet ovat oikeita ja hyväksyttäviä. Lapsi oppii, että tarpeita voi ilmaista ja niille voi hakea tyydytystä. Hän tiedostaa tarpeensa niiden noustessa esille ja tietää miten toimia.

Invalidoiva vanhempi suhtautuu lapsen tarpeisiin vähätellen, halveksuvasti tai tuomitsevasti. Hän ei halua nähdä lapsen tarpeita ja vaikka näkisikin, hän ei kenties ymmärrä niitä. Invalidoivan vanhemman voi olla vaikeaa sietää lapsen tarvitsevuutta, koska hänen omia tarpeitaan ei ole aikanaan nähty ja ymmärretty. Näin hän siirtää omia tunnelukkojaan lapseen. Kun vanhempi suhtautuu invalidoivasti lapsen tarpeisiin, lapsi kokee, että hänen tarpeensa eivät ole tärkeitä, että niissä on jotain väärää ja hävettävää. Lapsi oppii, että

tarpeita ei kannata ilmaista eikä niille saa hakea tyydytystä. Lapsi oppii tukahduttamaan ja torjumaan omia tarpeitaan häpeällisenä eikä ajan myötä enää tiedosta niitä (emt., 114).

Toisiin kohdistuvat arvostelut ja vikojen määrittely ovat omien toteutumattomien tarpeiden epäsuoria ilmaisuja. Esimerkiksi lause ”Et koskaan ymmärrä minua” kertoo, että sanojan tarve tulla ymmärretyksi on jäänyt tyydyttymättä. Kun ilmaisemme tarpeemme epäsuorasti arvioiden, tulkiten ja käyttämällä mielikuvia, toiset kuulevat sen todennäköisesti arvosteluna ja helposti puolustautuvat tai hyökkäävät. Mitä suuremmin ilmaisemme tunteemme ja tarpeemme välisen yhteyden, sitä helpompi toisten on suhtautua tarpeisiimme myönteäisenä (Rosenberg 1998, 59).

#### **4.1.1 Pelko**

Pietiäisen (2010, 82–83) mukaan aitoja perustunteita ovat pelko, viha, syyllisyys ja häpeä. Syy miksi juuri ne esitetään perustunteina, perustuu Pietiäisen mukaan käytännön terapiatyössä tehtyihin tunneilmiöitä koskeviin havaintoihin. Tunteiden järjestys noudattaa yleisimmin käytännön prosessointia esimerkiksi ihmisen tullessa terapiaan, kun päällä oleva antitunnetila alkaa purkautua.

Pelko on elämänkaaren perustavin tunne. Se liittyy elossa pysymiseen ja kuoleman mahdollisuuteen. Pelko syntyy, kun sikiöltä tai lapselta puuttuu perusturva, kun lasta ei ole toivottu eikä haluttu tai hänet on muuten hylätty. Syvin peloista on kuoleman pelko, joka on muiden pelkojen (pimeän pelko, korkean paikan pelko, hylätyksi tulemisen pelko, sairastumisen pelko) taustalla. Kuoleman pelko voi tulla perimästä, esimerkiksi sodan pelosta. Verrattuna eläinten vaistonvaraiseen pelkoon ihmisen pelko on yksilöllistä ja sen luonne on perimän kautta suvuittain siirtyvää ja sosiaalisesti opittua (Pietiäinen 2010, 84–85).

Pelko on aito perustunne, joka yleensä kohdataan terapiassa ensimmäisenä. Tunteiden pelko estää ihmistä heittäytymästä hoidettavaksi. Asiakas pelkää, että ei kestä voimakkaita tunteita, jotka hoito saattaa nostaa esiin. Esimerkiksi ihminen joka pelkää omaa vihaansa, pelkää vahingoittavansa jotakin, mikäli kohtaa vihansa. Hän pelkää sitä, ettei hallitse vihaansa. Pelko on kuin portinvartija tunteiden prosessoinnissa (emt., 85).

Terapiassa ei koskaan pidä mennä väkisin pelkoja päin. Niin ikään pelkoa ei pidä kieltää eikä selittää tyhjäksi. On opittava reilusti pelkäämään ja tunnustamaan pelkäävänsä. On kysyttävä itseltään, elämänkaareltaan ja perimältään miksi pelkää. Mikä on pelon luonne ja mistä se voisi olla peräisin? Terapeutti voi auttaa tunnistamalla pelon antitunteet arkuuden ja uhkarohkeuden (emt., 85).

Aito pelko on myönteinen tunne, joka ilmenee luottavaisuutena siihen, että elämä kantaa. Se antaa kyvyn heittäytyä elämään ja ottaa riskejä. Myönteinen pelko synnyttää aktiviteettia ja omakohtaista vastuunottokykyä, uskoa onnistumiseen ja selviytymiseen. Myönteinen pelko liittyy terveeseen, aitoon itsetuntoon ja halun yrittää. Myönteinen pelko antaa rohkeutta toimia omantuntonsa mukaisesti. Siihen ei liity näyttämisen tai onnistumisen pakkoa. Myönteinen pelko mahdollistaa itsenä peliin laittamisen silloinkin, kun ongelmia on odotettavissa (emt., 86–87).

Pelon antitunteet ovat ylipelkääminen eli arkuus ja alipelkääminen eli uhkarohkeus. Antipelon perustila on turvallisuushakuisuus, joka johtaa passiivisuuteen ja kyvyttömyyteen ottaa riskejä elämässä. Turvallisuushakuisuus ilmenee yksilötasolla ulkoisen turvallisuuden varmistelulla esimerkiksi haalimalla rahaa, tavaraa, omaisuutta, turvalukkoja, hälytysjärjestelmiä ja vakuutuksia (emt., 88).

Pelkoon liittyy välttämistä, pakenemista, jatkuvaa varuillaan oloa ja passivoivaa arkuutta tai päinvastoin intoa kohdata pelottavia asioita hintaan mihin hyvänsä. Järki-ihmiselle antipelot, kuten epäonnistumisen, erehtymisen, naurunalaiseksi joutumisen tai paljastumisen pelot aiheuttavat hänelle jatkuvasti patoutettuina erilaisia antitunnereaktioita. Näitä ovat esimerkiksi ahdistuneisuus, jatkuva huolehtiminen, varuillaanolo, yksin olemisen vaikeus, herkkäunisuus, hermostuneisuus. Patologisia oireita ovat paniikit, fobiat, pakko-oireiset häiriöt ja lopulta uupuminen, kun jatkuva yritys hallita pelkoa vie kaikki voimat (emt., 88–89).

#### ANTIPELKO

*Elettiin alkukevättä 2014. Olin joulukuussa hakenut sisäisessä haussa Taideyliopiston laatuvaavaan tehtävää. Otaksuin mahdollisuuteni tulla valituksi olevan kohtalaisen hyvät, sillä minut oli jo nimetty projektipäälliköksi laatujärjestelmän rakentamisprojektiin, minulla oli kuuden vuoden kokemus laatutyöstä ja lisäksi itseni lisäksi hakijoita oli vain yksi toinen henkilö. Virallinen valinnan tulos viipyi ja nostatti minussa epävarmuutta ja pelkoa. Esimieheni rauhoitteli minua ja lupaili, että tulen saamaan paikan, kunhan paperit vain ehditään tehdä. Pään tasolla kaikki oli siis kunnossa eikä syytä huoleen.*

*Pelkoni kuitenkin yltyi ja alkoi muuttua kauhuksi. Tajusin, että sillä ei ollut enää mitään tekemistä tämän päivän kanssa ja kerroin tunteesta mentorilleni. Kauhuni johdatti minut perusturvallisuudentarpeeni äärelle syntymäni aikoihin. Olen saanut kuulla äidiltäni, että minun maaliskuista syntymääni ei oltu erityisemmin toivotu tai odotettu "sinä vaan tulit". Tilanne perheessämme oli niihin aikoihin monella tavoin haastava ja äitini voimia vei jo 1v3kk ikäinen vauva, veljeni. Tilaa tulokkaalle ei juuri ollut.*

Aivotutkimuksen mukaan sikiön aivot alkavat kehittyä noin kaksi kuukautta ennen lapsen syntymää ja ne ovat yhteydessä äidin alitajuntaan. Uskon äitini olleen syntymäni aikoihin hyvin turvaton ja peloissaan ja huolissaan jaksamisestaan. Uskon, että minun syvä kauhuni oli hyvin varhaista perua ja liittyi siihen, että minulle ei psyykkisessä mielessä ollut paikkaa tässä maailmassa. Tälle kauhulle oli nyt minussa riittävästi tilaa tulla esiin. Työpaikkaan liittyvä tapahtuma nostatti vanhan tunteen, mutta ei ollut sen syy. Itkin ja ulvoin holtittomasti koko mentorointisession. Kehoni kouristeli ja oli ihan krampissa. Mentoroinnin jälkeen menin suoraan sänkyyn ja nukuin kuin vauva koko illan.

#### 4.1.2 Viha

Viha inhimillisenä tunteena perustuu ihmisen itsenäistymiseen. Vihan alkujuuret ovat lapsen ensimmäisessä uhmaiässä noin kolmen vuoden iässä, jolloin lapsi irrottautuu fyysisesti erilliseksi oman tahtonsa ilmaiseksi olennoiksi. Kaikkein perustavanlaatuisin viha syntyy vielä varhaisemmin. Sen tausta on hylätyksi tulemisen kokemus joko sikiö- tai vauvaiässä, esimerkiksi jos äiti sairastuu tai kuolee. Vanhempien kyky antaa rajat ja perusturvallisuus yhtä aikaa ratkaisevat sen, kuinka lapsi oppi kohtaamaan kiukkuaan. Jos viha kielletään tai tukahdutetaan, lapsi sairastuu tunnemielessä (Pietiäinen 2010, 99–100).

Lapsen ja aikuisen välisessä vuorovaikutuksessa lapsen viha puhkeaa yleensä murrosiässä. Positiivinen viha on rajan asettamista itsen ja toisen välille ja siksi itsenäistymisen ehto. Jos aikuinen ei kykene kohtaamaan omaa vihaansa, ei hän siedä myöskään nuoren vihan ilmauksia (emt., 100–101).

Kiellettyä vihaa pyritään hallitsemaan älyn avulla. Tällöin syntyvän antivihan perustila on tottelevaisuus ja kuuliaisuus, joista sekä kiltteys että katkeruus syntyvät. Antiviha johtaa jatkuvasti patoutettuna antivihareaktioihin: masennukseen, itsesääliin, vetäytymiseen, heikkoon itsetuntoon, alistuvuuteen auktoriteettien edessä ja jopa auktoriteettien nuolemiseen. Viha voidaan myös kohdistaa itsensä alapuolella oleviin ja halveksia heitä. Myös itsensä korottaminen ja jatkuva esiin tuonti voi olla alistuneen antivihakäyttäytymistä. Vihaansa kieltävä ihminen voi kehittää erilaisia addiktiivisia korvikekäyttäytymisen muotoja, kuten juosta pitkiä matkoja, harrastaa ylen määrin seksiä tai käyttää liikaa alkoholia (emt., 102).

Mitä kauemmin vihaa on kielletty, sitä voimakkaampaa se on. Antivihasta vapautuminen aidon vihan kohtaamiseen on siksi vaikea prosessi. Vihan purkamisen tulisi tapahtua vähitellen. Sille on löydettävä terapeutinen purkautumiskanava. Antiviha pitää pyrkiä purkamaan oman sisäisen prosessin kautta, ei suoraan henkilölle, joka on sen alkuperäinen syy. Erimerkiksi vihakirjeitä voi kirjoittaa, mutta ei lähettää. Vihaansa voi

purkaa kaikilla mahdollisilla keinoilla, mitkä tuntuvat luonnollisilta ja hyviltä. Se voi olla vaikka nyrkkeilyssäkin hakkaamista, juoksemista, potkimista, huutamista tai piirtämistä. Vihaa voi purkaa myös mielikuvien avulla. Vihan purkaminen onnistuu, kun se tapahtuu tietoisesti ja kun sillä on kohde (emt., 104).

Terapeuttisesti pelkkä vihan purkaminen ei kuitenkaan riitä antivihasta vapautumiseen. On kyettävä ymmärtämään, miksi antiviha siirtyy suvuissa sukupolvelta toiselle. Ymmärtäminen ei voi tapahtua ennen aidon vihan henkilökohtaista kohtaamista ja purkamista. Yliymmärtäminen suhteessa vanhempiin on älyn tapaa kieltää viha. Viha on tunnettava, kohdattava ja purettava ennen kuin sen alkuperää voi ymmärtää ja ennen kuin voi todella antaa anteeksi (emt., 104).

Vihan tunne on arvokas ja sitä voidaan käyttää hälytysmerkinä. Vihan tunne kertoo, että ajattelen tavalla, joka lähes varmasti johtaa siihen, että tarpeeni eivät tyydyty. Mikäli tukahdutamme vihamme, jätämme sen käsittelemättä. Käsittelemätöntä ja tukahdutettua vihaa ilmaisemme tavalla, joka ei ole rakentava kenenkään osapuolen kannalta (Rosenberg 2008, 7).

NVC pyrkii ymmärtämään mitä meissä tapahtuu, kun olemme vihaisia ja mikä tarve liittyy vihan syntymiseen. Sen jälkeen pyrimme toimimaan saadaksemme tarpeemme tyydytyiksi (emt., 7).

NVC-vuorovaikutusmalli toimii tilanteissa, vaikka vain toinen henkilö käyttäisi sitä. NVC-malli käsittää neljä vaihetta ja sitä voidaan käyttää vihan käsittelyyn.

1. Tietoiseksi tuleminen siitä, että ärsyke ei ole koskaan vihan syy. Vihan varsinainen syy on se, että jokin meissä reagoi siihen, mitä toiset tekevät.
2. Ymmärtäminen, että vihamme aiheuttaa se, miten tulkitsemme tapahtuneen. Ei se, mitä toiset tekevät. Tulkintamme mukaan toisten ihmisten tekemisessä on jotain väärää tai pahaa. Vihan syy on aina ajatus, että sinua kohtaan on tehty väärin. Viha pääsee valloilleen, kun alamme kehittää hypoteesia tapahtumien syistä. Kysy itseltäsi: "Mitä väärää ajattelen tuon toisen tehneen minua kohtaan?"
3. Selvittäminen, mikä tarve on vihan tunteen pohjalla. Edellä esitetty kysymys itselle saa meidät nopeasti yhteyteen tuomitsevien ajatustemme takana olevien tarpeitten kanssa. Tarpeiden löytymisen tunnemme myös kehossamme esim. rentoutena tai syvänä huokauksena. Kun saan yhteyden tarpeisiini, minulla on voimakkaita tunteita, mutta ei vihaa. Vihaisena emme ole yhteydessä tarpeisiimme. Tunteet palvelevat tarpeita. Niiden tehtävänä on saada meidät liikkeelle tyydyttämään tarpeemme.

4. Toiselle ihmiselle kommunikointi koko prosessista, kun olemme muuntaneet vihamme muiksi tunteiksi ja päässeet kosketukseen tuomitsevan ajatuksen takana olevasta tarpeestamme. Kommunikoinnin vaiheet:
- a) Havainto: kerromme mitä olemme nähneet toisen sanovan tai tekevän, joka on laukaissut vihamme.
  - b) Tunne: kerromme, mitä tunnemme ja mitä muita tunteita vihan alta on paljastunut.
  - c) Tarve: kerromme mitkä tarpeemme eivät ole tyydytetty.
  - d) Pyyntö: esitämme toiselle selkeän pyynnön siitä, mitä haluamme hänen tekevän.

Esimerkki: ”Tein teille anomuksen kolme viikkoa sitten (havainto 1). Toistaiseksi en ole saanut vastausta (havainto 2). Minua pelottaa (tunne), että ilman valmennusta, johon olen pyrkimässä, minun on vaikeaa vapauttuani ansaista elantoni (tarve). Haluaisin tietää, mikä teitä estää vastaamasta anomukseeni (pyyntö)” (emt., 16–17).

Rosenbergin (2008, 18–19) mukaan meidät tekee vihaiseksi ajattelutapa tai uskomus, että meitä kohtaan väärin tehneiden kuuluu saada rangaistus teoistaan ja sanoistaan. Tuomitsevien ajatusten taustalla on uskomus, että meitä kohtaan ”väärin” tehneet ovat vastuuttomia tai kelvottomia ja että näiden ihmisten ei olisi pitänyt toimia siten kuin he toimivat. Heitä on tämän vuoksi syytä paheksua tai rangaista. Rangaistus ei voi koskaan johtaa tarpeittemme tyydyttämiseen rakentavalla tavalla. Voimme kysyä itseltämme:

Miten toisen ihmisen pitäisi toimia eri tavalla kuin hän toimii nyt?

Mistä syystä haluamme toisen tekevän sen, mitä pyydämme häneltä?

Marshall B. Rosenbergin ydinajatuksia (emt 2008, 35–36):

- Toinen ihminen ei voi tehdä mitään sellaista, mikä voi saada meidät vihaisiksi.
- Jokainen ajatus, johon sisältyy sana ”pitäisi” tai ”täytyy” on väkivaltaa sisältävä
- Viha on luonnollinen tunne, jonka synnyttää elämästä vieraantunut ajattelu
- Ei ihmisten tuomitseminen ole väärin, se vain tekee meistä vihaisia
- Tuomitsevat kommenttimme voi lukea kasvoiltamme, vaikka emme sanoisikaan niitä ääneen.
- Vihasi johtuu omasta valinnastasi, ei toisen teoista. Muistuta itseäsi tästä sanomalla: olen vihainen, koska minä...
- Helpoin tapa tavoittaa elämä sisällämme on miettiä tarpeitamme kussakin tilanteessa. Kysy itseltäsi: Mitä minä tarvitsen tässä tilanteessa?



- Paras tapa saada ymmärrystä toiselta ihmiseltä on ensin kuulla hänen tunteensa ja tarpeensa. Vasta sen jälkeen hän kykenee kuulemaan meidän tarpeemme ja tunteemme.
- Jos annan toisille ihmisille heidän tarvitsemaansa myötätuntoa, on helppoa saada heidät kuulemaan minua.

#### VIHA TUTUKSI

*Toipumiseni alkuvaiheessa minulla ei ollut mitään kosketusta vihaani. Olin täysin antivihani vallassa, kiltti, kuuliainen ja näkymätön. Pelkäsin vihaisia ihmisiä ja auktoriteetteja ja yritin miellyttää heitä. Käänsin vihan itseeni päin, olin hyvin vaativa ja ankara itselleni, pureskelin kynsiäni ja oireilin anoreksialla.*

*Ensimmäisiä kosketuksia aitoon vihaani oli, kun kuulin vihan rakentavista puolista tehdessämme vihatyön Läheisriippuvuus–kursilla vuonna 1992. Oli tärkeää saada lupa turvallisissa olosuhteissa hakata ja vihata kaikkea sitä mitä olin joutunut kokemaan. Tunsin, kuinka paljon vihaa oli patoutuneena kehossani. Vihan purkaminen avasi minulle myös väylän surra kaikkea mitä oli jäänyt paitsi ja mitä olisin ansainnut.*

#### 4.1.3 Syyllisyys

Syyllisyys on tunteiden dynaamisessa ketjussa syvällä. Terapeuttisessa prosessissa syyllisyys on käsiteltävissä yleensä vasta, kun pelko ja viha on jo ainakin jossain määrin prosessoitu ja purettu. Ihminen, joka ei ole kohdannut omaa pelkoansa ja vihaansa pystyy tekemään mitä tahansa tekoja tuntematta lainkaan syyllisyyttä. Mikäli aikuinen on pakotettu ja alistettu toimimaan toisen tahdon mukaisesti, hän ei yleensä tunne syyllisyyttä (Pietiäinen 2010, 115–117).

Aikuisen syyllisyys liittyy lain, normin tai käskyjen vastaiseen toimintaan. Lapsen syyllisyys syntyy olemisesta tai toimimisesta vanhempien toiveiden ja tahdon vastaisesti. Lapsi on hyvin herkkä ja syyttää itseään rikkoessaan vanhempien toiveita ja odotuksia. Lapsi haluaa toimia vanhempien toiveiden ja odotusten mukaan välttääkseen hylätyksi tulemisen. Lapsi kokee olevansa viallinen ja syyllinen ympäristön hänelle aiheuttamiin väärin tekoihin (Pietiäinen 2010, 114).

Hellstenin (1996, 142–152) mukaan terve syyllisyys perustuu siihen, että on olemassa jokin käsitys oikeasta ja väärästä. Jos ei ole olemassa mitään lakia oikeasta ja väärästä, hyvästä ja pahasta, ei voi olla syyllisyyttäkään. Syyllisyys nousee siitä, kun on rikkonut jotain lakia vastaan ja se osoittaa meille, että olemme harhautumassa

tieltä. Syyllisyyden ilmenemistä tulisi tavallaan tervehtiä ilolla, sillä se on palauttamassa meitä oikealle tielle. Syyllisyys koskee ihmisen tekoa, kun taas häpeä koskee hänen olemustaan. Syyllisyydelle voi tehdä itse jotain, mutta häpeälle ei. Jos ihminen ei näe, tunnusta eikä kohtaa syyllisyyttään, se alkaa muuttua häpeäksi. Häpeä voisi olla tavallaan kumuloitunutta syyllisyyttä.

Viha liittyy itsetuntoon ja siihen mitä minä tahdon ihmisenä. Vain se, jolla on omaa tahtoa, voi olla itsenäinen. Vain omaan tahtoon liittyviin tekoihin voi liittyä syyllisyys. Aito, positiivinen syyllisyys lähtee omasta tahdosta, itsetunnosta ja niihin perustuvasta omastatunnosta. Aitoon omaantuntoon perustuvan aidon syyllisyyden ja aidon vihan kokeminen on myönteistä. Aito syyllisyys antaa yksilölle vapauden, vastuun ja mahdollisuuden kehittyä (Pietiäinen 2010, 116–117).

Hellstenin (1996, 149) mukaan ihmisen kyky tuntea syyllisyyttä liittyy siihen, miten paljon hän on saanut vastaanottaa rakkautta. Vain vähättelyä, julmuutta, pilkkaa ja häpäisemistä vastaanottanut ihminen on niin heikoilla, ettei hänellä ole varaa nähdä itsessään mitään keskeneräistä. Hän tuhoutuisi siihen. Ihmisen tulee rakentua sisältä, eheytyä ja saada riittävä varmuus omasta oikeudestaan saada olla ihminen ennen kuin hän on valmis kohtaamaan omaa syyllisyyttään. Ennen sitä hän väistelee, kieltää, pakenee, syyttää muita, vyöryttää vastuun omasta elämästään milloin mihinkin suuntaan. Missään vaiheessa hän ei itse ota vastuuta teoistaan ja tekemättä jättämisistään.

Pietiäisen (2010, 118–119) mukaan antisyyllisyyspersoonaa voi olla viaton muiden syyttäjät tai uhrautuva syylistyjä. Viaton syyttäjät esiintyy hyvänä ja uhrautuvaishana ihmisenä, joka huolehtii muista. Näin hän yrittää puhdistaa omaa syyllisyyttään, jota ei kykene kohtaamaan. Usein antisyyllinen ei tiedosta omaa rooliaan ja uskoo itsekään viattomuuteensa ja hyvyyteensä.

Viaton syyttäjät on kyvytön todelliseen avoimuuteen tai rehellisyyteen. Häneltä puuttuu aito omatunto tai se on liian heikko, jotta itsensä uskaltaisi nähdä sellaisena kuin on. Viaton antisyyllinen pelkää mitä muut hänestä ajattelevat, joten hän valehtelee asiat itsensä kannalta parhain päin, paaduttaen siten omatuntonsa vähitellen. Hän on hyvin herkkänahkainen ja hänen oikeudentajunsa on ylikorostunut. Pahimmillaan hän saattaa olla jopa vainoharhainen. Hän kokee helposti olevansa syntipukki: muut syyllistävät häntä turhaan eikä hän ole koskaan eikä mihinkään syyllinen (emt., 118–122).

Uhrautuva syylistyjä on todellinen syyllisyyden kuormajuhta: hän varoo loukkaamasta ketään ja kerää kaiken mahdollisen ja mahdottoman syyllisyyden ympäristöstään. Hän suostuu mihin tahansa puhdistukseen omaa

syllisyyttään. Hän joko ilmoittautuu sylliseksi tai uskoo olevansa syllinen, vaikkei olisi tehnyt mitään. Hän pyrkii kaikessa täydellisyyteen, mutta pettyy aina. Hän ei koskaan voi olla omasta mielestään tarpeeksi hyvä. Hän kerjää suorituksistaan kiitosta, mutta ei oikeastaan pysty ottamaan sitä vastaan, onhan hän joka tapauksessa syllinen. Hänen itsetuntonsa on hyvin heikko ja vaatii jatkuvaa pönkittämistä esimerkiksi jatkuvaa kiitosta tai esilläoloa tai ympäristön ihailua (Pietiäinen 2010, 122–123).

Syylisistä on usein syllistäjän hampaissa ja yhdessä he ovat toinen toistaan täydentävä pari. Ottaessaan syyt itselleen, vaikka ei olisikaan syllinen, syllistyjä patouttaa itsessään vihaa syllistäjiä kohtaan. Hänellä on hyvin ylikorostunut oikeudenmukaisuuden taju, mikä on varma antisyllisyyden merkki. Hän kärsii kaikesta näkemästään vääryydestä, koska oikeastaan kokee olevansa itse siihen syllinen (emt., 119–123).

Antisyllisillä on vääristynyt omatunto ja usein heillä tarkoitus pyhittää keinot. He saattavat käyttää mitä tahansa keinoja esimerkiksi epäoikeudenmukaisiksi kokemiaan tai vääräuskoisia vastaan. Antisyllisyys kuten muutkin tunteiden antilat periytyy lapsuuteen. Viaton muiden syllistäjä on jo lapsena tottunut selviytymään rikkeistään hätävalheiden avulla muita syyttämällä. Syllistyjä puolestaan on pakotettu ottamaan syyt itselleen jostain mitä ei ole tehnyt tai mihin ei ole voinut vaikuttaa. Näin syntyvät vähitellen antisyllisen käyttäytymismallit, jotka saattavat jatkua läpi elämän (emt., 116).

Antisyllinen voi olla samalla sekä marttyyri – uhri ja raataja – että tyranni, joka syllistää muita aina ja kaikesta. Marttyyri-tyranni on sopiva esimerkiksi alkoholistin puolisolle, eläinaktivistille tai sosiaalipoliitikolle. Epäoikeudenmukaisuuden näkeminen yhteiskunnassa ja muissa mutta ei itsessä, on antisyllisen perustrauha. Jos hän näkisi syllisyyden itsessään, hänelle kehittyisi aito omatunto ja hän pystyisi aidosti edistämään oikeudenmukaisuutta. Tällöin oikeudenmukaisuus ei olisi hänelle enää pakkomielle, dogmi tai julistus, joka täytyy toteuttaa keinolla millä hyvänsä, vaan hänen omaan toimintaansa ja tekoihinsa liittyvä periaate (emt., 123–124).

Hellsten (1996, 153–154) puhuu terveen syllisyyden ohella sairastuneesta syllisyydestä. Sairas syllisyys on sitä, että ihminen tuntee syllisyyden tunteita, vaikka hänellä ei ole todellista syllisyyttä. Sairas syllisyys liittyy siihen, että ihminen ei kykene tunnistamaan omia rajojaan: sitä mihin itse loppuu ja mistä muut alkavat. Tästä johtuen hän kantaa vastuuta asioista, jotka eivät hänelle kuulu. Hän kantaa vääriä taakkoja ja elää toisten elämää.

Usein sairas syyllisyys syntyy lapsuudessa, kun lapsen rajoja rikotaan. Vanhemmat eivät kunnioita lastensa erillisyyttä ja pitävät heitä omaisuutenaan ja itsenä jatkeena. Niinpä he säilyttävät lastensa kannettavaksi omia epäonnistumisiaan ja tunteitaan ja panevat lapsensa kantamaan vastuuta asioista, joista he itse ovat vastuussa. Kun isä purkaa pahaan oloaan lapsiinsa ja nimittää sitä kasvatukseksi, lapsi kokee olevansa syyllinen isän pahaan oloon. Lapsi ei kykene kriittisesti arvioimaan isänsä kykyä toimia vanhempana vaan uskoo kaiken mitä isä sanoo ja tekee. Näin lapsen rajat rikkoutuvat, kun häntä ei nähdä erillisenä persoonana, joka tulisi vapauttaa kantamasta vastuuta vanhempien keskeneräisyydestä. Lapsi oppii kantamaan sairasta syyllisyyttä (emt., 154).

Kasvaessaan aikuiseksi hänellä ei ole rajoja oman itsensä ja muiden välillä ja hän jatkaa siitä, minkä lapsena oppi. Hän kokee olevansa syyllinen kaikkeen ja vastuussa kaikesta mitä hänen ympärillään tapahtuu. Tätä opitaan myös käyttämään hyväksi ja hänestä saattaa tulla eräänlainen syntipukki tai roskakori, johon muut kaatavat likaansa. Muut pääsevät näkemästä vastuullisuuttaan asioihin, kun syyllinen on aina niin kätevästi saatavilla (emt., 154).

Sairasta syyllisyyttä kantavan tulee rakentaa omat rajansa uudelleen. Hänen tulee saada uskoa, että hänen tunteensa ja tulkintansa tilanteista eivät välttämättä ole huonoja tai pahoja ja että itsensä suojeleminen ei ole rikos. Hänen tulee opetella luottamaan omiin reaktioihinsa. Jatkuvasti syyllinen ihminen hylkää itsensä automaatin tavoin ja tarvitsee ulkopuolista apua kyetäkseen luottamaan omaan tulkintaansa tilanteista ja olemaan mukautumatta tilanteissa, joissa niin ei tulisi tehdä. Esimerkiksi parisuhde, jossa toinen osapuoli järjestelmällisesti ja jatkuvasti hylkää itsensä, kerää varastoon räjähtävää materiaalia (emt., 155).

#### SAIRAS SYYLLISYYS

*Elettiin syksyä 2013. Olin lähdössä viikon pituiselle työmatkalle Sveitsiin ja Saksan 24 muun korkeakoulun laatupäällikön kanssa. Odotin reissua ristiriitaisin tuntein. Toinen osa minusta oli innoissaan matkasta ja mahdollisuudesta oppia uusia asioita liittyen korkeakoulujen laadunvarmistukseen ja toinen osa vastusti lähtöä. Toivoin salaa jopa, että pomoni olisi halunnut lähteä minun sijastani yliopistomme edustajana ja olisin voinut olla turvallisesti kotona.*

*Matkan lähestyessä levottomuus itsessäni lisääntyi ja kuuntelin sitä. Tein tyhjän tuolin harjoituksen itseni kanssa, jossa toisessa tuolissa oli aikuinen minä (A) ja toisessa pelokas ja levoton sisäinen lapseni (SL).*

A: "Mikä sua pelottaa?"

SL: "Se, että en keksi mitään puhuttavaa muiden kanssa vapaamuotoisissa tilanteissa; juna- ja lentomatkoilla, illallisilla, tauoilla."

A: "Mikä siinä sua pelottaa?"

SL: "Se, että jos en keksi mitään puhuttavaa, niin kukaan ei halua olla minun kanssani ja ne ajattelee, että mä olen tylsä. Sitten joudun olemaan yksin ja paljastun kummalliseksi."

A: "Mistä tuo ajatus tulee?"

Tuntui hyvältä saada tunteesta kiinni. Tajusin yhteyden lapsuuteeni, jossa minä olin ollut reipas tyttö, perheen ilostuttaja. Selvin päin ollessaan isäni oli monesti alakuloinen ja koin että jos olin oikein kiltti ja iloinen, niin ehkä isä silloin piristyisi. Koin, että vastuu isäni iloisuudesta oli minun vastuullani. Myöhemmin isäpuoleni kanssa vuorovaikutus oli yksipuolista ja koin, että oli minun tehtäväni keksiä puheenaiheet ja pitää keskustelua yllä, mikäli ylipäättään halusin jostain keskustella. Opin olemaan ylivastuullinen vuorovaikutuksessa ja luulin, että minun oli tehtävä kaikki työ.

Oli hyvin vapauttavaa tajuta, että en minä ollut yksin vastuussa kollegoideni kanssa seurustelusta, myös heillä oli oman osuutensa. Ja mikäli hiljaisuutta tulisi, niin se ei olisi minun syyntä ja huonouttani. Voisin rauhassa kuunnella, mitä minussa liikkuu ja antaa toisellekin tilaa avata keskustelu jostain aiheesta. Matka meni lopulta todella hyvin ja iloitsin olostani kollegoiden kanssa olemalla oma itseni. Spontaani, humoristinen puoli minusta pääsi esille, kun minussa oli turva itsessäni, että riitän sellaisena kuin olen.

#### 4.1.4 Häpeä

Pietiäisen (2010, 129) mukaan häpeä on tunteiden dynamiikassa hyvin syvällä ja sen kohtaaminen on nykyihmiselle vaikeinta. Häpeä paljastuu syyllisyyden alta ja siihen liitetään järki-ihmisen ja nykykulttuurin suurimmat salaisuudet. Häpeän kokeminen tapahtuu suhteessa häpeällisiin pidettyihin asioihin, jotka kulttuurissamme ovat kaikkein arimpia. Näitä ovat esimerkiksi seksuaalisuuteen, alastomuuteen, mielisairauteen, alkoholismiin, rikollisuuteen, magiaan, insestiin, syrjähyppyihin, avioeroon ja itsemurhiin liittyvät asiat.

Häpeä on tunteista kaikkein inhimillisin, viimeisin ja opituin. Voimakkain järjen valvonta kohdistuu siihen. Järki-ihminen salaa häpeän ja peittää sen julkisivun alle. Kulissi sisältää oman ja suvun maineen, omaisuuden, suoritukset. Se on ulkoista täydellisyyttä, jolla peitetään sisäinen epätäydellisyys ja häpeä. Kulissiin liittyy tarve salata ja salaaminen onkin antihäpeän perustila (emt., 132).

Pietiäisen (2010, 132–133) mukaan antihäpeä ilmenee häpeämättömyytenä tai enkelimäisyytenä. Häpeämättön voi ryhtyä huoraksi, itsensä paljastelijaksi tai toisten häpäisijäksi. Hän käyttäytyy ronskisti, käyttää alatyylistä kieltä ja kertoo hävyttömiä vitsejä. Enkeli on ylimmärtäjä ja läheisriippuvainen uhrautuja, joka hylätyksi pelon vuoksi sopeutuu ja suostuu kaikkeen. Enkeliys voi pukeutua toisten auttamisen kaapuun. Myös ujous liittyy antihäpeään. Ujo välttää esilläoloa peläten paljastuvansa. Antihäpeä saa ihmisen piiloutumaan jopa itseltään.

Antihäpeäpersoonallisuus tulee usein suvuista, joissa on tapahtunut itsemurhia, tappoja tai joissa on oltu sukupolvien ajan magialla pelottelun vankeja. Hänellä voi olla suuri viehtymys ennustamista ja tuonpuoleista kohtaan. Hän on joko huuhaan ystävä tai sen vastustaja, skeptikko. Antihäpeäpersoonan tyypillisiä vaikeuksia ovat ongelmat parisuhteessa ja seksuaalisuudessa sekä häiriöt hormonitoiminnassa. Oireita voivat myös olla kovat kuukautiskivut, frigiditeetti, impotenssi tai vastaavasti hallitsematon seksiaddiktio. Hän ei siedä aitoa läheisyyttä, vaikka näytteleekin sitä mielellään (emt., 134–136).

Hellsten (1991, 44–45) näkee häpeän myönteisenä asiana, eräänlaisena lapsi-ominaisuuden suojana vihan tavoin. Häpeä muistuttaa meitä rajoista, joiden puitteissa meidän on määrä elää ja siten häpeä suojaa meitä meidän suuruustavoitteluiltamme. Häpeä ikään kuin palauttaa meidät meidän omaan kokoomme: olemme ihmisiä emmekä Jumala.

Siinä missä syyllisyys liittyy ihmisen tekoon, häpeä liittyy hänen olemiseensa. Syyllisyydestä voi vapautua muuttamalla käyttäytymistään. Häpeä sen sijaan kehottaa ihmistä myöntämään syyllisyytensä ja tätä kautta vapautumaan häpeän otteensa. Mikäli häpeä ei muutu syyllisyydeksi, silloin vaakalaudalla on ihmisen oma arvo, hänen laatunsa. Jos emme suostu näkemään ja tunnustamaan syyllisyyttämme, olemme häpeään sidottuja. Mitä enemmän meillä on vääriä tekoja, joita salaamme, sitä enemmän meissä on häpeää (emt., 45–46).

Jatkuva häpeän kanssa eläminen on ihmiselle sietämätöntä. Kukaan ei kestä sitä, että kokee olevansa laadultaan huono ja arvoton. Tämän vuoksi ihminen alkaa ensin valehdella itselleen ja sitten muille, ettei ole syyllinen. Hän kieltää omat väärät tekonsa ja pyrkii vakuuttamaan omasta syyttömyydestään. Hellsten pohtii, josko ihmisen psykologiset puolustusmekanismit eli defenssit ovat itse asiassa järjestelmällistä itsepetosta, jonka avulla ihminen kieltäytyy näkemästä omaa syyllisyyttään ja siten kieltäytyy omasta kasvustaan (emt., 46).

Mikäli emme kykene näkemään omaa syyllisyyttämme, olemme kykenemättömiä näkemään myös omia tarpeitamme ja tunteitamme. Häpeä muodostaa eräänlaisen kelmun persoonamme ympärille estäen meitä

olemasta yhteydestä sekä omiin että muiden tunteisiin ja tarpeisiin. Hellsten puhuu häpeään sidotusta persoonallisuudesta, joka kokee omat tarpeensa ja tunteensa niin hävettävinä, että ei kenties ole edes tietoinen niiden olemassaolosta (emt., 154).

Kun tunteet alkavat herätä, niitä seuraa aina häpeä. Ihminen ei välttämättä edes tunnista omaa häpeäänsä tunteiden herätessä, vaan kokee epäonnistuneensa. Häpeän esiin nouseminen on positiivinen asia ja merkinä siitä, että jotain uutta on syntymässä. Joku tunne tai tarve, joka kenties on ollut häpeän alla vuosikymmeniä (emt., 154–155).

Tutustuminen häpeään voidaan terapeuttisessa prosessissa käynnistää pohtimalla mistä se on kotoisin ja kuka sen on minulle antanut. Tavoitteena häpeä-työskentelyssä on tulla tietoiseksi häpeästä ja nähdä sen alkuperä. On tärkeää myös kuulla, että häpeän alta nousevat tunteet ja tarpeet ovat luonnollisia ja terveitä eikä hävettäviä (emt., 155).

#### MASSIIVINEN HÄPEÄ

*Elettiin kevättä 2013. Olin kokenut Ihminen tavattavissa –mentorkoulutuksen kutsumukseksi. Unelmakseni, jota olin toteuttamassa. Olin saanut rohkaisevaa palautetta ympärilläni olleilta ihmisiltä toiminnastani ja itseni kanssa tekemästani työstä, joka kuulemma näkyi. Koin, että minuun uskottiin ja luotettiin. Odotin innoissani neljänteen opiskeluvuoteen kuuluvia harjoitusmentorointeja ja sain lahjaksi ilman suuria ponnisteluja kolme asiakasta heti tammikuussa.*

*Mentorointisessiot jännittivät etukäteen, mutta niiden aikana olin melko tyyni ja läsnä. Sessioiden jälkeen minuun vyöryi massiivinen häpeä ja huonouden tunne. Kriittinen sisäinen vanhempi karjui mielessäni brutaalien, ankaraan tyyliinsä: ”Vittu susta ei ole mihinkään! Kato nyt paljastuu kaikille, että sä olet saatanan haihatelija ja taivaanrannan maalari. Sulla ei ole mitään annettavaa tällä saralla kenellekään! Usko jo jumalauta, että sä olet duunarin tytär ja kuulut harjan varteen etkä näihin piireihin. Pysy saatana lestissä ja lopeta hyvän sään aikana”.*

*Olin typertynyt tunteen voimakkuudesta ja haukoin henkeäni. Olen havainnut, että mitä syvemmistä tunteista on kyse, sitä kovemmat panokset sisäinen sabotoijani lataa ja sitä karumpaa kieltä käyttää. Tunnistin kuitenkin erillisyyteni kriittiseen ääneen ja persoonaani oli syntynyt jo sen verran rakenteita, että häpeä ei lamaanuttanut minua toimimasta ja jatkamasta harjoittelua. Pohdin kuitenkin vakavasti, josko mentorin työ ei sit-*

*tenkään ollut minua varten. Ajattelin, että jos tuska ja häpeä eivät hellitä, olen valmis nostamaan kädet ylös ja luovuttamaan. Olin ainakin yrittänyt.*

*Ymmärsin, että voimakas häpeän tunne pystyi tulemaan tietoisuuteeni niin voimakkaana siksi, että minussa oli turvaa itsessäni läpielää se. Tiesin jo kokemuksesta, että tunteet menevät ohi, ennemmin tai myöhemmin. Oivalsin myös, että mentorin työssä en voinut turvautua valesankarin selviytymisstrategiaani ja siksi olin niin paljaana, haavoittuvana asiakkaan kanssa. Sankaristrategia oli suojellut minua tuntemasta pohjatonta huonouden ja häpeän tunnetta, jota minuun oli kauan sitten istutettu. Minulla ei ollut tarvetta paeta häpeää enää syömiseen, juomiseen tai pakonomaiseen suorittamiseen. Käsittelin asiaa mentorini kanssa ja sain tukea, että ei ole muuta reittiä kuin läpieläminen ja sitä kautta tunteesta vapautuminen. Monena päivänä kirjoitin päiväkirjaani huippuhetkeksi sen, että jaksoin elää päivän ja selvisin siitä hengissä.*

*Kesän jälkeen häpeä oli hellittänyt ja aloin tuntea mentorointisessioissa työn iloa. Aloin myös luottaa intuitiooni enemmän ja kokeilla uusia työtapoja virheitä ja katastrofeja pelkäämättä.*

## 5 Toiminnallinen vaihe

Ihminen on toimija, subjekti, oman elämänsä luoja. Niin pitkään kuin mahdollista, me siirrämme elämäsämme eteenpäin sitä hetkeä, jolloin pitäisi luopua uhrina olemisesta ja ottaa vastuu itsestään. On helpompi tuudittautua uskoon, että olemme olosuhteiden uhreja, ja syyttää toisia kurjuudestamme kuin nähdä, että me luomme elämämme aivan itse omilla valinnoillamme. Valinnan hetki lähestyy kaikkia niitä, joita suostuvat kasvuun (Hellsten 2005, 64).

### 5.1 Sisällissota – muutoksen vastavoima

Muutokseen liittyy aina vastavoimia. Osa meistä itsestämme nousee vastustamaan muutosta. Muuttuesamme uhkaamme kaikkea sitä, minkä varassa ennen olimme. Astuessamme vanhasta rakenteestamme ulos uhkaamme sitä joka aiemmin antoi meille turvaa. Meidän tulee siis varautua sisällissotaan. Sisällissota on merkki siitä, että olemme alkaneet muuttua. Sisällissota on parempi vaihtoehto kuin rauha, joka perustuu siihen, ettemme kyseenalaista mitään itsessämme (Hellsten 2005, 100).

Niin kauan kuin annamme pelon ja turvallisuudentarpeen sanella ei ole mitään sisällissotaa. Kaikki on hyvin ja jatkuu kurjuuden tasapaino. Olemme näkymättömiä, seuraamme joukkoa ja pyrimme miellyttämään kaikkia.



Kasvua ja muutosta ei tosin tapahdu, mutta onpahan turvallista. Todellinen muutos käy mahdolliseksi vasta silloin kun tartumme auraan katsomatta taakse (Hellsten 1993, 134–135).

Aktiivinen toiminta, luovien riskien ottaminen ja itsensä likoon paneminen sen puolesta mihin uskoo edellyttää luottamista johonkin itseään suurempaan. Hellsten (emt., 135) puhuu Jumalaan luottamisesta. Opimme luottamaan vasta sitten kun suostumme elämään. Luottaminen ei putoa meihin taivaasta odottaessamme mukavasti nojatuolissamme. Luottaminen vaatii rohkeutta ja toimimista, vaikka pelottaa. Pelko ei ole merkki siitä, että pitäisi luovuttaa ja mennä turvaan. Pelko on merkki siitä, että taistelu on alkanut. Vain se voi voittaa, joka suostuu taistelemaan. Vain se joka suostuu taistelemaan, voi kunnioittaa itseään.

#### *IRTI PÄÄSTÄMINEN*

*Elettiin vuotta 1995. Motivaationi pianonsoiton opettamiseen oli loppunut. En enää kehittänyt omaa osaamistani ja kiinnostukseni pianonsoittoa kohtaan oli tyystin kuihtunut. Tunsin huonoa omaatuntoa lepääntyneisyydestäni. Häpesin, kun en pystynyt enää soittamaan kunnon esimerkkiä pidemmälle ehtineille oppilaille. Valittelin kohtaloani suureen ääneen terapiassa monena kertana ja pidin mahdottomana, että saisin muunlaista työtä, eihän minulla ollut muuta koulutusta. Terapeutini peilasi, että tuosta teemasta olet puhunut koko vuoden ja se ärsytti. Hävettikin vähän.*

*Tuska ja turhautuminen opettamiseen kasvoivat lopulta niin suureksi, että päätin irtisanoutua ja katsoa, kantaako elämä. En tiennyt vielä mitä haluan, mutta tiesin mitä en enää halua. Olin valmis mihin tahansa. Olin valmis luopumaan elintasosta, statuksesta, jopa elämästä. Kesäkuun lopussa soitin vapisevana ja päättäväisenä koulun rehtorille ja ilmoitin, että en ole enää käytettävissä tulevana syksynä. Tunsin ytimissäni syvää levollisuutta, iloa ja vapautta, vaikka minulla ei ollut mitään tietoa tulevasta. Huikea, järjetön paradoksi. Aivan kuin sisälläni olisivat linnut lähteneet lentoon. Ajattelin, että jos kuolen tai joudun katuuojaan tämän seurauksena, niin ei haittaa. Tämä pyhä tyyneys on ollut sen arvoista.*

*Syyskuussa naamatuttu opiskelijakaveri tuli bussissa tarkistamaan, kuka olin ja kysyi kiinnostustani työskennellä nuottikaupassa. Soitin saman tien tutulle toimitusjohtajalle ja aloitin työt seuraavana aamuna. Tunsin kiitollisuutta, ihmetystä ja ytimissä asti elämän kannettuna olemista. Kolmen vuoden kuluttua minut ylennettiin yrityksen toimitusjohtajaksi.*

## 5.2 Vastuullinen aikuinen - omaksi vanhemmaksi tuleminen

Tunnelukkojen taustalla olevan skeematerapian keskeinen päämäärä on vastuullisen aikuisen vahvistaminen meissä. Voimme tänä päivänä olla itse vastuullisia aikuisia sisäiselle lapsellemme. Emme voi avata tunnelukkojamme ilman vastuullista aikuista itsessämme (Takanen 2011, 177).

Vastuullisina aikuisina voimme kuunnella, ymmärtää, lohduttaa, arvostaa, tukea, kannustaa, rohkaista, suojella ja puolustaa sisäistä lastamme. Voimme olla lempeitä, läsnä ja pitää huolta sisäisestä lapsestamme. Vastuullinen aikuinen meissä haastaa sisäisen vanhemman. Vastuullinen aikuinen taistelee haitallisen sisäisen vanhemman kanssa niin kauan, että vanhemman vaikutusvalta sisäiseen lapseen heikkenee. Vastuullinen aikuinen on sisäisen lapsen puolella (emt., 177–178).

Myös AAL-ohjelma pyrkii siihen, että tulemme omaksi rakastavaksi vanhemmaksemme. Opimme uudelleen vanhemmoimaan itseämme lempeydellä, huumorilla, rakkaudella ja kunnioituksella. On tärkeää, että hyväksymme sisäisen lapsen olemassaolon. Sisäinen lapsi on alkuperäinen identiteettimme, jolla on kyky rakastaa ja luottaa. Kun integroimme sisäisen lapsen elämäämme, siitä tulee oppaamme tunteisiin, luovuuteen ja henkisytyteen. Kun tulemme omaksi rakastavaksi vanhemmaksemme, opimme kuuntelemaan lasta sisällämme. Opimme päivä kerrallaan muokkaamaan sairaan ajattelumme uudenlaiseksi. Opimme säilyttämään keskittymisen itsessämme tässä ja nyt. Otamme vastuun omasta elämästämme ja kasvamme omaksi vanhemmaksemme (Alkoholistien aikuiset lapset 2011, 297–298).

Rakastavan sisäisen vanhemman tunnistaminen itsessä voi olla joillekin aikuisille lapsille vaikeaa. On helpompi samastua ja hyväksyä ajatus kriittisestä sisäisestä vanhemmasta, joka on julma ja joka luo jatkuvaa itseepäilyä. Ensimmäinen askel on tunnistaa itsessämme oleva rakastava ääni. AAL-ohjelman mukaan jokaisessa aikuisessa lapsessa on rakkautta riippumatta siitä, mitä hän itse sanoo tai uskoo. Rakkaus on hänessä ja se on alkuperäistä (emt., 298–300).

Sisäinen lapsi ei yleensä tule esille ennen kuin olemme saaneet kosketuksen itsessämme olevaan rakastavaan vanhempaan. On sen vuoksi tärkeää muistaa, että ennen kuin ryntäämme työskentelyyn sisäisen lapsemme kanssa, meidän tulee kohdata sisäinen, huolehtiva vanhempamme. Eräs tapa herättää sisäinen rakastava vanhempi ovat mm. kirjeen kirjoittaminen hänelle (emt., 300–301).

Keskeinen sisäisen vanhemman tehtävä on oppia haastamaan kriittinen sisäinen vanhempamme. Kun meihin kasvaa sisäistä vanhemmuutta, lakkaamme vahingoittamasta itseämme addiktioilla ja pakonomaisella käytöksellä. Muistutamme itseämme siitä, että olemme arvokkaita. Herätämme rakastavan sisäisen vanhemman, kun pysähdymme kuuntelemaan, mitä asioita päivittäin sanomme itsellemme. Tulemme tietoisiksi itsemme tuomitsemisesta, arvostelusta, paheksunnasta ja vähättelystä ja ymmärrämme niiden vahingollisuuden itsellemme. Pysähdymme keskelle lausetta, jos olemme lannistamassa itseämme tai arvostelemassa ajatuksiamme tai tekojamme. Tunnistamme kielteisyyden lähteen, joka on sisäinen arvostelija jokaisen aikuisen lapsen sisällä. Kohtaamme tämän kriittisen äänen ja määritämme myönteisillä ilmauksilla, keitä todella olemme. Muunnamme virheemme mahdollisuuksiksi oppia tai kasvaa emotionaalisesti (emt., 301–302).

Myös sen tiedostaminen, että emme voi toipua yhdessä yössä, on omaksi rakastavaksi vanhemmaksi tulemisesta. AAL-ohjelman mukaan toipumisen kulmakivet ovat AAL-kokouksissa käyminen, työskentely 12 askeleen parissa sekä yhteydenpito muihin esimerkiksi puhelimitse. Vaikka toimisimme ohjelman mukaisesti, voi vaikeita aikoja tulla. Tällöin sisäinen rakastava vanhempi kärsivällisesti muistuttaa meitä siitä, että selviämme, olemme riittävän hyviä ja että edistymme (emt., 302).

Joskus epäilemme tarvetta olla lempeitä ja rakastavia itseämme kohtaan. Jos olemme esimerkiksi taloudellisissa vaikeuksissa, saatamme haluta tehdä ylitöitä korjataksemme tilanteen ja sen vuoksi laiminlyömme itsemme hoitamista. Voimme palata omavoimaisiksi ja alkaa elää elämäämme pyytämättä muilta apua. Tällaisina aikoina kriittinen sisäinen vanhempi yleensä aktivoituu ja nousee meissä entistä voimakkaampana ja aiheuttaen meille kärsimystä. Alamme kantaa kaunaa ja pohdimme ohjelmasta jättäytymistä. Puhe rakastavasta vanhemmasta kuulostaa typerältä ja epärealistiselta. Tällöin juuri on hyvä pysähtyä ja miettiä mitä todella haluamme elämältä. Rakastava vanhempi muistuttaa meitä siitä, että meillä on vaihtoehtoja. Haluammeko vahingoittavaa stressiä ja omavoimaisuutta vai haluammeko tehdä työtä kohti tyyneyttä ja oman itsemme rakastamista (emt., 302–303).

Eräs kompastuskivi rakastavan vanhemman herättämisessä on vääränlainen lojaalisuus lapsuudenperhetämme kohtaan. Saatamme ajatella, että puhuminen omasta elämästämme ja tarpeistamme on itsekästä ja petollista ja että petämme perheemme. Opimme tämän vääränlaisen lojaalisuuden lapsuudessamme. Rakastava vanhempi pyytää meitä pohtimaan, mitä meille on sanottu itsestämme ja tukee meitä murtaessamme lojaalisuuden epäterveille perheviesteille ja uskomuksille. Vahvistavat ilmaukset ovat avaintekijä, kun haastamme lojaalisuuttamme ja muutamme negatiivisia nauhoja päässäamme. Voimme valita muutaman vahvistavan ilmauksen ja kirjoittaa ne muistiin ja lukea niitä pitkin päivää itsellemme. Voimme myös ottaa

vahvistavat ilmaukset töihin ja sijoittaa ne paikkaan missä voimme nähdä ne pitkin päivää. Tällaisia vahvistavia ilmauksia ovat esimerkiksi: ”On oikein tehdä virheitä ja oppia”, ”On oikein, ettei tiedä kaikkea”, On oikein olla päästää itsensä vähän helpommalla”, On oikein luottaa itseeni”, ”On oikein tietää kuka olen”, ”On oikein haaveilla ja toivoa”, ”On oikein etsiä omaa Korkeampaa Voimaani” tai ”On oikein sanoa rakastavani itseäni” (emt., 303–330).

### 5.3 Yhteyden luominen sisäiseen lapseen

AAL-ohjelman mukaan sisäinen lapsi on meidän todellinen olemuksemme, itse. Sisäinen lapsi ymmärtää tunteita ja on yhteydessä Korkeampaan Voimaan. Sisäinen lapsi tukee hengellistä heräämistämme. Sisäisellä lapsellamme on myös perheemme koko henkinen, ruumiillinen ja historiallinen muisti. Sisäinen lapsi on meidän haavoittunut osa itseämme (emt., 304–305).

Yhteyden muodostaminen sisäiseen lapseemme tuo meille suuremman sisäisen eheyden ja vie meidät lähemmäksi Korkeampaa Voimaamme. Työkaluja yhteyden muodostamiseen sisäiseen lapseen voivat olla AAL-kokouksiin osallistumisen lisäksi terapia, päiväkirjan pito ja ohjattu meditaatio. Myös lapsuuden valokuvat ovat oiva väline yhteyttä rakentaessamme (emt., 306).

Heikommalla kädellä kirjoittaminen on myös eräs toimivaksi osoittautunut tapa keskustella sisäisen lapsemme kanssa. Siinä kirjoitamme kysymyksen sisäiselle lapsellemme sillä kädellä, jolla kirjoitamme nimemme. Sitten kirjoitamme vastauksen kysymyksen vaihtamalla kynän toiseen käteen. Ajatukset voivat hyppelehtiä ja lauseet olla vajaita, mutta tärkeää on kirjoittaa muistiin kaikki mitä mieleen nousee avoimin mielin ja ilman arvostelua (emt., 306–307).

Muita välineitä yhteyden muodostamiseen sisäisen lapsen kanssa ovat esimerkiksi kuvien piirtäminen tai maalaaminen perheestämme, koulustamme tai suosikkipaikastamme. Nämä saattavat avata meille tunteuksiamme kasvaessamme lapsuudenperheissämme. Musiikin kuuntelu, tanssiminen tai kehon liikuttelu musiikin tahdissa voivat myös saada liikkeelle muistoja ja tunteita. Nämä toiminnot koskettavat tavallisesti sellaisia alitajuntamme alueita, joissa emme ole käyneet moneen vuoteen (emt., 307).

Työskentely sisäisen lapsen kanssa antaa meille selkeyttä lapsuusvuosiimme. Ajan myötä tunnemme suurempaa sisäistä rauhaa ja tiedostamme paremmin tunteemme ja valintamme. Olemme matkalla eheiksi ja terveiksi ihmisiksi ja voimme olla yhteydessä itseämme suurempaan voimaan ja löytää tasapainon (emt., 308).

## 5.4 Unelmat ja niiden toteuttaminen

Hellstenin mukaan unelmat ja haaveet ovat syntymätöntä minuuttani ja niissä uinuu jotain todellisesta identiteetistämme. Meidän tulee singota elämämme haaveidemme suuntaan, sinne missä ovat syvimmat toiveemme. Mutta unelmia ympäröi usein rakkaudettomuus ja häpeä, jotka saavat meidät vähättelemään unelmiamme, mitätöimään ja jopa pelkäämään niitä. Ne tuntuvat liian hyviltä ollakseen totta. Saatamme hylätä unelmamme ja tyydymme elämässämme liian vähään. Emme suostu syntymään ja elämästä tulee pelkkää hengissä selviytymistä (Hellsten 2005, 91).

Mistä sitten tietää, että kulkee oikeaan suuntaan? Siitä, että kokee häpeää. Lähestyessään syvempiä unelmiin joutuu kulkemaan niitä ympäröivän häpeäkerrostuman läpi. Häpeän uhmaamiseen tarvitaan rohkeutta ja rakkautta. Rohkeutta itseltä ja rakkautta muilta (emt. 91).

## 6 Muutos ja ymmärtämisen vaihe

Tunnistamisen ja läpielämisen kautta syntyy uusi ymmärrys itsestä ja omasta elämästä. Monesti ymmärtämisen vaiheeseen pyritään suoraan ensimmäisestä tunnistamisen vaiheesta ohittamalla tunteiden läpieläminen ja ilmaiseminen. On kuitenkin niin, että itseä sitovista tunteista ei vapaudu, ellei saa elää niitä uudelleen. On opittava löytämään itsessä oleva lapsi ja siinä oleva heikkous ja avuttomuus (Hellsten 1991, 148–149).

Eräs keskeisin uudenlaisen ymmärtämisen ilmentymä on kyky antaa omille vanhemmille anteeksi. Kun on vapautunut itsessä olevasta vihasta ja katkeruudesta ja saanut surra lapsuuden ja nuoruuden menetyksiä, alkaa persoonaan vapautua tilaa uusille oivalluksille. Syntyy ymmärrys, että omat vanhemmat ovat itse menettäneet vanhemmuutta ja kenties olemme itse vanhempina olleet kykenemättömiä toimimaan eheinä peileinä omille lapsillemme. Tämän kaiken ymmärtämisen jälkeen on mahdotonta ylläpitää harhaa, että omat vanhempamme olisivat edelleen vastuussa meidän elämästämme (emt., 149–150).

Tässä toipumisen vaiheessa ihmisen kyky ottaa vastuu omasta elämästään lisääntyy ja hän luopuu uhrin elämäntavasta. Uhri on oman elämänsä sivustakatsoja, joka panee merkille, miten muut aiheuttavat hänelle pahaa ja odottaa, että muiden vastuulla on järjestää hänen elämänsä hyvää. Mikäli näin ei tapahdu, hän syyttää muita ja on katkera. Vastuulliseksi tuleminen edellyttää elämänsä ottamista omiin käsiin. Vastuullisuus on oman voimattomuuden syvällistä oivaltamista ja kykyä aidolla tavalla tarvita muita ja pyytää heiltä apua silloin kuin ei itse jaksa (emt., 151).

## 6.1 Hengellisyteen herääminen

Jossain vaiheessa toipumista tulee eteen kysymys uskosta. Eläminen yhteydessä sisäiseen lapseen on hengellisen elämän elämistä. Hellsten ei usko, että toipumista voi todella tapahtua ilman, että kysymystä uskosta aidosti ja totuudellisesti kohdataan. Se mihin ihminen uskoo määrää hänen toipumisensa suunnan (Hellsten 1993, 128).

Uskon syvin olemus on luottaminen. Luottaminen on tunnetta, tahtoa ja toimintaa koskevaa. En ole valmis toimimaan uskoni mukaan ennen kuin todella luotan ja tahdon. Jumalaan luottaminen on sitä, että luovuttaa elämänsä pois omista käsistään. Se on elämässä lepäämistä ja sen kannettavana olemista. Kun on kannettavana, niin antaa elämänsä kehkeytyä. Kehkeytyminen on oman kontrollin ulkopuolella olevaa tapahtumista, jota minä en voi kontrolloida, mutta johon minä saan osallistua. Saan huomata, että elämä pitääkin sisällään suuren ja salaperäisen suunnitelman, jonka kehkeytymisessä minulla on aktiivinen osa kuuntelijana ja tottelijana (emt., 129–133).

Kuuntelijana tehtäväni on virittää itseni taivaallisiin ja taivaallisen pitämistä todellisena. Kuunteleminen merkitsee maallisen kokemista pyhänä. Ihmisen elämästä tulee suuri ja pyhä mysteeri, jota eletään ja jonka annetaan kehkeytyä (emt., 133).

Tottelijana uskallan singota elämäni oman uskoni perään. Vasta totteleminen tekee uskosta totta. Totteleminen on käytännössä toimimista, joka vaatii rohkeutta. Rohkeus on sitä, että tekee vaikka pelottaa. Kasvuunsa sitoutunut ihminen pitää sitoumuksestaan kiinni, vaikka pelottaa ja pyytää apua, vaikka rukoilemalla. Kasvussa ja muutoksessa mahdottomalta tuntunut tulee mahdolliseksi, vaikkakin vaikeaksi. Mutta tämä voi tapahtua vain silloin kun suostuu yrittämään mahdottomia (emt., 133–134).

### TERAPEUTTI

*Elettiin syksy 1993. Olin jo jonkin aikaa tutustunut itseeni lukemalla kirjoja ja käymällä Läheisriippuvuus-kurssin. Tunsin tarvetta syvempään työskentelyyn terapiassa. Koin Tommy Hellstenin oppi-isäkseni ja halusin päästä hänen asiakkaaksi. Tajusin kyllä, että terapia olisi opiskelija-kukkarolleni lähes mahdoton vaihtoehto, mutta päätin silti yrittää. Tommy kertoi puhelimesta, että hänellä on täyttä ja suositteli vaihtoehtoista terapeuttia, joka olisi vieläpä Kela-korvauksen piirissä.*

*Kontaktoin Tommyn suositteluun naisterapeuttiin ja hommasin tarvittavat Kela-lausunnot. Sain myönteisen rahoituspäätöksen ja kaikki oli aloittamista vaille valmista. Päätöksen tullessa olin iloton, haluton ja apaattinen. Tunsin, että olin hylkäämässä sisäisen lapseni ja sen tahdon, jota sisältäni kuulin. Vailla järjen hiventä päätin uskoa tähän sisäiseen ääneen ja ilmoitin terapeutille, että en aloita prosessia hänen kanssaan. Olin tyhjän päällä. Soitin Tommylle ja kerroin, että odotan niin kauan kuin tarve vaatii ja ilmoittauin johon. Tunsin oloni selkeäksi ja suorasekäiseksi. Koin, että olin itseni puolella*

*Puolen vuoden kuluttua keväällä 1994 Tommy soitti ja sanoi, että syksyllä voisimme aloittaa yhteistyön. Tunsin ytimissäni eheytymistä ja oli voittajaolo. Ensimmäisen vuoden elin 30 markan (5€) päiväbudjetilla ja selvisin. Maksoin joka ikisen terapiaistunnon omasta pussistani kaikki neljä vuotta. Kokemus osoitti minulle sen, että mahdoton voi tulla mahdolliseksi, kun uskoo ja kuuntelee sisäistä ääntään. Se osoitti minulle myös sen, että raha-asiat järjestyvät aina oikean tarpeen ollessa kyseessä. Koko suhteeni rahaan ja sitä kautta itseni arvostamiseen muuttui terapiaprosessin myötä.*

## 6.2 AAL-ohjelman lupaukset

12 lupasta kuvaa niitä palkkioita, joita voimme odottaa AAL-ohjelmalta ja siltä, että rakastamme itseämme. Lupauksissa kuvastuu työskentely terveiden valintojen tekemiseksi, rajojen asettamiseksi ja todellisen identiteettimme löytämiseksi. Lakkaamme pelkäämästä menestystä. Lupaukset kuvaavat tasapainoa olemisen, tuntemisen ja toimimisen välillä (Alkoholistien aikuiset lapset 2011, 442–443).

1. Löydämme todellisen identiteettimme rakastamalla itseämme ja hyväksymällä itsemme.
2. Itsetuntonamme kasvaa, kun annamme itsellemme tunnustusta päivittäin.
3. Auktoriteettihahmojen pelko ja tarve mielistellä ihmisiä hellittävät.
4. Kykymme läheisyyteen kasvaa meissä.
5. Kun kohtaamme hylkäämiskokemuksiamme, vahvuudet alkavat viehättää meitä ja siedämme paremmin heikkouksia.
6. Nautimme siitä, että olemme vakaita, levollisia ja taloudellisesti turvassa.
7. Opimme leikkimään ja pitämään hauskaa.
8. Valitsemme rakastaa ihmisiä, jotka osaavat rakastaa ja vastata itsestään.
9. Meille tulee helpommaksi asettaa terveet ääriviivat ja rajat.
10. Epäonnistumisen ja onnistumisen pelkomme jättävät meidät, kun vaistonvaraisesti teemme terveempiä valintoja.

11. AAL-tukiryhmämme avulla päästämme vähitellen irti toimintahäiriöisistä käyttäytymistavoistamme.
12. Korkeamman Voimamme avulla opimme asteittain odottamaan parasta ja saamaan sen.

### 6.3 Toipumisen ilmeneminen arjessani

Koen, että elän tänä päivänä itseni näköistä elämää ja ohjaudun elämässäni sisältä käsin. Olen jo seitsemän vuoden ajan tavannut istua aamuisten hiljaisuudessa ja kuulostella mitä minussa liikkuu ja mihin elämä on minua ohjaamassa. Lueskelen myös jotain sisintäni ravitsevaa ja kirjoitan aamusivun, jossa kertaan edellisen päivän huippuhetket, kiitollisuuden aiheet, ihmeet ja lahjat. Kirjaan myös tavoitteeni tälle päivälle, joskus pidemmällekin ajalle, kun unelmia pullahtelee tietoisuuteeni. Tästä tavasta on tullut minulle hyvin rakas ja tärkeä. Se on ikään kuin sisäisen vanhemman vastuun ottamista sisäisen lapseni hyvinvoinnin kuuntelemisesta. Istun itseni äärellä ja minulla on turvallinen olo.

Koen, että tänä päivänä uskallan ja jaksan kantaa kaikki tunteeni. Minuun mahtuu. Minun ei enää tarvitse paeta kestävämpiä tunteita defenseseihin tai selviytymisstrategioihin. Tiedän, että tunteita tulee ja menee ja en kuole niihin. Minä en hajoa, vaikka tuntisin hylätyksi tulemisen pelkoa, mustasukkaisuutta tai vihaa. Ymmärrän, että tunteilla on minulle viesti ja kuuntelen sitä. En koe enää häpeää tai syyllisyyttä joistakin tunteistani vaan suhtaudun niihin viestintuojina tarpeistani. Osaan myös jo rauhoitella itseäni epämiellyttävien tunteiden ilmetessä. Tunne on tunne ja minä olen enemmän kuin minun tunteeni. Menestyksen tunteen kanssa olen vielä alussa, mutta utelias ja vastaanottavainen kokemaan sitä lisää [\[2\]](#).

Toipumisprosessin myötä minä olen alkanut riittää itselleni ja viihtyä itsessäni. Minuun on alkanut syntyä koti minulle. Koti, jossa minun on hyvä ja levollinen olla. Koti, jossa vallitsee utelias ja armollinen ilmapiiri. Sisäisen kodin rakentumisen myötä olen rakentanut itselleni myös kauniin ja kotoisan fyysisen kodin, jota rakastan ja jossa voimaannun.

Toipuminen ilmenee arjessani rohkeutena ottaa näkyväksi tulemisen riskejä, vaikka pelottaa. Uskallan sanoa mielipiteeni auktoriteeteille tai pitää puheen juhlissa, jos tunnen, että niin on tehtävä. Motiivini ei ole vaikutuksen tekeminen tai asemani nostaminen vaan puhdas halu tuoda oma näkemykseni asiasta, joka on minulle merkityksellinen tai halu jakaa tuntemuksiani muiden kanssa, kun tilanne on käsillä. Prosessi tekemisessä tuntuu lopputulosta tärkeämmältä.



Toipuminen merkitsee minulle myös lisääntyntä luottamusta johdatettuna olemiseen ja asioiden järjesty-  
miseen. Luottamusta hyväntahtoisuuteen ja hyvän jatkumiseen elämässäni. Minun ei tarvitse hallita kaikkea  
ja kaikkia ja siedän enemmän keskeneräisyyttä ihmisissä ja asioissa. Maailman ei tarvitse enää tanssia minun  
pillini mukaan ja minulle riittää rivinainen paikka.

En pelkää enää konflikteja ja omia reaktioitani riitatilanteissa. Pysyn paremmin itsessäni jännitteisissä tilan-  
teissa. Kuuntelen intuitiotani ja ohjaudun siihen luottaen. Olen avoimempi uusille kokemuksille ja uusille  
ihmisille ja koen tasavertaisuutta muiden ihmisten kanssa.

Toipuminen merkitsee minulle arjessani myös realistisuutta sen suhteen, että olen matkalla enkä perillä.  
Riitän tässä tällaisena kuin olen ja saan olla ihmisen kokoinen. Tavallisuudesta on tullut minulle arvo ja en  
kaipaa jatkuvia elämyksiä ollakseni onnellinen tai tunteakseni olevani elossa. Olen suostuvainen sille ajatuk-  
selle, että elämä on jatkuva prosessi ja haluan olla siinä mukana.

## Lähdeaineisto

AAL käsikirja. Kaksitoista askelta ja kaksitoista perinnettä.

Alkoholistien aikuiset lapset. Alkoholistiset / toimintahäiriöiset perheet 2011. Torrance. California, USA.

Heikkilä, Antti 1995. Riippuvuus. Valheiden verkko. Rosalas-Kustannus. Helsinki.

Hellsten, Tommy 1991. Virtahepo olohuoneessa. Kirjapaja. Helsinki.

Hellsten, Tommy 1993. Elämän lapsi. Kirjapaja. Helsinki.

Hellsten, Tommy 1996. Ihminen tavattavissa. Kirjapaja. Helsinki.

Hellsten, Tommy 2005. Muutos. Kirjapaja. Helsinki.

Malinen, Ben 2014. Läheisriippuvuus. Kenen elämää elät? Kirjapaja. Helsinki.

Pietiäinen, Antti 2010. Tunne, antitunne ja perimä. Johdatus tunteiden dynamiikkaan. Karprint. Huhmari.

Rosenberg, Marshall B. 1998. Myötäelämisen taito. Nonviolent Communication in Finland r.y. Tallinna.

Rosenberg, Marshall B. 2008. Viha. Ymmärrä sen sanoma. Älä tukahduta sitä. Nonviolent Communication in Finland r.y. Tallinna.

Takanen, Kimmo 2011. Tunne lukkosi. Vapaudu tunteiden vallasta. WSOY, Helsinki.