

NÄKYMÄTTÖMÄSTÄ LAPSESTA
NÄKYVÄKSI AIKUISEKSI NAISEKSI

Ihminen tavattavissa -mentorkoulutuksen lopputyö

Virpi Luhtimaa, toukokuu 2014

Jatkokoulutusryhmä: Delta, 2012–2013

1	Alkusanat	1
2	Lapsuuden kiintymyssuhdemalli	2
2.1	Oma kiintymyssuhdeprosessini	4
3	Traumat ja kriisit	6
3.1	Sokkireaktio	6
3.2	Reaktiovaihe	6
3.3	Työstämis- ja käsittelyvaihe	7
3.4	Uudelleen orientoitumisen vaihe	8
3.5	Oma prosessini	9
4	Osapersoonat	10
4.1	Oma prosessini	12
5	Ahdistus ja muutos	13
5.1	Oma prosessini	14
6	Häpeä	17
6.1	Oma prosessini	20
7	Yksinäisyys	21
7.1	Oma prosessini	24
8	Itsensä löytäminen	26
8.1	Oma prosessi	28
9	Toivo ja elämänilo	29
9.1	Oma prosessini	31
	Lähdeluettelo	34

1 Alkusanat

Lopputyöni kertoo rehellisesti omasta tarinastani ja prosessistani aina syntymästä tähän päivään saakka. Kiedon omat kokemukseni alan asiantuntijoiden kirjallisuudesta lainattuun faktatietoon. Aloitan asiantuntijoiden tiedolla ja lopetan omiin kokemuksiini omasta eletystä elämästäni. Koen tämän olevan eräänlainen selviytymistarini.

En saa lopputyöhöni mahtumaan kaikkia mentorkoulutuksessa käsiteltyjä tärkeitä asioita, vaan rajaan lopputyöni niihin osiin, jotka liittyvät omaan prosessiini.

Lopputyöni punaisena lankana lopputyössäni on kasvutarina, jossa näkymättömästä lapsesta tulee näkyvä aikuinen nainen. Työni on oivalluksia ja löytöjä elämästäni.

Olen kiitollinen jokaisesta kokemuksesta ja kaikista koulutukseen osallistuneista ihmisistä, joiden kanssa on ollut mukavaa jakaa yhteisiä hetkiä. Koulutus on ollut todella kattava ja laaja-alainen katselmus ihmisen elämään, teoreettinen ja konkreettinen kokeminen yhdistettynä ammattilaisten osaamiseen ja turvaan. Kiitos, kun olen saanut peilata itseäni kaikkien jaettujen elämäntarinoiden kautta. Olen ylpeä suoritetuista neljästä vuodesta.

Lopputyön tekeminen on minulle ensimmäinen kerta, kun teen näin laajan kirjallisen työn. Toivon sen onnistuvan. Se riittää minulle.

2 Lapsuuden kiintymyssuhdemalli

Ihminen syntyy maailmaan puhtaana ja vilpittömänä. Lapsuuteen vaikuttaa paljon, onko lapsi toivottu ja odotettu ja syntykö hän tänne rakkaudesta. Kaikella tällä on suuri vaikutus ihmisen persoonan syntymiseen.

Tunnesidokset lapseen luodaan jo raskaudessa eli kohtuvaiheessa. Vanhemman suhde lapseen rakentuu prosessissa, jonka alkujuuret ovat ajassa ennen vauvan synty-mää.

Turvallisuuden tunne on ensisijainen, ja pienelle lapselle sen mittarina on fyysinen läheisyys. Vastasyntyneen vauvan tuleva kehitys on hänen vanhempiansa varassa. Vauva ei selviytyisi ensimmäisistä vuosistaan ilman vanhempaa, joka tarjoaa ravintoa, fyysistä suojaa ja lohtua. Vauvalla onkin synnynnäinen tarve hakea hoivaa. Vastasyntyneellä on monia varhaisia kykyjä ilmaista tarpeitaan, mutta hänellä ei ole sanoja, joilla pyytää apua. Vauvan kieli on tunteiden kieltä: hätäitkua pelon yllättäessä ja mielihyvän kujertelua tarpeiden tyydyttymisen hetkellä.

Vanhemmat ymmärtävät lapsensa kieltä luonnostaan ja vastaavat siihen sitoutumalla antamaan varhaisen kiintymyssuojan, suojelemalla lasta, vastaamalla lapsen tarpeisiin ja aktivoimalla sekä tyydyttämällä lasta.

Varhaisen kiintymyssuojan turvin vauva jää eloon ja alkaa kehittyä yksilölliseksi persoonallisuudeksi. Vanhemmuuden kiintymyssuoja kattaa kuitenkin myös kasvavan lapsen myöhemmät kehitysvaiheet: varhaisesta hoivasta opettavaan ja kasvattavaan vuorovaikutukseen, nuoruusiän itsenäistymisen kannatteluun ja aina lapsen omaan vanhemmuuteen saakka. Tuo kiintymyssuoja sisältääkin paitsi perusturvan tarjoamisen myös kasvatuksellisen ja sosiaalistavan vanhemmuuden. Vanhempien antaman kiintymyssuojan varhaisin tehtävä on tarjota vauvalle mahdollisuus luoda ensimmäinen emotionaalinen ihmissuhde, kiintymyssuhde. Kiintymyssuhde syntyy vähitellen varhaisen vuorovaikutuksen myötä ensimmäisen ikävuoden loppuun mennessä.

Kiintymyssuhde ei rakennu vauvan ja vanhemman välille automaattisesti. Vauva kiinnittyy niihin ihmisiin, jotka ovat ajallisesti riittävän paljon läsnä heidän elämässään ensimmäisen vuoden aikana. Pysyvä syli ja hoivaavien käsien kosketus rakentavat vauvalle päivittäisten rutiinien kautta tunteen jatkuvuudesta, perusturvallisuudesta. Pelkkä vanhemman fyysinen läsnäolo ei siis riitä, vaan kiintymyssuhteen muodostumisen edellytys on vanhemman tarjoama riittävä varhainen vuorovaikutus.

Ensimmäisen ikävuoden tehtävänä on tuottaa lapselle tunne perusturvallisuudesta, antaa eväät vireystilan ja tunnetilojen säätelyyn, antaa kykyjä ilmaista tunteita tahdonalaisesti ja synnyttää halu oppia ja tutkia ympäristöä.

Hyvä varhainen kiintymyssuoja antaa lapselle kyvyn läheiseen inhimilliseen vuorovaikutukseen ja toisaalta riittävään itsenäisyyteen. Lapsuusiän vuorovaikutuskokemukset, joiden pohjalta kiintymyssuhde on syntynyt, vaikuttavat myöhempiinkin ihmissuhteisiin.

Turvallisen kiintymyssuhteen ansiosta lapsi voi ilmaista tunteitaan avoimesti. Välttelevä kiintymyssuhde saa lapsen välttämään turvan hakemista hädän hetkellä ja saa lapsen tukahduttamaan kiintymyskäyttäytymistään ja keskittymään ympäristönsä esinemaailmaan. Ristiriitaisen kiintymyssuhteen omaava lapsi hakee aktiivisesti turvaa kiintymys-hahmoltaan, mutta ei pysty rauhoittumaan. Lapsi käyttäytyy ristiriitaisesti suhteessa läheiseen: toisaalta viestittää kaipaavansa sitä, toisaalta torjuu sitä.

Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen vaikuttavat lapsen kehitykseen ja persoonallisuuden kehittymiseen. Tyydyttyvätkö hänen tarpeensa ja rakastetaanko häntä sellaisen kuin hän on? Mikäli ei, lapsi kehittää erilaisia selviytymisstrategioita, joilla hän saa huomiota. Lapsi alkaa jo varhaisessa vaiheessa miellyttää tai kapinoida, että hän tulisi kuulluksi ja nähdyksi. Hän oppii usein pienestä pitäen lukemaan lapsuudenkodin tunneilmapiiriä ja vanhempien välisiä suhteita. Mikäli perheessä on ongelmia, vanhempien välisissä suhteissa ristiriitoja tai perheessä on alkoholisti tai jonkin muu virtahepo, josta ei puhuta, lapsen kehitys häiriintyy.

Lapsi alkaa jo varhaisessa vaiheessa mukautua perheen tunneilmapiiriin, ja hän rakastaa molempia vanhempiaan, olivat he millaisia tahansa. Lapselle omat vanhemmat ovat maailman parhaat ja vanhemmuuden malli peilautuu lapsen mieleen jo varhain. Se miten vanhemmat kohtelevat toisiaan, on lapselle ainoa oikea tapa. Hänellä ei ole vielä tietoa muunlaisesta käytöksestä.

Lapsi aistii, seuraa ja sitä kautta hahmottaa myös omaa itseään. Lapsuudenkodin tunneympäristöllä ja vanhempien välisellä käyttäytymisellä on suuri vaikutus lapsen omaan kasvuun kohti aikuisuutta.

Katsomalla toistuvasti ympäristön tarjoamiin peileihin lapsi alkaa rakentaa kuvaa ja käsitystä itsestään. Siitä, mikä siellä toistuvasti heijastuu, alkaa muodostua lapsen minä-kuva. Lapsi muuttuu sellaiseksi, millaisina muut hänet näkevät. Sama peilaustapahtuma jatkuu läpi koko elämän.

2.1 Oma kiintymyssuhdeprosessini

Olin vahinkolapsi, en siis toivottu. Kaiken lisäksi minusta toivottiin poikaa. Äitini salailee ja peittelee raskauttaan, minua hävettiin jo kohtuvaiheessa. Synnyin kolmantena tyttärenä perheeseemme.

Kiintymyssuhteeni jäi vaillinaiseksi. Olen aikuisiällä kuullut, että vanhempieni parisuhde ei ole ollut parhaalla mahdollisella tolalla. Lisäksi vanhempiini on vaikuttanut vahvasti isäni äiti, joka oli hallitseva ja mitätöi äitiäni samalla omaa poikaansa ylistäen. Hän on hallinnut monilta osin heidän perhe-elämäänsä ja kuulemani mukaan syyllistänyt äitiäni siitä, että äitini ei ollut työelämässä, vaan hoiti lapsiaan kotona.

En muista mummuani mitenkään lämpimänä, rakastavana isovanhempiana, vaan lähinnä pelkäsin häntä.

Olin kiltti, näkymätön lapsi. Loin oman selviytymisstrategiani pysymällä kilttinä, mitään tarvitsemattomana lapsena.

Isäni on alkoholisti ja äitini sairastui pahaan nivelreumaan jo varhaisessa vaiheessa. Kasvoin perheessä, jossa minuun vaikutti kaksi virtahepoa: alkoholisti ja äitini sairaus. Kummastakaan asiasta ei puhuttu, joten häpeä varjosti elämäämme.

Ensimmäiset muistikuvat lapsuudestani on noin 5–6-vuoden iältä. Asuimme isäni vanhempien asunnossa pienellä paikkakunnalla. Meillä oli kesämökki, jossa vietimme aina kesät, ja siellä viihdyin hyvin. Kiinnyin jo varhaisessa vaiheessa vuotta vanhempaan Anne-siskooni, ja kaikki positiivisimmat lapsuusmuistoni liittyvät suurimmaksi osaksi häneen. Minulla on myös 6 vuotta vanhempi sisko Helena. Muistot hänestä ovat pääsääntöisesti negatiivisia, ja lapsuudessa usein koin, että hän ei haluaisi minun olevan olemassa. Anne oli hänelle tärkeä.

Vietimme kesät pääsääntöisesti mökillä, ja siellä tein paljon poikien töitä. Hakkasin puita, lämmitin saunaa ja kannoin saunaan vedet järvestä jo melko pienenä, siis 6–7-vuotiaana. Olin fyysisesti vahva ja käyttäydyin hyvin poikamaisesti. Hain varmaankin sillä tavalla isäni hyväksyntää ja rakkautta.

Vietin paljon aikaa luonnossa, ongella ja uin. Anne ei viihtynyt mökillä, joten olin paljon yksin ulkona. Myöskään äitini ei viihtynyt siellä, ja nyt ymmärrän miksi. Äidilläni oli varmaan kovia kipuja reuman vuoksi, ja isälläni oli tapana korkata pullo heti, kun pääsimme mökille.

Olimme köyhiä. Käytimme serkuiltamme saamiamme vanhoja vaatteita. Äitini kärsi köyhyydestämme ja syyllisti varmaankin paljon itseään siitä, ettei voinut olla työelämässä sairautensa vuoksi. Perheeni taloudellinen toimeentulo oli isäni varassa. En koskaan vaatinut itselleni mitään. Mikäli joku meistä sai jotain uutta, se oli ehdottomasti Helena tai Anne, minä olin aina poissa laskuista, olinhan nuorin.

3 Traumat ja kriisit

Jokainen ihminen kokee elämänsä aikana traumaattisia kokemuksia, ja kriiseiltä kukaan meistä ei säästy. Traumaksi voi kutsua tapahtumaa, joka tulee elämään ennalta arvaamatta, kuin salama kirkkaalta taivaalta. Käsittelen tässä kappaleessa traumojen ja kriisien vaiheita ja niiden merkitystä. Ihmisen toipumisen kannalta on tärkeää käydä vaihe vaiheelta asiat läpi, jotta hän voi päästä eteenpäin elämässään.

3.1 Sokkireaktio

Kun saamme tiedon jostakin järkyttävästä asiasta tai kun meille tapahtuu hyvin järkyttävää, ensimmäinen reaktiomme on psyykinen sokki. Asia ei tunnu todelta. Psyykkisessä shokissa mielemme suojaa meitä sellaiselta tiedolta ja kokemukselta, jota emme pysty vastaanottamaan ja jota emme kestä. Mieli ottaa aikalisän. Psyykinen sokki tähtää henkiinjäämiseen. Sokkivaiheessa ei ole tunteita. Mitä järkyttävämpi kokemus on, sitä varmemmin tunteet puuttuvat.

3.2 Reaktiovaihe

Reaktiovaihe alkaa, kun välitön vaara tai uhkatilanne on ohi. Lisäksi ihmisen pitää tuntea olevansa turvassa. Reaktiovaiheeseen kuuluvat tunteet ja niiden myllerrys. Siihen voi kuulua itkua, surua ja syyllisyyttä. Usein myös vihaa ja aggressiota, joka kohdistuu ulkopuoliseen ihmiseen tai tahoon.

Syyttämiseen tai syyllisten etsimiseen keskittyminen suojaa siltä, ettei tarvitse käsitellä omia tuntemuksia. Se on suojamekanismi, joka suojaaa vaikeilta tunteilta. Pelko on melkein aina läsnä traumaattisessa kokemuksessa.

Reaktiovaiheessa esiintyvät pelot ovat usein hyvin voimakkaita ja irrationaalisia, järjen puhuminen itselle tai toiselle ei auta. Traumaattisiin tilanteisiin liittyy myös paljon häpeää, joka liittyy esimerkiksi toisten edessä itkemiseen. Häpeä saattaa vaikeuttaa tai jopa vaimentaa asiasta puhumista, joka voi eristää muista ihmisistä. Häpeä vähenee vain puhumalla, kohtaamalla vaikea kokemus, käymällä se läpi ja puhumalla siitä se.

Reaktiovaiheelle on ominaista myös voimakkaat somaattiset reaktiot. Fyysinen reagointi alkaa yleensä vapinalla, joka voi olla ensin ulkoista mutta jatkua sisäisenä vapinana. Tällöin vapinan tunne on jatkuvaa, mutta ei näy ulospäin. Sisäinen vapina voi jatkua parikin vuorokautta tapahtuman jälkeen. Muita somaattisia vaivoja ovat pahoinvointi, kuvotus, sydänvaivat, lihassäryt, huimaus ja painostava väsymys, joka ei mene lepäämällä ohi. Myös univaikeudet ovat tyypillisiä.

Reaktiovaiheen tunteilla on tarkoituksensa, niiden avulla tuomme kokemusta ulos itsestämme. Jos reaktiot estetään, tunteet ja kokemukset jäävät sisälle. Siksi olisi hyvä yrittää kestää näitä tunteita ja antaa niiden tulla ja olla. Lääkkeiden sijasta tulisi käyttää ihmisiä.

Reaktiovaihe kestää traumaattisesta kokemuksesta riippuen yleensä kahdesta neljään päivään. Vaiheeseen liittyviä voimakkaita tunteita on usein vaikea kestää, vaikein vaihe menee kuitenkin yllättävän nopeasti ohi.

3.3 Työstämis- ja käsittelyvaihe

Tässä vaiheessa ihminen on usein haluton puhumaan asioista ja tuntee olevansa väsynyt puhumaan. Kysymys on kuitenkin siitä, että ihmisen mieli alkaa sulkeutua kolmen ensimmäisen vuorokauden jälkeen traumaattisesta tapahtumasta. Kokemuksen käsittely ei lopu, vaan se kääntyy sisäiseksi. Käsittelyprosessi hidastuu verrattaessa sokki- ja reaktiovaiheeseen.

Tässä vaiheessa pitäisi alkaa suruprosessi. Tunteet eivät suinkaan häviä työstämis- ja käsittelyvaiheessa. Voimakas kaipaus, ikävä ja suru purkautuvat uudelleen ja uudelleen.

Työstämis- ja käsittelyaiheen tarkoitus on pelkojen ja traumojen työstäminen. Tässä vaiheessa ihminen saattaa purkaa vihaansa ja raivoaan täysin ulkopuolisiin ihmisiin ja kohteisiin. Usein läheiset ihmissuhteet ovat koetuksella. Usein ihmisellä on halu olla yksin ja työstää kokemustaan omassa mielessään. Apuna saattaa olla esimerkiksi musiikki, lukeminen tai runojen luku ja kirjoittaminen. Työstäminen saattaa näkyä niin, että ihminen ei ole psyykkisesti läsnä, vaikka fyysisesti hän onkin paikalla. Tie masennukseen on tästä hyvin lyhyt.

3.4 Uudelleen orientoitumisen vaihe

Traumaattiset kokemukset aiheuttavat väistämättä muutoksia elämään. Hyväksymisen kautta alkaa sopeutuminen. Luopuminen on vaikeaa, ja ihmisellä saattaa olla tarve jäädä kiinni suruun, eikä hän halua jatkaa omaa elämäänsä. Menetykset merkitsevät myös tyhjyyttä. Joskus menetyksen kokeneet haluavat selviytyä kaikesta hyvin nopeasti. Tavoitteena on nopea unohtaminen ja pyrkimys olla ajattelematta tapahtunutta. Sen kohtaaminen tuntuu ahdistavalta.

Uudelleen orientoitumisen vaihe tuntuu trauman käsittelyprosessin alussa etäiseltä ja saavuttamattomalta. Se muuttuu ajankohtaiseksi ja käsiteltäväksi vasta työstämis- ja käsittelyvaiheen loppupuolella.

Tavoitteena on, että traumaattisesta kokemuksesta tulee tietoinen ja levollinen osa omaa itseä: olen kokenut tällaisen tapahtuman, se on osa minua. Tapahtuma tai kokemus ei ole torjuttu tai kielletty, vaan läpityöstetty. Tapahtumaa voi ajatella, sen voi kohdata tuntematta voimakasta ahdistusta tai pelkoa.

3.5 Oma prosessini

Olin parikymppinen nuori aikuinen, asuin avoliitossa silloisen poikaystäväni kanssa. Olimme seurustelleet jo kuusi vuotta, joten yhteen muuttaminen oli luonnollista. Opiskelin perushoitajaksi, poikaystäväni oli töissä ja elämä tuntui mukavalta. Olin onnellinen.

Kävin silloin tällöin aamuisin ennen koulun alkua äidin luona kahvilla, ja puhuimme usein tulevaisuudesta. Äitini oli ylpeä minusta sekä äärettömän onnellinen, kun asiani olivat hyvin. Aamuiset kahvitaukiot olivat minulle tärkeitä, ja huomaan tässä hetkessä kaipaavani suunnattomasti niitä yhteisiä hetkiä. Äitini oli reuman runtelema: sormet aivan vääntyneet ja nivelet vinot, hänen päkiänsä olivat turvonneet ja kävely oli melkoista ontumista. Hän ei voinut käyttää kuin aamutossuja, sillä tavalliset kengät eivät menneet hänen jalkoihinsa. Näistä fyysistä kivuista ja kärsimyksistä huolimatta minulla on hänestä erittäin lämmin ja positiivinen muistikuva.

Äidilläni oli loistava huumorintaju ja kyky heittäytyä ja hullutella omalla ihanalla tavallaan. Hän aina kannusti ja kehotti elämään onnellisesti ja oli kaikin puolin hyvin positiivinen. Hänellä oli hyvä lämmin sydän, aina halattiin ja naurettiin. Oli paljon iloa. Hänellä oli lämmin syli, johon olin aina tervetullut. Sain häneltä aina rakkautta. Hänellä oli kauniit silmät ja ihana rakkautellinen hymy.

Kerran kun kävin äitini luona, huomasin hänen olevan flunssainen. Hän ei kuitenkaan yleensä flunssaisena jäänyt sänkyyn, mutta sinä aamuna äiti oli vuoteessa. Huolestuin kun hän ei ollut pystyssä. Keitin meille kahvit ja puhuimme asioista entiseen tapaan. Se oli aamu, jona tapasin äitini elävänä viimeisen kerran.

Mieleeni ei todellakaan tullut, että äitini kuolisi, näin kuitenkin kävi. Seuraavana päivänä hän kuoli ja syynä oli puhjennut vatsahaava.

Olin aivan sokissa ja kätkin kaikki tunteeni sisääni. Tunsin olevani ulkopuolinen koko tapahtumassa ja tänä päivänä mietin, että miten selviydyin. Kuolema tapahtui marraskuussa ja rakas siskoni Anne lähti heti seuraavan vuoden alussa Saksaan vuodeksi.

Keväällä poikaystäväni jätti minut, eikä isäni halunnut minua takaisin kotiin asumaan. Vanhempi siskoni Helena omi isän itselleen, enkä minä ollut tervetullut heidän kotiinsa. Hylkäämisiä ja pettymyksiä, oman perheeni aiheuttamana. Olin surun murtama ja yksin, todella yksin. Muistan, miten kirjoittelimme Annen kanssa kirjeitä ja odotin hänen paluutaan. Niin hän palasi ja muutti kanssani asumaan pieneen yksiöni.

Elämässäni ei ollut yhtäkään aikuista, ihmistä joka olisi tarjonnut kriisiapua tai muuta vastaavaa. Asiaa hävettiin ja jälleen kerran vaiettiin asioita. Ymmärrän nyt, että isäni oli sokissa ja omassa surussaan niin kyvytön, että ei pystynyt huolehtimaan minusta.

Menetin äitini aivan liian nuorena, ja siitä seuranneet hylkäämiskokemukset painoivat itsetuntoni todella mitättömälle tasolle. Anne oli murrosiästä asti käyttänyt alkoholia ja nyt minäkin aloin tutustua päihteiden maailmaan. Viikonlopun juomiset olivat normaalia ja aloin käydä baareissa sekä tanssipaikoissa. Isä ei kysellyt, mitä teimme, ja Helena ei milloinkaan pyytänyt minua luokseen. Olin taloudellisesti omillani ja tänä päivänä ihmettelenkin, miten oikein pärjäsini vuokrien ja muiden menojen suhteen niin hyvin velkaantumatta. Koulussa sain lämpimän aterian ja sillä elin ja opiskelin. Elämä oli selviytymistä. Ei ollut ketään keneen turvautua, ei ketään.

4 Osapersonat

Ihmisen syvin tarve on rakkauden tarve: tulla rakastetuksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Meillä kaikilla on oman elämämme muokkaamat osapersonat, joihin on vaikuttanut jo varhainen lapsuus ja eletty elämä. Olemme tiedostamattamme luoneet selviytymiskeinot ja niihin ovat vaikuttaneet osapersonamme. Osapersonan alla on aina tarve, josta heijastuvat lapsuutemme kiintymyssuhdemallit.

Osapersoonaa koostuu ja rakentuu rooleista, perhekulttuurista, ystävistä ja mahdollisesta uskonnosta.

Ihmisenellä on tahto ja oma itse. Niihin vaikuttavat ajatukset, aistimukset, tunteet, mielikuvitus, intuitio, vietit ja impulssit. Ihminen luo strategiat toimintaan, jonka alla on syvä tarve: miten saisin rakkautta?

Osapersoonaa on toimintatapa, sisäinen puhe omassa päässä sekä ulkoinen toiminta ja ihmisen käyttäytyminen. Se on egon pyrkimys luoda tasapainoa, kun on toivottoman huono olo. Tiedostamaton ego ohjaa ihmisen käyttäytymistä ja toimintaa. Usein käytetään nimitystä karhukopla, joka sisältää valvojan, piiskurin ja tuomarin. Tämä karhu-kopla terrorisoi elämää ja aiheuttaa stressiä. Valvoja siis valvoo ja kyttää, piiskuri vaatii ja tuomari mitätöi.

Valvoja tekee oikein, tietää kaiken ja on sankari, maailman pelastaja. Sisäinen viesti on, ettei elämästä saa nauttia, elämä on vaarallista.

Piiskuri muistuttaa ja näyttää listan tekemättömistä töistä: "Et riitä!". Sisäinen viesti on, että poista ilo elämästä. Se on vääristynyt omatunto.

Tuomari arvostelee ja mitätöi. Se sanoo, että "et ole minkään arvoinen, olet huono, luovuta jo".

Näkymättömälle, unohdetulle lapselle nämä tuottavat seuraavanlaista sisäistä puhetta.

Valvoja: "Älä puhu, älä näyttäytyä, älä vaadi."

Piiskuri: "Älä vaadi, pysy piilossa, pakene mielikuvitusmaailmaan, uneksi."

Tuomari: ”Olet ruma, mitä luulet olevasi? Olet tyhmä, et ole kiinnostava.”

Kun osapersoona hallitsee elämää ja ihmisen toimintaa, hän on hyvin stressaantunut ja elämästä on ilo kadoksissa. Mikäli osapersoona on ottanut elämästä ylivallan ja ohjaa liikaa omaa elämää, se aiheuttaa huonoa oloa ja jatkuvaa stressiä. Silloin olisi hyvä pysähtyä ja miettiä käyttäytymistään. Osapersoonille löytyy myös myönteinen ja elämää tukeva tarkoitus, vastakohtat karhukoplan vaativuuteen. Kysymyksessä on henkilökohtainen prosessi, jonka avulla voi saavuttaa armollisuuden ja rakkauden itseään kohtaan.

Valvoja voi olla myös salliva, hyväksyvä, luottava ja kannustava. Piiskuri kuunnella tarpeita, sekä omien että muiden, hoivata, suojella ja antaa rajat. Tuomari voi armahtaa ja kertoa, että virheitä saa tehdä, kaikkea ei tarvitse tietää ja että ihminen riittää sellaisena kuin on. Se antaa anteeksi itselle ja muille.

Meidän on toivotettava osapersoonamme tervetulleiksi, mutta meidän ei pidä antaa niiden ohjata itseämme, vaan meidän on ohjattava niitä. Mitä enemmän aito minämme tulee esiin, sitä enemmän mieleemme nousee kysymyksiä siitä, kuka minä olen ja min-ne olen menossa. Ja mitä tahdon. Tahto on voimakas väline ja se on sisäinen minämme, sielumme suora ilmaus. Kun näemme tarpeemme ja otamme niistä vastuun, ja kun otamme tahtomme käyttöön, me emme jää uhrin asemaan. Mitä enemmän olemme yhteydessä omaan sisimpäämme ja toimimme siitä käsin, sitä enemmän vaellamme kohti sitä, mitä olemme. Sitä enemmän voimme avautua myös omille mahdollisuuksillemme, kätketyille lahjoillemme ja kyvyillemme. Elämästä tulee jännittävää ja se on täynnä iloa.

4.1 Oma prosessini

Olen koko elämäni hakenut hyväksyntää ja rakkautta, sitä tiedostamattani. Omat osa-persoonani ovat hallinneet ja ohjanneet elämäni. Olen ollut alisuorittaja, uhrautuva, ja häpeä on kahlinnut minua. Ajatukset siitä, millainen olen, ovat olleet julmia. En ansaitse mitään eikä mitään kannata yrittää, kun kuitenkin epäonnistun. Samalla olen jatkuvasti suorittanut, suorittanut ja epätoivoisesti kiireellä tehnyt asioita. Kaiken tekemisen taka-ajatuksena on ollut ”rakasta minua, näe minut, arvosta minua.”

Olen kadehtinut ihmisiä ajattelematta, että kaikilla on samat mahdollisuudet elämään. Taka-alalla on ollut lapsuudenkodistani, varsinkin isäni suvusta tullut valtava häpeä ja sitä kautta ihmisten kadehtiminen. Tunneviesteinä ovat olleet: älä puhu, älä tunne, älä luota. Ihmisiin ja elämään luottaminen on puuttunut lapsuudestani. ”Kyllä tässä nyt huonosti käy”, ”mitä oikein luulet itsestäsi”, ”mitä muutkin ajattelevat.”

Osapersonat ovat vaikuttaneet suuresti myös tunnemaailmaani. Ne ovat tukahduttaneet aidot tunteet. Aina on pitänyt olla tunteeton. Samassa pieni tyttö sisälläni olisi halunnut itkeä tai nauraa tai iloita ja leikkiä. Se pikkutyttö olisi halunnut olla myös vihainen. Olen tukahduttanut aidot tunteeni ja painanut ne syvälle sisääni. Olin ne itse itseltäni tukahduttanut, niille ei ollut tilaa.

Tunnistan itsessäni vahvan itseinhon, joka on osapersonieni aikaansaannosta. Olen hylännyt itseni ja osapersonani on ollut vahvasti mukana tässä työssä. Vasta viime vuosina olen löytänyt rakkauden itseäni kohtaan ja arvostan itseäni juuri tällaisena kuin olen.

Synteesiprosessin kautta löysin osapersonani, jotka ovat lempeitä ja sallivia, rakastavia ja hyväksyviä. Niissä on rauha, luottamus ja rakkaus. Niihin on hyvä palata, kun huomaan osapersonien ohjaavan itseäni. Osapersonatyöskentely avasi silmiäni koko elämää kohtaan aivan uuteen näkymään. Hyväksyn itseni ja sitä kautta toiset ihmiset sekä koko elämän kirjon. Sen myötä löysin itsestäni erilaisen hyväksymisen ja sallivuuden elämää kohtaan. Huomaan usein, miten osapersonat vaikuttavat ihmisten käytökseen, ja ajattelin, että niiden takana on tarve tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi.

5 Ahdistus ja muutos

Rakkauttomuus synnyttää aina pelon. Pelko syntyy sinne, missä ihminen on yksin eli vailla rakkautta ja syvää yhteyttä toisiin. Ihminen, joka ei ole syvällisesti liittynyt kehenkään, joutuu elämään ainaisessa turvattomuudessa. Juuri pelko johtaa tarpeeseen hallita elämää ja kyvyttömyyteen elää sitä. Pelko tappaa

elämän ja luovuuden, sillä pelon vallassa oleva ihminen ei uskalla tehdä virheitä. Virheet paljastaisivat hänen heikkoutensa. Kun ei luota rakkauteen, ei kykene olemaan heikko. Sisäinen turvattomuus tukahduttaa luovuuden.

Ihminen syntyy omaan elämäänsä pelon läpi. Pelko on se väylä, jota pitkin kulkien elämän kohina alkaa vahvistua. Kuuntelemalla pelkoaan saa vihjeen siitä, mihin suuntaan olisi lähdettävä kulkemaan, jotta heräisi eloon. Tekemällä sitä mikä pelottaa, ihminen kutsuu elämän luokseen ja herää henkiin.

Omista turvarakennelmista luopuminen herättää niin suurta pelkoa, ettei ihminen suostu siihen ennen kuin on pakko. Vasta pakon edessä ihminen alkaa asettaa kyseenalaiseksi sen, mistä hän on saanut turvansa. Pitää tukehtua omiin turvarakennelmiimme ennen kuin kaipaamme happea niin paljon, että suostumme romuttamaan sen, minkä varaan olemme elämämme rakentaneet. Monet valitsevat tuhoutumisen ja kuoleman mieluummin kuin muutoksen ja itsensä kohtaamisen.

Tarvitaan rohkeutta. Rohkeus on sitä, että toimii vaikka pelottaa. Rohkeus on ominaisuus, jota tarvitaan juuri siksi, että on pelkoa. Rohkeus on pelon seuralainen ja sen vastavoima. Rohkeus on pelosta vedetty positiivinen johtopäätös. Rohkea ihminen tajuaa omien voimavarojensa rajallisuuden ollessaan itselleen inhimillisesti katsoen yli-voimaisen tehtävän edessä. Hän on kuitenkin tilanteessa, jota hän ei voi laistaa eikä paeta, vaan hänen on kohdattava se, mikä tuntuu täysin ylivoimaiselta. Rohkeus on nöyrän ihmisen ominaisuus, sillä vain nöyrä tajuaa omien voimavarojensa rajallisuuden.

5.1 Oma prosessini

Siinä hän on, parikymppinen tyttö. Yksin. Äiti juuri kuollut, poikaystävä jättänyt, rakas sisko vuodeksi poistunut Suomesta. Isä kyvytön omassa surussaan, rakkaudeton aikuinen lapsi.

Siinä hän on keskellä elämää, ihmeissään mitä tapahtuu. Vuosi vielä, sitten valmis hoitaja. Aika kuluu ja elämä tuo puoliseksi oman isän kaltaisen miehen. Baareja, töitä, festareita, kaljaa, pizzaa, töitä, huh huh...

Äitiys herää ja halu omasta lapsesta. Ihanaa, raskaana. Lasinen odotus, mies vielä teinipoika, jota tyttö raskaana kuljettaa milloin minnekin, hakee milloin mistäkin, hullu tyttö, kun niin pelkää hylkäämistä. Tyttöä saa kohdella miten vain, kunhan ei hylkää. Rakkaus itseä kohtaan pienenee pienenemistään. Kuitenkin tyttö on onnellinen syntyvästä lapsesta, tietää että sisällä on elämää ja rakkautta.

Lapsi syntyy, melkein menehtyy ja tyttö itsekin käy kuoleman porteilla. Rakkaus tulee tytön elämään ja hänestä tulee äiti. Vuodet vierivät, lapsi kasvaa. Perunat, porkkanat, liha, kaikki mahdollisimman hyvin. Pakastaa, leipoo, synttärit, kakut, osaa, opettelee ja puhdistakin on. Silitys, siivous, pempun pesu, ihana tähtisilmä, oma tytär.

Muutto, lapsiperheitä lisää, töitä ja ruuhkavuodet alkakoon!

Rakennus, uusi talo, toinen lapsi, ihana erilainen ja yhtä rakas tytär.

Tyttö jää yksin lasten kanssa, mies reissuhommissa sillä rahaahan se mies rakastaa, omalla tavallaan myös perhettään. Tyttö on kuitenkin yksin, pitää jaksaa, pitää jaksaa, töitä, päiväkotia, ruoka, omakotitalo, pyykit, siivous, ole lapsille isä, äiti, mummu ja mitä vielä....

Oma naiseus ja rakkaus itseä kohtaan liian syvällä.

Elämä jatkuu, lasten harrastukset, työ, koti, pyykit, ruoka, omakotitalo, mene politiikkaan, kaiken ohella suorittaa ammattitutkinnon ja ryhtyy yrittäjäksi, huh! Koti, perhe, äitiys, naiseus ja yrittäjä! Yksin, yksin. Jaksa, jaksa, jaksa. Alkaa toisen talon rakennus, projekti johon pystyy jo itsekin osallistumaan. Osaa muurata sokkelia, jaksaa kantaa, osaa villottaa taloa, jaksaa kyllä kantaa, hauras kasvaa, tyttö on voimakas, osaa porata, sahata, maalata, siivota, koti, lapset, parisuhde, on äiti, nainen, isä, mummu. Osaa latoa tiilet katolle,

maalata, tehdä pihaa, siivota, pestä pyykkiä, leipoa, sisustaa, laittaa ruokaa, osaa, osaa, jaksaa, jaksaa, jaksaa. Vierellä alkoholisti, teinipoika, vastuuton mies. Onko tyttö hänellekin äiti?

Missä rakkaus ja parisuhde? Taas palataan ajassa alkuun, kuljetetaan miestä mistä mihinkin, milloin mihinkin, viinaa, kaljaa. Tyttö on yksin, niin yksin. Lähentyy neljääkymmentä, eihän siihen ole kuin muutama vuosi. Mitä on elämä? Kuka olen? Tätäkö elämä on?

Alkaa lukea, kiinnostuu itsestään, on vähitellen itsensä puolella, ystäväpiiri vaihtuu. Rakkaus sisällä herää ja kasvaa. Hakeutuu ihmisten pariin, liittyy naisryhmään, löytää ilon, naurun ja toivon elämästä. Hakeutuu koulutukseen, johon onnistuu pääsemään. Avioeropäätös on valmis. Muutto pois pahuudesta, vaihtoehtona kuolema. Sisällä toivo rakkaudesta. Koulutus alkaa. Löytää itsestään rakkauden valon, häpeän ja äärettömän itsevihän. Rakkaudellinen, turvallinen ympäristö näyttää totuuksia eletystä elämästä, lapsuudesta. Itkua, huutoa, oksennusta ja ihanaa turvallista rakkautta, jossa kukaan ei hylkää.

Sieltä se pikkuhiljaa kuoriutuu, hetki hetkeltä, aikuinen nainen. Uusi ihana Virpi. Virpi, joka uskaltaa häpeänsä kanssa liittyä ihmisiin ja huomaa oman rakkautensa riittävän, varsinkin itselleen. Syyllisyys, nöyryys, anteeksianto ja armollisuus. Heikkous ja anteeksianto. Uusi Virpi uskaltaa rakastua ja heittäytyä elämään uutena ihmisenä, kerros kerrokselta kuorien ja omaa syvyyttä etsien, kohti viisautta. Luottamista elämän hyvyyteen ja armollisuutta itseäni kohtaan.

Uusi nainen löytää elämäänsä uuden suunnan, luottamuksen. Hän hakeutuu luontoon ja löytää sisäisen vahvuutensa hiljentymisen kautta. Hiljaisuudessa ja yksinäisyydessä tapahtuu paljon. Kokemukset siitä vahvistavat päätöstä lähteä syvään prosessiin tutki-maan itseä rehellisesti. Uskaltautuminen uuteen prosessiin ja uusiin ihmisiin ympärilläsi.

Olet tullut kotiin, itseesi.

6 Häpeä

Lapsi joutuu kohtaamaan elämänsä varhaisina vuosina monia haasteita ja vastoinkäymisiä.

Hyväksymättömyys, hyljeksintä, torjunta, nöyryytykset, eriateinen hyväksikäyttö, turvattomuus ja laiminlyönnit ovat osa monen elämää. Kasvattajat siirtävät seuraavalle sukupolvelle joko tarkoituksellisesti tai tahtomattaan samoja hylkäämisten ja kaltoin kohtelun taakkoja, joita ovat itse kantaneet. Kaikki vanhemmat eivät pysty antamaan lapsilleen sitä rakkautta ja huolenpitoa, joita nämä kaipaavat ja tarvitsevat kasvaakseen tasapainoisiksi, ehjiksi ja rakkautta vastaanottamaan kykeneviksi aikuisiksi. Ulkoa tulevien vaikutteiden lisäksi lapsen oma luonne ja persoonallisuus vaikuttavat siihen, miten hän kokee ja vastaanottaa rakkauden, hyväksynnän ja huolenpidon.

Lapsuuden ja nuoruuden kokemukset ja tapahtumat vaikuttavat siihen, millaisena lapsi itsensä näkee ja kuinka arvokkaaksi ja rakastetuksi hän itsensä tuntee. Ne muokkaavat lapsen itsetuntoa ja omakuvaa. Varsinkin jatkuvasti toistuvat hylätyksi ja torjutuksi tulemisen kokemukset synnyttävät häpeää, joka voi sitoa ja kahlita ihmistä eri tavoin halki elämän. Kelpaamattomuuden, riittämättömyyden ja häpeän seurauksena itsetunto heikkenee. Ihmisestä voi tuntua, ettei hän kykene täyttämään asetettuja hyvän ihmisen ja kunnan kansalaisen odotuksia, saati että hän pystyisi noudattamaan vaadittuja normeja sen enempää yksilötasolla kuin yhteiskunnallisellakaan tasolla. Kokemukset hyväksytyksi tulemisesta eivät vielä takaa sitä, että ihminen tuntisi kelpaavansa sellaisena kuin on. Ihminen voi ajautua kehään, jossa tuntuu, että kelvatakseen pitäisi olla yhä parempi ja yhä täydellisempi, vaikka tällä riittämättömyyden tunteella ei olisikaan mitään tekemistä todellisuuden kanssa.

Jokainen meistä haluaisi olla vanhempiensa odottama ja toivoma lapsi. On vaikea kokea itsensä hyväksytyksi ja rakastetuksi, jos ei ole edes suunniteltu ja toivottu lapsi. Lähtökohta elämään on erilainen riippuen siitä, onko toivottu lapsi vai vahinkolapsi.

Saman perheen lapset voivat kokea kasvuympäristönsä hyvin erilaisiksi. Se, kuinka paljon lapsuuden vaikeat kokemukset vaikuttavat ihmiseen aikuisena, näyttää olevan yhteydessä ihmisen geneettiseen perimään.

Perimä selittää yksilöllisen temperamentin kanssa sitä, kuinka yksilö sisäistää ja miten hän reagoi loukkauksiin ja kuinka koetut nöyrytykset häneen vaikuttavat.

Temperamentti ja geeniperimä näyttävät siis vaikuttavan joidenkin kohdalla häpeän kehittymiseen jopa enemmän kuin lapsuudentapahtumat. Jotkut ovat jo synnynnäisesti herkempiä, ja vaikeat lapsuudenkokemukset haavoittavat heitä helpommin ja kauas-kantoisemmin kuin muita. Ne murentavat heidän itseluottamustaan ja uskoa omaan kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa. Ne vahvistavat heidän käsitystään siitä, että heissä ei voi olla mitään hyvää ja arvokasta. Vähitellen mieleen muotoutuu kuva itsestä niin itselle, yhteiskunnalle kuin toisille ihmisillekin kelpaamattomana ja arvottomana. Tällaiset ihmiset ovat usein turvattomia, ihmissuhteissaan varautuneita ja alttiita hyväksikäytölle.

Tunneherkkyys ja tunne-elämän voimakkuus näyttävät olevat tyypillisiä ominaisuuksia kahlitsevaa häpeää kokeville ihmisille. He tarkkailevat jo lapsena sitä, kuinka muut heihin suhtautuvat. Heistä tuntuu, että vanhemmat ja muut ihmiset torjuvat heidät sen vuoksi, että he itkevät herkästi ja ovat luonteeltaan heikkoja. Jos surun ja itkun näyttämistä seuraa vähättelyä, halveksuntaa tai pilkkaa, he oppivat häpeämään herkkyyttään ja heikkouttaan. Herkkä ihminen ei koe voimakkaasti vain omia tunteitaan, vaan hän huomaa helposti myös toisen murheen. Tunnistaessaan toisen surun hän pyrkii parhaansa mukaan lohduttamaan ja tukemaan tätä.

Perheen heikko taloudellinen tilanne voi saada lapsen häpeämään itseään. Kuluneet ja vanhanaikaiset vaatteet saavat hänet kokemaan itsensä huonommaksi kuin muut. Ne myös altistavat toisten ivalle, pilkalle ja nöyryyksille. Köyhyyttä on vaikea peitellä ja varsinkin pienellä paikkakunnalla kaikki tietävät, mitkä perheet ovat taloudellisissa vaikeuksissa. Tunne siitä, että on yhteiskunnan ja toisten avun varassa, on lapselle vaikea paikka.

Myös sisaruksilla on merkitystä lapsen kehityksessä – sekä hyvässä että pahassa. Varsinkin vanhemmat sisarukset voivat toimia rakkauden ja turvan lähteinä tukiessaan ja suojellessaan nuorempia sisarusiaan. Toisaalta moni joutuu lapsuudessaan omien sisarustensa kiusaamiksi, nöyryyttämiksi ja suoranaisten ilkeiden

kohteeksi. Tunne-elämältään herkäät lapset voivat ottaa ristiriidat sisarustensa kanssa todella vakavasti ja kokea itsensä syrjäytetyiksi ja nöyryytetyiksi.

Häpeäkokemukset tallentuvat ihmisen mieleen. Muistamme lapsuudesta tapahtumia, jotka ovat aiheuttaneet meissä voimakasta häpeää. Niiden muistaminen ja muisteleminen voivat aiheuttaa vielä aikuisenakin yhtä voimakkaita tunnereaktioita kuin tapahtumahetkellä. Vaikka monet lapsuudessa koetut tilanteet tai tunnetilat jäävät elävästi ihmisten mieleen, useimmiten emme enää aikuisina pysty muistamaan alkuperäistä tapahtumaa. Jotkut asiat tai tilanteet vain palauttavat mieleen tunnekokemuksena ja laukaisevat häpeäntunteen ja aiheuttavat ahdistusta, vaikka emme ymmärrä, miksi reagoimme niin.

Häpeä on epämiellyttävä, kipeä tunne ja kokemus, jota ihminen yrittää torjua monin eri tavoin. Häpeä ei torjumalla katoa, vaan se pysyy alitajunnassa ja nousee pintaan taas, kun jokin tilanne aktivoi sen. Häpeäntunteen iskiessä myönteiset tunteet katoavat ja ihminen tuntee putoavansa syvään kuoppaan. Häpeän yhteydessä puhutaan tunnesokista, koska kokemus on niin voimakas ja hallitsematon. Sen seurauksena vetäytyvä ihminen sulkeutuu kuoreensa ja jää häpeänsä vangiksi. Hän ei enää tunne iloa, onnellisuutta tai muita positiivisia tunteita eikä juuri kykene yhteyteen toisten kanssa. Häpeäsokissa oleva ei koe tullessa vain toisten hylkäämäksi, vaan hän hylkää myös itse itsensä. Vaikka hän haluaisi vapautua häpeästä, hän on siihen kykenemätön.

Häpeä saa jotkut tuntemaan vihaa itseään tai toisia kohtaan. Ne, jotka ovat sisäistäneet häpeän ja tuntevat itsensä huonoiksi ja kelpaamattomiksi, pitävät häpeän syntyä omana vikanaan. He kääntyvät sisäänpäin ja moittivat ja syyllistävät tapahtumasta itseään. He kokevat ansainneensa häpeän ja ottavat häpeätaakan kantaakseen. Tällaiset ihmiset ovat lapsuudessaan olleet syyllistettyjä, mitätöityjä ja sorrettuja, eikä heillä aikuisenakaan ole voimia nousta alistajiaan tai mitätöijään vastaan. Heidän itsetuntonsa on heikko, ja he kokevat itsensä huonoiksi ja kelpaamattomiksi. Kohtaamalla häpeänsä ihminen kohtaa itsessään epätäydellisen ja haavoittuvan mutta inhimillisen ihmisen.

6.1 Oma prosessini

Muutos tuntuu pelottavalta, jos ajattelee, että minun pitää muuttua joksikin muuksi. Elämä on tehnyt minusta tällaisen, ja nyt minun pitää muuttua joksikin, mitä en ole. Tämä on pelottava ajatus eikä onneksi totta. Minun ei ole tarkoitus muuttua joksikin muuksi vaan yhä enemmän siksi, mikä sisimmässäni olen.

Löytäessäni oman häpeäni ja sitä tutkittuani muutos oli väistämätön ja samalla todella vapauttava kokemus. Iso musta häkki, taakka ja verho, joka elämäni rajoitti ja hallitsi, löytyi minusta. Ymmärsin elettyä elämäni, valintojani ja itseäni paljon laajemmin, ja tätä kautta rakkauden valo alkoi lisääntyä minussa. Tänä päivänä olen kiitollinen häpeäni löytymisestä, tunnistan sen itsessäni ja melko hyvin jo hallitsen sen läsnäolon.

Häpeä on kuin häkä, hajuton mauton mutta saadessaan yllötteen se lamaannuttaa ja on ovela. Tiedän ettei se koskaan poistu minusta, mutta alan jo oppia elämään häpeäni kanssa.

Katsoessani omaa lapsuuttani näen mielessäni pienen tytön, joka kaikesta huolimatta selviää kaikista kokemuksista aika hyvin. Tytöllä oli kyky pitää toivoa yllä.

Tutustuessani häpeääni sain kosketusta omaan sisäiseen lapseeni. Aloin ymmärtää, etten ole huono, vaan että minua on kohdeltu huonosti. Oivalsin, kuinka rakkaudettomuus sekä turvattomuus synnyttää häpeää. Kuinka tiedostamattani olen siirtänyt sitä eteenpäin omille lapsilleni. Päätin että nyt tämä ketju katkeaa. En halua siirtää sitä omiin lapsiini. Samalla oivalsin sukupolvienketjun, jonka olin perintönä saanut isäni suvulta.

Muistan vieläkin isäni isän, joka omassa häpeässään, päihtyneenä, puhui minulle politiikkaa. Muistelllessani katkeruuden ja kateuden pahuus tuntuu väristyksenä kehossani. Pelkoa, ei ainakaan turvaa. Siinä minä pieni tyttö häntä katselin viattomin silmin ja kuvittelin, että noin pahoja ihmiset ovat, kun hän sitä vihaisesti julisti.

Se oli minulle, pienelle tytölle totta. Monet kerrat näin isässäni saman kateuden ja katkeruuden, tunnistamattoman häpeän. Tyttö kasvoi häpeän ilmapiirissä ilman turvaa, kannustusta ja luottamusta. Kasvoin ”elämä on vaarallista, älä luota”-ajatuksin kohti ai-kuisuutta.

Tytölle katkeran miehen malli.

7 Yksinäisyys

Ihminen joka on saanut osakseen rakkautta, alkaa vähitellen rakastaa itseään. Hän sisäistää rakastavan, hoivaavan ja välittävän asenteen itseään kohtaan. Hänen arvonsa syvenevät ja niistä tulee inhimilliset. Arvojen inhimillistyminen tarkoittaa juuri sitä, että ihminen alkaa vakavasti suojata omaa persoonansa sisintä. Tämä on edellytyksenä sille, että voi syntyä siksi aidoksi ja ainutlaatuisiksi persoonaksi, mikä sisimmissään on.

Kun arvot syvenevät, ihminen alkaa tahtoa jotain sen sijaan, että hän vain ajautuisi asioihin. Ihminen alkaa yhä enemmän elää omaa elämäänsä. Elämä asettuu ulkoisesti sellaisiin uomiin ja muotoihin, jotka vastaavat ihmisen sisäistä todellisuutta.

Syvän elämän valitseminen on siis prosessi, joka edellyttää niin vakavaa tahtomista, että ihmisen teot alkavat muuttua.

Syvää elämää tahtova alkaa valita kiireettömyyden, vaikka se johtaisi ristiriitaan ympäristön kanssa. Hänessä on alkanut syntyä rakastava asenne itseään kohtaan, mikä johtaa vakavoitumiseen, haluun ja kykyyn ryhtyä huolehtimaan itsestään.

Kun ihminen rajaa ulkoisen elämän kiireen ja kuumeisen toimeliaisuuden itsensä ulkopuolelle, hän alkaa nähdä itsensä sisälle. Jos ei koskaan pysähdy ja tietoisesti valitse pysähtymistä, ei voi nähdä itseään. Kun

katseen kääntää sisäänpäin, hiljaisuuteen, aikaa nähdä sellaista, mitä olisi pitänyt nähdä jo aikoja sitten. Sisäiset asiat heräävät eloon, alkavat liikkua, syntyy prosessi.

Tämä prosessi tarkoittaa sitä, että kaikki eletty elämä, kaikki mitä menneisyydessä ei ole käsitelty, alkaa tulla tietoisuuteen. Ihmisen sisällä on hänen eletyn elämänsä jättämä jälki, joka odottaa että siihen kiinnitettäisiin huomiota.

Menneen elämän jättämä jälki voi muodostua kokemuksista, joiden todellista merkitystä ja dynamiikkaa ihminen ei ole koskaan ymmärtänyt. On vain tultu erilaisten tuskallisten kokemusten läpi työstämättä niitä koskaan. Niihin voi sisältyä kipeitä tunteita, kuten surua, vihaa, loukatuksi tulemista tai pelkoa ja turvattomuutta. Jos ei koskaan ole pysähtynyt niiden äärelle kuuntelemaan niiden todellista merkitystä, ne jäävät ihmisen sisälle vieraina kappaleina, jotka sitovat hänen energiansa.

Hakeutuessaan tietoisesti menneisyytensä äärelle hiljaisuuteen ihminen hakeutuu tosi-asiassa itsensä äärelle. Hän hakeutuu kaiken sen äärelle, mikä aiemmin on tullut itsessä hylätyksi. Tämä tarkoittaa, ettei hän enää halua osallistua itsensä hylkäämiseen. Hänessä on alkanut syntyä rakastava asenne omaa itseä kohtaan, mikä johtaa eheytymiseen.

Rakkaus tekee ihmisen ehjäksi asettaessaan hänet vastatusten hänen rikkonaisuutensa kanssa. Ihmisestä tulee haavoittuva, ja haavoittuvaksi tuleminen tekee kipeää. Oman olemuksensa näkeminen tapahtuu, kun esteet poistuvat näkemisen tieltä. Kipu on otettava omalle kontolle. Kasvua syntyy siis vasta kun kohtaa oman kipunsa. Kipu, tuska ja kärsimys johtavat kasvuun ja kehitykseen. Ihminen joka on kohdannut omaa kipuaan, on huomannut tämän. Kipu pitää kohdata ja sen läpi pitää mennä.

Ihmisen tulevaisuus on hänessä jo lähtökuopissaan. Tästä tulevaisuudesta voi saada vihjeitä, jos osaa kuunnella niitä. Ne ovat kuultavissa ihmisen hiljentyessä oman itsensä äärelle. Koska meissä on paljon sellaista, mikä ei ole saanut tulla nähdyksi ja kuulluksi, meissä on paljon sellaista, mikä ei ole saanut syntyä.

Unelmamme ja haaveemme pyrkivät kertomaan meille, minkälaisia me olemme tulevaisuudessa, jos uskallamme niitä kuunnella.

Usein se aiheuttaa meissä pelkoa. Se mikä meitä pelottaa, on meissä olevaa tulevaisuutta. Jotta voisimme astua omaan tulevaisuuteemme, sinne missä olemme enemmän totta ja oma itsemme, tarvitsemme rohkeutta ja uskoa. Meidän tulee uskoa haaveidemme merkittävyyteen. Haaveet kutsuvat meitä rohkeaan elämään, sellaiseen jossa on todella kyse elämästä eikä pelkästä elämän varmistamisesta tai selviytymisestä.

Suurin haave, mikä ihmisellä voi olla, on se että hän on rakastettu. Rakkaus kutsuu luovuttamiseen, rakkaus kutsuu luottamiseen, ja sen tähden se johtaa muutokseen, siis syvään persoonan syntyymiseen.

Aikuisuus on sitä, että lapsuus loppuu. On ryhdyttävä oman itsensä äidiksi ja isäksi sen sijaan, että odottaisi muiden siihen ryhtyvän. On kasvettava ihmiseksi, joka ottaa vastuun omasta itsestään, myös omasta menneisyydestään. Jos sisällä on paljon kipua koettujen menetysten johdosta, niitä ei tule heittää toisten kannettavaksi, vaan omat kivut pitää kantaa itse. Tämä tarkoittaa esimerkiksi oman surunsa kohtaamista ja käsittelemistä, sen surun, joka on seurausta lapsuuden menetyksistä.

Aito rakkaus voi elää täydellisessä vapaudessa. Rakkautta ei voi vaatia keneltäkään, eikä ketään voi rakastaa velvollisuudesta. Rakkauteen kykenee sellainen ihminen, joka kantaa itse itsensä.

Pahan olon täytyy tulla todella suureksi ennen kuin ihminen on valmis kohtaamaan yksinäisyytensä, mutta tätä kautta hän voi kasvaa. Itsensä kantava aikuinen kykenee elämään toisen ihmisen lähellä ja jakamaan toisen kivut ja taakat, mutta ei ota niitä kantaakseen. Hän antaa toisen kohdata ne ja mennä niiden läpi, hän on valmis seisomaan toisen rinnalla, sillä hän tietää, että juuri silloin toinen ihminen on heikoimmillaan ja tarvitsee tukea ja ymmärtäjää. Hän tietää sen itsestään.

Ihminen joka seisoo omilla jaloillaan ja kantaa itse itsensä, uskaltaa sanoa ei. Kun ihminen sanoo ei, hän ottaa suuren hylätyksi tulemisen riskin. Hän ei välttämättä kaikkien mielestä olekaan mukava ja miellyttävä. Uskaltaessaan sanoa ei hän ilmaisee paitsi muille myös itselleen, että hän uskoo sisimmässään johonkin, joka on tärkeämpää kuin se, että muut ihmiset hänet hyväksyvät. Hän ei hylkää itseään.

Ei-sanankäyttö on merkki siitä, että ihminen on alkanut tulla itselleen ja syvyydelleen luotettavaksi. Ei-sanankäyttö merkitsee, että ihminen lakkaa vaatimasta rakkautta toisilta ja alkaa etsiä rakkautta sisältään. Persoonaksi syntyminen merkitsee yksinäisyyteen astumista, erillisyyden sietämistä, sitä että uskaltaa seistä yksin ja luottaa rakastettuna olemisen tosiasiaan. Vasta sitten kun ihminen löytää sen, että hän on rakastettu, hän löytää todellisen identiteettinsä. Silloin hän tietää, kuka hän on ja vasta silloin hän voi syvällisesti liittyä toisiin.

Toisiin ei voi liittyä, ellei ole joku joka liittyy.

7.1 Oma prosessini

Tänä päivänä huomaan, että olen ollut koko elämäni yksin. Nyt se tuntuu hyvältä ja oikealta. Prosessi tähän päivään on ollut pitkä ja tuskin vieläkään loppuun katsottu, mutta nyt tunnen itseäni enemmän. Ymmärrän ja hyväksyn keskeneräisyyteni, ja on helpottavaa huomata, ettei koskaan voi tullaakaan valmiiksi.

Yksinäisyys on tänä päivänä suuri voimavarani. Tie siihen on ollut pitkä ja kivulias ja prosessi jatkuu läpi koko elämäni. Se on hyvä.

Olen suostunut ja antautunut suruun, yksinäisyyteen. Minusta tuntuu, että minulta on viety kaikki, olen luopunut kaikesta, ennen kaikkea taistelusta ja selviytymisestä. Suostumisen ja luovuttamisen kautta olen löytänyt syvältä sisimmästäni ainutlaatuisen sielun, ja rakkauden alkuvoimasta olen löytänyt itseni. Olen löytänyt sisäisen lapseni, si-säisen haavoitetun ja yksinäisen Virpin. Olen hyväksynyt hänet ja rakkaudella

hoitanut ja hellinyt häntä. Sitä kautta olen löytänyt itsestäni riittävän äidinrakkauden, jota voin antaa myös omille lapsilleni. En taistele, en suorita, hyväksyn ja suostun yksinäisyyteeni. Sitä kautta olen löytänyt omat tarpeeni ja oman itseni. Yksinäisyys on kääntynyt elämän voimavaraksi, omaksi vahvuudekseni.

Yksinäisyyden kautta löysin itsestäni läheisriippuvuuden, josta otin vastuun ja tunnen nyt toipuneen myös siitä.

Yksinäisyys on tänä päivänä minulle hyvä asia. Asia josta en milloinkaan halua luopua, vaikka löytäisin hyvän parisuhteen. Haluan kuunnella ja hoitaa yksinäisyyttäni. Arvostan sitä ja tänä päivänä hoidan sitä.

Yksinäisyydessä ja hiljaisuudessa tapahtuu paljon. Rakastan luontoa ja olen tullut riippuvaiseksi sen läheisyydestä, Äiti maasta. Äiti maa on minulle pyhä paikka, jossa olen prosessoinut omia lapsuuden traumojani. Juuri meren läheisyydessä, luonnon sylissä on turvallista itkeä ja samalla voimaantua. Meri ja metsä ovat minulle tärkeitä elementtejä, rakastan tunteita ja sitä kautta olen saanut kasvaa pieneksi. Huomata oman it-seni rakkauden ja pienuuden tässä suuressa universumissa, jossa me kaikki elämme. Olen viettänyt monia pyhiä hetkiä luonnossa. Niistä olen kiitollinen.

Omassa kasvussani tärkeäksi on muodostunut myös musiikki, tanssi ja meditaatio.

Olen käynyt yksinäisyyttäni läpi sekä terapeutini että koulutukseni kautta. Se on ollut tärkeää kasvaessani aikuiseksi naiseksi.

Olen kantanut sisälläni surematonta surua yli kaksikymmentä vuotta. Surua ja tuskaa äitini kuolemasta. Olen käynyt asiat nyt tunnetasolla läpi, ja sitä kautta elänyt ne uudelleen. Kasvu ei ole ollut kivutonta, mutta samalla olen oppinut kantamaan itse itseäni, omaa sisäistä lastani. Olen antautunut tunteisiin ja käynyt omia haavojani ja menetyksiäni läpi.

Arvostan tänä päivänä itseäni ja prosessiani. Huomaan oman itsevihanikin kääntyneen rakkaudeksi itseäni kohtaan ja vaatimukset itselleni ovat pienentyneet. Tuntuu että riitän itselleni juuri tällaisena kuin olen. Katson itseäni rakkaudellisin silmin, ja koko elämää sen kaikkine antimineen. Anteeksianto itselleni ja muille on ollut tärkeää, totuus, rehellisyys ja armollisuus. Haluan olla totta ja rakkaus sekä hyvä tahto ohjaavat elämäni.

Tänä päivänä seison omilla jaloillani ja olen löytänyt turvan itsestäni. Olen usein ollut ti-lanteessa, että olen vain halunnut poistua pahasta olostani. Loppujen lopuksi siinä onkin ollut hyvä olla, levollisena. Totuus on tilanteessa, ja siinä tapahtuu suuria. Siinä pyhässä hetkessä on rakkaus.

8 Itsensä löytäminen

Rakkaus vaalii heikkoutta. Rakkaus kunnioittaa ihmisen persoonaa niin syvästi, että se antaa ihmisen olla sellainen kuin hän on. Se ei järkyty heikkoudesta vaan luo sille tilaa. Itse asiassa juuri heikkous synnyttää rakkautta. Vahvaa ja itsetietoista ihmistä voi pelätä, mutta häntä on vaikea rakastaa. Heikkoa ihmistä on helppo rakastaa, hänen heikkoutensa herättää myötätuntoni. Juuri tämän takia lapset herättävät rakkautemme. Heissä oleva heikkous on luonnollista, ja se saa meidät tunnistamaan siinä itsemme.

Oman heikkoutensa kanssa sovussa elävä ihminen on vahvasti todellisuudentajuinen. Hän on realistinen, todellisuuden kannattaja koko olemuksellaan. Nöyryys onkin sen tähden realistinen ominaisuus. Nöyrä ihminen on aina vahvasti todellisuudessa kiinni ja juuri siksi hän on vahva.

Se että tietää mielestään liian paljon, voi johtaa nöyryyden puuttumiseen. Ihminen ei enää opi mitään, koska hän on tietävinään jo kaiken. Ongelma ei ole tieto, vaan asenne siihen. Todellinen tieto johtaa nöyryyteen silloin, kun se myös tuntee rajansa. Mitä oppineemmaksi ihminen tulee, sitä paremmin hän tietää, kuinka vähän hän tietää. Todellinen tieto tekee siis nöyräksi. Ei ole muuta tietä totuuteen kuin se, joka kulkee heikkouden tunnistamisen kautta.

Totuus pyrkii johtamaan ihmisen hänen voimattomuutensa äärelle, sinne missä on hänen heikkoutensa ja avuttomuutensa. Tämän takia totuus tekee vapauttaa mutta tekee myös kipeää. Ei ole helppoa kohdata itsessään sellaista mitä ei haluaisi kohdata, sen tähden tarvitaan sekä rakkautta että totuutta. Totuutta ei voi kohdata, ellei ole rakkautta, joka suojaa silloin kun totuuden kohtaaminen tekee kipeää.

Toipumisessa tulee eteen vaihe, jossa pitää totuttautua siihen ajatukseen, että elämässä voikin käydä hyvin. Ei tarvitse jatkuvasti odottaa, että jotain kauheaa tapahtuu. Kun elämä alkaa ulkonaisesti asettua turvallisemmaksi, on aika antaa sen asettua sisäisesti turvallisemmaksi. Elämä on elämistä varten, ei kuolemista. Toipuva herää näkemää, että edessä on nykyisyys ja tulevaisuus.

Tällaisessa vaiheessa oma elämä alkaa kiinnostaa. Ihminen pohtii, minkälaista työtä hän haluaa tehdä, minkälaisessa kodissa asua, kenestä hän pitää, kenestä ei pidä, mikä häntä kiinnostaa ja mikä ei. Hän käy läpi sitä, mitä hän haluaa omalta elämältään ja mitä elämä haluaa häneltä. Elämässä ei olekaan kysymys pelkästään hengissäsäilymisestä vaan myös elämästä nauttimisesta.

Ihminen, joka on elänyt lähes täysin ilman tukea, kannustusta ja rakkautta, on omaksunut identiteetin, johon kuuluu itsensä kokeminen epäonnistuneeksi, sairaaksi, huonoksi, pahaksi.

Toipumisessa on kyse siitä, että alkaa kokea itsensä hyväksi, terveeksi, onnistuneeksi. Ihminen alkaa sisäisesti ja kokemuksellisesti ymmärtää, että hänen paha olonsa ei olekaan hänen huonouttaan, vaan merkki siitä, että häntä on kohdeltu väärin. Tämän työstämisen kautta alkaa syntyä mahdollisuus nähdä itsensä hyvänä. On aika kokeilla todellista identiteettiä, joka on jäänyt vielä vieraaksi ja oudoksi.

Uuden identiteetin löytymisen myötä voi yllättäen nauttia elämästä. Se ilmenee usein kiitollisuutena siitä, että saa elää. Saa elää ja kokea asioita. Saa hengittää, kävellä, nähdä, tuntea tuoksua, aistia elämää. Oleminen on sitä, että huomaakin, ettei ole paha vaikka ei teekään mitään, vain on. Olemisen mahdollisuus voi yllättäen tulla myös uutena kykynä nauttia elämästä. Nauttia siitä, että on hiljaista, ketään ei ole lähellä, kukaan ei vaadi mitään. Saa vain olla. Ei ole kiire mihinkään, mitään erityistä ei tarvitse suorittaa. Saa vain olla

pysähtyneenä, hiljaa. Tässä pysähtyneessä hiljaisuudessa alkaakin ehkä löytää uusia asioita. Voi olla pysähtyneessä tässä hetkessä ja huomata, että tämä hetki on tässä näin ja minä olen siinä. Se on pienten asioiden huomaamista ja niiden kokemista arvokkaaksi. Oivaltamista, että elämä onkin vahvasti läsnä pienissä asioissa, niissä joiden ohi on aiemmin juossut, koska on pitänyt niitä mitättöminä.

Elämästä nauttiminen on oikean ryhmän löytämistä. Kun oppii olemaan, oppii myös terveemmällä tavalla tekemään töitä. Työstä tulee nautinnollista. Olemiseen kuuluu usein myös, että herää huomaamaan luonnon. Kuulee linnun laulun, näkee ja aistii vuodenajat ja nauttii niistä. Luonto on suuri mestari opettamaan olemista. Luonto on suuri Oleminen.

Toivon herääminen ja usko toipumisen mahdollisuuteen on sisäinen kokemus. Siinä kohtaa saa sisäisen kosketuksen omaan sisäiseen lapseensa, omaan todelliseen minuuteensa. Tämä sisäinen lapsi on hyvä ja se voi hyvin. Yhteyden saaminen omaan sisäiseen hyvinvoivaan lapseen merkitsee toivon heräämistä. Siinä alkaa identiteetin vaihdosprosessi. On sittenkin hyvä. Elämä on sittenkin kaunis ja minä saan elää kaunista elämää. Mieleni täyttää ilo.

8.1 Oma prosessi

Oman uuden sisäisen lapseni löytämisen kautta olen löytänyt uuden aikuisen identiteettini. Pyrin elämän sen mukaisesti, ja huomaan että se on samalla vapauttavaa ja tuskallista. Saan olla oma itseni, tehdä omat päätökseni ja kannan niistä vastuun. Se on mielestäni aikuisuutta. Se on arvokasta hitautta ja ymmärrystä siitä, kuinka hidasta prosessointi on. Kivun kautta löytyy oikea tie.

Tiedostan tänä päivänä paremmin itseni ja sitä kautta elämää. Tarvitsen toisia ihmisiä, jotta voin peilata itseäni. Tunnen usein toivottomuutta ja suurta tuskaa, mutta tiedostan olon olevan vain tilapäistä, se menee ohi. Tiedostan, miten käyn läpi lapsuuden haavoja ja samassa tunnen suurta rakkautta sisäistä lastani kohtaan. Haluan hoitaa häntä rakkaudella ja hyväksyn itseni sellaisen kuin olen. Kivutonta tämä prosessointi ei ole, ja tunne olevani kerta kerran jälkeen syvemmällä ja syvemmällä itsessäni.

Tänä päivänä arvostan itseäni ja olen itseni puolella, tunnistan rajani unohtamatta iloa ja elämästä nauttimista. Elämän nautintoja on myös löytynyt niin paljon lisää, ja elämäni on merkityksellistä. Olen riittävän hyvä äiti ja uskon olevani myös tärkeä ihminen ystäville. Arvostan ystävyttä ja elämää kaikkienensa, sekä hyvät että huonot päivät ovat minulle tärkeitä ja tunnen olevani elossa. Uuden identiteettini myötä päivät ovat minulle tärkeitä ja tunnen olevani elossa. Uuden identiteettini myötä olen löytänyt uuden suunnan myös työrintamalla, ja uskon itseeni ja ammattitaitooni. Olen löytänyt halun auttaa uudella tavalla ihmistä ja kulkea ihmisten rinnalla. Luovuuteni ja unelmani ovat löytäneet uuden uran ja suunnan sekä tarkoituksen. Elämäni saa olla – ja sen pitääkin olla – elämisen arvoista ja merkityksellistä, ei enää vain selviytymistä

9 Toivo ja elämänilo

Menneisyyden läpityöskentelyn kautta alamme vapautua elämään elämäämme sellaisena kuin se tänään aukenee eteemme. Lapsuuden kipujen ei tarvitse hallita meitä lopun ikäämme, jos vain annamme kivuille sen huomion, minkä ne tarvitsevat. Prosessi ei missään tapauksessa ole helppo eikä se tapahdu hetkessä. Usein tuntuu, että mitään muutosta ei tapahdukaan vaan kaikki pysyy samanlaisena. Samat kipeät tunteet jyllävät, mistään ei tunnu saavan helpotusta. Siitä huolimatta toipumisen prosessi etenee.

Toipumisen merkit ilmestyvät vähitellen. Näistä ensimmäisiä on oivallus, että elämä on edessä. Toipuva alkaa kokeilla ajatusta, että elämässä voikin käydä hyvin. Vanha tuttu

katastrofinpelko väistyy hitaasti ja tilalle tulee toivo, joka muuttuu uskoksi. Tämä toipumisusko tarkoittaa uskoa hyvän elämän mahdollisuuteen. Se on uskoa siihen, että elämä sittenkin kantaa. Ei tarvitse kontrolloida kaikkea, saa vain levätä elämässä ja antaa sen kehittyä.

Elämään luottaminen ilmenee lisääntyneenä kykynä olla. Ei tarvitse koko ajan suorittaa, vaan saa opetella olemaan. Kun usko omaan arvoonsa kasvaa, voi ruveta lepäämään tässä tietoisuudessa. Se merkitsee pysähtymistä ja elämään asettumista aivan uudella tavalla. Vähitellen ihminen alkaa itse osallistua elämänsä

luomiseen. Tämä ilmenee haluna ja kykynä ottaa vastuu omasta elämästä. Ihminen alkaa huomata, että elämäänsä voi vaikuttaa monella tavalla.

Emme ole passiivisia sivustakatsojia. Voimme luoda hyvinvointiamme ryhtymällä suojaamaan sisällä olevaa elämää. Vastuun ottaminen omasta elämästä ja hyvinvoinnista näkyy uhrin elämäntavasta luopumisena. Uhri on ihminen, joka panee merkille, miten muut ihmiset ja olosuhteet aiheuttavat hänelle pahaa ja riistävät häneltä milloin minkäkin hyvän, mutta hän ei tee asialle mitään. Uhri on katkera ja syyttää aina muita kurjuudestaan. Kaikki kohtaamattomat tarpeet ja tunteet ohjaavat häntä ohi hänen tietoisensa.

Vasta aktiivinen menneisyyden kohtaaminen ja läpityöskentely johtaa sellaiseen elämän tiedostamiseen, johon ei enää liity kohtalonomainen heiteltävissä oleminen vaan aktiivinen omaan elämäänsä vaikuttaminen vastuun ottamisen kautta. Vastuun ottaminen omasta hyvinvoinnista on vaikeimpia tehtäviä, minkä eteen me ihmiset voimme joutua. On paljon helpompaa olla uhri ja syyttää muita omasta kurjuudestaan.

Vastuun ottamiseen liittyy oman syyllisyytensä kohtaaminen. Vasta sitten kun katsoo itseään silmiin, pystyy katsomaan myös muita silmiin. Kohtaamalla oman syyllisyytensä saa omanarvontuntoa.

Syyllisyydestä vapautuu vapautumalla syyllisyyteen. Todellinen menestys on aina sisäistä menestystä. Sisäinen menestys on sitä, että elää omaa elämäänsä, oman itsensä muotoista elämää. Se on sitä, että ulkoinen on asettunut harmoniaan sisäisen kanssa. Kun ihminen elää syvässä yhteydessä itseensä, hän tietää kuka hän on.

Vastuun ottaminen omasta elämästä merkitsee erillisyyden sietämistä ja omaksi persoonaksi syntymistä. Se on uskallusta seistä omilla jaloilla ja näkyä ja kuulua. Se on oman tilan ja paikan ottamista. Vastuun ottava ihminen näkee sisäisen lapsensa ja vakavoituu oman sisäisyytensä äärellä.

Sisäinen lapsi löytyy myös omien tarpeiden kuuntelemisen kautta. Tarpeisiimme on sitoutunut aidointa ihmisyyttämme, sillä niiden kautta olemme muista riippuvaisia ja haavoittuvia. Ne ajavat meitä yhteyteen toisten luo.

Kun kuuntelemme sisäistä lastamme, löydämme myös sisäisen viisautemme. Sisäinen lapsemme on viisas. Se tietää asioita, jotka ylittävät järkemme käsityskyvyn. Sen tieto on aina oikeaa tietoa, se ei ole koskaan väärässä. Mutta meidän kykymme vastaanottaa sen tietoa on rajallinen. Olemme yleensä liikaa järkemme varassa ja unohtamme, että järki on lähinnä ruuanhankintaväline. Tämä sisäinen viisaus on kytkettynä myös meidän unelmiimme ja haaveisiimme. Ne nimittäin kertovat meille, minkälaisia meidän tulee olla tulevaisuudessa. Ne antavat meille kasvumme suunnan, niiden kuuntelu ja aktiivinen toteuttaminen luo elämämme.

Luottaminen ilmenee kykynä olla ihmisten lähellä haavoittuvana ja suojattomana. Siksi se on kaiken kasvun ja kehityksen edellytys. Ilman luottamista emme voi olla sitä mitä olemme. Ilman luottamista ei ole totuutta. Tärkeää on kuitenkin erottaa luotettavat ihmiset niistä, jotka eivät ole luotettavia. On tärkeää ympäröidä itseään ihmisillä, jotka kestävät sen, että kasvamme ja voimme hyvin.

Ihminen, joka on saanut elämälleen huonot lähtökohdat, joutuu pakosta miettimään asioita, jotka toisille ovat itsestään selviä. Ehkä siksi vaikeuksissa piilee siunaus. Minun kohdallani on todella käynyt niin, että kipeä menneisyys on muuttunut syväksi siunauksen lähteeksi. Siksi en enää ajattele, että vaikea lapsuus luo onnettomia ja helppo lapsuus onnellisia ihmisiä. Asiat eivät ole näin yksinkertaisia. Onnellisia ovat ne, jotka suos-tuvat kohtaamaan kipunsa ja antautuvat elämälle.

9.1 Oma prosessini

Omien prosessieni ja kipujeni kautta olen löytänyt itsestäni aikuisen naisen, joka elää tätä päivää. Arvostan lapsuuttani ja ymmärrän sitä kautta itseäni paremmin. Olen kiitollinen elämästäni, prosessistani ja tämän hetkisestä matkasta itseäni. Tuntuu hyvältä olla keskeneräinen ja samalla armahtaa itseään, että valmiiksi ei

tässä elämässä tule. Sallin itseni olla keskeneräinen. Tunnen että minulla on juuri oikeat vaikeudet oikeassa hetkessä. En pakene pahaa oloani, vaan ymmärrän että kaikella on tarkoitus ja että kulku käy usein kivun kautta. Katselen elämää uusin silmin, uusin ajatuksin. Näkökantani elämääni ja sitä kautta muihinkin ihmisiin on muuttunut. Läsä on rakkaus ja hyvä tahto itseäni ja muita kohtaan.

Mietin usein naisen elämää, varsinkin yksinhuoltajien ja vaikeuksissa elävien. Johtuneen varmaan siitä, että tänä päivänä olen yksinhuoltaja, kahden tyttölapsen äiti. Haluan olla mahdollisimman hyvä roolimalli omille tyttärilleni. Ymmärrän että täydellisiä vanhempia ei ole, sillä ei ole täydellisiä ihmisiäkään.

Haasteet ja taloudellinen turvattomuus ovat opettaneet minulle paljon. Olen viettänyt levottomia ja unettomia öitä miettien miten selviämme. Kuitenkin samassa huomaan, että kaikesta selviää. Ystävien tuki ja asioista puhuminen helpottavat, ja yksin ei tarvitse pärjätä. Olen opetellut pyytämään apua ja huomaankin ilokseni, että ihmiset auttavat mielellään. En ole yksin. Tarvitsen muita ihmisiä. Tänä päivänä elämälläni on punainen lanka, josta haluan pitää kiinni ja jolla on oikea suunta.

Huomaan opettelevani ottamaan vastaan hyvää palautetta. Se on haasteellista, usein huomaan mitätöivän itseäni ja tiedostetusti sanon itselleni, että voin olla hyvä. Päivä päivältä luotan ja arvostan itseäni enemmän. Eletty elämäni on arvokasta. Huomaan että kokemukseni ovat suuri voimavara. Minun ei tarvitse hävetä itseäni ja elettyä elämääni, vaan kokemukseni ovat arvokkaita ja tulevassa mentorityössä kullan arvoista pääomaa.

Kuuntelen itseäni, sisäistä lastani, omia tarpeitani ja tunteitani. Otan niistä vastuun. Py-sähdyn ja otan ne vakavasti, näin hoidan itseäni. Sallin itseni olla sellainen kuin olen. Hoidan itseäni ja tyydytän tarpeitani. Arvostan hiljaisuutta ja pysähtyneisyyttä, huomaan olevani juuri siitä riippuvainen, sillä hiljaisuudessa tapahtuu niin paljon. Olen kiitollinen eletystä elämästäni ja omasta matkastani itseäni. Kiitollisuuden ja nöyryyden kanssa on hyvä elää. Päivä kerrallaan, hetkessä. Luottaen että elämä kantaa. Rakkaus ja hyvä tahto ovat minussa. Olen aikuinen arvokas nainen.

”Minua on opetettu
rukoilemaan itselleni nöyrää ja sävyisää mieltä
elääkseni sovussa ja toisia palvellen naisenelämääni

Vahvista minua sinä joka minut loit
pystyäkseen nousemaan kapinaan
niitä vastaan jotka haluavat
minun pysyvän kilttinä, helppona ja miellyttävänä

Vahvista minua kaataakseni sydämeistäni epäjumalankuvat
jotka vaativat minua uhraamaan
omat ajatukseni, tunteeni, tahtoni ja aikani
miesten asettamilla tavoitteille

Varjele minua lankeamasta kiltteyden valheeseen
ja miellyttämisen halun houkutuksiin

Vahvista minua
että oppisin kuuntelemaan elämää
omia ajatuksiani, tunteitani ja tahtoani
sinun Sanasi valossa ja rukouksen hiljaisuudessa
Anna minun etsiä totuutta ja sitä mikä on oikein
ennemmin kuin elää mieliksi ihmisille”.

Anja Porio

Lähdeluettelo

Jari Sinkkonen, Pesästä lentoon

Ben Malinen, Elämää kahlitseva häpeä

Tommy Hellsten, Saat sen mistä luovut

Tommy Hellsten, Elämän lapsi

Salli Saari, Kuin salama kirkaalta taivaalta

