

# ROHKEUDESTA

Ihminen tavattavissa-koulutuksen lopputyö

Heidi Masalin, kesäkuu 2020

Jatkokoulutusryhmä: My, 2018–2020

---

1	JOHDANTO.....	1
2	ROHKEUDESTA YLEISESTI .....	3
	2.1 Fyysinen rohkeus .....	4
	2.2 Moraalinen rohkeus.....	4
	2.3 Psyykinen rohkeus .....	4
3	ROHKEUDESTA IHMISEN PERSOONALLISUUDESSA.....	6
	3.1 Temperamentti ja persoonallisuus .....	6
	3.2 Temperamenttipiirteistä .....	7
	3.2.1 Sosiaalinen estyneisyys .....	8
	3.3 Ympäristön vaikutus rohkeuden kehittämisessä .....	8
	3.3.1 Kiintymyssuhde.....	8
	3.4 Teoria luonteenvahvuuksista .....	9
	3.4.1. Kuusi universaalia hyvettä .....	9
	3.4.1. 24 luonteenvahvuutta .....	10
	3.4.2. Rohkeus (bravery, valor) luonteenvahvuutena.....	10
4	PELKO JA ROHKEUS.....	12
	4.1 Mitä on pelko.....	12
	4.2 Mitä pelkäämme?.....	12
	4.2.1. Haavoittuvuus.....	13
	4.2.2. Ego – valeminä.....	13
	4.2.3. Häpeä.....	14
	4.2.4 Näkyväksi tuleminen – autenttisen minämme paljastuminen .....	15
5	RAKKAUS JA ROHKEUS .....	16
	5.1 Mitä on rakkaus? .....	16
	5.1.1. Rakkauden eri muotoja .....	16
	5.2 Rakkaudellinen ihmiskäsitys.....	17
	5.3 Luottamus ja rohkeus .....	17
	5.3.1 Luottamuksen kehittyminen elämässämme.....	18
	5.3.2. Luottaminen elämään ja elämänhallinta.....	18
	5.4 Rakkaudella räätälöidyt vaikeudet .....	20
	5.5 Rakkaudellinen tahto.....	20
6	ROHKEUS ARVONA JA HYVEENÄ .....	22
	6.1 Rohkeuden hyve .....	22
	6.2 Rohkeus arvona .....	23
7	TEORIAN PEILAUSTA ITSEENI .....	25
	7.1 Lapsuuden ympäristö rohkeuden mahdollistajana .....	25
	7.2 Lapsuuteni kiintymyssuhteesta.....	26
	7.3 Itsenäistymisen kaava.....	26

---

8	PELOT ELÄMÄSSÄNI .....	27
9	HENKINEN KASVUMATKANI JA ROHKEUS .....	29
9.1	Unelma ja identiteettikriisi .....	29
9.1.1.	Unelman ja merkityksen syntyminen .....	29
9.1.2.	Todellisen minän löytäminen.....	30
9.1.3	Putoamiseni ja nousemiseni .....	30
10	LUONTEENVAHVUUTENI VIA –KYSelyn TULOSTEN MUKAAN .....	32
10.1	Luontevahvuuksistani .....	32
10.1.1	Ydinvahvuuteni .....	32
10.1.2.	Keskivahvuuksiani .....	33
11	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	34
12	LÄHDELUETTELO .....	36

## 1 Johdanto

Ihminen tavattavissa-koulutusryhmässäni sain usein kuulla ryhmäläisiltäni olevani rohkea. Tämä oli kohtelias palaute heiltä minulle. Aika ajoin tuo samainen kohteliaisuus toistui. Mitä se pohjimmiltaan tarkoitti? Toiminko jotenkin erityisesti, että he kokivat minun olevan rohkea? Oliko kyseessä ehkä luonteessani oleva ominaisuus, tapa toimia tai taito kohdata elämässä eteen tulevaa? Mitä ilmeisemmin kyseessä oli hyve, jota arvostettiin.

Aloin itsekin kiinnostua rohkeudesta minussa. Miten se ehkä näkyi muille? Miten toimin ja millaisessa tilanteessa koin tarvitsevani rohkeutta? Mitä rohkeus on? Onko sitä vain harvoilla ja valituilla? Mihin tarvitsemme sitä? Muun muassa näihin kysymyksiin etsin lopputyössäni vastauksia. Peilaankin rohkeutta ennen kaikkea omiin kokemuksiini ja elämäncatsomukseeni. Liitän rohkeuden tiiviisti henkiseen kasvuuni ja siinä ottamiini askeleisiin. Jos rohkeutta haluaa tässä kohtaa luokitella, kyseessä on siis lähinnä psyykinen rohkeus. Kokemani tueksi hain näkökulmia myös kirjallisuudesta.

Henkisen kasvun tielle minut sai lähtemään itsessäni tiedostamani katkeruus, paha olo ja tyytymättömyys, joille ei ulkoisesti tarkasteltuna ollut mitään varsinaista syytä. Huomasin kaatavani katkeruuttani muiden päälle. Se alkoi tuntua kovin raskaalta ja itsellenikin epämiellyttävältä toimintatavalta, joka ei johtanut mihinkään. Ymmärsin kääntää katseeni itseeni. Itsensä ja omien heikkouksien ja pelkojen tutkiminen on vähintäänkin hämmentävää, kivuliasta ja erittäinkin epämurkavaa. Kun oman elämän "luurangot" alkavat vaatia tutustumista, ne eivät suostu enää vaikenemaan ja painumaan takaisin piiloon. Voin sanoa olleeni rohkea lähtiessäni täysin tietoisesti tuolle tutkimusmatkalle ilman mitään takeita siitä, että pudotessani syvemmälle itseeni voisin mitenkään olla varma lopputuloksesta tai yleensäkin mistään tuloksesta, saatikka jonkinlaisesta palkinnosta. Tuntemattoman ja täysin järjettömän penkomisen pelosta huolimatta olin valmis repimään ja rikkomaan omaa kuortani, jotta pääsisin kiinni todelliseen itseeni ja mm. tuohon tyytymättömyyteen ja katkeruuteen sekä niiden alkujuurille. Kun ahdistus ja pelko nousivat kipeitä kokemuksia käsitellessä, en voinut enää perääntyä. Ei ollut mitään muuta mahdollisuutta kuin rohkeasti kohdata ja tutustua niihin. Tähän tarvitsin rohkeutta. Pikkuhiljaa rohkea tutustumismatka alkoi tuottaa tulosta. Sisäinen matka nosti esiin kipeitä piilotettuja tunteita, mutta alkoi vaatia myös tekoja. Sain itseluottamusta, ja tuntemukset itsestäni, arvoistani ja toimistani alkoivat vaikuttaa yhä enemmän omilta ja tarkoituksenmukaisilta ja elämäni alkoi tuntua merkityksellisemmältä.

Rohkeus tarvitsi kumppanikseen ehdottomasti myös rakkauden ja luottamuksen, sillä ilman niitä rohkeus olisi jäänyt vain toteutumattomaksi arvoksi elämässäsi. Rohkeuden kautta syntynyt luottamus elämään ja sen kantokykyyn vahvistui vaikeuksien ja kärsimyksen kääntyessä tarkoitukseksi. Rakkautta, joka on mahdollistanut rohkeuden tutkia itseäni, sain perheeltäni, kasvukumppaneiltani ja luotettavilta samanhenkisiltä ystäviltäni. Saamani rakkaus, hyväksyntä ja aito inhimillisyyden kunnioitus mahdollistivat minulle turvaa olla totta. Kun sain olla totta, sain rohkeutta tutkia häpeääni ja heikkouksiani, jotka olivat henkisen kasvuni kipeimpiä tuntemuksia. Näiden tunteiden läpi eläminen ja tutkiminen oli ensisijaisen tärkeää henkisen kasvuni mahdollistajana. Koenkin, että rohkeus on itsensä ja elämänsä rakastamista ja kallisarvoisen elämänsä toteuttamista oman sielunsopimuksen mukaan. Tarvitsemme rohkeutta suhteissamme muihin, vetääksemme

terveet henkilökohtaiset rajamme, arvostaaksemme itseämme ja ollaksemme itsemme puolella, hylkäämättä itseämme tai elämäämme.

Aloittaessani kirjoitustyöni huhtikuussa 2020 elimme maailmassamme hyvin poikkeuksellista aikaa koronaviruksen aiheuttaman pandemian takia. Vaikka rajut liikkumisen rajoitukset ja eristäytyminen ovatkin autta-  
neet taistelussa virusta vastaan, ei tilanne ole vielä maailmassamme täysin ohi. Nyt jos koskaan ihmiskunta tarvitsee rohkeutta ja kaikkia niitä ominaisuuksia, inhimillisiä arvoja ja kykyjä, joita rohkeus meille mahdollistaa. Kyseessä oleva erikoinen aika tuntui tukevan ja puoltavan valitsemaani lopputyön aihetta. Rohkeus mahdollistaa meille runsaamman, rikkaamman ja monipuolisemman elämän. Haluan lopputyölläni herättää ajatuksia rohkeudesta elämänasenteena ja myönteisenä voimavarana. Työni taustalle olen hakenut teoriaa mm. positiivisesta psykologiasta, persoonallisuustutkimuksesta, temperamenttiteorioista, psykosynteesistä, eri kirjailijoiden elämäntaito-oppaista sekä saamastani Ihminen tavattavissa-koulutuksesta, joka on syvästi ja perusteellisesti vaikuttanut elämänfilosofiaani Tommy Hellstenin ajatusten ja lukemani kirjallisuuden tuke-  
mana.

## 2 Rohkeudesta yleisesti

Jokainenhan meistä tietää, mitä on olla rohkea. Rohkeutta on edetä kohti tuntematonta peloistaan huolimatta, eikö niin? Kautta aikojen lapset ovat harjoitelleet rohkeutta satujen ja leikkien kautta. Prinssi Rohkea taistelee urheasti pelottavaa ja uhkaavaa lohikäärmettä vastaan pelastaakseen Prinsessa Ihanan ja puoli valtakuntaa. Rohkeaa odottaa palkinto. Rohkeus on tavoiteltava, hyvä ominaisuus, jonka voimme liittää jonkinlaiseen sankaruuteen – jo lapsikin sen mieltää. Tuntuu helposti jopa itsestään selvältä. Mutta onko tässä kaikki?

Rohkeudesta on olemassa paljon teoreettista kirjallisuutta mutta suhteellisen vähän empiiristä tutkimusta. Keinotekoisesti on haastavaa luoda olosuhteita rohkeuden tutkimiseksi tai mittaamiseksi. Tutkimus sisältääkin enimmäkseen tapaustutkimuksia, haastatteluja tai hypoteettisia skenaarioita. Empiirisen tutkimuksen vähyyden vuoksi on hyvin vaikeaa määritellä rohkeuteen liittyviä tekijöitä. Tämän vuoksi onkin luontevaa peilata teoriaa itseeni ja omaan elämäni.

Teoriassa rohkeutta voi kuitenkin tutkia mm. temperamentin, persoonallisuuden ja luonteenvahvuuksien kautta. Positiivinen psykologia on psykologian suuntaus, joka tutkii sitä, mikä on hyvin ja mikä toimii. Se tarkastelee asioita, ilmiöitä ja prosesseja, jotka edistävät yksilöiden ja yhteisöjen optimaalista hyvinvointia eli kukoistusta (flourishing). Positiivisen psykologian keskeisiä tutkimuskohteita ovat myönteiset tunteet, vahvuudet sekä myönteiset instituutiot. (Seligman, 2004.)

Jos vastausta lähtee etsimään internetistä hakusanalla rohkeus, löytää Wikipediasta jonkinlaisen määritelmän rohkeudesta:

*Rohkeus on uskallus tehdä asioita välittämättä pelosta, kivusta, vaarasta, epävarmuudesta tai uhkailusta. Esimerkiksi benji-hypyn tehnyttä ihmistä voidaan pitää rohkeana. ”Fyysinen rohkeus” on rohkeutta kohdata fyysistä kipua, kärsimystä tai kuoleman uhkaa, kun taas ”moraalinen rohkeus” on kyky toimia oikein välittämättä vastustuksesta, häpeästä, skandaalista tai vähättelystä. Rohkeus on yksi kardinaalihyveistä. Rohkeus on subjektiivinen kokemus, sitä mikä yhdelle on rohkeaa, on toiselle tavanomaista. (Wikipedia, 2019.)*

Wikipedian määritelmä herättää valtavasti kysymyksiä. On varmasti totta, että rohkeus on jokaiselle hyvin yksilöllisesti määriteltävä asia.

Rohkeus on ollut kuitenkin kautta ihmishistorian tunnistettu ilmiö. Milloin se on määritelty hyveeksi, milloin luonteenvahvuudeksi, ja myöhemmin mm. Petersonin & Seligmanin teoriassa (Character Strengths and Virtues, 2004) molemmiksi. Kun tutkimme rohkeutta, voimme tunnistaa sen eri lajeja, joita ovat fyysinen rohkeus ja moraalinen rohkeus, mutta myös psyykinen rohkeus.

## 2.1 Fyysinen rohkeus

Fyysinen rohkeus on varmasti monille selkeä rohkeuden muoto. Kyllähän pelko, kipu, vaara, epävarmuus tai jopa kuoleman uhka herättävät pelonsekaista kunnioitusta, jonka kohtaamiseen tarvitsemme rohkeutta jonkinlaisena vastavoimana. Historiassa fyysinen rohkeus voidaan liittää esim. sodankäyntiin ja fyysisen vaaran, kivun, loukkaantumisen tai jopa kuoleman vaaran uhmaamiseen. Tänä päivänä voimme yhdistää fyysisen rohkeuden urheiluun ja erilaisiin extreme-kokemuksiin, joissa rohkeutta tarvitaan voimana pelkoa vastaan henkeä ja terveyttä uhkaavissa kokemuksissa. Riskin ottaminen tietoisesti tällaisessa tilanteessa kuulostaa uhkarohkealta, jopa täysin järjettömältä tietyissä tapauksissa. On rohkeaa uskaltaa vaarantaa henkensä ylittäen omat tunteensa ja fyysiset kipunsa ja voittaa itsensä ja pelkonsa. On toki jokaisen oma valinta, jos haluaa ehdottomasti pyrkiä fyysisille ääri rajoilleen. Heitäkin on, jotka kokevat olevansa elossa vain näin. Ja ehkäpä siitä rohkeudessa pohjimmiltaan onkin kysymys: tunteesta, että on elossa. Olisikin mielenkiintoista kysyä näiltä henkilöiltä, mikä on tarve tällaisen elämäntyylin takana.

Henkilökohtaisesti kunnioitan elämäni niin paljon, etten koe tarpeelliseksi asettaa itseäni tietoisesti hengenvaaraan. On asia erikseen, jos terveydellisistä syistä sairauden tms. johdosta joutuisin kohtaamaan fyysisistä kipua, epävarmuutta ja vaaraa henkeni menettämisestä. Varmasti tarvitsisin silloin fyysistä rohkeutta. Uskoisin, että tarve rohkeuteen olisi kuitenkin pohjimmiltaan elämää kunnioittava halu elää ja pysyä elossa. On todettu, että iän mukana fyysinen rohkeus vähenee mutta psyykkinen ja moraalinen rohkeus kasvavat (Peterson & Seligman, 2004).

## 2.2 Moraalinen rohkeus

Määritelmä moraalista rohkeudesta onkin paljon monimuotoisempi ja saa pohtimaan. Moraalisesta rohkeudesta voimme puhua esimerkiksi silloin, kun kyseessä on henkilö, joka on valmis taistelemaan moraalisesti oikeaksi tunnustamiensa asioiden puolesta. Tässä edellytetään varmasti rohkeutta, jos vastassa on yleistä paheksuntaa, häpeää tai jopa jonkinlainen skandaali. Kieltämättä henkilön tulee olla henkisesti hyvin vahva ja rohkea. Asian täytyy olla hänelle itselleen hyvin merkityksellinen, jotta sen vuoksi laittaa itsensä alttiiksi varsin suurin panoksin. Toki ihmiskunnan historiassa on aina ollut niitä moraalisesti rohkeita, jotka ovat valmiita nousemaan barrikadeille. Moraalisen rohkeuden merkitystä ihmiskunnan hyvinvoinnin, tasa-arvoisuuden ja inhimillisten arvojen puolustajana sekä edistäjänä ei voi väheksyä. Moraalisen rohkeuden ilmiössä ollaan jo hyvin lähellä hyveitä ja yhteiskunnan arvoja.

## 2.3 Psyykkinen rohkeus

Wikipedian määritelmässä ei mainita ollenkaan psyykkistä rohkeutta, joka minua henkilökohtaisesti puhuttelee eniten ja joka erityisesti painottuu tässä lopputyössä. Psyykkinen rohkeus voidaan määritellä rohkeudeksi ja kyvyksi kohdata itseään hyvässä ja huonossa. Se on ratkaisevassa asemassa henkisessä kasvussamme kohdatessamme omaa epävarmuuttamme, henkisiä kipuja, ja haavoittuvuutta. Psyykkinen rohkeus sisältyy myös

ajatukseen oman autenttisen minän löytämisestä ja sen mukaan elämisestä. Psykkistä rohkeutta on olla oma itsensä, vetää omat rajansa ja ilmaista muille tunteensa, haavoittuvuutensa ja tarvitsevuutensa.

Psykkistä rohkeutta on tutkimuksessa ja teorioissa tarkasteltu erityisesti myös vuorovaikutuksen näkökulmasta: Rohkeus päästää toinen ihminen lähelleen ja sitoutua muihin ihmisiin on hyvien ihmissuhteiden ja hyvän elämän edellytyksiä. Kohti aikuisuutta mentäessä psykkinen rohkeus kehittyy ja jalostuu, kun kyky keskustella omista kokemuksista, tunteista ja peloista ja kyky käsitteellistää niitä kehittyvät. (Peterson & Seligman, 2004.)

Rohkeudessa on siis selkeästi kysymys hyvin henkilökohtaisesta ja merkityksellisestä kokemuksesta, joka herättää inhimillisyydessämme, minuudessaamme ja ympäristössämme jotain syvästi puhuttelevaa ja arvokasta. Rohkeus liitetään jonkinlaiseksi vastaukseksi ja vapauttajaksi elämässämme vastaantulevissa haasteissa. Rohkeus herättää meissä ihailua ja jopa kateutta, koska rohkeassa on mielestämme jotain enemmän kuin itsessämme.

Rohkeus tuntuu olevan meidän kaikkien ulottuvilla oleva ilmiö, jopa itsestäänselvyys. Toisaalta siinä paljon selittämätöntä, jopa mysteeristä. Mysteeristä siksi, että itsestäänselvyydestä huolimatta emme kuitenkaan läheskään aina hyödynnä rohkeuttamme. On myös tärkeää huomioida, missä suhteessa rohkeutta tulisi käyttää, sillä liika rohkeus väärässä tilanteessa on uhkarohkeutta tai harkitsemattomuutta. Rohkeus kannattaa silloin, kun rohkeuden avulla saavutetut hyödyt ylittävät siihen liittyvät riskit. Rohkeus ansaitsee tulla tarkastelluksi pienemmissä osissa, jotta pystymme määrittelemään sen monipuolisuutta.



### 3 Rohkeudesta ihmisen persoonallisuudessa

#### 3.1 Temperamentti ja persoonallisuus

Onko rohkeus piirre, jonka voi määritellä kuuluvan henkilön persoonallisuuteen? Onko rohkeus jotain, mitä toisilla on syntymälahjanaan ja toisilla ei?

Liisa Keltikangas-Järvinen, joka on tunnettu suomalainen psykologi sekä kokeellisen persoonallisuustutkimuksen uranuurtaja ja tunnetaan erityisesti temperamentin tutkimuksista, selventää kirjassaan Temperamentti, ihmisen yksilöllisyys (2004) erilaisia temperamenttiteorioita ja piirteitä.

Käsitteet temperamentti ja persoonallisuus on hyvä määritellä, jotta ymmärrämme niiden välisen eron. Puhekielessä nämä usein sekoitetaan toisiinsa. Temperamentin ja persoonallisuuden ero on siinä, että persoonallisuus syntyy ympäristön vaikutuksesta, kun taas temperamenttipiirteet ilmaantuvat varhain, jo ennen kuin ympäristö on ehtinyt niihin vaikuttaa. Temperamentti on persoonallisuuden biologinen pohja, sen raaka-aine. (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 36.)

Saamme jokainen syntymässämme oman temperamentin, joka määrää ja ohjaa käyttäytymistämme ja suhtautumistamme asioihin ja ympäristöömme. Temperamentti on synnynnäistä erilaisuutta, joka tekee meistä jokaisesta yksilön.

Kun seuraa pieniä lapsia, huomaa heidän käyttäytymisessään selviä eroja siinä, miten he suhtautuvat elämään ja ottavat kontaktia uusiin asioihin. Lapsella on luontainen halu oppia, mutta oppimistulokset voivat olla hyvinkin erilaisia temperamentista riippuen. Temperamentti on ihmisen käyttäytymistyyli, hänen yksilöllinen tapansa reagoida asioihin. Se ilmenee hyvin varhain ja on kohtalaisen pysyvä. Jotkut piirteet säilyvät sellaisinaan, kun taas toiset säilyvät mutta muuttavat ilmiänsä niin, että 3-vuotias ilmaisee esimerkiksi ärtävyyttä eri tavoin kuin 30-vuotias. Jotkut piirteet puolestaan häviävät iän ja kasvatuksen vaikutuksesta.

Persoonallisuus muodostuu synnynnäisen temperamentin ja ympäristön vuorovaikutuksessa sen perusteella, kuinka hyvin tai huonosti ympäristö on ymmärtänyt ja tukenut lapsen omaa temperamenttia ja kuinka hyvin ympäristön odotukset ja lapsen yksilöllisyys ovat sopineet yhteen. Synnynnäisestä temperamentista muodostuu persoonallisuus kokemusten, kypsymisen ja ympäristön muokkaavan vaikutuksen myötä. Ympäristön vaikutuksista lapselle tärkein on tietenkin lapsen saama kasvatusta, joka sisältää sekä varsinaiset kasvatukselliset toimenpiteet että emotionaalisen suhtautumisen, siis lapsen saaman lämmön, tuen ja hyväksynnän. (Keltikangas-Järvinen, 2004 s. 11.)

### 3.2 Temperamentti- ja piirteistä

Millaisia sitten ovat nuo synnynnäisesti määritellyt mutta yksilöllisesti vaihtelevat temperamentti- ja piirteet? Eri tutkijat ja eri koulukunnat ovat määritelleet temperamenttiin kuuluvaksi eri piirteitä, ja ei rohkeutta ole missään puhtaasti määritelty synnynnäiseksi temperamentti- ja piirteeksi.

Tunnetuin lapsen temperamenttityypittely perustuu Alexander Thomasin ja Stella Chessin 1950–60-luvuilla suorittamiin tutkimuksiin, jota myös Keltikangas-Järvinen kirjassaan käsittelee. Thomasin ja Chessin tutkimus on osoittanut synnynnäisen temperamentin merkityksen lapsen kehityksessä ja antanut paljon tietoa siitä, miten lapsen temperamentin kehitys vaikuttaa hänen myöhempään elämäänsä. Thomas ja Chess erottavat temperamentissa yhdeksän osa-alueita:

- aktiivisuuden taso (motorinen aktiivisuus eli miten paljon lapsi on päivän mittaan liikkeessä, miten paljon touhuu ja istuu paikoillaan)
- biologisten toimintojen rytmisyys (viologisten toimintojen säännöllisyyttä eli ajallista ennustettavuutta tai ennustamattomuutta)
- suhtautuminen uuteen (lapsen ensimmäinen spontaani reaktio uudessa tilanteessa, esim. kohdatessa uusia tilanteita, ihmisiä tai esim. ruokia)
- sopeutuminen uuteen (miten nopeasti lapsi alkureaktion jälkeen joustaa ja mukautuu uuteen tilanteeseen)
- ärsytyskyky aistikokemuksille (kuinka korkea aistimus tarvitaan, ennen kuin lapsi reagoi)
- reaktioiden voimakkuus (kuinka intensiivisesti lapsi ilmaisee tuntemansa mielipahan tai mielihyvän)
- mieliala (onko lapsella positiivinen vai negatiivinen mieliala, onko hän enimmäkseen hyväntuulinen ja vaikuttavatko tietynlaiset mielipahan ilmaisut hänelle tyypillisemmiltä)
- huomiokyky (keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus)
- pitkäjännittäisyys–lyhytjännittäisyys (kuinka kauan lapsen huomio pysyy siinä, mitä hän on tekemässä).

Thomas ja Chessin mukaan nämä yhdeksän temperamentti- ja piirrettä ryhmittyvät kolmeksi temperamenttityypiksi: helppohin, haastaviin ja hitaasti lämpeneviin lapsiin. Lisäksi luokittelun ulkopuolelle jää määrittämättömiä tapauksia. Määrittelyssään Thomas ja Chess korostavat temperamentissa käyttäytymisen tyyliin liittyviä piirteitä, kuten aktiivisuutta, sopeutumista ja joustavuutta. Mikään niistä ei ole toistaan parempi tai huonompi ja siksi niiden tiedostaminen voi auttaa aikuista ymmärtämään ja kunnioittamaan kunkin lapsen yksilöllisiä tarpeita. (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 46–61.)

Temperamentti- ja piirteet, kuten suhtautuminen uusiin asioihin, sopeutuminen ja joustavuus, voivat kuitenkin auttaa lasta olemaan rohkeampia.

### 3.2.1 Sosiaalinen estyneisyys

Kaikki temperamenttitutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että tapa, jolla ihminen suhtautuu uuteen ihmiseen, odottamattomaan tapahtumaan tai uuteen sosiaaliseen tilanteeseen, on synnyntäisen temperamentin määräämää. Siksi kaikkiin eri teorioihin kuuluu temperamenttipiirre, joka kuvaa taipumusta joko lähestyä tai välttää uusia asioita. Jotkut tutkijat kutsuvat tätä temperamenttipiirrettä lähestymiseksi, jotkut sosiaalisesti estyneisyydeksi tai varautuneisuudeksi, ja joissakin teorioissa katsotaan tämän temperamenttipiirteen olevan sama kuin tunne, jonka uusi tilanne tai uusi ihminen herättää. Silloin temperamentin määräämä taipumus välttää uusia asioita ilmenee uusien asioiden herättämänä pelkona. (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 92.)

Tutkija nimeltään Kagan on keskittynyt tutkimuksissaan pelkästään estyneisyyden tutkimiseen ja katsonut sen olevan kaiken temperamentin lähtökohta. Hänen mukaansa tämän perustemperamentti ilmenee siinä, miten ihminen suhtautuu uusiin ihmisiin ja tilanteisiin, etsiikö hän aktiivisesti kontakteja ja tuntee ko hän epä mukavuutta tuntemattomien seurassa. Pysytteleekö hän tutussa ja turvallisessa vai rakastaako yllätyksiä tai haasteita elämässään. Tämä perustemperamentti ilmenee hyvin varhain ihmisen elämässä ja on hyvin pysyvä vauvaiästä alkaen lapsuuden yli. Tähän teoriaan tukeutuen voi sosiaalinen estyneisyys olla ihmiselle este rohkealle käyttäytymiselle elämässään, kun taas positiivinen emotionaalisuus ja sosiaalisuus voivat olla temperamentissa rohkeutta edistäviä piirteitä. (Keltikangas-Järvinen, 2004, s. 92.)

## 3.3 Ympäristön vaikutus rohkeuden kehittämisessä

### 3.3.1 Kiintymyssuhde

Puhuttaessa lapsen kehityksestä ja ympäristön vaikutuksesta ei voi täysin ohittaa Bowlbyn kiintymyssuhde-teoriaa. Teoria selittää äidin (ensisijaisen hoitajan) ja lapsen välisen suhteen kehittymistä ja sitä, miten tämä lapsen ensimmäinen ihmissuhde vaikuttaa hänen myöhäisempään kehitykseensä emotionaalisesti, kielellisesti ja sosiaalisesti.

Turvallinen kiintymyssuhde nopeuttaa ja rikastuttaa lapsen kielellistä kehitystä, opettaa häntä tunnistamaan ja hallitsemaan emootioitaan, antaa hänelle valmiudet sosiaaliseen kanssakäymiseen, mahdollisuuden luottaa ja kiintyä aikuisena muihin ihmisiin sekä mahdollistaa optimistisen elämänasenteen säilymisen. Kiintymyssuhteen turvallisuudella on siis suuri merkitys ihmisen myöhemmälle kehitykselle. Merkitys ulottuu monille elämän alueille, ja merkittävin ero turvallisesti ja turvattomasti kiinnittyneiden ihmisten välillä on siinä, millä tavalla he käsittelevät vaikeita psyykkisiä kehitystehtäviä ja selviävät myöhemmässä elämässään vastaan tulevista kriiseistä. Turvaton kiintymyssuhde altistaa ihmisen näkemään maailman pahana ja pelottavana paikkana ja muut ihmiset omaa etuaan tavoittelevina ja epäluotettavina. (Keltikangas-Järvinen, 2014, s. 183–186.)

Tätä vasten peilaten kiintymyssuhteella on hyvinkin suuri merkitys rohkeuden kehittämisellä ihmisen persoonallisuudessa. Rohkeus saa tarvittavat ”rakennusaineet” jo hyvin varhain lapsuudessa, ja ratkaisevaa on siis

se, miten ympäristö on vaikuttanut ja vastannut lapsen käytökseen kussakin tilanteessa. Jos lapsi saa ympäristössään rakastavan sylin, tukea ja luottamusta omalle käytökselleen, voi hänestä kehittyä jossain määrin rohkeampi, kun itsetunto kehittyy ja luottamus kasvaa suhteessa ympäristöön. Oleellista on myös ymmärtää, että hyvin pieni lapsi, joka elää varhaisimpia kehitysvaiheita, ei välttämättä osaa vielä arvioida riskejä ja niihin liittyvää pelkoa ja toimia rohkeasti tämän harkinnan perusteella.

Rohkeus on siis pikemminkin ihmisen persoonallisuuteen muotoutuva ominaisuus, joka on kehittynyt turvalisessa kiintymyssuhteessa ympäristön ja rohkeudelle taipuvaisten temperamentin piirteiden seurauksena. Rohkeutta ei voida pitää itsestäänselvänä jokaisessa meissä olevana piirteenä tai ominaisuutena. Rohkeus on siis opittua ja jokaisen henkilökohtaisessa elämässä harjoiteltavissa olevaa luottamuksen ja turvallisuuden tunnetta, ei synnynnäinen piirre.

Toisilla rohkeutta on ehkä enemmän kuin toisilla, koska ratkaisevassa asemassa on ihmisen kehitys ja luottamuksellinen vuorovaikutus ympäristön kanssa. Rohkeuden määrää ei voida kuitenkaan määritellä, eikä meillä ole mittareita sille, mikä missäkin suhteessa on paljon tai vähän. Tämä on hyvinkin henkilökohtaiseen elämään sidonnaista.

### 3.4 Teoria luontevahvuuksista

Rohkeutta voidaan tutkia ihmisen persoonallisuudessa olevana luontevahvuutena, joka perustuu amerikkalaisten mainetta saaneiden psykologian professoreiden Christopher Petersonin ja Martin Seligmanin tieteelliseen tutkimukseen ja teoriaan universaaleista hyveistä ja luontevahvuuksista. (Character Strengths and Virtues, 2004.) He ovat myös olleet positiivisen psykologian uranuurtajia.

Tunnistamalla ja hyödyntämällä luontevahvuuksia on mahdollista elää hyvää elämää ja edistää hyvinvointia myönteisten tunteiden, innostumisen ja uppoutumisen, ihmissuhteiden ja merkityksellisyyden kautta.

#### 3.4.1. Kuusi universaalia hyvettä

Petersonin ja Seligmanin tutkimusprojekti ”vahvuuksien käsikirjan” ja luokittelun laatimiseksi kesti kolme vuotta. Projektissa työskenteli yli 50 huippututkijaa, jotka maailmanuskontoja, filosofiaa, etiikkaa ja psykologiaa tarkastelemalla löysivät kuusi universaalia hyvettä: viisaus ja tieto, rohkeus (luonteenlujuus), inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys (transsendenssi). Tarkemmin rohkeuteen hyveenä ja arvona keskityn lopputyön kappaleessa 6.

Jotta ymmärrämme Petersonin ja Seligmanin teorian käsitteet rohkeuden hyve ja rohkeuden luontevahvuus, joudumme tekemään tarkennuksia. Teoriassa rohkeuden hyve (engl. courage) ja sen alle sijoittuva luontevahvuus (engl. bravery, valor), kääntyvät suomeksi samalla termillä rohkeus. Niinpä on ehkä asian selventämiseksi helpompi käyttää rohkeuden hyveestä käsitettä luonteenlujuus ja rohkeuden luontevahvuudesta käsitettä rohkeus.

### 3.4.1. 24 luontevahvuutta

Petersonin ja Seligmanin teoriassa hyveiden alle puolestaan jäsenyi 24 luontevahvuutta, jotka toteuttavat ja ilmentävät hyveitä käytännössä. Seuraavassa kuvassa esitetään luontevahvuudet, joista yksi siis on rohkeus.



Lähde: Wenström, 2019.

Jokaisella ihmisellä on potentiaalisesti käytössään kaikki 24 luontevahvuutta, mutta myös vahvuuksien puuttumista tavataan. Jokaisen vahvuusprofiili on täysin ainutlaatuinen, ja jokainen myös ilmentää ja toteuttaa vahvuuksia yksilöllisesti. Eri tilanteissa vahvuudet ilmenevät eri tavoin, mistä hyvä esimerkki on vaikkapa rakkauden vahvuuden ilmeneminen perhepiirissä ja työpaikalla. Tyypillisesti hyödynnämme useita vahvuuksia samanaikaisesti. Jokaisella meistä on 3–7 ydinvahvuutta (signature strengths) ja vastaavasti kasvuvahvuuksia (lower strengths), joita käytämme vähemmän tai joista emme ole kovin tietoisia. Lisäksi meillä on tilannekohtaisia vahvuuksia (phasic strengths), joita hyödynnämme joustavasti tarpeen vaatiessa, sekä tukivahvuuksia (supportive strengths), jotka sijaitsevat vahvuusprofiilimme keskivaiheilla ja toimivat ydinvahvuusiemme tukena. Tunnistamalla, hyödyntämällä ja kehittämällä omia luontevahvuuksiaan ihminen voi kukoistaa ja elää hyvää elämää eri elämänalueilla. Positiivisen psykologian tutkimus tarjoaa luontevahvuuksien kehittämiseen paljon erilaisia interventioita, harjoituksia ja työkaluja. (Wenström, 2019.)

### 3.4.2. Rohkeus (bravery, valor) luontevahvuutena

Petersonin ja Seligmanin teorian mukaan rohkeuden luontevahvuus on suppeampi käsite kuin rohkeuden hyve. Rohkeuden luontevahvuus voidaan heidän mukaansa määritellä vapaaehtoiseksi toiminnaksi

riskialttiissa olosuhteissa jonkin itselle tai muille arvokkaan asian saavuttamiseksi tai säilyttämiseksi, vaikka lopputulos ei olisi täysin varma. Rohkeuteen liittyy vapaaehtoisuus – valitaan oikeaksi koettu toimintatapa peloista huolimatta. Lisäksi rohkeuteen liittyvät tietoisuus riskeistä sekä riskien arviointi: rohkeus on toimintaa riskeistä huolimatta. Jos tilanteeseen ei sisälly riskejä tai ihminen ei kykene niitä arvioimaan, ei voida puhua rohkeudesta. Rohkeuteen sisältyy aina myös pelko: rohkeus ei ole pelottomuutta, vaan pelkojen kohtaamista. Se ei myöskään ole tyhmänrohkeutta, vaan oikeaa arviointikykyä ja harkintaa. Peterson ja Seligman liittävät rohkeuteen vahvasti moraalin, riskin ja pelon tunteen. Sinänsä teoriassa ei oteta kantaa luontevahvuuden syntymiseen, mutta kaikki luontevahvuudet ovat tietoisesti kehitettävissä ja otettavissa käyttöön. Temperamenttimme lähtöasetuksia voimme kompensoida kehittämällä luontevahvuuksiamme.

Positiivisen psykologian mukaan rohkeus on yhteydessä myös resilienssiin: rohkeuden hyödyntäminen kehittää selviytymiskykyä, vahvistaa uskoa omiin mahdollisuuksiin ja pärjäämiseen ja kehittää siten muutosjoustavuutta ja kykyä toipua vastoinkäymisistä. Vastoinkäymisten kohtaaminen ja niiden pohjalta tapahtuva kasvu ovat keskeisiä teemoja positiivisessa psykologiassa. (Wenström, 2019.)

## 4 Pelko ja rohkeus

### 4.1 Mitä on pelko

Pelko on se tunne, joka usein estää meitä toteuttamasta itseämme ja rohkeuttamme. Pahimmillaan pelko vie kaiken energian ja estää tekoihin ryhtymisen, lamaannuttaa toimintakyvyttömäksi. Päädymme jäämään vanhaan ja turvalliseen sekä viettämään mieluummin tyytymätöntä ja toivotonta elämää kun otamme riskin. Moni elää tällaisella säästöliekillä koko elämänsä ja antaa pelon tukehduttaa oman potentiaalinsa, omat unelmansa ja hyvinvointinsa. (Eija Hinkkala, 2020, s. 102.)

Kaikki tuntevat pelkoa. On luonnollista tuntea erilaisia pelkoja säännöllisestikin, vaikkakaan rohkeuden näkökulmasta ratkaisevaa ei ole pelon tunteminen vaan siihen suhtautuminen ja reagoiminen. Pidämme helposti rohkeutta synnynnäisenä piirteenä, joka toisilla on ja toisilta puuttuu. Se ei kuitenkaan ole totta. Rohkeudessa ei ole kyse siitä, millaisia ihmiset ovat, vaan siitä, miten he käyttäytyvät. Todellisen rohkeuden taustalla on asenne tai ominaisuus, miten reagoimme pelkoomme. (Brown, 2019 s. 33.)

Ympäristömme ja vuorovaikutus toistemme kanssa tuottavat uusia, pelottavia ja tuntemattomia tilanteita, epäonnistumista sekä pettymyksiä. Pelon tunne on luonnollinen ja tarpeellinenkin. Sen perusolemus on jopa suojeleva, ja sen tarkoituksena on ohjata meitä huomaamaan ympäristössämme sellaisia asioita, jotka ovat meille vaaraksi fyysisesti tai henkisesti. Pelko tunteena on usein niin vaikea, että se auttaa meitä suuntautumaan pois haitallisista asioista. Vaikka uusi kiehtoo, se tuntemattomuudessaan myös pelottaa ja aiheuttaa epävarmuutta. Emme voi olla varmoja, mitä tuntemattomassa odottaa, emme ole kokeneet sitä. Pelko voi vaihdella eri ihmisissä epävarmuudesta paniikkiin ja saada aikaan erilaisia reaktioita. Siinä missä yksi puolustautuu ja taistelee, toinen pakenee paikalta ja kolmas saattaa jäähmettyä.

Etenkään lapsena emme välttämättä osaa laittaa pelkoamme oikeisiin mittasuhteisiin. Lapsi tarvitsee turvaseen kasvattajiaan käsittelemään pelontunnetta ja kertomaan, kestävänsä ja kohtaamaan pelko turvallisesti. Mikäli näin käy ja pelko voidaan kohdata turvallisesti, lapselle syntyy luottamusta elämään. Vanhemman tehtävä on turvallinen läsnäolo – ei niinkään lapsen käytöksen nopea muuttaminen vaan riittävä läsnäolo, niin että lapsen pelko vähenee ja sen seurauksena käytös muuttuu itsestään. Lasta ei rohkaista kertomalla hänelle, miten hänen tulisi olla rohkea, vaan olemalla hänen tukena.

### 4.2 Mitä pelkäämme?

Usein rohkeus ja pelko liitetään saumaamattomasti yhteen tai jopa samaan lauseeseen. ”Minua pelottaa, eikä minulla on tarpeeksi rohkeutta.” Mistä tässä on pohjimmiltaan kyse? Mitä ihan oikeasti pelkäämme? Onko kyse todellakin vain rohkeuden puutteesta? Voimme pelätä moniakkin asioita, riippuen asiayhteydestä ja elämäntilanteesta. Pelon aiheet eivät koskaan lopu. Suurimmat pelkomme liittyvät usein epäonnistumiseen ja häpeän tunteeseen, siihen mitä muut sanovat. Kun etenemme pelkoamme kohti, mitä ilmeisimmin

on kyse tiedostetusta riskistä, jonka joudumme ottamaan, ja mahdollisuudesta epäonnistua ja haavoittua. Kokemuksesta, joka tulee olemaan kipeä ja voi satuttaa. Kyse on pohjimmillaan haavoittuvuudestamme ja vastuunottamisesta itsestämme. Psykkisessä mielessä on pohjimmiltaan kyse – tiedostamme sen tai emme – mahdollisuudesta paljastua, tulla näkyväksi omana aitona itsenämme.

Usein toteutamme elämässämme sisäistettyjen auktoriteettiemme, vanhempiemme, sukumme ja ympäristömme ajatuksia, odotuksia ja velvoitteita. Koska emme tunne itseämme, emme ymmärrä syvimpiä tarpeitamme ja unelmiamme ja elämme suojapanssarin takana, valheellisessa todellisuudessa, jota johtaa egomme. Pelkäämme ottaa vastuuta elämästämme, niin että toteuttaisimme oman näköistämme elämää ja itsellemme tärkeitä asioita ja unelmiamme. Pelkäämme loistaa omana itsenämme ja olla omilla vahvuksillamme ehkä hieman ylitse muiden. Voimme tuolloin helposti todeta, ettei meillä ole rohkeutta, ja jäämme pelkoomme. Olisiko sittenkin kyse kasvusta, vastuunottamisesta ja epämukavuusalueelle asettumisesta ja teoista, eikä niinkään rohkeuden puutteesta vaan rohkeuden taidon harjoittamisesta ja sen käyttöönotosta?

#### 4.2.1. Haavoittuvuus

Haavoittuvuutemme on tunne, jota koemme epävarmuuden, riskien ja emotionaalisen suojaamattomuuden aikana (Brown 2019, s. 39). Rohkeuden esteenä on sisäinen suojapanssariimme – ajatukset, tunteet ja käytös, joihin turvaudumme, kun emme halua tai pysty kohtaamaan omaa haavoittuvuuttamme. Suojapanssarin takana ihminen ei kuitenkaan voi kasvaa tai elää ja toimia täysipainoisesti. Meidän tulee saada olla inhimillisiä, riittämättömiä, virheellisiä ja keskeneräisiä, koska sellaisia olemme joka tapauksessa. Tuon kaiken paljastaminen ja siitä puhuminen on meille usein vaikeaa, koska olemme oppineet aivan erilaiset käyttäytymismallit ollaksemme puolustuskannalla vahvoja ja turvassa. Ironista kyllä, näin toimiessamme meillä ei todellakaan ole rohkeutta olla aidosti rohkeita. Haavoittuvuus ja sen paljastaminen ei siis missään nimessä ole heikkoutta, vaan todellista vahvuutta ja rohkeutta. Haavoittuvuus ei poista pelkoamme, vaan mahdollistaa meille itsetietoisuutta ja myötätuntoa itseämme kohtaan. Itsetietoisuudella ja itsensä rakastamisella on erityistä merkitystä puhuessamme rohkeudesta ja haavoittuvuutemme paljastamisesta.

#### 4.2.2. Ego – valeminä

Moni luulee egon olevan sama kuin minä itse. Kun saamme tietoisuuden käsityksen itsestämme, voimme erottaa persoonallisuudessamme eri osia. Ego on mieleemme kehittämä ”selviytymistyökalu”, jonka tarkoituksena on suojella meitä häpeältä ja pelolta. Sitä kuulee nimitettävän myös ”valeminäksi” ja ”häpeäpersoonaksi”.

Suojelutehtävässään ego ylittää helposti valtuutensa ja on luonteeltaan hyvin itsekäs ohjaten mielellään kaikkea tietoista toimintaamme, jos emme ole varuillamme ja tunnista sitä. Ego ei ole kiinnostunut kuin itsestään ja siitä, että egolla on kaikki hyvin. Se ei ole kiinnostunut siitä, onko todellisella minällä kaikki hyvin. Egomme haluaa pitää todellisen minämme, ”sydämemme”, panssarin suojassa hinnalla millä hyvänsä, jotta voisimme välttyä tuntemasta häpeää, riittämättömyyttä, rakkaudettomuutta ja joukkoon kuulumattomuutta. Ego puhuu sydämen puheen kanssa pitkälti eri kieltä. Sydämen, todellisen minämme puhe on rakkaudellista,



hyväksyvää ja hyvää tekevää. Ego puhe on puolestaan vaativaa, kriittistä, ankaraa ja armotonta. Ego haluaa hyväksyntää ja rakkautta omilla ehdoillaan, ja egon mittareilla emme ole ikinä tarpeeksi. Egon vaateisiin perustuva toiminta ei tue hyvinvointiamme, onnellisuudesta puhumattakaan. (Eija Hinkkala, 2020, s. 63–64.)

Ego estää meitä olemasta oma aito itsemme, ja se on sille helppoa, sillä haavoittuvuutemme paljastaminen on usein hyvin pelottavaa. Ego ei ymmärrä henkisen kasvun lakia ja yrittää toimia aivan päin vastoin. Vain oman rakkauden tarpeen, avuttomuuden ja haavoittuvuuden kokeminen ja kohtaaminen pienentävät häpeää. Mitä enemmän häpeää yrittää piilottaa, sitä varmemmin sitä tuntee. Häpeä rakastaa salailua.

Kun esittelemme itsemme maailmalle, esittelemme usein egomme. Näemme valtavasti vaivaa rakentaaksemme itsestämme egon mallin mukaisen ihannetyypin, valeminän, jolla on kaikkea tarpeeksi ja jonka avulla saisimme hyväksyntää ja tunnustusta. Teemme näin, koska pelkäämme, ettemme aitona itsenämme löydä itsellemme rakastavaa syyliä.

#### 4.2.3. Häpeä

Paljastaessamme haavoittuvuutemme altistumme helposti häpeän kokemukselle. Tarvitsemme hurjasti rohkeutta ja lempeää itsemme ja muiden hyväksyntää, kun ohitamme egomme ja riisussamme suojarahansarimme ja paljastaen aidon inhimillisyytemme. Rohkeus ei ole sitä, ettei pelkää. Rohkeutta tarvitaan, koska pelkää. Juuri häpeä synnyttää pelon – pelon siitä, etten kelpaa enkä riitä. - Tommy Hellsten. - ([www.kirkkojakaupunki.fi](http://www.kirkkojakaupunki.fi))

Häpeää voidaan tunnistaa kahdenlaista. Terve häpeä suojaa ja ohjaa meitä elämään sovussa itsemme kanssa ja noudattamaan tervettä moraalialia. Se kertoo meille omista ja lähimmäistemme rajoista, joita meidän tulee kunnioittaa.

Sairas häpeä on myös inhimillinen ja voimakkaan kipeä tunne siitä, että uskomme olevamme viallisia ja liian arvottomia saamaan osaksemme rakkautta ja kuulumaan joukkoon. Häpeä on tuolloin erillisyyden pelkoa siitä, että jokin ominaisuus tai teko tekee meistä kelvottomia kuulumaan joukkoon. Meidät on psykologisesti, emotionaalisesti, kognitiivisesti ja sielullisesti tarkoitettu olemaan yhteydessä toisiin, rakastamaan ja kuulumaan joukkoon. Yhteys yhdessä rakkauden ja joukkoon kuulumisen tunteen kanssa on syy täällä oloomme ja antaa elämällemme merkityksen ja mielekkyyden. Sairas häpeä saa meissä aikaan itsemme halveksimista, tukahduttamista ja puristautumista ahtaaseen muottiin, jotta olisimme turvassa. Ihminen ei kuitenkaan voi elää häpeässä, vaan hyväksyvässä rakkaudessa ja totuudessa. Rohkeutta tarvitsemme juuri häpeän, sen aiheuttaman kivun tunteen ja avuttomuuden kohtaamiseen sekä häpeän juurisyiden tutkimiseen.

#### 4.2.4 Näkyväksi tuleminen – autenttisen minämme paljastuminen

*Rohkeus ei ole sitä, että lakkaa pelkäämästä, vaan tekee juuri siksi ja siitä huolimatta, sillä tietää sen tuovan meitä syvempään yhteyteen niin itsemme, kuin muiden ja itse elämän kanssa.  
(Parkkinen, 2019.)*

Häpeässä, haavoittuvuudessamme ja egossamme on kysymys ennen kaikkea itsestämme ja syvimmän olemuksemme paljastumisesta muille sekä itsellemme. Pelkäämme itseämme ja syvimmissä olemuksessamme ympäristöllemme näkyväksi tulemista, ehkä enemmän kuin mitään muuta. Koemme näin siksi, että silloin olemme haavoittuvillamme, ilman suojapanssareita, naamioita tai egomme tuomaa valheellista turvaa. Mikään ei ole niin vaikeaa kuin henkisesti kasvaminen ja tuona omana aitona itsenämme oleminen. Tähän tarvitsemme omien tunteidemme, tarpeidemme ja rajojemme tuntemusta.

Jokaisessa meissä on pyhä elämänliekki ja olemassaolon oikeutus, jota tulisi kunnioittaa. Sisimmässämme on myös tarkoitus, jonkinlainen sielunsopimus siitä, miksi olemme täällä. Jotkut käyttävät myös tässä yhteydessä ilmaisua ”sydämen kuuntelu ja sydämen ääni”. Itse pidän ilmaisusta sielunsopimus, koska se mielestäni kuvaa sitä sopusointua ja syvää yhteyttä olemuksemme ytimeen, sieluun.

*Jos käännän katseeni ja kuuloni sieluni puoleen vakaana aikomuksenani kuunnella sitä, sieluni alkaa puhua. Kun kuuntelee sieluaan ja tekee valintoja sen pohjalta, huomaa ennen pitkää, että elämä asettuu sellaisiin uomiin, että on hyvä olla. Silloin oma sisin ja ulkoinen elämä ovat sopusoinnussa. Silloin elää omaa elämäänsä eikä kenenkään muun. (Tommy Hellsten 2015, s. 11.)*

Pohjimmiltaan sielu on arvokkain osamme ja haavoittuvin olemuksemme, joka voi elää vain rakkaudessa ja hyväksyvässä läsnäolossa. Jossain hyvin syvällä itsessämme tiedämme tämän ja pelkäämme menettävämme itseemme, jos tulemme näkyväksi. Olemme tuolloin jälleen ympäristömme armoilla ja luottamuksen varassa, jolloin pahimmassa tapauksessa meitä voidaan haavoittaa pahasti tai meidät voidaan jopa tuhota. Mieluummin kadotamme itseemme samaistuen egoomme ja turvaudumme elämän ulkoisiin arvoihin – rahaan, menestykseen, kauneuteen, työhön ja päihteisiin. Emme kuitenkaan ikinä tule tyytymään ”korvikkeisiin”, sillä niitä ei sielumme tarvitse. Sielumme tarvitsee syvää yhteyttä itseemme, kuuntelua, hyväksyntää ja rakastavaa syliä. Näkyväksi tuleminen syvimmissä olemuksessamme, omana itsenämme, on suuri pelkomme. Se on myös suurin ja hartain toiveemme, ja se toteutuu rakkauden, hyväksynnän ja läsnäolon kautta.

*Minä syntyy rakkaudessa. Se syntyy, kun saa toistuvasti kokea olevansa rakastettu kaikista vajavaisuuksistaan huolimatta. Minä on se perusta, jonka varassa kykenemme kantamaan syyllisyytemme ja vastuun virheistämme. (Tommy Hellsten, 2019, s. 40.)*

## 5 Rakkaus ja rohkeus

### 5.1 Mitä on rakkaus?

Kun puhumme rakkaudesta, miellämme sen helposti vaaleanpunaiseksi siirapiksi ja vaahtokarkkimaiseksi herkulliseksi, vastustamattomaksi herkuksi, tai kahden ihmisen romanttiseksi kanssakäymiseksi toistensa kanssa, parisuhteeksi. Ymmärrämme hyvin myös äidin biologisen rakkauden lastaan kohtaan rakkauden selkeänä ilmentymänä. Yhä enemmän tuodaan esiin itsensä rakastamista ja arvostamista. Rakkautta on siis monenlaista ja kaikkialla. Arjessamme rakkaus on hyvin kaupallistunutta, ihannoitua ja niin monien laulujen, kirjallisuuden ja elokuvien vakioaihe. Tunteena rakkaus herättää monissa lämpöisiä, suloisia värähtelyjä, onnea, myönteisyyttä, iloa, kiintymystä, halua ja himoa. Rakkaus voi herättää myös paljon kompleksisuutta ja pelkoa.

#### 5.1.1. Rakkauden eri muotoja

Harrastin kreikan kielen opintoja noin seitsemän vuoden ajan ja huomasin kreikan kielessä olevan useampia sanoja rakkauden määrittelyyn sen sävyerojen kuvaamiseen. Kielessä on erotettavissa ainakin eros (eros), filia (φιλία) ja agape (αγάπη);

*Eros* on ensinnäkin rakkauden ja hedelmällisyyden jumala, joka edustaa seksuaalista intohimoa. Eros on suurta jännitystä ja huumaa, vahvoja ja väkeviä tunteita. Intiimiä yhdessä oloa, romantikkaa ja kiihkeyttä.

*Filia* edustaa lämminhenkistä rakkautta ystäviä ja perhettä kohtaan. Sanasta juontuvat myös kreikan sanat ystävä, ystävyys. Filia on lempeää vanhemmuutta. Se on uskollisuutta omaa ryhmää kohtaan. Se on yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta.

*Agape* on rakkauden varsinainen ilmaisu, josta juontuu myös kreikan kielen rakastamista tarkoittava verbi αγαπώ.

Agape on rakkauden korkein muoto. Agape on lahja, jonka saamme, kun synnymme. Se on pyyteetöntä rakkautta kaikkia maailman eläviä olentoja kohtaan.

Millä tahansa sanalla ja sävyerolla rakkautta ilmaisemmekaan, on rakkaus sinänsä valtavan iso asia, ja haluan korostaa sen universaalisuutta. Rakkaus on ainoa todellinen voima maailmassa. Rakkaus on ainoa todellinen voima, joka luo elämää. Rakkaus on ainoa todellisuus, jossa voi elää. Rakkaudessa elämä virtaa ikuisesti, ja rakkaus on elämää ylläpitävä voima. Ilman rakkautta meillä ei voi olla rohkeutta, sillä rohkeus ilman hyvää rakkautta tarkoittaa hölmöyttä, uhkarohkeutta ja egon luomaa harhaa.

## 5.2 Rakkaudellinen ihmiskäsitys

Ihminen tavattavissa koulutuksessa saamani ihmiskäsityksen mukaan ihmisen perusolemus on rakenteellista rakkautta. Syvin olemuksemme, sisäinen elämän liekkiimme, sielumme on puhdasta rakkautta. Siksi varmasti monet tunnistavat saman käsitteen, aidon todellisen itsensä, sydämen puheena ja ohjauksena. Samaistun tähän ajatukseen täysin ja koen sen itselleni hyvin tärkeänä elämäni perusajatukseksi ja filosofiana. Ihmisen syvin perustarve, joka on rakennettu jokaiseen meistä iästä, rodusta ja kulttuurista riippumatta, on rakastetuksi ja hyväksytyksi tulemisen tarve. Se on puhtainta inhimillisyyttä ja perusolemustamme.

Rakkauden perusolemuksen kuuluvat avoimuus, luottamus ja totuus. Rakkaudessa meidän ei tarvitse pelätä, sillä meillä on turva ja syvä luottamus siihen, että tulemme hyväksytyiksi sellaisina kuin olemme. Pelon vastakohta ei ole siis rohkeus vaan rakkaus.

*Joka uskoo rakkauteen, syntyy ajan mittaan siksi, mitä sisimmässään todella on. Rakkaudessa elävällä ihmisellä on kyky kuunnella sisintään, omia lahjojaan ja tarpeitaan. Hänellä on kyky ja rohkeus seurata syvintä elämäntuntoaan. Siksi hän luo identiteettiään koko ajan. Valinnoillaan hän syntyy todelliseen minuuteensa. (Hellsten, 2015, 58.)*

Ihminen voi elää vain täysipainoisesti vain rakkaudessa, ollakseen totta. Toden olemisella tarkoitetaan sitä, että saan olla haavoittuvainen ja keskeneräinen ilman suojajanssaria. Minulla on sisäistä turvaa, luottamusta ja levollisuutta, läsnäoloa, tietoisuutta ja totuutta. Rohkeus on oman elämänsä arvostamista ja itsensä rakastamista.

## 5.3 Luottamus ja rohkeus

Mitä on luottamus? Voiko meillä olla rohkeutta ilman luottamusta? ”Luottamus on pienten hetkien koon keräämistä ajan myötä.” (Arvatenkin näiden pienten hetkien tulee olla luottamuksen karttumiseksi hyviä ja palkitsevia.) ”Luottamusta joko on tai ei ole. Kun on luottamusta, kaikki on mahdollista.” (Brown 2019, s. 288.)

Luottamus itseensä ja toisiin ihmisiin voi liittyä myös elämään tai johonkin meitä korkeampaan voimaan. Luottamus voi tarkoittaa sitä, että voin luottaa siihen, ettei kukaan tai mikään tee minua vahingoittavia tekoja tai yllätyshyökkäyksiä. Se on tunnetta siitä, että minun rinnallani seistään ja minun annetaan olla ehdoitta juuri sitä mitä minä olen. Luottamus on lepäämistä, antautumista ja kannateltavana olemista. (Moisio, 2018.)

Luottamus on tunne tai varmuus siitä, että johonkukaan tai johonkin voi luottaa, että joku tai jokin ei petä toiveita tai aiheuta pettymystä. Luottamus liittyy rakkauteen, mutta koska siihen liittyy usein myös riski, se liittyy myös rohkeuteen ottaa riskejä. Joskus saatamme kokea, ettei meillä ole tarpeeksi luottamusta ja vakuutta onnistuneesta lopputulemasta. Juuri silloin meidän tulisikin harjoittaa rohkeuttamme ja luottaa rohkeasti riskistä ja uhasta huolimatta. Luottamus syntyy tuolloin pelon kohtaamisen ja tunteen läpielämisen

jälkituotteena. Lainatakseni työnohjaajani Tiina Tuomikosken sanoja, ”luottamus ei kartu mansikkamaalla mansikoita napsien.”

### 5.3.1 Luottamuksen kehittyminen elämässämme

Meidät on tähän elämään syntyessämme varustettu synnynnäisellä temperamentillamme, ja emme voi valita vanhempiamme tai kasvuympäristöämme. Kun olemme ympäristömme armoilla, miten persoonallisuutemme ja luottamuksemme elämään muodostuu? Saammeko jo alkumetreiltä kokemuksen palkitsevista ja arvokkaista luottamuksen hetkistä? Voimme saada hyvät tai varsin huonot lähtökohdat elämällemme. Myöhäisempi persoonallisuutemme ja strategiamme selviytyä elämässämme alkavat muodostua jo hyvin varhaisessa vaiheessa. Olemme lapsina hyvin lojaaleja vanhemmillemme, sillä olemmehan lapsia, täysin tietämättömiä elämästä ja sen luonteesta. Lapsi on luontaisesti utelias; hän tutkii elämää ja ympäristöään opiakseen. Hän sisäistää vanhempansa turvakseen, vaikka näillä olisi kyseenalaisiakin toimintatapoja. Kuten jo aiemmin totesimme, on lapsen ja vanhemman välisellä kiintymyssuhteella tässä suuri merkitys.

Myös vanhemmiten tarvitsemme ympäristöämme tuottamaan meille luottamusta, jotta voisimme edetä rohkeasti uuteen tilanteeseen, huolimatta pelostamme. Luottamus perustuu siis kokemaamme ja hahmotuu suhteissamme ympäristöömme, toisiin ihmisiin ja itseemme. Luottamus on turvaa joka lisää rohkeutta elämässämme.

### 5.3.2. Luottaminen elämään ja elämänhallinta

*Ihmistä ei ole tarkoitettu kantamaan itse itseään vaan hänet on tarkoitettu elämän kannettavaksi. Siksi tähän kasvuun astuminen merkitsee luottamuksen opettelua. Luottamisen opettelu tapahtuu suostumalla luopumaan omasta kontrollista ja elämänhallinnasta. Se on siis haavoittuvuuden riskien ottamista. (Hellsten, 2015, s. 87.)*

Puhumme arjessa usein elämänhallinnasta, jolla tarkoitamme jokapäiväistä elämäämme ja toimimistamme yhteiskunnassa ja sen jäsenenä. Monille tämä on ainoa todellisuus, johon elämä rajoittuu. Elämän hyvä hallinta tarkoittaa monille meistä yhteiskunnassa menestymistä, sen arvoihin ja mittareihin sopeutumista ja niiden mukaan elämistä. Tämä tuottaa luonnollisesti onnistumisen, luottamuksen ja turvallisuuden kokemuksia, ja tällaisiksi menestyviksi kansalaisiksi meitä aletaan kouluttaa jo pienestä pitäen. Yhä useampi saattaa kokea nyky-yhteiskunnassa elämisen haastavaksi työttömyyden, sosiaalisten ongelmien tms. takia. On totta, että yhteiskuntamme odottaa meiltä tiettyä hyväksyttävää käyttäytymismallia, kuten työssä käymistä, opiskelua, tuottavuutta ja yhteisesti hyväksyttäviä arvoja. Syrjäytyminen yhteiskunnasta ja sen velvoitteista on ilmiö, jota haluamme välttää. Ne, jotka kamppailevat elämänhallinnan ongelmien kanssa, kokevat häpeää, ulkopuolisuutta ja ajautuvat helposti uusiin vaikeuksiin.

Suuremmissa perspektiivissä lienee kuitenkin niin, ettemme voi lopulta täysin hallita elämäämme ja taata aina toivottua lopputulemaa, vaikka olisimmekin hyvin kuuliaisista ja yhteiskuntakelpoisia. Elämän luonne

on pohjimmiltaan mysteerinen ja ennalta arvaamaton. Jokaisen elämässä on hyviä hetkiä, ja elämä näyttää meille ennen pitkään myös karun puolensa. Elämän ei liene tarkoituskaan olla aina helppoa ja mennä suunnitelmiamme mukaan.

Keväällä 2020 koronaviruksen aiheuttama pandemia on tuonut meille hyvin selkeästi nähtäville elämän yllättävyyden. Koko maailmamme muuttui hyvin lyhyessä ajassa. Ihmiset kaikkialla ovat joutuneet nöyrytykseen näkymättömän viruksen edessä, jolta kukaan ei ole turvassa. Meitä uhkaa varteenotettava sairaus ja jopa mahdollinen kuolema, joka lienee ihmisen pahin mahdollinen pelko ja uhka. Virukseen ei toistaiseksi ole olemassa lääkettä, eivätkä sen käyttäytyminen ja oireet ole terveydenhuollon ammattilaistenkaan keskuudessa täysin selvillä. Ilmiön laajuus on valtava, ja uhka on maailmanlaajuinen, joka on käsittämättömästi ja täydellisesti pysäyttänyt valtioita ja yhteiskuntia. Se on valtava nöyryytys nykyihmiselle, joka on tottunut hyvinvointivaltioiden, yhteiskunnan ja organisaatioiden toimivuuteen. Viruksen nopea eteneminen ja tarttuvuus yllättivät meidät täysin. Ihmiskunnan oli pakko myöntää haavoittuvuutensa ja voimattomuutensa. Tämä on luonnollisesti hyvin pelottavaa monille.

Elämän yhtäkkiäinen pysähtyminen hyvin suuressa mittakaavassa ja ”normaalin” elämän muuttuminen karanteeniksi, pysähtyneisyydeksi ja vapautemme rajoittamiseksi ovat luonnollisesti järjestyttävissä ja ahdistavia. Hyvin monet ovat joutuneet kokemaan yllättävän elämänmuutoksen rajoitusten, lomautuksen, työttömyyden tai oman sekä läheisensä sairastumisen tai menettämisen myötä. Elämämme perusrakenteita heilutetaan tai ne saattavat jopa romahtaa, ja moni tuntee olevansa elämässään kuin kuilun partaalla. Pelon, häpeän ja erillisyyden tunteet ovat luonnollisia. Muutos on niin raju, ettei voi välttyä ilmiön aiheuttamilta ongelmilta ja vahingoilta, jotka ovat kohdistuneet yhteiskuntaan, sen rakenteisiin ja talouteen ja sen myötä myös yksittäisiin ihmisiin. Päivittäiset uutiset eivät välttämättä lisää luottamustamme tulevaan, vaan lietsovat lisää pelkoa. Tässä hetkessä selviävät ehkä helpoiten ne, joilla on rohkeutta luottaa tulevaan, ajatella uusin ideoin ja suhtautua pelkoon haasteena, jota kohti ja läpi on mentävä. Sillä emme voi jäädä pysähdyksiin ja pelkoomme. Vaikka yhteiskunta pysähtyy, elämä jatkuu.

Vaikkemme pohjimmiltaan voi hallita elämää, voimme opetella luottamaan siihen ja elämässämme vastaan tulevien tapahtumien merkityksellisyyteen. On toki hyvin henkilökohtaista, miten kukin elämän yllättävistä käänteistä selviää. Luottamuksen opetteleminen ja oma asenne pelon kohtaamisessa ovat ratkaisevassa roolissa. Myös usko, toivo ja käsitys siitä, että maailmassa on jotain voimakkaampaa, hyvántahtoista ja turvallista, joka kantaa meitä etenkin hädän hetkellä, tukevat luottamusta.

Tällainen usko ja luottamus ovat useille hyvin vaikeita, ymmärryksen yli meneviä käsitteitä ja tuntuvat hyvin arveluttavilta. Yksilöllä on hyvä olla psyykkistä rohkeutta pakonomaisesta elämähallinnasta ja omavoimaisuudestamme irti päästämiseen sekä suostumiseen henkiseen vapaaseen pudotukseen. Tämä ei tarkoita, ettemme ottaisi vastuuta omasta elämästämme ja tekisi päätöksiä hyvän arjen sekä lähimmäisten huomioonottamiseksi siinä määrin kuin voimme tässä hetkessä vaikuttaa asiaan. Irti päästäminen ei tässä yhteydessä tarkoita heittäytymistä moraalisesti edesvastuuttomaksi ”oppotunistiksi”, vaan tietoista valintaa luottamusta ja elämää kohtaan. Rohkeus on silloin sitä, että on luottamusta uskoa siihen hyvään, mitä ei konkreettisesti vielä näe, ja on voimaa päästää irti pelosta epävarmuuden hetkellä.

*Oman avuttomuuden tiedostaminen ei johda epätoivoon, vaan pohjautuu luottamukseen. Avuttomuuden tunnistaminen on mahdollista vasta, kun on syntynyt käsitys siitä, että joku kantaa. Niin kauan kuin kokemus kannettuna olemisesta puuttuu, ihmiselle ei jää muuta vaihtoehtoa kuin kantaa itse itsensä. Koska elämän kontrolloiminen on illuusio, kontrolliin turvautuminen merkitsee illuusiosta elämistä. Siis elämistä epätodellisuudessa ja tämän hetken ulkopuolella. Kontrollista luopumisen kyky on lahja. Se vaatii rohkeutta, sillä sisältää aina riskin. Ainoa tapa saada selville kantaako elämä on kuitenkin hyppääminen. Kontrolli ei yksin kertaikseen ole vaihtoehto sille, joka tahtoo elää. Kontrollista luopuminen on lahja, sillä ihmistä kannetaan, kun hän hyppää. Ensin on vain hypättävä. (Hellsten 2019, s. 62.)*

#### 5.4 Rakkaudella räätälöidyt vaikeudet

Jos meillä on rohkeutta luottaa nöyrästi siihen, että maailma on kaikesta huolimatta hyvántahtoinen ja vaikeudet sekä pelot ovatkin meille elämän opeiksi ja ”täsmävaikeuksiksi” tarkoitettuja, emme ”putoakaan” irti päästämisestä huolimatta. Vaikeudet ja niistä aiheutuva kärsimys voivat jossain vaiheessa muuttua tarkoitusiksi, onnistumisiksi tai peräti siunauksiksi. Huomaamme, että elämässä asiat järjestyvät ilman, että olemme itse koko ajan niihin vaikuttamassa. Emme voi nähdä kerralla elämämme koko kuvaa, vaan joudumme sokeasti jälleen luottamaan. Elämä tarjoaakin yllättäen hyvänsä, kuten se ehkä yllättäen näytti meille myös karun puolensa. Tuolloin emme saisi takertua ja tyytyä vanhaan. Meidän tulisi edetä uusiin meille merkityksellisiin mahdollisuuksiin, haasteisiin ja unelmiin elämässämme. Tällöin rohkeus on vipuvarsi, jonka avulla ponnistamme eteenpäin. Rohkeus tuottaa meille elinvoimaa ja iloa uskalluksestamme elää.

Rohkeus ei takaa meille onnistumista, mutta toimii elämää eteenpäin vievänä energiana. Rohkeus mahdollistaa meille elämäkokemusta ja pieniä arvokkaita hetkiä, jotka mahdollisesti ennen pitkää muodostuvat luottamukseksi. Opimme lisää itsestämme ja elämästämme. Hyvin paljon painoarvoa on sillä, miten suhtaudumme saamaamme kokemukseen ja jatkamme eteenpäin. Valitsemme pelon ja tydyntymisen onnettomaan ja kurjaan elämään, jonka hyväksi emme ole valmiita tekemään mitään? Vai valitsemme luottamuksen ja rohkeuden elää elämäämme? Rohkeus on rakkautta ja oman ainutkertaisen elämänsä arvostamista ja valintojen tekemistä.

*Kun rakastaa itseään suhtautuu sisimpäänsä vakavasti kunnioittaen. Samoin suhtautuu unelmiinsa. Unelmat ovat osa itseämme, ne ovat syntymätöntä minuuttamme. Rakkaus kutsuu unelmat esiin, tekee ne olevaisiksi ja toteuttaa ne. Ihminen, joka uskoo olevansa rakastettu, valitsee aivan toisenlaisen elämän kuin ihminen, joka uskoo, ettei ole rakastettu. (Hellsten, 2015, s. 58.)*

#### 5.5 Rakkaudellinen tahto

Koska tahtomisen tuloksena on tarpeiden tyydyttäminen, voimme todeta tahdonvoiman käyttämisen olevan pohjimmiltaan iloa tuottavaa toimintaa. Ja havahtuminen itseyyteen tuo mukanaan vapauden, voiman ja itsensä hallitsemisen tunnetta, joka aikaansaa syvää iloa. - Roberto Assagioli (Parwitt 2006, s. 56–57.)

Tahto on tietoista ajattelua ja toimintaa, jonka tarkoituksena on auttaa saavuttamaan päämääriä. Tahtoon sisältyy orientoitumista, motivaatiota, sisua ja sitoutumista. Tahtominen on sitä, että tiedän mitä tahdon, päätän toimia sen mukaan ja näen vaivaa saavuttaakseni sen, mitä haluan. (Niemi 2013, s. 222.)

Jos tarkastelemme arkista elämäämme, saatamme huomata, kuinka vähän loppujen lopuksi hallitsemme tahtoamme ja teemme itsenäisiä valintoja. Päivittäisistä toimistamme vain pieni osa perustuu tietoiseen ajatteluun, persoonallisuuteemme tai yksilöllisiin päätöksiimme. Olemme usein ”pakotettuja” mieleemme rajoittavien ajatusten, uskomusten, fyysisten toimintojemme (nälkä, uni), ulkoisten pakkojen (työ, aikataulut) ja normien puristuksessa. Elämme loppujen lopuksi kuin unessa päivästä toiseen, havahtumatta itseemme, tahtoamme ja todellisiin pyrkimyksiimme. Saatamme alistua elämään, jossa emme koe itseämme kovinkaan tyytyväiseksi, syyttäen ulkoisia pakkoja ja muita ihmisiä.

Jotta voisimme toteuttaa omaa tahtoamme, tarvitsemme rohkeutta olla itsemme puolella asettaen itsemme elämämme päärooliin ja ottamalla vastuuta omasta ainutlaatuisesta elämästämme. Tunnistamme unelmamme ja käyttäen rakkaudellista tahtoamme ja rohkeuttamme, alamme suunnata niitä kohti. Kun alamme arvostaa ja kuunnella itseämme syvästi, opimme itsestämme ja tarpeistamme. Meille alkaa muodostua myös kyky hahmottaa merkitystämme ja sitä, mihin suuntaan tahdomme elämässämme kulkea. Saamme käsityksen mieltämme ohjaavista valheellisista ajatuksistamme, egostamme ja todellisesta itseltämme sekä omasta sielunsopimuksestamme, totuudesta. Kun teemme valintoja ja tekoja elämässämme sen pohjalta, huomaamme, että meillä on hyvä olla ja elämä asettuu uomiinsa.

*Tahto on yksilön alati kehittyvän yksilöllisyyden ja ainutlaatuisuuden ilmausta tekojen kautta. Tahtotoiminta on korkeammalla tasolla kuin vaisto- ja viettitoiminnot. Tahto on tietoista toimintaa, jota ei voi ilmetä sanan todellisessa merkityksessä ennen kuin yksilö on tullut tietoiseksi omista tarpeistaan ja haluistaan. ”Minä tahdon” - on ilmaus, joka pitää sisällään itsetajunnan (”minä”) sekä tietoisien tahdon kohteen (”tahdon jotain”). Tahto on itsetajuisen yksilön pyrkimystä tyydyttää sisäiset halut ja tarpeet. (Räsänen Juhani, 2016, s. 20)*

Emme kuitenkaan voi aina saada mitä itsekäästi haluamme. Tahdon merkitys tulisi käsittää syvällisemmin, ja se voidaan liittää jopa universaaliseen yhteyteen ja ajatukseen, että meillä ihmisillä ja teoillamme on yhteys toisiimme. Olemme niin sanotusti yhtä. Karkeasti tässä kohtaa voisimme käyttää esimerkkinä pandemian leviämistä ja viruksen tartuttamista toisiimme. Hyvät ja vastaavasti myös pahat tekomme vaikuttavat toisiimme ketjureaktion lailla. Niinpä meidän tulisi käyttää rakkaudellista tahtoamme, sillä teoillamme on merkitystä hyvinvointiimme globaalisti.

Jokainen tekemämme valinta tai päätös on tahtomme ilmaus. Missä ikinä olemmekaan ja mitä ikinä teemme, on kyse omasta valinnastamme. Tahdonvoimamme on dynaamista energiaa, joka liittää meidät maailmaan. Vaaliessamme tietoisesti yhteyttä tähän energiaan saamme voimaa olla, tehdä, ja tulla sel-laiseksi kuin tahdomme olla. Tämän voiman oikeanlainen käyttö antaa meille mahdollisuuden tehdä parhaita mahdollisia valintoja niin oman kuin ympäröivän maailman hyvinvoinnin kannalta. (Parwitt, 2006, s. 56.)



## 6 Rohkeus arvona ja hyveenä

Voimmeko määritellä rohkeutta hyveenä tai arvona elämässä? Tulisiko meidän pyrkiä rohkeuteen elämässämme? Rohkeus on ilmiö, jota tunnumme arvostavan.

Arvot ja hyveet ovat läheistä sukua keskenään. Arvot ovat niitä asioita, joita pidämme arvokkaina ja joiden toivomme ohjaavan toimintaamme. Hyveet ovat kasvatuksen ja oppimisen kautta yksilön tai yhteisön ominaisuuksiksi muuttuneita eettisesti kestäviä arvoja. Hyveet ovat toisin sanoen se päämäärä, johon me arvoja määrittellessämme ja niitä punnitessamme pyrimme. (Kylliäinen, 2012, s. 39.)

### 6.1 Rohkeuden hyve

Edellä mainitun Wikipedian määritelmän mukaan jo antiikin Kreikassa filosofi Aristoteles määritteli ihmisyyden kardinaalihyveitä, joista rohkeus on yksi: Aristoteleen mukaan ihmisellä on olemassa neljä kardinaalihyvettä, jotka ovat kuin ihmisen peruskallio, jonka ympärille muut hyveet rakentuvat sitomaan ja elävöittämään sitä. Nämä neljä hyvettä, joiden varassa riippuu koko inhimillisuus, ovat viisautta, oikeamielisyys, kohtuullisuus ja rohkeus. Hyve on siis arvokas luonteenpiirre, jota on käsitteenä käytetty paljon antiikin filosofiassa. Hyveen vastakohtaksi voidaan määritellä pahe. Kuten aiemmin jo mainittiin, hyve on kasvatuksen ja oppimisen kautta esimerkiksi yksilöön muokkautunut eettisesti kestävä ominaisuus.

Palaan nyt jo aiemmin mainittuun positiivisen psykologian teoriaan (Peterson & Seligman, 2004) luontevahvuuksista, joka sisältää myös ajatuksen ja tieteelliseen tutkimukseen perustuvan jäsennyksen universaaleista hyveistä, joita on yhteensä kuusi. Yksi niistä on siis (Luontevahvuus – Courage ) rohkeus, ja viisi muuta ovat

- viisautta ja tietoa
- inhimillisuus
- oikeudenmukaisuus
- kohtuullisuus
- henkisyys (transsendenssi).

Sinänsä luettelosta on löydettävissä samankaltaisuutta aiemmin Aristoteleen vastaavaan hyvelistaukseen. Peterson ja Seligman liittävät rohkeuden hyveen (Luonteenlujuus – Courage) alle seuraavat rohkeuden eri osa-alueet:

- Rohkeus (Bravery, Valor), joka voidaan määritellä rohkeina tekoina.
- Sinnikkyys (Persistence, Perseverance, Industriousness), rohkeiden tekojen loppuunsaattaminen vastoinkäymisistä tai vastustuksesta huolimatta.
- Rehellisyys (Integrity, Authenticity, Honesty) ja totuuteen pyrkiminen motivoivat rohkeisiin tekoihin.
- Innostus (Zest, Enthusiasm, Vigor, Energy), jota voidaan pitää yhtenä rohkeuden ilmenemismuotona ja henkilökohtaisena missiona tärkeän ja oikean asian puolesta.

Positiivisen psykologian mukaan ihminen on onnellinen, kun hän saa toteuttaa henkilökohtaisia hyveitään. Tämä onnistuu käyttämällä hyödyksi itselle ominaisia luonteenvahvuuksia. On myös sanottu, että hyvettä voi kuvata ihmisen tarkoituksiksi. Useinhan löydämme tarkoituksemme vasta myöhemmällä iällä, kun alalle tunnistaa luonteenvahvuusiamme. Kun toteutamme tarkoitustamme, elämme hyvin. Kynän hyve on kirjoittaa hyvin, lampun hyve on valaista hyvin, ihmisen hyve on elää hyvin.

## 6.2 Rohkeus arvona

Arvo on sellainen tapa olla tai ajatella, jota pidämme tärkeimpänä. Arvojen tulisi ohjata toimintaamme. Arvojemme mukaan eläminen tarkoittaa, että emme ainoastaan julista arvojamme vaan toteutamme niitä. Toimimme sanojemme mukaisesti, eli meille on selvää, mihin uskomme ja mitä pidämme tärkeänä, ja pidämme huolta siitä. Aikomuksemme, sanamme, ajatuksemme ja käyttäytymismallimme ovat linjassa niiden käsitysten kanssa. (Brown, 2019, s. 236.)

Kun mietimme arvojamme, tulee meille mieleen usein pitkä lista yleviltä kuulostavia asioita. Meidän tulee selvittää, mikä on meille tärkeintä. Meidän on valittava ja priorisoitava useista hyvistä, moraalisesti, emotionaalisesti ja kestävästä arvoista meille ne kaikkein ”pyhimmät”, joiden mukaan elämme. Saatamme miettiä, että ammatillisesti meillä voi olla eri arvot kuin henkilökohtaisesti. Emme kuitenkaan voi vaihtaa arvojamme asiayhteyden mukaan, jos tarkoituksemme on elää sen mukaisesti, mitä todella pidämme tärkeimpänä ja arvokkaana. Meillä on vain yhdet arvot.

Aidot, pyhät arvomme auttavat meitä ymmärtämään, mitä elämältä todella haluamme, ja karsimaan turhat, elämäämme ja unelmiamme palvelemattomat aika- ja energiasyöpöt. Pyhät arvomme puhuvat sielumme kanssa samaa kieltä ja ohjaavat meitä tekemään merkityksellisempiä asioita paremmin ja useammin.

Arvoluettelomme voi olla pitkä, mutta jotta voisimme keskittyä tärkeimpään, emme voi valita prioriteetiksi kuin korkeintaan 2–3 perusarvoa. Arvojemme tulisi olla niin kiteytyneitä, niin peittämättömiä, selkeitä, täs-

mällisiä ja kiistattomia, etteivät ne tunnu valinnoilta – ne määrittävät sen, keitä me elämässämme olemme. (Brown, 2019, s. 240.)

Jos todella valitsemme rohkeuden yhdeksi elämänarvoksemme, joudumme todellakin tutkimaan itseämme, ajatuksiamme ja käyttäytymismallejamme hyvin tarkkaan. Arvona rohkeus on vaativa ja kunnioitusta herättävä, ja se ajaa meidät pois mukavuusalueeltamme. Se ei päästä meitä helpolla, vaan vaatii tutustumaan itseemme ja tahtoomme ja olemaan itsellemme rehellisiä. Se vaatii meiltä tekoja ja uskallusta astua esiin, näkyväksi, kuulluksi ja haavoittuaiseksi. Ei siis ihme, että valitsemme helpommin pelon.

Mutta rohkeus on arvona myös äärimmäisen palkitseva, sillä rohkeuttamme toteuttamalla, meillä on uskallusta tutkia itseämme, pelkojamme ja mahdollisuus kasvaa ja kehittyä henkisesti autenttisiksi itseksemme. Uskallamme kohdata elämämme sellaisena kuin se tulee vastaan ja luotamme selviytymiseemme. Uskallamme unelmoida ja tavoitella itsellemme ja myös yhteisöllemme, tärkeitä sekä merkityksellisiä asioita, tehtäviä tai ansioita. Uskallamme vetää henkilökohtaiset rajamme ja olla omalla puolellamme itseämme kunnioittaen ja rakastaen. Uskallamme tuntea kaikkia tunteita ja olla aidosti inhimillisiä, haavoittuvaisia ja keskeneräisiä. Yksinkertaisesti olemme vapaampia elämään täydempää ja antoisampaa elämää.

Rohkeus ei kuitenkaan ole autuaaksi tekevä arvo tai takaa meille ainaista onnistumista. Mitä useammin käytämme rohkeuttamme, kasvaa myös mahdollisuus ajoittaisesta epäonnistumisesta. Rohkeus toimii kuitenkin elämää eteenpäin vievänä energiana. Rohkeus mahdollistaa meille elämäkokemusta. Kokemukset voivat joskus olla myös kivuliaita. Niinpä meidän on opittava käyttämään rohkeuttamme ja yritettävä uudelleen. Meidän on opittava rohkeasti nousemaan. Nousemaan oppimisen prosessissa on kyse siitä, että pääsemme jaloillemme kaaduttuamme, pääsemme yli virheistämme ja kohtaamme kivun tavalla, joka auttaa meitä elämään viisaammin ja täydemmällä sydämellä. (Brown, 2019, s. 308.)

Rohkeus voi siis olla elämässämme tietoisesti valittu arvo, jonka valitsemme käyttäen rakkaudellista tahtoamme yhtenä prioriteettina, jonka mukaan haluamme toteuttaa elämäämme. Hyveeksi ja henkilökohtaiseksi ominaisuudeksi rohkeus muuttuu, kun alamme oppimisen kautta tunnistamaan ja käyttämään luonteessamme olevia vahvuuksia (esim. rehellisyyttä) ja hyödyntää niitä toteuttaaksemme rohkeuden arvoa maailmaa.

## 7 Teorian peilausta itseeni

Miten rohkeus on toteutunut minussa käsittelemääni teoriaa vasten? Kasvuryhmäni antaman palautteen mukaan olen rohkea. Miten se näkyi ryhmäläisille? Miten itse nyt rohkeutta tutkineena asian miellän?

### 7.1 Lapsuuden ympäristö rohkeuden mahdollistajana

Jos tarkastelen rohkeutta itsessäni, voin sanoa sen olevan nimenomaan tulosta luottamuksellisesta vuorovaikutuksesta lapsuuden ympäristön kanssa, minkä vuoksi minulle on muodostunut perusturvallisuus ja myönteinen elämänasenne. Myöhemmin se on ollut iän ja henkisen kasvuni mukanaan tuomaa tahtoa, itseluottamusta, energiaa ja vipuvartta edetäkseni elämässäni vastaantulevista peloista ja haasteista huolimatta. Rohkeuteeni liittyy vahvasti luottamus elämän kantokykyyn silloinkin, kun elämä on tuonut eteeni isoja haasteita. Rohkeuteni ei siis ole synnynnäistä, vaan ympäristöni ja minussa olevien ominaisuuksien vuorovaikutuksen tulos.

Olen saanut lapsena temperamentin, joka on ympäristössä koettu myönteisesti, ja minut voidaan luokitella nk. helpoksi lapseksi. Olen ollut rauhallinen, hyväntahtoinen, en kovin aktiivisesti paikasta toiseen vaeltava, vilkas lapsi, vaan oloihin ja ympäristöni hyvin sopeutuva. Olen suhtautunut luottamuksella uusiin asioihin ja tilanteisiin. Olen joskus ollut ehkä hieman ujo, mutta ujous on häipynyt iän myötä. Pääsääntöisesti olen ollut tasaisen hyvin nukkuva lapsi, lukuun ottamatta varhaisinta vauva-aikaani. Olen ollut suvussani hellitty ja paljon sylissä pidetty. Myönteinen ja luottamuksellinen ilmapiiri on osaltaan vaikuttanut persoonallisuuteni ja varhaisen minäkuvani kehittymiseen. Koska 1970-luvulla perhevapaita ei juurikaan tunnettu, olen viettänyt paljon aikaa isovanhempieni kanssa aivan pienestä vauvasta kouluikäni asti. Minulle on jäänyt heistä rakkaat muistot, ja lapsuuteni varhaiset vuodet olen saanut elää runsaassa, kauniissa ja turvallisessa ympäristössä. Isovanhempani omistivat siirtolapuutarhamökin Herttoniemessä, Helsingissä. Pula-ajasta ja nälkävuosista kärsineet isovanhempani viljelivät tontillaan lähes kaikkea mahdollista, ja kesät elimme lähes omavaraisina kaikista itseviljellyistä antimista. Myös marjoja oli kaikkia mahdollisia, tietenkin myös mansikoita, joille lannoitteeksi annettiin hevoselantaa. Mansikoista kasvoi valtavia, ja niitä sitten koko suvun voimalla ihmeteltiin. Mansikoita sain syödä niin paljon kuin vain jaksoin. Mummillä oli myös upea puutarha, jossa kasvoi paljon kukkia: pioneja, ruusuja ja unikkoja. Minulla oli mökin vintillä oma nukkumasoppi, oma pieni valtakuntani. Vaarini otti minut ajoittain mukaansa veneelle, jolloin kalastusretki suuntautui Kulosaaren ja Mustikkamaan ympäristöön. Merestä nousi usein kalaa: kuhaa ja ahventa ja haukea. Parasta isovanhemmissani oli heidän kiireetön läsnäolonsa ja kesäpäivät mökillä, milloin mitään puuhastellen. Muuten isovanhempani olivat yrittäjiä: vaarini oli suutari. ja heillä oli jalkineiliike Helsingissä. Vietin siellä aikaa myös talvisin.

Leikkilapsuuteni on ollut hyvin rikas ja turvallinen, ja noin 5-vuotiaana sain parhaan leikkikaverin samasta rapusta, jossa me asuimme. Vaikka hän oli poika ja minä tyttö, ei se tuntunut leikkejämme haittavan, vaan tulimme loistavasti toimeen. Ehkäpä olimme tyttö- ja poikaenergioissamme tasapainossa, sillä nautin kovasti seikkailuista hänen kanssaan tasavertaisena. Ystävyttämme leimasi lapsenomaisen syvä luottamus ja hyväntahtoisuus toisiimme kohtaan. Hänen kanssaan pihapiirissämme tutkimme mm. sammakonkuttua

läheisellä purolla tai etsimme ”ketunleipiä”. Hieman vanhempana pääsin heidän kesäpaikkaansa, ja olimme kuvaannollisesti kuin pellossa, vapaana maalaisympäristössä lehmien kanssa. Niityllä pyydystimme perhosia. Rakensimme majan heinäladon ylisille. Poljimme pyörillä kahdestaan metsien poikki merenrantaan. Seikkailimme leikeissämme paljon ja kiipeilimme puissa ja kallioilla. Mielikuvituksissamme harjoittelimme rohkeutta uhkaavissakin tilanteissa ja etsimme aarteita. Uskon, että nämä lapsuuden rikkaat kokemukset ovat luoneet perusturvallisuutta ja luottamuksellista pohjaa rohkeudelle elämässäni.

## 7.2 Lapsuuteni kiintymyssuhteesta

Voin sanoa saaneeni lapseni turvallisen kiintymyssuhteen, ja olen kokenut olleeni hyvin kiintynyt isääni, jonka olen kokenut ensisijaisena vanhempana. Olen ollut jo hyvin pienestä vauvasta asti erossa äidistäni, koska hän on ollut tuolloin perhevapaiden puutuessa vuorotöissä, ollessani vain kahden kuukauden ikäinen. Minua ovat hoitaneet ensisijaisesti isäni ja isovanhempani ja myöhemmin hoitotätini. Isästäni tuli minulle hyvin tärkeä, ja suhde häneen on alitajuisena mallina vaikuttanut parisuhteeseeni, johon olen isäni tilalle myöhemmin sisäistänyt aviopuolisoni. Äitini on ollut elämässäni mukana koko elämäni ajan ja hän on ollut luonnollinen osa elämääni. Olen kuitenkin lähentynyt äitini kanssa vasta viime vuosina.

Nuoruudessani isäni keskusteleva, kannustava ja rohkaiseva suhtautuminen minuun vaikutti vahvasti persoonallisuuteni ja itseluottamukseni kehittymiseen. Isäni on ollut minulle esikuva ja auktoriteetti, johon olen voinut luottaa. Hän on tukenut minua monin tavoin elämässäni ja opinnoissani. Olen saanut ns. ”hyvät opit” kotoa, ja minua rohkaistu eteenpäin tavoittelemaan omia unelmiani. Tämä on ollut minulle hyvin merkittävää kehittyessäni nuoresta tytöstä naiseksi ja suhtautumisessani tasa-arvoisesti molempiin sukupuoliin. Sain rohkeutta arvostaa itseäni sukupuolestani riippumatta. Isäni opetti minulle myös paljon asenteen merkitystä ja myönteistä ajattelua, joka on ollut erittäin merkittävä oppi elämässäni ja tarttuessani rohkeasti uusiin haasteisiin.

## 7.3 Itsenäistymisen kaava

Olen itsenäistynyt ja lähtenyt omilleni noin 20-vuotiaana. Menestyin hyvin, opiskelin, sain ammatin ja muutin pois kotoa, ensin ulkomaille ja sitten takaisin Suomeen opiskelukaupunkiin. Minulla oli vahva halu päästä omilleni. Elämäni sujuikin tietyn turvalliseksi mielletyn ja ”onnellisen elämän” käsikirjoituksen mukaan, jonka olin sisäistänyt toteutettavaksi: koulutus ja ammatti, oma koti, seurustelu, avioliitto, lapset ja eteneminen uralla. Kaikki sujui hyvin, kunnes aloin lähestyä neljänkymmenen vuoden ikää. Kaikki olikin todella ulkoisesti hyvin, mutta sisäisesti koin vaikeita, ristiriitaisia tunteita, katkeruutta, häpeää itsestäni. Häpeää yritin peittää olemalla aina vain parempi äiti ja puoliso, laihempi, kauniimpi, mukavampi, alistuvampi ja tehokkaampi työssäni. Väsyttiin itseni, näännyttiin itseäni ja syyttiin miestäni hänen ymmärtämättömyydestään. Aloin miettiä elämäni merkitystä ja arvojeni ja ymmärsin hidastaa tahtia.

## 8 Pelot elämässäni

Olen luonnollisesti pelännyt monia asioita elämässäni ja usein pelkoni ovat liittyneet epäonnistumiseen, hylätyksi tulemiseen ja häpeään.

Lapsuudesta mieleeni on jäänyt tilanne, kun ennen kouluikäni muutimme isompaan asuntoon ja sain oman huoneen. Huoneeni ikkunat osoittivat lähimetsään, jossa kasvoi korkeita kuusia. Asuimme lähellä nykyistä Helsinki-Vantaan lentoasemaan ja lentokoneet laskeutuvat kentälle usein samasta suunnasta metsän yltä. Pienen tytön mielikuvituksella metsän rajaan syntyi pelottava hahmo, joka vartaloksi muodostui iso kuusi ja silmiksi lentokoneen laskeutumisvalot. Kiitän vanhempiani heidän ymmärtäväisestä suhtautumisesta pelkooni, muistan istuneeni heidän kanssaan pimeässä huoneessa lentokoneiden laskeutumista tarkkaillen. He osasivat olla läsnä minulle pelon hetkellä. Selittää ja kohdata. Mutta toki on ollut tilanteita, jolloin vanhemmat eivät ole ymmärtäneet pelkoani, kuten traktorit ja rekat eskarimatalla, jota kuljin yksin päiväkotiin ja takaisin. Pelkäsin traktoreiden valtavaa kokoa, julmaa moottorin jyrinää, vilkkuvia valoja, uhkaavia auroja ja kauhoja. Ne saivat minut, 5-vuotiaan pienen tytön, tuntemaan oloni todella pieneksi ja haavoittuvaiseksi. Talvella lähdin kiertämään tutulta reitiltä heti traktorin havaittuani syvälle lumihankeen, jonne traktorit eivät auroillaan tulisi. Ehkäpä siinä samalla kuitenkin siedätin itseäni pelkoa vastaan ja keräsin rohkeutta.

Kouluaikoina pelkäsin matematiikan tunteja ja kokeita, sillä olin ensimmäisestä luokasta alkaen ollut todella heikko matematiikassa. Liikuntatunneilla häpesin itseäni, hitauttani ja kömpelyyttäni. Pelkäsin tilanteita, joissa muodostettiin joukkueita, sillä minut valittiin aina viimeisenä.

Kun sain oman perheen, olen pelännyt lasteni puolesta ja ollut ajoittain hyvin peloissani heidän sairastellessaan kovin, tai kun he ovat joutuneet jopa sairaalahoitoon, kuten poikani kolmen viikon ikäisenä. Sitä ennen olin kokenut keskenmenon ja pelkäsin, tulenko ikinä saamaan tervettä lasta, vai kuoleeko tämänkin uusi tulos. Olen pelännyt hyvin paljon menettäväni läheiseni.

*Kuka minä olen, jos en ole mieheni vaimo?*

*Kuka minä olen, kun lapseni ovat lainaa vain ja en olekaan enää heille tarvittu äiti?*

*Kuka minä olen, kun isästä aika jättää ja en ole enää isäni tytär?*

*Kuka minä olen ja kuka minua sitten rakastaa?*

*Kenen sylissä voin levähtää peloiltani ja olla turvassa?*

*Heidi, 06/2019 -*

Olin menettää mieheni 42-vuotiaana. Mieheni sairastui äkillisesti ja oli kuolla leikkauspöydälle. Putosin silloin hyvin syvään pelkoon yksin jäämisestä. Yksin jääminen ja hylätyksi tuleminen ovat olleet suuria pelkojani, jotka juontavat syvältä lapsuudesta ja tilanteista, joissa ole ollut yksin ja turvaton.

Aikuisena olen pelännyt myös työttömyyttä ja toimeentuloni menettämistä, sillä suhteeni rahaan on ollut aina pelokas ja herättänyt vaikeita tunteita. Olen pelännyt isäni kuolemaa ja hänen menettämistään, koska

tiedän sen olevan minulle todella suuri suru. Isäni oli kuolla viime kesänä pitkän sairastelun jälkeen ja vietti lähes koko kesän sairaalassa. Ihme kyllä hän selvisi, muttei ole enää entisensä. Näitä olen pelännyt, ja kaikki nämä pelot elämäni on tavalla tai toisella heittänyt eteeni. Jokaisen niistä olen joutunut kohtaamaan ja elämään läpi. Se, mitä syvimmiltään olen pelännyt, on oman itseni haavoittuvuuden kohtaaminen, sisäinen turvattomuuteni, häpeäni ja muut kipeät tunteeni, joille olen kaivannut ja ajoittain edelleen kaipaen syliä. Minussa on pitkään elänyt pieni tyttö, joka on alitajuisesti jäänyt kiinni kiintymysmalliin ja odottanut vastuunkantoa ja huolenpitoa muilta, etenkin puolisoiltani. Olen ollut kiinni samaisessa alitajuisessa mallissa työelämässä suhteessani esimiehiini ja auktoriteetteihin. Ihan viimeisen vuoden aikana olen joutunut kasvamaan ulos tuosta mallista. Olen joutunut ottamaan lopullisesti vastuun itsestäni ja olemaan tuon pienen tytön vanhempi, huolehtija ja itsenäinen aikuinen.

Olen jokaisen pelon läpielämisen jälkeen ymmärtänyt, että se, mitä eniten pelkään, tulee kohdalleni kuin tilauksesta. Olen myös ymmärtänyt, ettei minulla ole ollut muuta mahdollisuutta kuin mennä rohkeasti pelkoa kohti, oppia itsestäni, pelon tuottamasta kärsimyksestäni ja kasvaa. Ja mikä ihmeellisintä, jokaisen pelkokokemuksen jälkeen olen ymmärtänyt, että asiaan on liittynyt myös jotain hyvää ja myöhäisempää juuri minulle tarkoitettua siunausta. Elämä onkin kantanut pelon elämisen jälkeen ja näyttänyt merkityksen. On syntynyt luottamusta maailman ja elämän hyväntahtoisuuteen, rakkauteen ja rohkeutta kohdata pelko.

## 9 Henkinen kasvumatkani ja rohkeus

Pelot ovat sysänneet minut henkiselle kasvumatkalleni. Olen tarvinnut rohkeuttani ottaakseni vastaan pelkoni, mutta samassa yhteydessä olen saanut tietoisuutta. Nämä yhdessä ovat kasvattaneet minusta sen kuka tänään olen.

### 9.1 Unelma ja identiteettikriisi

#### 9.1.1. Unelman ja merkityksen syntyminen

Minulla oli jo jonkin aikaa ollut ajatus siitä, että työ jota tein, ei ollut se tehtävä, miksi olen olemassa. Työni, jota varten olin opiskellut ja johon olin vuosien varrella edennyt saamani kokemuksen ja ammattitaidon avulla, ei tuottanut minulle syvää merkityksellisyyden ja tarpeellisuuden tunnetta. Olin kunnianhimoinen ja moraalini oli hoitaa työni hyvin. Yritin olla mahdollisimman miellyttävä, aikaansaava, tehokas ja ammattitaitoinen. Laitoin työhöni koko persoonani ja odotin hyväksyntää, arvostusta ja kiitosta. Sain kyllä mainetta hyvänä, luotettavana työntekijänä, ja ammattitaitoani arvostettiin, mutta pohjimmiltaan koin merkityksettömyyttä, joka söi pahasti motivaatiotani.

Olin jo lukioaikana huomannut olevani hyvin kiinnostunut ihmisestä, ihmisyydestä ja ihmismielestä, ja psykologiasta tuli lempiaiheeni. En kuitenkaan tuolloin vielä kokenut olevani tarpeeksi kypsä opiskellakseni ihan psykologiksi asti. Myöhemmin opiskellessani työn ohessa ammattikorkeakoulussa olin edelleen hyvin kiinnostunut ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta ja tein lopputyön mm. esimiestyöstä ja johtamisesta. Olin silloin saanut ensimmäisen esimiestyöni ja koin siinä valtavasti pelkoa epäonnistumisesta. Minussa oli jo tuolloin syvä kunnioitus toisia ihmisiä kohtaan. Pelkäsin ottaa vastuuta alaisistani ja yritin olla mahdollisimman miellyttävä. Tuon esimiestyön jälkeen en halunnut enää alaisia. Olin mieluummin itsenäinen oman tieni kulkija ja ajauduin lopulta itsenäisempään asiakas- ja myyntipäällikön työhön.

Odotin silti omilta esimiehiltäni paljon, sillä olivathan he minulle auktoriteetteja. Saatoin arvostella heidän toimiaan paljonkin ja kaadoin paljon sisäistä katkeruuttani heidän niskaansa, en tosin kuitenkaan uskaltanut arvostella heitä suoraan heille. Tuollainen heihin kohdistamani lapsellinen katkeruus, syyttäminen ja arvostelu sai minut itsenikin voimaan huonosti, eikä muuttanut millään lailla heidän käyttäytymistään. Odottamani arvostus ja hyväksyntä jäivät ikuisesti puuttumaan. Olin ihan samanlainen pelkuri kuin he itsekkin.

Jossain vaiheessa sain alumnina toimia entisen ammattikorkeani valmistuvien opiskelijoiden mentorina. Olin syvästi vaikuttunut siitä, miten vuosien varrella saamani ammatillinen kokemus oli aktorini mielestä arvokasta. Arvokasta oli myös se, mitä olin henkilönä ja persoonana. Aloin yhä enemmän kiinnostua mentoroinista ja aloin kulkea kohti ammatillista unelmaani mentorina toimisesta. En tuolloin vielä ymmärtänyt, että tästä oli kehkeytymässä minulle erittäinkin merkityksellinen terapeutin työ.



### 9.1.2. Todellisen minän löytyminen

Kiinnostus mentoroinnista sai minut lähtemään mukaan Ihminen tavattavissa-koulutukseen. Minulla oli päälimmäisenä ajatuksena lähteä kohti unelmaani, vaikka en edes itse osannut kunnolla kuvailla, mistä ja millaisesta unelmasta oli kysymys. Minulla oli sisälläni kuitenkin niin suuri kutsumus ja palo, jotka eivät antaneet minulle rauhaa. Unelmani liittyi suuresti merkitykseeni ja tehtävääni, miksi olen olemassa. Ymmärsin, että minulla olisi jotain, mitä minulla oli velvollisuus antaa muille. Keräilin noin vuoden verran rohkeutta kertoakseni miehelleni tahdostani lähteä mukaan tähän koulutukseen ja siitä valtavasta taloudellisesta panoksesta, jota se tulisi vaatimaan.

Matka osoittautui henkisesti paljon syvällisemmäksi ja haastavammaksi kuin olisin ikinä osannut aavistaa. Elämäni muuttui myös konkreettisesti koulutuksen ja kasvuni mukana. Olin valmis ottamaan yhä rohkeampia askelia elämässäni ja tekemään konkreettisia tekoja toteuttaakseni arvojeni ja kuorimaan itseäni ”sokerikuorutuksesta”, valheellisista rooleista ja ajatusmalleista. Olin valmis mm. vaihtamaan työpaikkaani saadakseni arvostusta ammattitaidolleni ja itselleni. Sain kuitenkin tuon työpaikan vaihdoksen myötä syvimmit oppini inhimillisyydestä, itsestäni, peloistani, rohkeudesta ja elämän kantokyvystä.

### 9.1.3 Putoamiseni ja nousemiseni

Olin siis vaihtanut työpaikkaa ja työskentelin pienessä toimistossa, jossa esimiehenäni ja omistajana toimi eräs vanha kollegani. Hän todellakin tuntui arvostavan minua ja ammattitaitoani suuresti. Hän suorastaan suitsutti minua ja mainosti muillekin, kuinka ammattitaitoisena ja upeana ihmisenä oli saanut yritykseensä. Ennen pitkää, noin vuoden sisällä, tilanne alkoi kuitenkin dramaattisesti muuttua ja minuun alkoi kohdistua hänen taholtaan yhä enemmän kritiikkiä ja moitetta. Hänen käyttäytymisensä oli todella haastavaa, enkä ollut sellaista aiemmin kokenut. Yritin muokata omaa käyttäytymistäni, mutta aloin voida huonosti, väsyin ja ahdistuin. Minulle tuli fyysisiä oireita, pahoinvointia ja pahoja selkäkipuja. Yritin rohkeasti pitää kiinni omista inhimillisistä ja ammatillisista arvoistani ja seistä omalla puolellani puolustaen itseäni. Hetken päästä sain päälleni yhä enemmän ”kuraa”. Lopulta hänen suuntaamansa kritiikki muuttui hyvin suuriksi vaatimuksiksi, mitätöinniksi ja häpäisyksi, kirjalliseksi varoituksiksi ja uhkailuiksi irtisanomisesta. Olin ajautumassa yhteen pahimmista peloistani: työttömyyteen ja toimeentuloni menetykseen. Sain potkut.

Vasta paljon, paljon myöhemmin ymmärsin olleeni tekemisissä epäterveen narsismin kanssa. Tuolloin en ymmärtänyt, miksi en kelvannut. Olin tehnyt työni niin hyvin kuin osasin, yrittänyt muokata omaa käyttäytymistäni ja alistua kuuntelemaan kritiikkiä ja aina vain uusia vaatimuksia. Olin uuvuksissa, peloissani ja tyhjän päällä. Minulta oli riistetty toimeentulo, ja tulevaisuuteni oli yksi musta aukko, joka oli haukkamassa minut sisäänsä. Samalla kun olin helpottunut, että olin päässyt pois tuosta myrkyllisestä ilmapiiristä, olin hyvin uupunut.

Olin saanut todella ison kolauksen identiteetilleni ja jouduin identiteettikriisiin. Kaikki pysähtyi elämässäni. Oli päiviä, ettei kukaan kaivannut minua tai ottanut yhteyttä. Taloudellisesti olin puolisoni varassa ja koin syvää syyllisyyttä, että elin hänen ”siivellään”. Minusta riisuttiin omavoimaisuus ja itsemääräämisoikeus.

Tuona aikana riisuin itsestäni myös ammattiroolini, jota olin rakentanut ja harjoittanut 28 vuotta. Kuka minä nyt olen, mitä minusta jää? En ollut ammatillisesti enää yhtään mitään. Minut oli ammatillisesti häpäisty potkuilla, joiden väitettiin olleen oma syy. Olin hyvin ristiriitaisissa tunnelmissa vihan, häpeän ja pelon aallokossa. Pelkäsin, mitä entinen esimieheni minusta alallamme puhui, pelkäsin hänen arvaamattomuuttaan. Mietin, uskallanko hakea ammattitaitoani vastaavaa työtä, mitä sanoisin työhaastattelussa. En ollut myöskään vielä terapeutti tai mikään muukaan! Olisiko minulla rohkeutta edustaa itseäni kaiken tämän jälkeen, tässä hetkessä, juuri sellaisena kuin olen?

Putosin mustaan aukkoon, jonka läpi valuin tuskaisena päivä kerrallaan, kunnes ennen pitkään kivun keskellä ymmärsin tulleet pohjalle. Tunsin olevani riisuttu, mutta myös rakastettu. Sain tuolloin tukea erityisesti omasta terapiastani, kasvuryhmästäni ja perheeltäni. Ymmärsin olevani syvästi haavoitettu ja paljas, mutta arvokas juuri sellaisena kuin olen. Sain rakkaudellisen tahtoni takaisin ja ymmärsin sielunsopimukseni merkityksen ja unelmani. Minun tuli nousta ylös ja ponnistaa, itseni takia. Olin opiskeluni myötä saanut tietoisuutta, jota minun tulisi uskaltaa käyttää. Minulla oli vielä toivoa, ja mahdollinen uusi työ ja ammatti antoivat minulle motivaatiota, rohkeutta luottaa tulevaan. Olin ”vain” ihminen ja se riitti. Olin aloittanut koulutukseni mukaisen terapiaharjoittelun asiakkaitteni kanssa. Sain siitä valtavasti itseluottamusta, että olin oikealla polulla. Tunsin olevani levollinen, kannettu, siunattu ja rakastettu. Ihminen tavattavissa

Sain myös ennen pitkään päivätöitä aivan uudelta alalta. Se toi minulle ennen kaikkea luottamusta itseäni ja rohkeuteeni. Aloittaessani uudessa työpaikassa alalla, josta minulla ei ollut päivänkään kokemusta, olin vain ”todellinen” itseni. Käytin rohkeuttani ja laitoin itseni likoon oppiakseni uutta. Se oli vapauttavaa ja rohkaisevaa. Olin noussut ylös uudelleen ja seisoin jaloillani jälleen. Elämä kantoi.

## 10 Luontenvahvuuteni VIA –kyselyn tulosten mukaan

Olen käsitellyt lopputyössäni Petersonin & Seligsonin teoriaa hyveistä ja luontenvahvuuksista. Heidän tutkimustyönsä tuloksena on myös syntynyt edelleen USA:ssa toimiva VIA Institute of Character, joka on voittoa tavoittelematon organisaatio. Sen tehtävänä on tuoda luontenvahvuuksien tiede maailmalle. VIA luo ja validoi hahmotutkimuksia, tukee tutkijoita ja kehittää käytännöllisiä vahvuuspohjaisia työkaluja yksilöille ja ammattilaisille, kuten terapeuteille, johtajille ja kouluttajille. Tässä hengessä on syntynyt myös VIA-kysely, joka on saatavilla ilmaiseksi maailmanlaajuisesti monilla kielillä. Tämän kyselyn avulla voi tutustua omiin luontenvahvuuksiinsa. VIA-kysely on VIA-instituutin ydin. Se on psykometrisesti validoitu persoonallisuustesti, joka mittaa yksilön luontenvahvuuksia. Kun henkilö löytää suurimmat vahvuutensa, hän voi hyödyntää niitä kohdatessaan haasteita elämässään, työskentelläkseen tavoitteiden saavuttamiseksi ja lisätäkseen tyytyväisyyden tunnettasekä henkilökohtaisesti että ammatillisesti. Tutkijat ja ammattilaiset puolestaan voivat käyttää vuosien tutkimustyön tuloksia vahvuuksien tieteen ja käytännön edistämiseksi. VIA:n organisaatioon ja kyselyyn on mahdollista tutustua netissä osoitteessa [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org).

### 10.1 Luontenvahvuuksistani

Oli kiinnostavaa tehdä luontenvahvuuskysely ja selvittää, löytyisikö tuloksista merkkejä rohkeudesta. Rohkeus voidaan siis tutkimuksen mukaan luokitella hyveeksi (luonteenlujuus) ja luonteen vahvuudeksi (rohkeus, sinnikkyys, rehellisyys ja innostus).

Tutkimuksessa kaikilla on 24 luonteen vahvuutta, joista 3–7 on ydinvahvuuksia (signature strengths) ja vastaavasti kasvuvahvuuksia (lower strengths), joita käytämme vähemmän tai joista emme ole kovin tietoisia. Lisäksi meillä on tilannekohtaisia vahvuuksia (phasic strengths), joita hyödynnämme joustavasti tarpeen vaatiessa, sekä tukivahvuuksia (supportive strengths), jotka sijaitsevat vahvuusprofiilimme keskivaiheilla ja toimivat ydinvahvuusiemme tukena.

#### 10.1.1 Ydinvahvuuteni

Tutkimuksen mukaan ydinvahvuuteni ovat seuraavat:

1. Hengellisyys (Sopuointuinen käsitys maailmankaikkeuden tarkoituksesta, ymmärtää, kuinka yksilö asettuu laajempaan maailmankaikkeuteen. Henkisyden luontenvahvuuden omaavalla on usko elämän tarkoituksesta, joka on pohjimmiltaan hyvinvointia edistävä.)
2. Rehellisyys (Puhuu totta, mutta laajemmin, esittäytyy aitona ja vilpittömänä ilman teeskentelyä, ottaa vastuuta tunteistaan ja teoistaan.)
3. Rakkaus (Arvostaa läheisiä ihmissuhteita, etenkin niiden kanssa, jotka jakavat ja välittävät vastavuoroisesti. On lähellä ihmistä.)

4. Kiitollisuus (On tietoinen ja kiitollinen hyvistä asioista, joita elämässä on. Osoittaa kiitollisuuttaan ja kiittää.)
5. Toivo (Odottaa eläältä ja tulevaisuudelta parhainta ja työskentelee sen hyväksi. Uskoo, että hyvään tulevaisuuteen voi vaikuttaa.)

#### 10.1.2. Keskivahvuuksiani

Keskivahvuuksiani, jotka toimivat ydinvahvuuksieni tukena, ovat mm. seuraavat:

6. Hyväntahtoisuus (Tekee palveluksia ja hyviä tekoja toisille, auttaa ja välittää.)
7. Kokonaisvaltaisen näkökulman omaava (Pystyy tarjoamaan toiselle viisaita neuvoja, antamaan näkökulmia, jotka tuntuvat sopivan ”järkevästi” itse kunkin sen hetkiseen tilanteeseen ja elämään.)
8. Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus (Näkee ja arvostaa kauneutta, erinomaisuutta ja taidokkaita suorituksia kaikilla elämänoilla, luonnosta taiteeseen ja tieteeseen.)
9. Sosiaalinen älykyys (On tietoinen omista ja toisten motiiveista ja tunteista, osaten sovittaa ne erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin ja saa toiset innostumaan.)
10. Oppii mielellään uutta (Uusien asioiden ja tietokokonaisuuksien omaksuminen, uteliaisuus mutta myös järjestelmällinen uuden oppiminen.)

Kysely luontevahvuuksistani tuo esiin persoonaani hyvin ja tuntuu kyllä omalta. Olen kokenut olevani pienestä pitäen hyvin henkinen ihminen. Muistan pienestä asti rukoilleeni ja luottaneeni ”Taivaan Isään”, jonka koin antavan turvaa. Ydinvahvuuteni ovat piirteitä, joita arvostan hyvin paljon. Olen Ihminen tavattavissa-koulutuksessa vihdoinkin saanut olla oma itseni, ja terapeuttinen työ tuntuu minusta erittäin hyvältä ja saan toteuttaa siinä luontevahvuuksiani. Aiemmin työelämässä, etenkin liike-elämän asiakaskeisessä, tuloshakuisessa ja rahapainotteisessa ympäristössä, koin usein ristiriitaa. Koin olevani hieman liian henkinen ”hörhö” ja yritin peittää ajatuksiani henkisydestä, häpesin itseäni.

Mitä tulee rohkeuden luontevahvuuteen, on yksi ydinvahvuuteni rehellisyys, jota voidaan pitää yhtenä rohkeuden ominaisuuksista. Ehkä tuo luontevahvuus onkin se, minkä myös kasvuryhmäläiset näkivät. Halusin niin kovasti olla, kasvaa ja tulla nähdyksi aitona itsenäni. Olen ja olin rehellinen ja vilpitön ja otin vastuuta tunteistani ja teoistani. Siinä rohkeus minussa, jonka muut näkivät.

## 11 Johtopäätökset

Mitä rohkeus on? Mihin johtopäätökseen olen lopulta tullut?

Voimme tulla siihen johtopäätökseen, ettei rohkeus ole synnynnäistä. Joskin rohkeus on hyvin yksilöllinen kokemus tai ominaisuus. Rohkeus on taitoa, jonka voimme oppia ja harjoitella. Brené Brownin ja hänen tutkimusryhmänsä tekemien tutkimusten mukaan rohkeus koostuu neljästä taidosta, joita voidaan opettaa ja joita voidaan tarkkailla ja mitata. Nämä neljä taitoa ovat seuraavat:

- haavoittuvuuden kohtaaminen asioita käsitellessä
- eläminen arvojemme mukaan
- rohkeasti luottaminen
- nousemaan oppiminen.

Rohkeuden kehittämisen perustaito on halu ja kyky kohdata haavoittuvuus. Ilman tätä ydintaitoa on mahdotonta toteuttaa kolmea muuta taitoa käytännössä. Kykymme olla rohkeita ei milloinkaan ole suurempi kuin kykymme olla haavoittuvaisia. (Brown, 2019, s. 32.)

Rohkeus on siis monella tapaa elämäämme vaikuttava ilmiö. Rohkeuden avulla elämämme on monin tavoin rikkaampaa ja runsaampaa. Voimme tietoisesti valita rohkeuden arvoksi elämäämme, jolloin emme ehkä pääse helpolla, vaan saatamme joutua asettumaan epämukavuusalueelle, kohtaamaan kipuamme ja pelkoamme. Rohkeus vaatii tekoja, mutta vaatimuksen taustalla on ainutlaatuisen elämän kunnioitus ja rakkaus. Hyvää tahtova arvo, joka toteutuessaan antaa meille paljon.

Henkilökohtaisesti haluan julistaa rohkeuden yhdeksi elämäni arvoista rakkauden ja rehellisyyden lisäksi.

Rohkeuden ajatus, jota arvostan, kiteytyy seuraavissa Brené Brownin sanoissa;

”Maailmassa on nykyään miljoonia halpoja istumapaikkoja täynnä ihmisiä, jotka eivät koskaan ole omassa elämässään rohkeita vaan käyttävät kaiken energiansa neuvojen ja arvostelun syyttämiseen niitä kohtaan, joilla on uskallusta olla rohkeita. Heidän ainoana panoksenaan on kritiikki, kynisyys ja pelonlietsonta. Jos ihminen kritisoi toista laittamatta itseään likoon, en ole kiinnostunut siitä, mitä hänellä on sanottavanaan.”  
(Brown, 2019, s. 41.)

Olin itsekin tuollainen pelkuri, mutta rohkenen sanoa, etten enää ole. Rohkeus on siis muuttunut hyveekseni.

Voimme kohdata rohkeutta monella tapaa: rohkeina tekoina ja sinnikkyytenä tekojen loppuunsaattamiseksi vastustuksesta huolimatta, pyrkimyksenä rehellisyyteen ja totuuteen tai innokkuutena rohkeiden ideoiden ja

unelmien yhteydessä. Rohkeuteen liittyy vahvasti pyrkimys hyvään ja parempaan, jonkinlaiseen edistykseen ja kasvuun.

Pohjimmiltaan rohkeuden merkitys kiteytyy elämämme ehkä suurimman pelon yhteydessä, nimittäin kuoleman pelon yhteydessä. Viimeistään elämän viime metreillä mieleemme saattaa nousta ajatuksia, jotka ehkä ovat jääneet kaivertamaan, tai tekoja, jotka ovat jääneet kokematta tai toteuttamatta. Rohkeus sanoo meille; ”Elä – älä kadu!” Bronnie Ware kuvaa kirjassaan Viisi viimeistä toivetta – Elä älä kadu, saattohoitajana toimiessaan kuulemiaan kuolemaa lähestyvien potilaidensa toiveita ja viisauksia. Hän on kiteyttänyt potilaidensa toiveista ja ajatuksista viisi yleisintä:

- Olisipa minulla ollut rohkeutta elää uskollisena itselleni eikä muiden odotusten mukaan.
- Kunpa en olisi keskittynyt niin paljon vain työhöni.
- Olisipa minulla ollut rohkeutta ilmaista tunteeni.
- Olisinpa pitänyt yhteyttä ystäviini.
- Olisipa minulla ollut rohkeutta olla onnellinen.

(Ware, 2019.)

Kuolema on elämässämme jonkinlainen raja, jonka ylittyessä fyysinen olemuksemme ja kaikki arjen todellisuus loppuu. Tiedostamme sen, ja tämä tietoisuus lisää pelkoamme ja tuskaamme tuon tuntemattoman kohtaamiseen. Uskomme sitten kuolemanjälkeiseen elämään tai emme, kuolema herättää meissä pelonsekaista kunnioitusta. Rohkeus kehottaa meitä nauttimaan elämästämme, jotta voimme tuntea olevamme elossa ja kokea ainutlaatuisen elämämme ihmeellisyys. Rohkeus kehottaa meitä luottamaan rakkauteen, sillä rakkaudessa on turva ja luottamus. Elä – elä ihmeessä, sillä ihme elämä on.

## 12 Lähdeluettelo

- Brown Brené, 2018. Rohkaiseva johtaja- Dare to Lead, VIISAS ELÄMÄ. Helsinki.
- Hellsten Tommy, 2000. Saat sen mistä luovut, elämän paradoksit. KIRJAPAJA, Helsinki.
- Hellsten Tommy, 2015. Luota, aavista, sanoja hiljaisuuden polulta. KIRJAPAJA, Helsinki.
- Hellsten Tommy, 2019. Enää en pelkää. KIRJAPAJA, Helsinki.
- Hinkkala Eija, 2020. Sinä olet enemmän. OTAVA, Helsinki.
- Ihminen tavattavissa-koulutus v. 2016–2020 ja luentojen omat henkilökohtaiset muistiinpanot.
- Kanninen Bettina, 28.4.2020 webinaari, [www.rohkeanainen.fi](http://www.rohkeanainen.fi)
- Keltikangas-Järvinen Liisa, 2004. Temperamentti, ihmisen yksilöllisyys. WSOY, Juva.
- Kylliäinen Antti, 2012. Paksunahkaisuudesta suurisieluisuuteen. OTAVA, Keuruu.
- Löf Aaro, 2019. Rohkea elämä, 7 askelta todelliseen muutokseen. OTAVA, Helsinki.
- Moisio Mia, 2018. Toivon kirja masennuksesta. OTAVA, Helsinki.
- Niemi Päivi, 2013. Resuinen ja rikas. PÄIVÄ OY, Hämeenlinna.
- Osho, 2007. Courage-The Joy of living dangerously. DELFIINI KIRJAT, Helsinki.
- Parkkinen, Tomi. 2019. WWW-sivusto. [https://hidastaelamaa.fi/2019/11/runokuva-pimea-sinussa-on-valoa/?utm\\_content=buffer1942b&utm\\_medium=social&utm\\_source=facebook.com&utm\\_campaign=buffer&fbclid=IwAR2hYunXBrjZGhCnPrz3FEtxFPWHYlxhpB5taeWLB\\_hq-N9oiFzbJ3R-l0#9eb872a4](https://hidastaelamaa.fi/2019/11/runokuva-pimea-sinussa-on-valoa/?utm_content=buffer1942b&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer&fbclid=IwAR2hYunXBrjZGhCnPrz3FEtxFPWHYlxhpB5taeWLB_hq-N9oiFzbJ3R-l0#9eb872a4)
- Parfitt Will, 2018. Psychosynthesis: The elements and Beyond- Psykosynteesi- Perusteista laajempiin ulottovuuksiin. BOOKCOVER, Seinäjoki
- Peterson Christopher & Seligson Martin, 2004. Character Strengths and Virtues. APA. Washington, USA.
- Räsänen Juhani, 2016. Oikeus luonteeseen, Johdatus luonnetuntemukseen ja vahvuuksien pedagogiikkaan, Järvenpää, verkkodokumentti.
- Ware Bronnie, 2019. Viisi viimeistä toivetta – Elä, älä kadu. VIISAS ELÄMÄ. Helsinki.
- Wenström Sanna. Luontevahvuudet ja positiivinen ura-kirjoitusarja 04/2019. LinkedIn. Oulun AMK. Oulu.
- Wikipedia, verkkodokumentti. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Rohkeus>. Päivitetty 21.11.2019.