

MINÄ RIITÄN

1	Johdanto.....	1
2	Riittämättömyyteni lähteillä	3
	2.1 Riittämättömyyden tunne – mitä se on.....	3
	2.2 Varhaiset vuorovaikutussuhteet ja kiintymyssuhdeteoria	4
	2.2.1 Erilaiset kiintymyssuhdemallit	5
	2.2.2 Kiintymyssuhteen merkitys myöhemmässä elämässä	9
	2.3 Häpeä	12
	2.3.1 Mitä on häpeä?.....	13
	2.3.2 Terve häpeä	14
	2.3.3 Myrkyllinen häpeä	14
	2.4 Syyllisyys	15
	2.4.1 Terve syyllisyys.....	16
	2.4.2 Väärä syyllisyys.....	17
	2.5 Häpeän ja syyllisyyden suhde	18
3	Minun matkani riittämättömyydestä riittämiseen	19
	3.1 Mistä tiedän, riitänkö.....	19
	3.2 Voinko edes tietää, riitänkö	20
	3.3 Riittävästi riittämätön	22
	3.4 Miltä tuntuu, kun riittää.....	23
	3.5 Kelpaan kelle vaan	25
	3.6 Ei minun tarvitse keltata kelle vaan	26
	3.7 Mikä minussa on totta	28
	3.8 Olen enemmän kuin tiedän	29
4	Yhteenveto	31
5	Lähdeluettelo.....	32

1 Johdanto

Teoria tarjoaa selittävän kehyksen jollekin havainnolle. Selityksen oletuksia seuraa joukko mahdollisia hypoteeseja, joita voi testata. Teoria voi näin saada tukea tai tulla haastetuksi. (Wikipedia)

Näin minä ajattelin lähestyä aihetta, jota olen itsessäni työstänyt. Kuunnellessani maailmaa ympärilläni olen huomannut, että aihe on tässä ajassa todella yleismaailmallinen. Vai onko silti vain niin, että minun korvieni tarkentuessa tähän, kuulen sitä joka puolelta – mene ja tiedä. Tämä aihe on *riittäminen*. Minä olen sattunut kuluneen neljäkymmentävuotisen elämäni aikana kokemaan sisässäni kolotusta ja tuskaa, jonka sitten opin tunnistamaan riittämättömyydeksi. Riittämättömyyden tunteen uskallan sanoa ohjanneen elämäni kymmeniä vuosia! Ei siis mikään pieni ja vähäpätöinen asia minulle. Kuten ei tietojeni mukaan niin monelle muullekaan.

Minulla on siis paljon havaintoja, kokemusasiantuntijuutta, omasta riittämättömydestäni. Ajattelen teorioiden osittain olevan kaikkea hallitsemaan haluavan ihmisen tahtoa selittää tällaisia havaintoja. Usein ihmistä helpottaa, kun voi oppia ja lukea, että asioita on tutkittu tieteellisestikin ja on kehitetty teorioita. Minäkin tykkään hiukan teorioista, ne kuitenkin tuovat monesti tullessaan valoa omiin mietteisiin. Omien kokemusteni mukaan terapiatyössä kuitenkin teorioiden oikeampi paikka – tässä siis niitä syvästi kunnioittaen eikä tippaakaan väheksyen – on hiukan takana, tuomassa terapeutille selkänöjää ja jossain tilanteessa myös tukea asiakkaan ajatuksille. Käytännön havainnot, jotka rakkaudellisessa läsnäolon tilassa tuntuvat voimakkaasti syvällä itsessä, ovat mielestäni ne, jotka oikeasti saavat aikaan muutoksia. Tästä syystä koetan loppu-työssäni teoriatarkastelun jälkeen kertoa omalla tarinalla ja kokemieni käytännön esimerkein, miten minä olen alkanut riittämään itselleni ja mitä siitä on seurannut.

Olen omassa toipumisprosessissani huomannut, että minulla tähän riittämättömyyteen liittyviä asioita ovat voimakkaimmin varhaiset vuorovaikutussuhteet, häpeä ja syyllisyys. Näin siis ainakin tällä hetkellä tunnen. Näiden seurauksena olen huonolla itsetunnolla valinnut selviytymisstrategioikseni muun muassa vahvuuden ja suorittamisen. Tarkastelen tässä työssäni eri lähteiden avulla juuri varhaisia vuorovaikutussuhteita, häpeää ja syyllisyyttä. Sen jälkeen kirjoitan tarinan muodossa omia kokemuksiani siitä, miten olen päässyt vähitellen siirtymään riittämättömien leiristä riittävien leiriin. Koen, että avaamalla itseäni paljaaksi tarinan muodossa pääsen myös mahdollisesti lähemmäs lukijaa. Vaikka riittämistä ja riittämättömyyttä voisi tarkastella hyvin monista muistakin näkökulmista, teen tähän työhön kuitenkin rajauksen ja keskityn tässä yllä mainittuihin johtuen siitä, mitä itse olen voimakkaasti kokenut. Omien kokemusteni mukaankin tässä voisi aivan hyvin tarkastella myös selviytymisstrategioita ja niiden muodostumista, traumojen vaikutusta riittämättömyyden kokemuksen muodostumiseen, tunnelukkoja tai vaikka itseäni myös kiinnostavaa yhteyttä armon ja häpeän välillä.

Tähän omaan kasvuuni takaisin pieneksi, kohti sitä oikeaa ja aitoa Teemua, en ikimaailmassa olisi pystynyt yksin, vaikka vahvimaksi selviytymisstrategiaksi pienenä valitsinkin suorittamisen ja pärjäämisen. Nyt ajattelen, että nämä strategiani sisältävät itseluodun vahvuuden ja samassa valtavat esteet sille, että paljastaisin heikkouteni muille ja ottaisin apua vastaan. Tiedostan, että juuri noista syistä minä luulin kelpaavani vain

suoritusteni ja menestyksen kautta. Olen erittäin onnellinen, että nyt tunnen ja ajattelen toisin, minä riitän nyt ihan itsenäni. Tästä olen pohjattoman kiitollinen Jumalalleni. Samoin annan kiitokseni elämän minulle antaneille äidilleni ja isälleni, Ihminen tavattavissa-koulutukselle kouluttajineen sekä muille sitä kautta elämäni tulleille ihmisille, erityisesti Caritalle sekä omalle vertaisryhmälleni Annalle, Katille, Villelle ja Jussille. Kiitos kuuluu myös useille uskomattomille matkakumppaneille, jotka olette nähneet minut minuna, kaikille teille, joiden nähden olen uskaltanut itkeä ja olla oma itseni, teitä on jo aika monta. Erityisen kiitoksen annan huikealle kuusikolle, Eemilille, Tiitukselle, Joakimille, Elmerille, Martalle ja Manuelille, minun lapsilleni. Teidän kanssanne olen saanut opetella vanhemmuutta, epäonnistunut monesti, mutta onneksi jotain välillä osannutkin. Te olette aina minun sydämessäni. Minä rakastan teitä niin paljon, että haluan itse voida hyvin.

2 Riittämättömyyteni lähteillä

2.1 Riittämättömyyden tunne – mitä se on

Lähdin lapsuuskodista
selässäni reppu
ja repussani mitta.
Sillä mittasin itseäni.
Ja aina oli tulos:
Ei riitä, ei riitä.
Kauan uskoin mittaani.
Sitten löysin uuden.
Se sanoi:
Riittää, riittää hyvinkin.
Silloin tajusin,
mittani oli virheellinen.
Sen ainoa lukema oli:
Ei riitä.
Vein sen takaisin,
ja äitini hämmästy:
Ei se virheellinen ole,
se on perintömitta
ja kulkenut suvussa kauan.

-Anja Laurila

Tuo Anja Laurilan runo on ollut yksi merkittävä oivalluksen tuottaja minulle itseäni ja omaa pahaa oloani tutkiessa. Riittämättömyys on mielestäni tunteena kavala; se on hiipinyt sisälle niin varhain, että sitä on ainakin minun ollut hyvin vaikea kyseenalaistaa. Riittämättömyyden tunne liittyy paradoksaalisesti ihmisen kasvuun ja elämään, koska lähtökohtaisesti voisi jokaisen vanhemman ajatella haluavan lapselleen vain hyvää. Ja juuri suhde nimeltään vanhemmuus muovaa meitä kaikkia hyvin voimakkaasti. Kohdatuksi, nähdyksi ja rakastetuksi tuleminen on ihmisen syvä ja perustavaa laatua oleva perustarve, ja kun me itsessämme koemme, että emme ole tulleet nähdyksi ja kohdatuksi, siitä aiheutuu tuntemuksia, että en ole oikeanlainen, en ole tarpeeksi, en kelpaa, en riitä. Sitä on mielestäni riittämättömyyden tunne. Minussa itsessäni tähän aiheeseen yhdistyvät juuri tässä hetkessä voimakkaimmin varhaiset vuorovaikutussuhteet sekä häpeän ja syyllisyyden tunteet. Näitä käsittelen seuraavaksi.

2.2 Varhaiset vuorovaikutussuhteet ja kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhdeteoria pohjautuu John Bowlbyn (brittiläinen psykiatri ja psykoanalyttikko) ajatuksiin ja tutkimuksiin. Kiintymyssuhdeteoria on saanut vaikutteita psykoanalyysin periaatteista ja käyttäytymistieteestä. Sen lähtökohtana on evoluution tuloksena ihmisessä kehittynyt kiintymysjärjestelmä, joka suojaa avutonta jälkeläistä ympäristön vaaroilta. (Gerhardt 2007.)

Ensimmäiset merkit kiintymyssuhteen muotoutumisesta ilmenevät jo vastasyntyneellä erilaisina kiinnittymiskäyttäytymisen muotoina – itkuna, tarttumisena ja myöhemmin hymynä – joilla vauva pyrkii varmistamaan itselleen läheisen hoitajan saatavillaolon. Ensi päivästä lähtien vauvalla on vahva pyrkimys vuorovaikutukseen. Vauva havainnoi ympäristöään ja kiinnittää katseensa ensisijaisesti muihin ihmisiin. (Sinkkonen 2003: s. 54.)

Lapsen tarve turvallisuuteen saa hänet kiintymään tai kiinnittymään aikuiseen, joka hoitaa häntä toistuvasti. Kokemukset vuorovaikutusympäristöstä muokkaavat vauvan aivoja ja hänen aivojensa kykyä käsitellä ympäristön virikkeitä. Jokaisessa kiintymyssuhdemallissa aivot muokkaantuvat hieman eri tavoin. (Vilen 2008: s. 35.)

Kiintymyssuhdeteorian tausta-ajatuksena on, että lapsella on biologinen tarve muodostaa kiintymyssuhde. Tarve johtuu lajikehitykseen liittyvästä piirteestä: pienen lapsen on muodostettava läheinen suhde aikuiseen, jotta hän voisi jäädä eloon. Vauva ei kykene hoitamaan itseään fyysisesti eikä psyykkisesti, eli hän ei kykene psyykkiseen itsesäätelyyn. Hän tarvitsee aina turvallisen aikuisen selvitäkseen niin psyykkisistä kuin fyysisistä tarpeistaan. Kiintymyssuhdeteoria ei ole teoria vanhempien rakkaudesta lapseen. Vanhempi voi rakastaa lastaan hyvin paljon, mutta hänellä saattaa silti olla vaikeuksia luoda lapselleen turvallista tai luotettavaa kokemusmaailmaa, jonka kautta lapsi hahmottaa itseään ja maailmaansa. (Vilen 2008: s. 35.)

Bowlbyn ajatuksena on, että kun lapsi saa toistuvia kokemuksia vanhemmistaan ja itsestään suhteessa heihin, hän alkaa muodostaa syy-seuraussuhteita siitä, miten hänen pitäisi tuntea ja toimia eri tilanteissa vanhempiensa kanssa. Oletuksien pohjalta taas syntyy erilaisia kiintymyssuhteita. Kiintymyssuhdeteoriaa voisi kuvata turvallisuuden teoriaksi tai teoriaksi uhasta. Siinä käsitellään prosessia, jossa ihminen oppii säätelemään toisen avulla sisäisiä (kuten omat tunteet, pelot, tarpeet) ja ulkoisia uhkia (kuten toiset ihmiset, vaaratilanteet). (Vilen 2008: s. 35.)

Samassa perheessä voi olla erilaisia kiintymyssuhteita, joilla kaikilla on vaikutuksensa lapsen sosio-emotionaaliseen (mm. minäkäsityksen ja tunneilmaisun) kehitykseen. Erilaiset kiintymyssuhteet rakentavat yksilölle käsityksiä ja oletuksia itsestä ja muista. Luovuuden näkökulmasta voidaan ajatella, että erilaiset kiintymyssuhteet synnyttävät myös erilaista lahjakkuutta ja luovuutta. Erilaisissa kiintymyssuhteissa on lisäksi erilaisia myönteisiä asioita. Nimenomaan turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi voi kuitenkin kokea niin voimakasta turvallisuutta, että se siirtyy vahvaksi perusluottamukseksi elämään ja omiin voimavaroihin. Vaikka kiintymyssuhde lastaan hoitavaan vanhempaan olisi turvallinen tai kantaisi riittävästi lapsen minäkehitystä, on mahdollista, että lapsen perusluottamus elämään särkyä jonkin traumaattisen kokemuksen takia. Elämä

on arvaamatonta ja missä tahansa perheessä voi sattua jotain odottamatonta. Traumalla tarkoitetaan erittäin voimakasta stressitilaa, joka aiheutuu joko fyysisestä tai psyykkisestä vauriosta tai rasituksesta. (Vilen 2008: s. 36.)

Vauva ei vielä ymmärrä hyvin tuntemuksiaan, näkemäänsä, maistamaansa, haistamaansa tai kuulemaansa. Varhaiset havainnot ovat amodaalisia, eri aistinaloja ylittäviä. Vaikka pieni vauva ei pysty vielä kaikkea aistein havaitsemaansa tietoa ymmärtämään, hän osaa synnynnäisesti tunnistaa, mitkä asiat kuuluvat yhteen, mitkä eivät. Vanhemmat auttavat tunnetilojen eriytymistä vauvan mielessä tunnistamalla ja tulkitsemalla niitä ääneen. He alkavat ennakoida vauvan tunnetiloja ja toimia niiden mukaisesti. Pienen vauvan psyykinen itsesäätelykyky riippuu vuorovaikutuskumppanin toiminnasta. Hän tarvitsee vanhemman kannatteluapua eli vanhempi ottaa lapsen tunteen vastaan, ”säilöö” sen ja auttaa lasta käsittelemään sitä. Vauva seuraa tarkasti vanhempiensa tunneilmaisuja ja käyttää niitä reaktioidensa säätelyssä. (Sinkkonen 2003: s. 54, 58.)

Bowlby kutsuu lapsen ja äidin tunteiden ja käyttäytymisen muodostamaa kokonaisuutta kiintymyskäyttäytymiseksi. Kiintymyskäyttäytymisen tehtävä on ylläpitää sitä yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka saa äidin huolehtimaan lapsen turvallisesta kehityksestä. Bowlbyn mukaan on olemassa erilaisia kiintymysmalleja, jotka opitaan vuorovaikutuksessa merkittävien läheisten kanssa. Monet seikat viittaavat siihen, että yksilö säilyttää kiintymyssuhdemallinsa aikuisikänsä asti ja siten myös siirtää sen omille lapsilleen. (Gerhardt 2007.)

2.2.1 Erilaiset kiintymyssuhdemallit

Yli puolen vuoden ikäiselle vauvalle on muodostunut mielensisäinen malli niistä tilanteista, joissa tuttu aikuinen on häden hetkellä ollut riittävästi käytettävissä. Bowlby antoi näille sisäisille vuorovaikutussuhteiden malleille nimen kiintymyssuhdemallit. Vauvan tunteiden säätely ei enää riipu vanhempien välittömästi tarjoamasta lohdutuksesta. Hänelle on muodostumassa sisäinen tunne turvallisuudesta: hätääni kyllä vastataan. Nämä odotukset muiden saatavillaolosta häden hetkellä muodostavat mielensisäisen mallin kiintymyssuhteesta, turvapesän, jonka turvin vauva pystyy rauhoittumaan. (Sinkkonen 2003: s. 61.)

Lapsille kehittyvät sisäiset mallit turvallisuuden kokemuksesta ja sen saatavuudesta ovat erilaisia. Vanhempien elämäntilanne ja heidän omien kokemustensa pohjalta muotoutuneet yksilölliset suhteessa olemisen tapansa vaikuttavat siihen, miten he tarjoavat turvallisuutta lapselleen. Siten vauvojenkin keinot saada omilta vanhemmiltaan turvaa ja läheisyyttä vaihtelevat suuresti. (Sinkkonen 2003: s. 61–62.)

Kiintymyssuhteita katsotaan olevan ainakin kolmea erilaista: 1) turvallista (luottavaista), 2) turvatonta – välttelevää ja 3) turvatonta – ristiriitaista. Näiden lisäksi puhutaan myös jäsentymättömästä (integroitumattomasta) kiintymyssuhteesta.

Turvallisesti ja turvattomasti kiinnittyneet lapset eroavat toisistaan käyttäytymiseltään ja fysiologisissa reaktioissaan. Näiden erojen pohjalta voidaan olettaa, että myös heidän psyykkisissä rakenteissaan on eroavuuksia. (Sinkkonen 2003: s. 63.)

1) Turvallinen kiintymyssuhde

Turvallisen kiintymyssuhdemallin luoneet vauvat ovat kokeneet, että sisäisten kokemusten ilmaiseminen hädän hetkellä johtaa hoivan saamiseen. Heille on muodostunut toistuvien arjen tapahtumien perusteella yleistynyt käsitys siitä, että he saavat loogisia vastauksia pyyntöihinsä ja uskaltavat jatkossa ilmaista todellisia tunteitaan. Turvallisesti kiinnittyneillä lapsilla jää suhteellisen paljon voimavaroja ja kiinnostusta itsenäiseen ympäristön tutkimiseen, oppimiseen ja tieto-aidollisten valmiuksien kehittymiseen. (Sinkkonen 2003: s. 62.)

Turvallinen kiintymyssuhde syntyy, kun lapsi oppii luottamaan siihen, että hänet huomioidaan, hänen tarpeensa tunnustetaan ja niihin osataan vastata sopivalla tavalla. Turvallisessa kiintymyssuhteessa kasvattaja reagoi sensitiivisesti lapsen erilaisiin tarpeisiin eli niin fyysisiin, psyykkisiin kuin sosiaaliinkin tarpeisiin. Sensitiivisyys tarkoittaa herkkyyttä havainnoida ja vastata lapsen tarpeisiin. Mäkelä (2003) määrittelee, että sensitiivisyys on vauvan tunnetilan kuulemista ja siihen vastaamista niin, että vauva kokee elävänsä. Turvallisuus syntyy siis siitä, että lapsi kokee, että hänen toiveitaan ymmärretään ja ettei häneltä odoteta liikaa. Tällöin lapsi voi kokea, että elämä on hallittavissa. (Vilen 2008: s. 36–38.)

Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi oppii viestittämään tunnetiloistaan selvästi ja suorasti ja samalla oletamaan, että äiti reagoi kulloiseenkin hoivan tarpeeseen. Lapsi uskaltaa näyttää avoimesti tunteitaan ja tarpeitaan ja kokee, että hänen tunteillaan on merkitystä. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi alkaa hoivan ja huolenpidon ansiosta pitää itseään rakastettavana. Hän pitää myös toisia rakastettavina. (Vilen 2008: s. 36–38.)

Uhmaikäinen lapsi testaa tunteidensa tehoa vanhempaan. Mikäli vanhempi pystyy kestämään lapsen negatiivisen tunteen ilmaisun lähtemättä siihen mukaan tai väistämättä sitä, lapsi oppii tärkeitä keinoja ristiriitojen hallintaan myös vastaisen varalle. (Sinkkonen 2003: s. 66.)

2) Turvaton – välttelevä kiintymyssuhde

Jotkut lapset kokevat, että pahan olon tunteiden ilmaisu saattaa johtaa hoitajan vetäytymiseen. He ovat usein saaneet hyvän perushoivan, mutta hoivaaja on välttänyt negatiiviseen käyttäytymiseen reagoimista. Stressaavan arjen, taloudellisten huolten tai parisuhdeongelmien keskellä kamppaillessaan vanhempi saattaa pyrkiä itsenäistämään lapsen nopeasti. Vauvoista kasvaa pärjääviä, reippaita ja oppivaisia lapsia, jotka yrittävät selvitä yksin negatiivisista tunteistaan. He näyttävät ulospäin positiivisia tunteita, joihin aikuiset reagoivat antamalla myönteistä huomiota. (Sinkkonen 2003: s. 62.)

Todellisten tunteiden peittäminen ja vanhemman tunnetilan valpas havainnointi saattaa kuluttaa paljon voimavaroja, jolloin voidaan puhua välttelevästä kiintymyssuhteesta. Lievissä muodoissa välttelevä kiintymyssuhde voi jopa suojata myöhemmin kolhuilta ihmissuhteissa. Ääripään välttelevillä lapsilla on kuitenkin kehityksellisiä riskejä, esimerkiksi kohonnut alttius masentua. Nämä lapset oppivat, miten miellyttää vanhempia, mutta todellinen ilo opituista asioista voi puuttua. (Sinkkonen 2003: s. 62.)

Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi oppii, ettei vanhempi ole saatavilla tai tämä ei reagoi tai osaa reagoida lapsen sisäiseen hätään. Lapsi oppii kieltämään tarvitsevuutensa osoittamista, erityisesti kielteisten

tunteiden ilmaisua. Koska lapsi on kokenut, että kielteisten tunteiden ilmaisusta ei ole ollut mitään hyötyä, hän alkaa olettaa, että hänen täytyy selviytyä vaikeista tunteista yksin. Hän pyrkii löytämään itsenäisiä keinoja säädellä tunnetilojaan. Koska lapsi ei kuitenkaan ole oikeasti kykenevä säätelemään omia tunnetilojaan itsenäisesti, turvattomassa ja välttelevässä kiintymyssuhteessa elävä lapsi alkaa kokea, että on helpompaa välttää tunteita tai kieltää ne itseltään kokonaan. (Vilen 2008: s. 38–40.)

Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi siis tekee syysuhdeoletuksen, joka mukaan vaivaamalla aikuista mahdollisimman vähän voi saada parhaiten tämän hyväksynnän. Lapsi välttelee erityisesti kielteisten tunteiden ilmaisua. Hän saattaa hakea aikuisen hyväksyntää muun muassa hymyilemällä ja tottelemalla. Lapsi haluaa olla aikuisen edessä esimerkiksi kiltti, ahkera tai järkevä, jotta hänet hyväksyttäisiin. Hän syyttää helposti itseään, jos hän joutuu vaivaamaan aikuista. Erityisen rankaksi välttelevä kiintymyssuhde käy silloin, kun lapsi huomaa, etteivät vanhemmat anna myönteistä palautetta, vaikka lapsi toimisi kuinka hyvin. (Vilen 2008: s. 38–40.)

Välttelevässä kiintymyssuhteessa vanhempi ei kykene tarjoamaan lapselle ilmapiiriä, jossa lapsen erilaiset tunteet olisivat sallittuja. Hän ei kykene tähän esimerkiksi siksi, että hän on väsynyt, kiireinen tai masentunut. Aikuinen saattaa myös uskoa, että lapsi rauhoittuu parhaiten omassa rauhassaan tai että liika kehuminen tekee lapsesta itsekkään. (Vilen 2008: s. 38–40.)

Kaikki lapset eivät kuitenkaan kykene kieltämään tunteitaan loputtomiin, varsinkaan tilanteissa, jossa he kokevat, että vanhempien vaatimukset heitä kohtaan ovat täysin epärealistisia. Kielteiset tunteet alkavat tällöin kerääntyä lapsen mielessä. Jos kielteiset tunteet kasaantuvat liikaa, lapsi voi alkaa oireilla hyvin yllätyksellisesti esimerkiksi raivoamalla, itkemällä ja uhmaamalla rajoja. Hän muuttuu aikuisten silmissä kiltistä vaikeaksi. Aikuisten on usein vaikea käsittää, ettei tällainen lapsi enää jaksa olla kiltti. Kielteiset tunteet lapsen sisällä vievät voimia ja hänen on lopulta päästettävä ne ulos. (Vilen 2008: s. 38–40.)

3) Turvaton – ristiriitainen kiintymyssuhde

Ristiriitaisesti kiintyneiden lasten hoivaajat ovat puolestaan olleet epäjohdonmukaisia hoivan antamisessa. Joskus lapsen pahan olon tunteiden ilmaisu on johtanut hoivan tarjoamiseen, joskus ei. Nämä lapset pyrkivätkin käyttäytymisellään viestimään tunteitaan voimakkaasti, jotta varmasti tulisivat kuulluiksi. Heidän käyttäytymisensä vanhempiaan kohtaan on toisaalta takertuvaa, toisaalta vihamielistä. Ristiriitaisesti kiinnittyneiden lasten kyky säädellä tunteitaan on heiveröinen. Vauvojen tietotaidollinen kehitys jää puutteelliseksi, koska he eivät pysty pitkiä aikoja omaehtoisesti keskittymään ympäristön tutkimiseen. Epävarmuus vanhemman saatavillaolosta laukaisee voimakkaan, ristiriitaisen tunnelatauksen sisältävän kiinnittymiskäyttäytymisen. (Sinkkonen 2003: s. 62.)

Turvattomassa-ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi kokee toistuvasti, että vanhempi on epäjohdonmukainen reaktioissaan. Hoitava vanhempi on epäjohdonmukainen esimerkiksi siksi, että hänen oma elämäntilanteensa vaihtelee paljon tai siksi, ettei hän tiedä, miten lapsen kanssa tulisi olla. Jos vanhempi esimerkiksi kokee, että lapsi on usein uhmakas, eikä tiedä, mitä asialle pitäisi tehdä, hän saattaa välillä olla täysin välinpitämätön, välillä erittäin ankara ja välillä aneleva. Lapsen on siis vaikea ennustaa, miten vanhempi

vastaa hänen tarpeisiinsa. Hänen on myös vaikea tietää, millainen hänen pitäisi olla suhteessa toiseen. (Vilen 2008: s. 40–41.)

Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa korostuvat tunteet. Lapsi hakee vastaavuutta tarpeilleen voimakkailla tunnereaktioilla toivoen, että vanhempi reagoisi oikealla tavalla. Lapsi suuttuu, kiljuu ja/tai osoittaa liioiteltuja myönteisiä tunteita hoitavaa aikuista kohtaan. Hänen oletusmallinsa mukaisesti on reagoitava voimakkaasti, jotta toiselta saa haluamansa. Tämä näkyy ulospäin heikkona itsesäätelykykynä ja tunteiden ailahteluna. Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa lapsi kokee usein maailmansa arvaamattomaksi ja pelottavaksi. (Vilen 2008: s. 40–41.)

Vanhempien epäjohdonmukainen käytös voi vahvistaa ristiriitaisesti kiintyneen lapsen vaikeutta hallita omia tunteitaan. Tämä voi johtaa ratkaisemattomiin valtataisteluihin, joissa lapsi oppii yhä taitavammin manipuloimaan vanhempanansa keinotekoisien tunteiden ilmaisullaan. Tässä ikävaiheessa lapset oppivat myös peittämään negatiivisen tunnetilansa, jos he pelkäävät, ettei se tule vastaanotetuksi. ”Liian kiltit” lapset eivät enää viestitä turvattomuuttaan vaan pyrkivät keino-tekoisesti ylläpitämään selviävän ja pärjäävän lapsen ulkokuorta. (Sinkkonen 2003: s. 66.)

.Jäsentymätön (integroitumaton) kiintymyssuhde

Jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa kiintymyssuhde ei ole koskaan päässyt kunnolla syntymään esimerkiksi siksi, etteivät vanhemmat ole kyenneet vastaamaan edes lapsen perushoitoon liittyviin tarpeisiin. Lapsen elämä on toistuvasti traumaattista. Hoitava vanhempi ei esimerkiksi alkoholin käytön tai oman psykisen sairastumisensa takia jaksa tai osaa huolehtia lapsestaan niin kuin pitäisi. Lapsi ei saa ruokaa ja juomaa silloin, kun hän sitä tarvitsisi, tai hänen vaatetuksensa on puutteellista. Tällöin lapselle ei synny oletusmallia siitä, miten hänen pitäisi kertoa tarpeistaan muille tai miten hänen pitäisi kommunikoida muiden kanssa. Hän oppii, että mitä tahansa hän tekeekin, aikuisen toimintatapa ei tunnu hyvältä. Tällaisessa suhteessa lapsi joutuu kärsimään ja kokemaan kipua, joka on usein niin psyykkistä kuin fyysistä. Olisi tärkeää, että lapsi pääsisi tällöin turvalliseen kodin ulkopuoliseen hoitoon mahdollisimman pikaisesti. Valitettavan usein lasta pompotellaan lastenkodin, turvakodin ja kodin välillä, jolloin kaikki aikuiset vaihtuvat koko ajan. Tällöin kiintymyssuhdetta ei pääse syntymään kehenkään ja lapsi kokee, että maailma on hyvin ennakoimaton ja turvaton. Vaikka lapsi saisikin fyysistä hoitoa, psyykinen hoito jää puutteelliseksi, jolloin lapsen psyykinen minä ei voi kehittyä normaalilla tavalla. (Vilen 2008: s. 41–42.)

Jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa elävän tunnemaailma on kaoottinen, ja hänen on vaikea muodostaa kuvaa itsestä tai itsestä toisen kanssa. Hän saattaa myös hakea lohtua keneltä tahansa vieraaltakin ihmiseltä tai vetäytyä kokonaan kuoreensa ja olla pyytämättä apua keneltäkään. Jäsentymätön kiintymyssuhdemalli on lapsen näkökulmasta aina vaarallinen. (Vilen 2008: s. 41–42.)

2.2.2 Kiintymyssuhteen merkitys myöhemmässä elämässä

Kiintymyssuhdemallit muodostuvat meille lapsuudessamme. Ne kuitenkin käsittelemättöminä voivat vaikuttaa hyvinkin paljon meidän elämäämme ja ihmissuhteisiimme aikuisina. Ihminen on elettyjen ihmissuhteitensa summa, joten varhaiset vuorovaikutussuhteet näkyvät tunnistamattomina ja käsittelemättöminä usein toiminnassamme. Ihmiselämän varhaisissa vaiheissa saatu hoiva ja koettu vuorovaikutus luovat siis pohjan myös myöhemmille avainsuhteille ja niiden jäsentämiselle.

Turvallisessa kiintymyssuhteessa elänyt kykenee aikuisena antamaan rakkautta ja vastaanottamaan sitä. Hänen tunneilmaisunsa on avointa ja suoraa. Tämä näkyy myös siinä, että hän uskaltaa kohdata oman lapsensa tarpeet ja tunteet. (Vilen 2008: s. 36–38.)

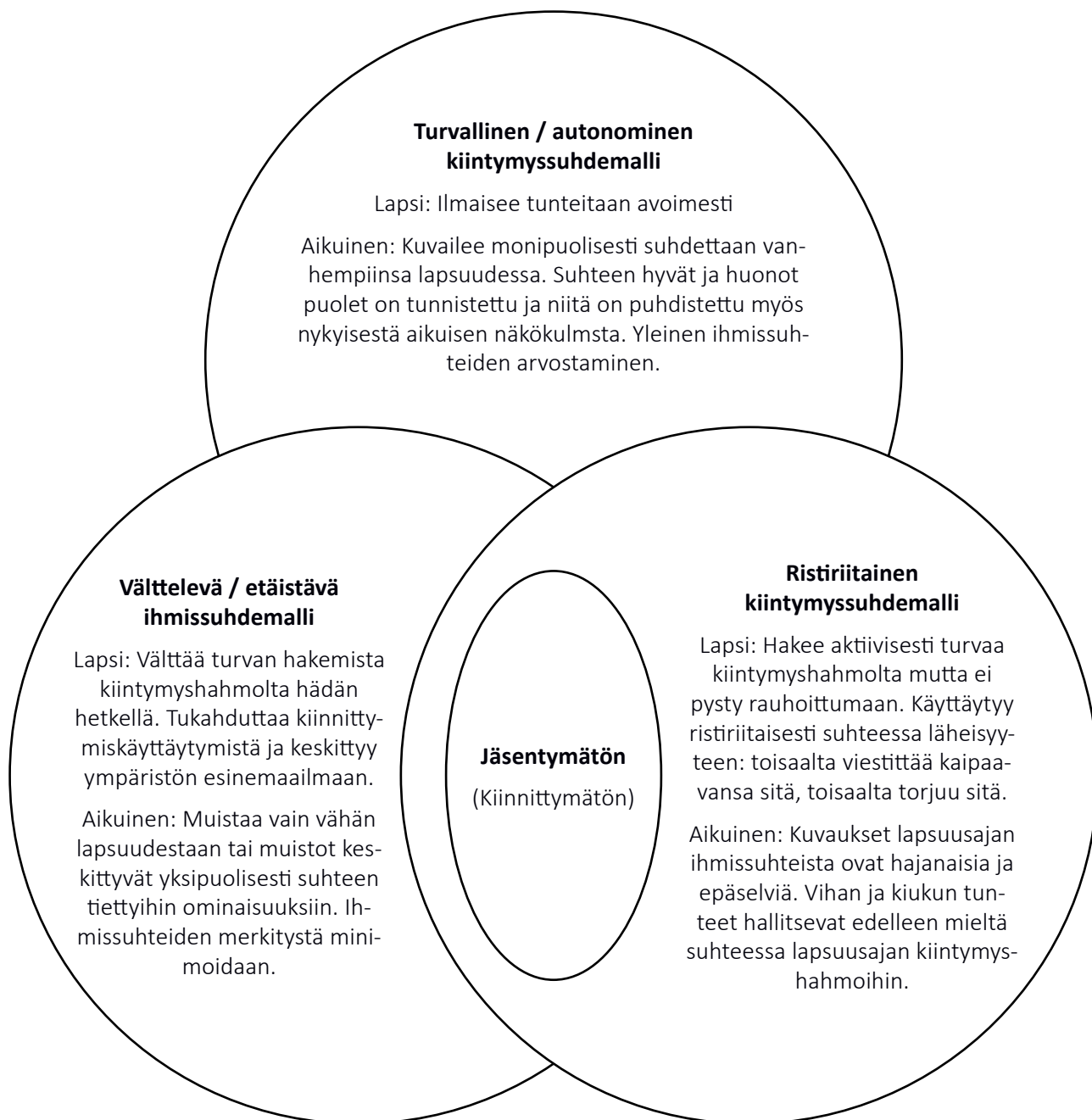
Välittelevän oletusmallin omaksuneelle rakkauden vastaanottaminen ja antaminen saattaa olla aikuisena vaikeaa, koska hänen on vaikea uskoa, että kukaan ymmärtäisi häntä. Hän haaveilee rakkaudesta, mutta pelkää rakastua. Hän saattaa idealisoida ja fantasioida mielessään tilanteita, joiden avulla hän selviää yksin vaikeissakin tilanteissa. Suhteessa omaan lapseensa hän haluaa olla ideaalivanhempi, mutta pettyy helposti itseensä, kun huomaa että oma tarvitsevuus estää tämän. Hän odottaa muilta samanlaista itsenäisyyttä kuin häneltä itseltään on odotettu. (Vilen 2008: s. 38–40.)

Ristiriitaisen oletusmallin omaksunut hakee aikuisenakin toisen hyväksyntää voimakkaasti ja kokee arvottomuutta ilman sitä. Hän olettaa, että ainoastaan voimakas tunteisiin vetoaminen takaa sen, että toinen jaksaa olla kiinnostunut hänestä. Ihmisen on vaikea hillitä itseään, ja hän hakeutuu yhä uudelleen parisuhteeseen, jossa liioitellut tunteet ovat sallittuja. Hän saattaa jäädä riippuvuussuhteeseen toisen kanssa, vaikka kokee järjellä, ettei suhde toimi. Ristiriitaisessa kiintymyssuhteessa toimintaa hallitsevatkin enemmän tunteet kuin järki. Pahimmillaan suhteessa on väkivaltaisuutta, hyväksikäyttöä ja toisen manipulointia. Ristiriitaisesti kiinnittynyt hakee toiselta hyvää oloa, mutta joutuu usein huomaamaan, että hänellä on kuitenkin paha olo. (Vilen 2008: s. 40–41.)

Aikuisuuteen kasvaminen on jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa vaikeaa. Varhainen tuen saanti ja riittävä terapeutin hoito ovat ainut mahdollisuus siihen, että jäsentymättömässä kiintymyssuhteessa elävä voi yleensäkin kasvaa psyykeltään sellaiseksi, että hän kykenee luomaan kuvaa itsestään ja oppii rakastamaan muita. (Vilen 2008: s. 41–42.)

Lapsuudenkokemusten ja aikuisena vallitsevien kiintymyssuhdemallien jatkuvuus on melko vahva. Sen on arvioitu olevan sama noin 60–80 prosentilla tutkituista. Aikuinen, jolle on lapsuudessa kehittynyt turvallinen kiintymyssuhdemalli, tunnistaa tunteensa, osaa tulkita toisten tunneilmaisua ja pystyy pohtimaan näitä asioita mielessään. Lapsuusiässä turvallisesti kiintynyttä ihmistä sanotaankin aikuisuudessa autonomiseksi. Autonomisuus tarkoittaa kykyä toimia jäsentyneesti ihmissuhteissa. Autonominen yksilö kykenee kuvaamaan uskottavalla ja johdonmukaisella tavalla elämänsä vaikeita tai mieluisia kasvuperheeseensä liittyviä kokemuksia.

Ei-autonomiset kiintymyssuhdemallit ovat usein syntyneet lapsuusiän turvattomien kiintymyssuhteiden pohjalta. Niistä on tullut sisäisiä rakenteita, jotka suojaavat ahdistavilta lapsuusmuistoilta ja jotka ovat yleistyneet reaktio- ja toimintatavoiksi vuorovaikutussuhteissa. (Sinkkonen 2003: s. 74.)



Kuva 1. Kiintymyssuhdemallit, Sinkkonen 2003

Hyvä varhainen kiintymyssuoja auttaa lasta säilyttämään kyvyn läheiseen inhimilliseen vuorovaikutukseen ja toisaalta riittävään itsenäisyyteen. Lapsuusiän vuorovaikutuskokemukset, joiden pohjalta kiintymyssuhde on syntynyt, vaikuttavat myöhempiinkin ihmissuhteisiin. Aikuisiän kiintymyssuhdemallit ohjailevat paitsi turvan hakemista läheisiltä ihmisiltä uhkaavissa tilanteissa myös intiimiyden ja seksuaalisen läheisyyden tarpeiden

ilmaisemista. Nuoruusiässä kypsynyt seksuaalinen identiteetti tuokin mukanaan uuden, lapsuusiän kiintymyssuhteille eroavan ulottuvuuden. Kiintymyshahmoiksi muodostuvat vanhempien lisäksi esimerkiksi parisuhdekumppanit. Myös läheiset sisarukset ja ystävät voivat toimia kiintymyksen kohteina. Silloin tarkoitetaan sellaista ihmissuhdetta, jonka katkeamisen uhka aiheuttaa ahdistusta. (Sinkkonen 2003: s. 72.)

Etäännyttävästi kiintyneet (lapsuudessa välttelevät) aikuiset välttävät tunnepitoista informaatiota ja heidän on vaikeaa käsitellä kielteisiä tunteita. Heidän kykynsä palauttaa mieleen lapsuusajan kokemuksia on rajoittunut, joskus jopa vääristynyt. Tietoisesti he voivat idealisoida ihmissuhteitaan eli korostaa hyviä puolia ja vähätellä ikäviä puolia. He eivät kaipaa emotionaalisesti läheisiä ihmissuhteita vaan voivat turvautua pelkäämään fyysisen läheisyyden hakemiseen.

Ristiriitaisesti (jumiutuneesti) kiintyneiden aikuisten taas voi olla vaikea hallita herkästi viriäviä negatiivisia tunteita. Lapsuudessaan he kykenivät parhaiten varmistamaan epäjohtonmukaisen vanhemman huomion korostuneilla tunnereaktioilla, kuten suuttumuksella tai liioitellulla itkulla. Heidän voi olla vaikea erottaa tämänhetkistä suhdetta vanhempiin lapsuusiän tapahtumista ja havaita oman toiminnan ja sen seurausten välisiä yhteyksiä. Ihmissuhteissa he voivat olla takertuvia ja vaatia toiselta tarpeidensa jatkuvaa huomiota. He saattavat leimata toiset riittämättömiksi ja olla kuitenkin epävarmoja siitä, hyväksyvätkö muut heidät. (Sinkkonen 2003: s. 74.)

Monet tekijät elämän varrella vaikuttavat kiintymyssuhteille ja voivat muuttaa niitä. Jos turvottomasti kiintynyt lapsi on myöhemmin elämässään käsitellyt lapsuuden kokemuksiaan ja kyennyt luomaan ainakin yhden turvallisen aikuisiän kiintymyssuhteen, voivat aikuisiän kiintymyssuhteelliset mallit muokkautua turvallisempaan suuntaan. (Sinkkonen 2003: s. 75.)

Suuri muutos lapsuusikäen verrattuna tapahtuu, kun aikuisesta tulee vanhempi. Silloin hän joutuu itse toimimaan kiintymyshahmona, antavana eikä vain vastaanottavana osapuolena. Vaikka tätä vastavuoroisuutta on harjoitettu jo aikuisiän parisuhteissa, on omien lapsien syntymä uusi haaste. On tavallista, että vanhemman oma kiintymyssuhtemalli siirtyy hänen lapsilleenkin. On muistettava, että aikuisella on aina mahdollisuus muutokseen: vanhempi voi itse katkaista kierteen vaikuttamalla omaan tapansa toimia vuorovaikutuksessa. Jatkuvuus vanhemman mielensisäisten kiintymysmallien ja lapselle rakentuvan kiintymysmallin välillä ei ole siis suinkaan välttämättä suora. (Sinkkonen 2003: s. 76.)

Ihmisen kehityksen olennaisia piirteitä ovat joustavuus ja kyky sopeutua mitä erilaisimpiin kasvuolo-suhteisiin. Erilaiset kiintymyssuhteelliset mallit edustavat yksilön parasta mahdollista sopeutumista senhetkiseen elämäntilanteeseen. Turvatonkin kiintymyssuhde voi olla tiettyssä suhteessa tehokkain keino saada huomiota, vastavuoroisuutta ja hoivaa. Pulmaksi turvottomat kiintymyssuhteelliset mallit muodostuvat, jos niiden rinnalle ei ole syntynyt yhtään toisenlaista, suojaavaa ja turvan tunteita ylläpitävää ihmissuhdetta. Tällöin ihminen saattaa tahattomasti toistaa omia turvattomuuden kokemuksiaan uusissa ihmissuhteissaan. On vaikea olla saatavilla toiselle, jos ei luota siihen, että kukaan vastaisi omiin turvallisuuden tarpeisiin. Oleellista niin pienelle lapselle kuin aikuisellekin on mahdollisuus luoda elämän varrella useampi kuin yksi kiintymyssuhde. Niistä jokainen voi toimia sekä menneisyyden ihmissuhteita jäsentävänä ja korjaavana voimana että tulevaisuuden uusien läheisten ihmissuhteiden rakentamisen välineenä. (Sinkkonen 2003: s. 76.)

2.3 Häpeä

Jokainen lapsi on viaton ja puhdas syntyessään
katseessa viisasta ikuisuuden pölyä
Vain hetken on ihminen liaton, kunnes rypee jo virheissään
Hyi häpeää, häpeää, etkö jo älyä?

Minä kätkin sen häpeän piiloon, enkä kertonut kellekään
muina miehinä jatkoin taakkani kanssa vain matkaa.
Se sydämessä hiljaa paisui, kuin kiljutynnyri mäskeissään
sienirihmaston lailla se kasvatti lisää häpeää

Ja sieltä tihkuu
häpeää, kipeää häpeää
joka estää vapautumasta
ja pitää kaiken sisällään
Voi tätä häpeää,
häpeää, häpeää, häpeää,
joka estää rakastamasta
ihmistä itseään

Mä voin hävetä rumia juuria ja hävetä juurettomuutta
tätä tyhmyyttä, laiskuutta ja saamattomuutta
ja köyhyyttä, työttömyyttä, tätä riittämättömyyttä
rumuutta, arvottomuutta ja poikkeavuutta
Ja ylitse läikkyvää iloa, öisiä sekavia tiloja
lihan ja viinin himoa, riippuvuutta
Voin hävetä typeriä sanoja ja niitä paskamaisia tekoja
itseni vihaamista ja rakastamista

Voi tätä häpeää,
häpeää, häpeää, häpeää,
tätä ehtaa suomalaista
joka kaiken myrkyttää

Tätä ikuista häpeää
häpeää kipeää häpeää
joka estää rakastamasta
ennen kaikkea itseään

Aatami kultani Aatami, sanoi Eeva nyt mennään puskaan
piiloon tätä kauheaa alastomuutta
Tuli Jumala polkua pitkin, sanoi ette te minua fuskaa
hyvästi paratiisi, tervetuloa häpeä!

-Tuure Kilpeläinen

2.3.1 Mitä on häpeä?

Kun yritän ymmärtää häpeääni, selityisperusta on niin syvällä itsessäni, että tunnen kiertäväni suppenevaa kehää, jossa selitettävä ilmiö ja selityisperusta ovat lähes yhtä. (Laitinen 2007: s. 16.)

Häpeän tunteminen on inhimillistä, se on osa ihmisen elämää, eikä siitä tarvitse vapautua kokonaan. Häpeää ei tarvitse hävetä, mutta sen kanssa on opittava elämään. Joskus riittää, kun häpeän tunnistaa ja myöntää ainakin itselleen avoimesti, että kantaa sisimmässään häpeää, joka vaikuttaa elämään ja valintoihin. Joskus sen käsittelemiseen tarvitaan ammattiauttajien tukea ja syvälle sisimpään menevää tutkiskelua. (Malinen 2011: s. 7.)

Häpeästä on kysymys silloin, kun koemme, ettemme kelpaa. Se näkyy nolouden, riittämättömyyden ja vierauden tunteena ja ulkopuolisuutena. Häpeä satuttaa itsetuntoamme ja ihmisarvoamme. Nämä tunteet voivat vaikuttaa ihmissuhteisiimme. (Kettunen 2014: s. 12.)

Varhaisessa iässä tapahtuvaa häpeän syntyä on kuvattu seuraavalla tavalla: Kun pieni vauva uinuu kopassaan ja kuulee äidin lähestyvät askeleet, hän ilahtuu ja kohottautuu koko olemuksellaan äitiä kohti. Hänen sisäinen tunteensa on: olen niin erinomainen, että äiti sen tähden tulee minun luokseni. Toistuessaan tämä välitetyksi ja rakastetuksi tulemisen kokemus vahvistaa lapsen minäkuvaa ja luottamusta sekä toimii perustana positiiviselle käsitykselle itsestä. Kun lapsi kurottautuu äitiä kohti, mutta tämä kulkeekin ohi, vauvan koko olemus retkahtaa pettymyksestä ja hän kokee: olen huono, kun äiti ei tule luokseni. On tärkeä huomata, ettei äiti tehnyt mitään väärää. Hän vain oli. Torjutuksi eivät tulleet vauvan teot. Hän koki koko olemuksensa olevan joko rakastettu ja vastaanotettu tai torjuttu ja hylätty. (Kettunen 2014: s. 19.)

Häpeä on kahle, josta on vaikea vapautua. Se voi tuntua päälle heitetyltä raskaalta viitalta, jonka alla ihminen kokee tukehtuvansa. Häpeä on kuin rautahäkki, jonka kaltereiden takana on vankina. Häpeä on kuin suo, johon uppoaa sitä syvemmälle, mitä enemmän sieltä yrittää nousta ylös. Sitä voi kuvata hyvin erilaisin ilmaisin, mutta pohjimmiltaan kyse on aina samasta: häpeästä, joka sitoo ja kahlitsee, häpeästä, joka lannistaa ja painaa alas, häpeästä, joka rajoittaa ilmaisua ja tunteiden kokemista, joka saa sanattomaksi ja pakottaa vetäytymään omaan yksinäisyyteen. (Malinen 2011: s. 15–16.)

Meistä jokaista koskettaa kysymys siitä, voiko häpeästä päästä eroon. Se ei ole periaatteellinen vaan henkilökohtainen kysymys. Itseäni lohduttaa ajatus, ettei häpeästä edes tarvitse päästä täysin eroon. Riittämättömyyden, mitättömyyden, kelpaamattomuuden ja huonouden tunnot kuuluvat ihmisenä olemiseen. Joskus

ne tuntuvat voimakkaampina, joskus heikompina. Joskus ne valtaavat koko olemuksemme, joskus tunnistamme niistä pieniä häivähdyksiä. Kukaan ei jaksa, jos hänen perustuntonsa on koko ajan, ettei kelpaa tai ettei kukaan välitä. (Kettunen 2014: s. 180–181.)

On tärkeä muistaa, etteivät häpeä ja sen ilmenemistapa ole seurausta vain yksilön henkilökohtaisista kokemuksista. Koko maan historia ja kulttuuri perinteineen vaikuttavat häpeän syntymiseen ja ilmenemiseen. Jokaisella kansakunnalla ja kansanosalla on oma historiansa, ihmisten välisiin suhteisiin liittyvät käyttäytymistapansa ja -sääntönsä sekä lapsenkasvatusperinteensä. Pieni lapsi ei pysty ymmärtämään sitä, että jotkut asiat johtuvat kulttuurista, yleisistä tavoista tai kasvatuksesta, eivätkä välttämättä liity häneen henkilökohtaisesti, vaikka hän onkin niistä johtuvan toiminnan kohteena. Sen vuoksi hän on haavoittuvampi ja alttiimpi häpeäkokemuksille kuin vanhempana, jolloin kyky ymmärtää kulttuuriin liittyviä tapoja ja vanhempien käyttäytymisen syitä on kehittyneempi. (Malinen 2011: s. 19–21.)

2.3.2 Terve häpeä

Terveen ja epäterveen häpeän ero on tärkeää tunnistaa. Häveliäisyys suojaa minuuttamme, eikä siitä tarvitse päästä eroon. Terve häpeä muistuttaa minua todellisesta minuudestani. Jos en koskaan tunne häpeää, on vaara, että olen menettänyt parhaan osan ihmisyyttäni. Olen kuolettanut jotakin itsestäni, jos en koskaan kadu mitään eikä mikään tuota minulle häpeää. Terve häpeä yhdistää meidät meissä olevaan parempaan itseemme. Se on varmin tae inhimillisestä arvostamme ja itsekunnioituksestamme. Terveen häpeän synnyttää se kuilu, joka on todellisen minuutemme ja tämän-hetkisen, toteutuvan minuutemme välillä. (Kettunen 2014: s. 181.)

Terve häpeä tukee yksilön itsekunnioitusta ja omia rajoja. Suhteessa toisiin se ilmenee kunnioittavana ja hyvänä käytöksenä. Se on siis tarkoituksenmukaista silloin, kun se ohjaa yksilön ja ryhmien käyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa, osoittaa säännöt, normit ja moraalin, joiden mukaan toimitaan. (Kettunen 2014: s. 45.)

Ehkä lähimmäksi tällaista häpeän tunnetta tulee suomen kielen sana häveliäisyys, jolla tarkoitetaan kainoutta, vaatimattomuutta, arkuutta ja ujoutta. Tällaisen häpeän tarkoituksena on suojella ihmisen minuutta ja asettaa olemisellemme rajat, joiden ylittäminen voi vaikuttaa meihin haitallisesti. Kysymys on hienotunteisuudesta, joka on välttämätön osa terveen ihmisen elämää. Se turvaa oikeuden yksityisyyteen, omaan reviiriin ja suojelee haavoittuvuudelta. Eriyisen merkityksellistä tällainen häveliäisyys on seksuaalisuuden, sairauden, kuoleman ja hengellisen elämän alueella. Yleensä ei ole pidetty suotavana, että ihminen paljastaa kaiken toisille tai tunkeutuu toisen yksityisyyteen. (Kettunen 2014: s. 44.)

2.3.3 Myrkyllinen häpeä

Häpeästä puhuttaessa tai sitä kuvattaessa itse häpeä-sanaa mainitaan harvoin. Useimmiten käytetään kiertoilmaisuja, koska siitä puhuminen ja jo sanan ääneen lausuminen lisää ainakin hetkellisesti häpeäntunnetta. Niinpä häpeä-sanan sijaan puheessa vilahtelevat usein sellaiset termit kuten riittämättömyys, kelpaamatto-

muus, huonomuus, alemmuus, mitättömyys, voimattomuus ja pienuus. Sitä kuvataan myös loukkaantumisena ja epäonnistumisena. Kaikkien näiden sanomisten takana voi silti olla häpeä: tunne siitä, ettei yllä omiin tai muiden asettamiin hyväksytyksi tulemisen kannalta välttämättömiin tavoitteisiin. (Malinen 2011: s. 16.)

Häpeäntunteeseen liittyy usein pelko paljastumisesta. Se voi olla pelkoa siitä, että jokin tehty virhe, epäonnistuminen, todelliset tunteet tai persoonallisuus paljastuvat toisille. Paljastuminen ei välttämättä edes ole todellista, vaan kyse voi olla pelkästään paljastumisen pelosta tai sen ennakoimisesta, millaisia reaktioita mahdollinen paljastuminen toisissa aiheuttaisi. (Malinen 2011: s. 16–17.)

Häpeä on ihmisarvossamme oleva vaurio. Olemme niin heikoilla, ettemme kestä pienimmänkään särön paljastumista. Emme saa osoittautua heikoiksi, sillä heikkous merkitsee huonoutta. Jollemme ole täydellisiä, emme kelpaa. Emme uskalla näyttää syyllisyyttämme, sillä ihmisarvomme romahtaisi. (Hellsten 2019: s. 36.)

On siis selvää, että häpeä estää tietoisuuden syntymisen. Niin tapahtuu siksi, ettei ihminen uskalla katsoa itseään silmiin. Hän ei kestä nähdä kaikkea sitä valheellista ja epätodellista, jota kantaa mukanaan ja ilmentää käyttäytymisellään. Jotta tietoisuus pääsisi kehittymään, ihmisen tulee vapautua häpeästä. (Hellsten 2019: s. 37.)

2.4 Syyllisyys

Häpeä- ja syyllisyytutkimukset ovat osoittaneet, että patologisen syyllisyyden todellinen aiheuttaja ei ole suinkaan syyllisyys vaan kokonaisvaltainen häpeä, johon voi liittyä masennusta. Kokemus omasta arvottomuudesta estää ihmistä jättämästä syyllisyyttä aiheuttanutta tapahtumaa taakseen ja sisintä kalvava häpeä muistuttaa siitä yhä uudelleen. Vasta kokonaisvaltaisen kelpaamattomuuden tunnistaminen ja tunnustaminen sekä häpeän kohtaaminen auttavat vähitellen vapautumaan piinaavista ja syyllisyyttä aiheuttavista muistoista. (Malinen 2011: s. 15.)

Usein on helpompaa puhua syyllisyydentunteesta, joka liittyy häpeäkokemukseen, kuin itse häpeästä. Syyllisyydestä puhuminen näyttää olevan jotenkin hyväksytympää ja helpompaa kuin tunnustaa häpeävänsä tai paljastaa, että häpeä kahlitsee elämää. Jokapäiväisessä puheessa syyllisyys korvaa usein häpeä-sanana ja sitä käytetään häpeän korvikkeena. Vaikka syyllisyydestä puhuminen lievittääkin häpeäntunnetta, se samalla estää häpeän kohtaamista ja sitä kautta myös häpeän kahleista vapautumista. (Malinen 2011: s. 12.)

Kun ihminen näkee syyllisyytensä, siis sen, että hän on tehnyt väärin ja rikkonut, maailmassa ei ole voimaa, jolla sen jälkeen olisi tarve tuomita hänet ja pitää hänet syyllisenä. Ihminen toisin sanoen vapautuu syyllisyydestä, kun hän vapautuu syyllisyyteen. Sillä samalla sekunnilla, jolloin tunnustamme syyllisyytemme, vapaudumme siitä. Anteeksi saaminen on näin ikään kuin osa syyllisyyden tunnustamista. (Hellsten 2019: s. 35.)

Omien virheiden ja keskeneräisyyden tunnustaminen voi olla niin vaarallista, ettemme itse edes tunnista vajavaisuuttamme. Olemme kätkeneet sen defenssien alle. Kun paljastumme, saamme raivokohtauksen ja alamme hillittömästi syyttää muita, selitellä käyttäytymistämme tai turvautua valheisiin. Teemme mitä

tahansa, ettemme paljastuisi keskeneräisiksi tai huonoiksi. Syyllisyys nimittäin herättää henkiin syvällä uinuvan haurauden, huonomuuden ja riittämättömyyden tunteen. Sen on meihin istuttanut häpeä. (Hellsten 2019: s. 36.)

Syyllisyydentunne ei automaattisesti tarkoita, että on syyllinen. Sen sijaan toisin päin voi sanoa: silloin kun ihminen on aidosti syyllinen ja myöntää sen, myös tunnetila kertoo samaa. Itseltään onkin tärkeää kysyä, olenko minä tässä tai tuossa asiassa syyllinen vai tuntuuko minusta vain siltä. Olenko syyllinen vai onko minulla vain syyllinen olo? Erityisen vaikeaksi ja hämmentäväksi asian tekee se, että kummassakin tapauksessa tunne syyllisyydestä on kovin samankaltainen. Tunne voi olla sama, mutta sen lähde on täysin eri. Siksi pelkän tunteen avulla ei useinkaan voi tehdä oikeaa johtopäätöstä. (Valtavaara 2014: s. 20–21.)

Voimme kokea ainakin kolmea erilaista syyllisyyttä. Ensinnäkin on olemassa realistista, todellista syyllisyyttä. Siitä on kysymys, kun olemme toimineet väärin tai jättäneet tekemättä sen, mikä olisi ollut oikein. Tällaisessa syyllisyydessä on kysymys vastuullisuudesta ja moraalista. Silloin otamme vastuun siitä, mitä olemme tehneet. Kysymys on samalla kypsyydestä.

Toisena ryhmänä on epäterve, neuroottinen syyllisyys. Siitä on kysymys silloin, kun meillä on syyllinen olo, mutta syyllisyydellä ei ole kohdetta tai tuo kohde on väärä. Neuroottisesta syyllisyydestä on kysymys myös silloin, kun ihmisen syyllisyys suhteessa hänen tekoihinsa on kohtuuton. Saatamme nimittää yleistä pahaa oloamme syyllisyydeksi, vaikka sillä ei olisi kohdetta. Joku saattaa pyytää synninpäästöä ja anteeksiantamusta pahaan oloonsa. Tällöin hän epäsuorasti nimeää oman negatiivisen tunteensa syyllisyydeksi ja hakee siihen apua. Jos auttaja ei tällaisessa tilanteessa osaa jäsentää, millaisesta syyllisyydestä on kysymys, hän voi tuottaa ihmiselle enemmän haittaa kuin hyötyä. Antamalla synninpäästön pahaan oloon hän samalla viestittää, että on kyse synnistä tai todellisesta syyllisyydestä. Usein käy niin, että tällainen synninpäästö vahingoittaa ihmisen jumalasuhdetta, hengellistä elämää ja psyykkistä hyvinvointia. Kun paha olo ei poistu, hän kokee olevansa niin huono, ettei Jumalakaan häntä auta.

Moraalisen syyllisyyden ohella meillä voi olla epätervettä tai kohtuutonta syyllisyyttä, johon anteeksiantamus ei auta eikä sitä tällöin pitäisi käyttää. Tällainen syyllisyys ei välttämättä liity sen enempää ihmisen toimintaan kuin hänen syntisyyteensäkään. Sen sijaan se kertoo hänen tunne-elämästään ja itselleen asettamista vaatimuksista. Se on emotionaalista ja sekoittuu helposti häpeään. Taustalla voi olla syvä tunto omasta huonoudesta, jota yritetään paikata asettamalla itselle korkeat ihanteet ja moraaliset vaatimukset. Kun niitä ei kyetä täyttämään, seurauksena on syyllisyyttä – tai oikeastaan häpeää. Tällaisessa ”syyllisyydessä” ei kuitenkaan yleensä pystytä auttamaan anteeksiantamuksella kuin korkeintaan hetkellisesti. Olennaista on päästä kiinni tuohon huonouden ja mitättömyyden tuntoon, jonka heijastuma ”syyllisyys” mitä ilmeisimmin on. (Kettunen 2014: s. 61–62.)

2.4.1 Terve syyllisyys

Tervettä syyllisyyttä on nimitetty jokaisen ihmisen aatelimerkiksi, jollaista ei löydy eläinkunnassa. Terveellä syyllisyydellä on kohde, objekti, joka on tunnistettavissa. Joskus yksilön syyllisyyden taakka voi olla niin ras-

kas, että hän yrittää väistää sen kieltämällä tai pakenemalla sitä. Tällainen torjunta voi johtaa häpeään. (Kettunen 2014: s. 61.)

Parhaimmillaankin olemme välillä virheitä tekeviä, väärinymmärtäviä, epäreiluja, itsekkäitä ja joskus jopa ilkeitä ja julmia, kaukana täydellisyydestä. Sanamme eivät ole aina kauniita eivätkä tekomme hyviä. Siksi olemme aika ajoin myös aidosti syyllisiä. Sitä ei kannata kieltää. (Valtavaara 2014: s. 41.)

Terveen syyllisyyden olennainen tuntomerkki on tämä: se liittyy aina väärään tekoon. Esimerkiksi tunteista ei kuulu syyllistyä eikä vähääkään siitä, millainen on. Syyllisyyden lähteenä on tekeminen, ei oleminen. Teoksi lasketaan tietysti myös se, jos ei tee sitä hyvää ja oikeaa, mitä pitäisi. Aidon syyllisyyden taustalla on joko väärin tekeminen tai oikein tekemättä jättäminen ja laiminlyöminen. Toinen aidon syyllisyyden tuntomerkki on siinä, että se syntyy nimenomaan omasta teosta, ei kenenkään muun. Aidosti syyllinen tietää ja sanoo: ”Minä tein väärin.” Hän tunnistaa ja myöntää itsensä vastuulliseksi tekijäksi. Kolmanneksi terve syyllisyys syntyy teosta, jonka voi selkeästi tunnistaa ja nimetä: mitä tein väärin, milloin, kenelle ja missä? Tapahtumalla on nimi, aika ja paikka historiassa. (Valtavaara 2014: s. 41–44.)

2.4.2 Väärä syyllisyys

Aiheeton syyllisyys piinaa ihmistä sekä yhteistyössä aidon syyllisyyden kanssa että monesti myös niinä hetkinä, kun hän ei oikeasti ole syyllinen yhtään mihinkään. Se on elinvoimainen ja kiusallinen yksinäänkin, mutta havaitessaan ihmismielellä hitusenkaan aitoa syyllisyyttä se ei yksinkertaisesti voi pysyä piilossa, vaan lyöttäytyy heti mukaan ja tarttuu kiinni kuin takiainen. Olemassa oleva aiheeton syyllisyys näyttää aktivoituvan merkittävästi vahvemmaksi heti, kun olemme aidosti syyppäitä johonkin. Se liittyy salakavalasti seuraan ja saa pienenkin rikkeen näyttämään suurelta ja suuren jättisuurelta. Lopputuloksena on selvästi yliannos syyllisyydentunnetta. (Valtavaara 2014: s. 82.)

Väärän syyllisyyden juuret eivät ole omissa väärissä teoissa, vaan omassa persoonassa. Syyllistyjä kokee eri tavoin olevansa itse huono, vääränlainen, arvoton, riittämätön ja kelpaamaton. Siltä pohjalta hän tietenkin uskoo myös tekevänsä väärin, väriä asioita ja väärällä tavalla. Pelkistetysti eroa voi kuvata niin, että terveesti syyllinen tietää, että hän teki väärin sitä ja sitä, mutta väärityneesti syyllinen ajattelee, että hän on väärä. Edellinen tunnistaa tekevänsä yksittäisiä väriä tekoja, mutta uskoo silti olevansa ihmisenä kohtuullisen kelvollinen. Jälkimmäinen taas kokee olevansa lähes jatkuvasti, kokonaisvaltaisesti ja jotenkin selittämättömästi vääränlainen, ja siksi hän myös kyseenalaistaa melkein minkä tahansa tekonsakin laadun. (Valtavaara 2014: s. 83–84.)

Vielä on mainittava ainakin yksi tärkeä ero oikean ja väärän syyllisyyden välillä, ja se näyttäisi olevan kaikkein merkittävin varsinkin tunnistamisen kannalta. Kun terve syyllisyys syntyy vain ja ainoastaan minun omien tekojeni seurauksena, niin epäterve syyllistyvyys on kehittynyt toisten ihmisten väriiden tekojen seurauksena, siis siitä, miten muut ovat kohdelleet minua. (Valtavaara 2014: s. 87.)

2.5 Häpeän ja syyllisyyden suhde

Syyllisyydestä puhuminen häpeän yhteydessä on ymmärrettävää, koska nämä kaksi tunnetta kulkevat käsi kädessä. Häpeään ja syyllisyyteen liittyvät tutkimukset osoittavat, että häpeää ja syyllisyyttä tunnetaan usein samanaikaisesti. Tavallisesti ensimmäinen tunne on syyllisyys, joka voi liittyä asianomaisen käsitykseen oikeasta ja väärästä. Kun ihminen kokee tehneensä väärin jotakuta kohtaan tai on jättänyt tekemättä jotakin sellaista, mitä hänen olisi pitänyt tehdä, seuraa syyllisyys. Kun ihminen sitten kokee itsensä epäonnistuneeksi ja sen seurauksena riittämättömäksi ja kelpaamattomaksi, hän tuntee häpeää. Kun syyllisyys on rajattavissa tiettyyn tekoon tai tapahtumaan, on häpeä puolestaan kokonaisvaltaista itsensä riittämättömäksi ja huonoksi kokemista. (Malinen 2011: s. 12–13.)

Kysymys häpeän ja syyllisyyden suhteesta ja niiden eroista on häpeän näkökulmasta keskeinen mutta ei yksinkertainen. Aluksi ne voivat tuntua lähes samoilta asioilta. Pahaan oloonsa apua etsivä saattaa kuvata omaa tilannettaan samankaltaisin sanoin riippumatta sitä, kokeeko hän syyllisyyttä vai häpeää. Pinnallinen tunnetila häpeässä ja syyllisyydessä onkin usein samankaltainen. Perusero on siinä, että syyllisyys koskee ihmisen tekoja ja toimintaa. Häpeä koskettaa ihmisen sisintä, meidän olemustamme. Tämä näkyy myös sanavalinnoissa. Ihminen on syyllinen johonkin, mutta hän on itse häpeissään. Syyllisyys on ulkopuolisempi asia kuin häpeä. Syyllisyydellä on ihmisen ulkopuolinen kohde, johon tunteet suuntautuvat. Häpeässä kohde on oma itse. Häpeän itseäni. (Kettunen 2014: s. 20–21.)

Syyllisyys ja häpeä ovat voimakkaita tunteita. Tärkeä ero on siinä, että häpeästä on vaikeampi puhua kuin syyllisyydestä. Tämän voi nähdä myös psykiatrian työssä. Tietoiset, itseä piinaavat, usein epärealistiset syyllisyydentunteet saattavat olla keskeinen syy hakeutua hoitoon masennuksen vuoksi. Mutta häpeästään potilas pystyy puhumaan vasta paljon myöhemmin, kun hoitosuhde on jo niin vakiintunut ja luottamuksellinen, että päästään kurkistamaan mielen salatumpiin, lukittuihin ”sisäkamareihin”. (Laitinen 2007: s. 13.)

Häpeän ja syyllisyyden välisen dynamiikan monimutkaisuutta kuvastaa se, että syylliseksi paljastuminen voi herättää uuden häpeän, häpeän syyllisyydestä. Saatamme puolustautua syyllisyyttä vastaan siksi, että pelkäämme enemmän syyllisyyden tuottamaa häpeää kuin itse syyllisyyttä. Ihminen voikin paeta sekä häpeästä syyllisyyteen että syyllisyydestä häpeään aina sen mukaan, kumpaa hänen on helpompi kestä. Jos auttaja jaksaa jakaa ja ottaa vastaan ihmisen häpeäkokemuksen, tämän olotila voi muuttua uudelleen syyllisyydeksi. Hyväksyvässä ilmapiirissä hänellä on vara tunnistaa omaa pahuuttaan ja huonouttaan. Ottamalla vastaan ja suostuessaan kuuntelemaan häpeästä kärsivää ihmistä auttaja itse asiassa välittää häpeästä kärsivälle ja itsensä arvottomaksi tuntevalle ihmiselle käänteisen kokemuksen: olet arvokas, kuuntelemisen arvoinen ja oman elämäsi asiantuntija. (Kettunen 2014: s. 23.)

Analogia syyllisyyden ja häpeän erotteluun on kiintoisa. Syyllisyyden tutkiminen edellyttää objektiivista asennoitumista eli sen selvittämistä, mitä maailmassa on todella tapahtunut. Häpeän tapaus on erilainen, koska tutkimukseni subjekti ja objekti ovat erottamattomat. Tutkijana olen minä itse ja tehtävänä sisäisen maailmani havainnointi: ”mitä minulle on maailmassa tapahtunut”. Hieman yksinkertaistaen – syyllisyys on asioiden tietämistä. Häpeä liittyy pikemmin siihen, miltä asiat tuntuvat. (Laitinen 2007: s. 18.)

3 Minun matkani riittämättömyydestä riittämiseen

3.1 Mistä tiedän, riitänkö

Istun työhuoneessani ja nojaan kyynärpäillä työpöytään kädet otsalla. Miksi taas tämä olo, että en riitä, en osaa, kaikki vaan kaatuu päälle. Pitkään jatkuneet huonot yöunet saavat minut ärtyisäksi, päätä särkee, maha toimii huonosti. Kaikki tuntuu olevan tekemättä. Tehtaalla on taas joku ongelma, joka pitäisi käydä katsomassa. Puhelin soi aivan koko ajan – muistan yhden soittajan nimestä, että olen unohtanut tuonkin asian. En vastaa nyt, soitan takaisin jossain välissä. Lapsi itki aamulla, että hänen kenkänsä on rikki ja noilla toisilla ei kehtaa mennä kouluun, tai kaikki vaan nauraa. Pidin sylissä ja koetin lohduttaa, vilkuilin kelloa, kun tajusin olevani myöhässä. No lupasin myös, että ostetaan uudet. Kun itku vaimeni hiukan, hän kysyi, että miks me ei koskaan ehditä vaan rauhassa olla kotona iltaisin. Huomasin toisen lapsen livahtaneen ovesta mitään sanomatta, miksei hän muuten huutanut ”Heippa”, niin kuin tavallisesti. Kollega näytti aamulla vihaiselta, murahti vaan, että eikö olisi jo aika jutella. Lupasin, että eiköhän iltapäivällä ehditä. Vaimon kanssa riideltiin illalla rajusti, se alkoi varmaan tiskeistä, sitten mukaan pääsivät myös auton huollot, raha-asiat ja anopit. Ai niin, se budjetti-excel piti lähettää jo. Päässäni humisee ja silmiin nousee kyyneleet. Yhtäkkiä olen taas se pieni poika, joka istuu yksin huoneessaan ja itkee tyynyä vasten, ettei kukaan vaan kuule. Ajattelee mielessään, että miksen minä ole niin kuin muut. Puree sitten lopulta hammasta ja peilaa kuvaansa pimeää ikkunaa vasten – joko voi mennä niin, ettei silmien punaisuus enää näy. Käyn näyttämässä matikan kokeesta saadun kympin isälle, hän kehuu siitä ja pörröttää hiuksia.

Minulla on ollut aina ajatus, ettei kukaan muu ole tuntenut sellaista riittämättömyyttä kuin minä. Vääränlaisuutta. Viallisuutta. Kyllä, nimenomaan viallisuutta. Vakuuttuneisuutta siitä, että olen epäkelpo, virheellinen painos. Sitä olen tuntenut lähes koko elämäni, alkaen hyvin pienestä pojasta. Kun reilu kymmenen vuotta sitten kipu sisälläni kävi lopulta sietämättömäksi ja kokemani masennuksen jälkeen aloin saada esille oikeata itseäni, sain huomata, ettei asia ollutkaan ihan niin. Sain huomata, että en olekaan maanantaikappale. Olin lisäksi kuvitellut olevani tämän vaivani kanssa ainutlaatuinen, mutta ymmärsin riittämättömyyden olevan täällä maailmassa hiukan tavallisempaa – vähän niin kuin nuha, tai pariton sukka. Siis aivan tavallista! Riittämättömyyttä huomasin kokevan niin monen. Aloin ihmettelemään, että mitä riittämättömyys sitten on ja miksi sitä yhtäkkiä näyttikin olevan kaikkialla. Kuulin rohkeimpien kertovan riittämättömyyden kokemuksistaan jopa ääneen; kuinka he eivät ole koskaan kokeneet riittävänsä, olevansa tarpeeksi. Huomasin yllätykseksi, että tämä maailma on täynnä riittämättömyyttä.

Nyt luulen ainakin vähän tietäväni, mistä riittämättömyys saa alkunsa. Käsitykseni mukaan se tulee ihmisen, meidän ihan jokaisen perustarpeesta tulla nähdyksi, ymmärretyksi, rakastetuksi. Ja toisaalta tämä maailma on rakentunut niin, että jokainen meistä laitetaan jollain tavoin jäämään tuon perustavanlaatuisen tarpeemme kanssa vajaaksi. Jokainen. Tämä ihmeellinen paradoksi on vaivannut mieltäni paljon. Olen huomannut, kuinka samalla tavalla ihmiset tämän kokevat, ja siitä olen päätellyt, että tämän vaille jäämisen täytyy liittyä jollakin oleellisella tavalla ihmisyyteen, ihmisenä kasvamiseen. Onhan se silti edelleen hullua, että ihminen on kuvitellut olevansa viisas jo pitkään, jopa vuosituhansia – siitä huolimatta ihminen edelleen

jättää kohtaamatta pienen lapsen tai toisen ihmisen siten, että se aiheuttaa tällaista kärsimystä. Huolimatta erilaisista lähtökohdistamme tai kyvystämme toipua eli resilienssistämme, näyttää vaille jääminen olevan oleellinen ja lähes väistämätön osa ihmisyyttä. Tätä asiaa olen pohtinut paljon, kunnes olen huomannut sen sotivan nimenomaan järkeäni vastaan. Eli sitä, että minä ymmärtäisin kaiken ja osaisin vielä hallitakin kaikkea. Siinä vain unohdan toisen niin oleellisesti ihmisyyteen kuuluvan asian eli oman pienuuteni.

Kun minä pienenä tai sitten isompana ihmisenä jään vaille perustarvettani, on hyvin luonnollista, että kaikki minun tekemiseni ja huomio kiinnittyy siihen, että tarpeeni täytyisi. Kun en tunne riittäväni lähellä tai ympärillä oleville ihmisille, ajattelen, että minun tulisi olla jotain muuta, jotain enemmän. Ja jotta varmistaisin, että olen tarpeeksi, kelpaan ja riitän, niin silloin mikään mahdollinen temppuni tai keinoni ei jää käyttämättä ja kokeilematta. Ei mikään määrä tekemistä, järkeä, valtaa, rahaa. Olen siis yksinkertaisesti riittämätön, ja sen tulen hyvin vahvasti tietämään. Tiedän sen, että en riitä kenellekään, vaikka en ehkä uskalla sitä mennä edes keneltäkään kysymään. Tai jos kysyn, niin saan kohteliaan myönteisen vastauksen. Itse kyllä tiedän, mitä vastaaja oikeasti haluaisi sanoa. Onko siis yllättävää, että riittämättömyys on loputon kehä, josta en pääse pois. Kehä, josta tulee tämä stressi ja kiire, jotka vievät yöneni ja saavat minut jaksamaan vielä huonommin. Ja pelkästään siksi, että minä sisimmissäni haluan olla rakastettu. Tai jos rakastettu sanana tuntuu tässä vieraalta, niin haluan olla hyväksytty itsenäni, kuultu ajatuksineni, nähty aitouteni kanssa. Ja kun tiedän, että en riitä itsenäni, olen valmis tekemään kaikki temput ja muuntumaan miksi vaan, että saisin tietää riittäväni.

Onko riittämiseen olemassa jotain mittaria tai taulukkoa? Taulukkoa, josta näkisin, että paljonko on riittävästi. Ehkäpä ei ole, eikä sillä asteikolla taida ollakaan kuin kaksi arvoa. Vai voiko sanoa, että kyllä minä koen riittäväni vähän tai että jos hiukan vielä tietäisin riittäväni enemmän, niin sitten se olisi tarpeeksi. Mistä riittämiseni mittari sitten on lähtöisin? Mielestäni olisi aika oikeasevaa ja yksinkertaistavaa sanoa, että se olisi peräisin lapsuudestamme tai vanhemmiltamme. Kokemukseni ja tietoni mukaan mittari kyllä useimmiten muotoutuu lapsuudessa, mutta syntymekanismi ei ole niin yksinkertainen, että se vain annetaan meille. Mittari muotoutuu hyvin samalla tavalla riippumatta siitä, tulenko varakkaista olosuhteista vai olenko joutunut kokemaan puutetta tai onko kasvuympäristöni ollut näennäisesti turvallinen vai olenko saanut pelätä terveyteni, koskemattomuuteni tai muuten rajojeni puolesta. Kohtaaminen tai paremminkin se, miten itse koen tulevani kohdatuksi, on kaiken ydin.

3.2 Voinko edes tietää, riitänkö

Juoksen hiestä märkänä sulkapallon perässä ja hyppään niin paljon kuin pystyn, mutta ei, en aivan onnistu ja pallo tippuu lattialle. Tunnen pettymystä, ärtymystä sekä vihaa ja koen epäonnistuneeni. Kaveri katsoo minuun nauraen ja sanoo, että yrittaisit edes. Sisälläni kiehahtaa ja mietin, että odotas mitä kohta kuulet. Ja totta kai löydän paikan, jossa pääsen sivaltaamaan vähän kovemmin takaisin – siitäs sait, minulle ei vienoilla. Pelin jälkeen syön yksin kotona jäätelöannosta, se lievittää mielihapaa. Samalla selailen lehteä, ja silmään osuu artikkeli, jossa puhutaan itsetunnosta. Tuhahdan. Kaikesta sitä kirjoitellaan, eikä olisi ihan oikeitakin aiheita. Teini kävelee viereen yhteisvalintalomakkeensa kanssa. Innostun heti ja sanon täysin em-pimättä, että jos sinä haluat vaikka hävittäjälentäjäksi, niin sellainen sinusta tulee. Se on siitä kiinni vaan, että pitää päättää. Mielessäni näen jo lapseni lentäjänä ja se tuntuu minussa hyvälle. Pojan lähdeettyä nuk-

kumaan mieleeni palaavat omat ajatukseni teininä. Muistan elävästi, kuinka työnnän rinnassa puristavan oudon möykyn, pahan olon vaan pois. Ei sinulla ole mitään syytä valittaa. Katso nyt itse, sinulla on kaikki niin hyvin ja saat lähes kaiken, mitä haluat. Mikä oikeus sinulla on edes elää, jos vikiset. Miksi maailmassa on niin paljon kärsimystä ja sinulla, jolla on kaikki hyvin, on muka paha olla.

Voinko tietää riittäväni? Voinko tietää sen ilman, että olen tuntenut riittäväni? Mistä voisin saada riittämistä tai kelpaamista? Mihin tarvitaan tietoa, ja voiko sitä tietoa korvata jollain? Tällaisia kysymyksiä vilisee päässä. Järki kertoo kyllä, mikä ero on tietämisellä ja tuntemisella, mutta pystynkö luottamaan tässä järkeen. Toisaalta järki antaa periksi ja sanoo, että tässä tietäminen tulee tuntemisen kautta. Samaan aikaan sydän kertoo, että tiedolla ei ole mitään merkitystä ilman tuntemista. Näin se on, ei riittämistään voi tietää, kyllä se täytyy tuntea. Se johtaa seuraavan kysymyksen luo, että mistä riittämisen tunnetta voi saada. Onko sitä mahdollista oppia.

Voin käyttää itseäni esimerkkinä siitä, millaiseen kuoppaan tai valheeseen voi riittämistä etsiessään pudota. Kuinka riittäminen, kelpaaminen, hyväksytyksi tuleminen voi ajaa todelliseen ja petolliseen noidankehään. Kun en ollut saanut itseäni tunnetta, että riitän, luulin olevani viallinen ja että minun tietysti pitäisi olla jotain enemmän ja parempaa, jotta voisin riittää. Siitä tuli jopa elämän tarkoitus. Eli kun teen tämän, hoidan tuon, keksin taas ratkaisun, autan muita, niin kyllä minut sitten nähdään. Tai jos ei nähdä, niin sehän tarkoittaa, että en ole yrittänyt tarpeeksi ja ollut riittävän hyvä. Ei muuta kuin jatkamaan. Kun vielä vähän jaksan ja vielä yritän, olen sitten parempi, jospa sitten riittäisin. Tämä tie osoittautui jälkikäteen todella petolliseksi, koska paljon tekeminen, yrittäminen ja auttaminen ovat myös hyveitä. Minä pystyin saavuttamaan asioita, joista sain arvostusta, ihmiset olivat kiitollisia, mutta sisällä oleva pieni poika jatkoi räähkimistään, että minä olen täällä, kuka minut näkee. Toiset näkivät kyllä suoritukseni, mutta eivät minua. Joku saattoi olla saavutuksistani jopa kateellinen, mutta se ei lohduttanut yhtään. Uskoin myös itse, että ulkoinen paljous voisi korvata sisäisen tyhjyyden. Ei voinut. Olen kuullut sanottavan, että menestyvää yritystä ei pelasta mikään. Entä sitten ulkoisesti menestyvää ihmistä? Oman kokemukseni mukaan en olisi omin avuin mitenkään onnistunut pääsemään eroon siitä harhasta, että hyvä voisi olla vähän ja pientä jonkun suuren ja mahtavan sijaan. Sieltä omavoimaisuudesta minä en päässyt ilman voimien loppumista. Nyt ajattelen, että onneksi vahvinkin puu lopulta taipuu, kun taakkaa on sen päällä riittävästi.

Yhteys muihin oli siinä kohtaa katkennut. Voimat tarkoittivat vain omia voimia. Nyt ymmärrän, että en voi tuntea riittämistä muuta kuin vuorovaikutuksessa. Yhteydessä toisiin. Minä sain kokea riittäväni vasta toisten avulla, suostumalla ottamaan apua vastaan. Vasta myönnettyäni oman pienuuteni, nöyryyttä, sain kokea turvan ja sylin.

Lääke tähän on mielestäni itsetunto. Kovaa menestyvä minä olisi vastannut kysyttäessä, että minullahan on erittäin hyvä itsetunto. Kyllä, kova sekä kiiltävä kuori, mutta sen alla oli pimeä tyhjyys. Mistä itsetunto tulee? Niin henkilökohtainen asia kuin itsetunto onkin, niin paradoksaalisesti se muodostuu peilien eli toisten ihmisten kautta. Itsetunto ei ole pelkästään omanarvontuntoa. Itsetunto on myös oman pienuuden, heikkouden, haavoittuvuuden ja tarvitsevuuden hyväksymistä. Vaikka itsetunto tietää kaiken olevan mahdollista, se ei yliarvioi itseään yhtään.

3.3 Riittävästi riittämätön

Ajan vielä uudelta tuoksuvalla autollani, kädet pehmeästi ratilla. Tumma puku päällä ja kravatti kaulassa olen menossa ison asiakkaan pääkonttorille tärkeään neuvotteluun. Ajatukset kulkevat hyvin määrätietoisesti asiasta toiseen. Olen harjoitellut tulevan tapahtuman erilaiset mahdolliset variaatiot mielessäni moneen kertaan, tiedän selviäväni siitä hienosti. Pyysin työkaverin keksimään myös kaikkein oudoimmat vastaväitteet, olen valmistautunut niihinkin. Tästä tulee mielettömän hieno diili! Hymyilen itsekseni ja mietin, ostaisinko sitten keväällä sen vähän hienomman moottoripyörän, kun saan tämän vuoden bonukset. Kolmoskehällä vähän ennen Koskelon liittymää jysähtää. Aivan yhtäkkiä murrun, kun kuulen auki jääneestä radiosta laulun sanat, jotka saavat minut itkemään hallitsemattomasti. Minun on ajettava auto pientareelle ja pysäytettävä. Muistin tarkasti, milloin olen aiemmat kerrat itkenyt, edellisestä oli aikaa yli kaksi vuotta. Mutta tämä oli toisenlaista, en saanut hallittua sitä mitenkään. Antti Kleemola vaan lauloi, ...auta mua, auta mua, mä en selviäkään tästä ilman sua. Auta mua, auta mua, pidä kiinni...

Mikä tuossa laulussa osui minuun, rikkoi kuoreni? Sitä mietin pitkään, mutta ehkä suurin kolauttaja oli se, että sama riittämättömyyden tunne voi painaa niin kädet vapisten pyörällä ajamaan opettelevaa kuin uraputkessa ravihevosen lailla laput silmillä juoksevaa kaikkivoipaa miestä tai muistinsa menettäneenä yksin sängyssä yöllä valvovaa vanhusta. Olin menestyvä kolmikymppinen, jolla omissa ajatuksissaan oli vielä kaikki mahtava edessä. Laulussa kosketti siis se, että edessä ei ehkä odotakaan mitään kummallisempaa. Sisällä oli itänyt toivo jostain, että nyt ensin on vaan tämä hetki, kun on painettava lujaa. Kivusta huolimatta on jaksettava, koska jotain parempaa ja ihmeellistä on edessäpäin. Ja yhtäkkiä näinkin itseni valvomassa vanhuksena sängyssä, ”muistaen apupyörät, mutta että en tunne tytärtäni” ja vieläkin ainut toiveeni olisi, että joku näkisi minut, pitäisi kiinni. Silloin kipu löi sisään ja puristi jotain rikkoen. Se, mitä meni rikki, oli oma voima. Olin siinä tilanteessa varmasti riittävästi riittämätön.

Omilla voimillani olin tottunut tavoittelemaan riittämistä niin monella saralla. Ihmisenä, että täyttäisin paikani tässä maailmassa. Miehenä, että osaisin olla riittävän vahva ja turvallinen. Toissä, että liiketoiminta kukoistaisi ansiostani. Esimiehenä, että alaiseni tuntisivat tukeni ja kehitys jatkuisi. Alaisena, että täyttäisin saamani tavoitteet. Naapurina, että sopu säilyisi. Puolisona, että vaimo hehkuisi elämää ja jaksaisi yhteistä arkea. Vanhempana, että lapset tuntisivat turvaa ja rakkautta ja heidän tulevaisuutensa olisi aurinkoinen. Lapsena, että vanhempani voisivat olla minusta ylpeitä. Veljenä, että sisarusteni silmissäkin täyttäisin paikani. Siis aivan kaikkena, että vielä jaksaisin edes hetken, etten tukehtuisi, kuristuisi, kaatuisi paineideni alle. Omien, itse luotujen paineiden, jotka lopulta saivat minut täysin vakuuttuneeksi siitä, etten olisi yhtään mitään.

Vaatumukseni olivat siis hurjat. Ei mikään ihme, että tunsin rintakehäni sisällä kuin teräksisen nyrkin, joka puristi minua. Niin pitkään teräsnyrkki oli ollut minulle arkipäivää, että kuvittelin sen olevan normaalia. Tälähän sen elämän kuuluukin tuntua, eikä miltään helpolta herkulta. Selittämätön paha olo tuntui kuuluvan kiinteänä osana minuun, olevan osa minua. Näin on aina ollut, joten näinhän sen kuuluu ollakin. Paineet olivat kuitenkin lopulta liikaa ja ne mursivat suojamekanismini. Jälkikäteen katsoen oma vaatimusteni verkosto hengästyttää itseänikin, mutta siinä tilanteessa se oli vain ihan normaalia, minun arkeani ja minun elämäni. Niin tottunut minä olin siihen, että minä autan, minä pystyn, minä teen, että en osannut enää

rentoutua missään. Nyt jo hymyillen muistelen sitä, miten ystävien kanssa saunailtaa viettäessäkin isoin ajatus sisälläni oli, että en minä tässä voi rentoutua, minua tarvitaan jossain muualla, tämä ei ole minun paikkani. Sellaisessa syyllisyydessä en osannut nauttia mistään, en siitäkään, kun sitten menin sinne jonnekin muualle. Riitin tai luulin riittäväni suorittamalla, mutta itselleni en vaan ollut tarpeeksi. Mikään ei riittänyt, minä en riittänyt.

Sieltä vaatimusten viidakosta pois kurkistelllessani silmäni sokaistuivat kaikesta kirkkaudesta. Ymmärsin, että elämä on jotain muutakin kuin suorittamista ja riittämisen tavoittelemista. Ainakin siis muille, mutta että minullekin! Kaikkien muiden, aivan kaikkien, on niin paljon helpompaa ymmärtää ansaitsevan hyvän, mutta sen hyväksyminen vielä itsellenikin oli minulle järkyttävän vaikeaa. Sisälläni oleva tuomari oli todella ankara.

Mitä sitten on muuttuminen tuosta kaikesta. Kaikesta siitä, joka kuitenkin on niin tuttua, ettei muusta muka tiedäkään. Ainakaan muista tietävänsä. On hurja tunne, kun tietää tarvitsevasa muutosta, mutta ei silti uskalla edes ajatella mitä se tarkoittaisi. Ja että uskaltaisinko. On naurettavaa, että tietää ja tuntee tarpeen muuttua, muttei tiedä uskaltaako. Jos ei tiedä, onko itse sen arvoinen. Eikä varsinkaan, mitä se tarkoittaisi. Riittämisestä arvoton ihminen ei pysty päättämään sitäkään, saako hän muuttua. Estäjiä on niin paljon.

3.4 Miltä tuntuu, kun riittää

Miltä se sinusta tuntuu? Ystävän sanat osuvat hirmuisella voimalla. Siis tuntuu. Minusta ja minussa. Ja minä kerroin. Ystävä sanoo vakavasti ja päättäväisesti, että sinun on mentävä juttelemaan työterveyteen. Soitan iltapäivällä ja varmistan, että olet varannut itsellesi ajan.

Olen esittelemässä tulevan vuoden budjettia yrityksemme hallitukselle. Kuvio on aikaisemmilta vuosilta hyvinkin tuttu. Muiden edessä seistessäni havahdun, että minusta tuntuu aivan erilaiselta kuin ennen. Jalat ovat tukevasti lattiasa, vaihdan dian seuraavaan, kerron seuraavasta taulukosta. Oloni on rauhallinen. Näen edessäni tuttuja kasvoja, jotka kuuntelevat puhettani. Ihmettelen, miksi ja mistä tällainen olo tulee, mutta en siinä voi pysähtyä sen enempiä pohtimaan. Annan vaan mennä ja kepeästi se meneekin. Tunnen esittämäni asian, luotan itseeni ja tiedän mistä puhun. Vasta kun oma vuoroni on ohi ja olen vastannut kysymyksiin, voin pysähtyä tunnustelemaan uutta tuttavuuttani. Tajuan, mistä vapautunut oloni tulee, minussa on tapahtunut merkittävä muutos. Tajuan, että olen aina aiemmin esittänyt asiani siten, että olen halunnut kelvata kuulijoille. Saada heiltä huomiota. Kuulla heidän suustaan henkäys, että hienoa. Silloin minä olen onnistunut. Mutta nyt oli niin toisin. Minun ei tarvinnut kertoa asiaani kelvatakseni kenellekään. Luotin itseeni ja pystyin ottamaan senkin riskin, että en kelpaa jollekin.

Miltä kuulostaa, jos sanon, että tiedän olevani onnellinen, jos en sisälläni tunne niin. Elän silloin kyllä mittareideni tai asteikkojeni mukaan. Mutta mikä on se asteikko. Jos esimerkiksi minä tai joku on asettanut päähäni, minkälaista elämän kuuluu olla ja se sitten toteutuu, niin olenko onnellinen. Voin toki sanoa, että kaikki on hyvin. Ehkä silti tuntematta, että kaikki on hyvin. Pitäisikö siis sanoa, että ”kaiken tietävästi pitäisi olla hyvin” tai ”kaiken pitäisi olla kunnossa”. Aikaisemmin pohdin jo hieman itsetuntoa. Itsetunto johdattaa minusta sen äärelle, että tiedämme, näyttääkö mittarimme oikein vai ei. Tai ovatko mittarimme oikeat. Minä

esimerkiksi todella ajattelin, että kaikki ulkoinen oli kunnossa, kunnes havahduin, että sisällä puristava rautanyrkki ei ehkä olisikaan ”normaali”. Onkin mahdollisesti niin, että itsensä tunteminen, tunteisiin tutustuminen, suhteiden ymmärtäminen – siis itsetunto, aikaansaa itsensä hyväksymisen. Itsensä hyväksyminen taas vapauttaa meidät vaatimuksista, ovat ne vaatimukset sitten mielestämme kotoisin mistä vaan. Itse ne vaatimukset päähämme silti laitamme. Tykkään paljon Tommy Hellstenin kirjoittamasta ajatuksesta ”Ole se mikä olet, sillä olet se joka tapauksessa.”

Riittämättömyydestä on vain tullut meille uusi normaali, siksi sen kyseenalaistaminen on monesti niin vaikeaa. Sorrun niin helposti ajattelemaan huonolla itsetunnolla, että tässä maailmassa on kyllä hyvää, varsinkin muille, mutta minä olen vähän tällainen väliinputoaja. Olen itse niin monesti miettinyt ja puntaroinut sitä, että saanko minä tuntea hyvää. Kokemuksissani on niin usein muistikuvia, että jos siihen tuudittaudun, niin hyvä viedäänkin sitten vain pois. Sehän kuvaa minun ripustautuvuuttani siihen, mitä kaipaen ja jonka arvoinen en ehkä koekaan olevani. Kun koen jääneeni ”aina” paitsi, takerrun hyvin mielelläni siihen, mitä saan. Hyväksymättä sitä, että en minä itse tätä maailmaa pysty hallitsemaan. Täällä on hyviä asioita, pahoja asioita, kaikenlaisia asioita, jotka kuitenkin kaikki ovat vain ja ainoastaan asioita. Kärsimyskin kuuluu oleellisesti ihmisen elämään, ihmisyyteen, mutta koko elämä ei silti ole kärsimystä. Myrskyn jälkeen on tähän asti aina paistanut taas aurinko, miksei niin olisi siis myös jatkossa?

Hyvään liittyy jollain ihmeellisellä tasolla myös syyllisyys. Kuten kuvasin, minun oli, on joskus edelleen, erittäin vaikea olla hetkessä ja läsnä, koska pääni tuottaa ajatusta, että minun pitäisi olla jossain muualla. Sitä se ei kerro aina, että missä ja miksi tai mitä minun siellä jossain pitäisi tehdä, mutta silti se vain vahvasti viestii, että ”sinua tarvitaan jossain”. Silloin minusta katoaa se tieto, että tämä hyvä ja rakkaus, jota maailmassa on, on tarkoitettu kaikille, myös minulle. Minä saan kokea hyvää ilman syyllisyyttä. Tähän en ainakaan minä päässyt yksin. Tarvitsin todella siihen peilejä, toisia ihmisiä, jotka valoivat minuun uskoa siitä, että olen tärkeä, olen rakas. Se on myös sudenkuoppa, johon me niin monesti putoamme, että kuulemme lauseen ”turva löytyy sinusta itsestäsi” niillä sanoin, että ”sinun on vätys ja epäonnistunut räpäle onnistuttava siihen ihan itse, älä nyt kuvittele meneväsi sitä muilta kerjäämään ennen kuin olet itse kunnossa”. Tämä karrikoitu esimerkki on ainakin minulle ollut hyvinkin totuudenmukainen. Kun en ole pystynyt tuntemaan ja hyväksymään itseäni täydellisenä luomistyönä ja tänne maailmaan tarkoitettuna, niin en todellakaan ole kokenut olevani edes muiden avun arvoinen. Minulle kesti pitkään löytää tervettä tarvitsevuutta, joka on sen hyväksymistä, että minä saan tarvita muita ja heitä todellakin tarvitsen.

Minulla tähän on liittynyt selkeästi vaikeuteni ottaa apua vastaan. Olen nimittäin luonut minäkuvani sen ympärille, että riitän vasta sitten, kun olen jotain, teen jotain, saavutan jotain, on minun heikko ja hauras puoleni täysin oman onnensa nojassa ilman niitä. Minun on silloin myös mahdotonta myöntää omaa arvokkuuttani keskeneräisenä ja uskoa, että olisin rakkauden, läheisyyden ja avun arvoinen.

Tästä kohtaa matkaa on äärettömän helppo palata takaisin vanhaan, suorittamiseen ja itsekseen pärjäämiseen. Sehän on tuttua, sen minä osaan ja niin olen aina toiminut. Siinä olossa en todellakaan ymmärrä sitä, että ”tekemällä samanlaisia asioita saa samanlaisia tuloksia ja haluamalla jotain, mitä ei ole koskaan ollut, on tehtävä asioita, joita ei ole koskaan tehnyt”. Itsetunto on tässä oleellinen asia: miten sen saa itsensä tueksi. Minulla riittävä motivaattori oli vain ja ainoastaan riittävän paha olo. Tuska siitä, että jokin on pielessä, koska

minusta tuntuu näin pahalta. Tämä syöksi minut masennukseen ja sitä kautta uudelleenrakentumiseen. Taakse päin katsominen ja sen mustan näkeminen toimi hyvin siinä, että tuonne en enää ainakaan halua. Se riitti minulla motivaattoriksi käydä kohti tuntematonta ja tietämätöntä ja siksi niin pelottavaa. Oli myös toinen vaihtoehto eli ottaa askel eteenpäin.

Itsetuntemuksessa tärkeää on huomata ja ymmärtää, että olen juuri nyt oikeanlainen ja paras versio itsestäni. Ja kun tässä hetkessä pystyn hyväksymään oman keskeneräisyyteni, mahdollistan myös kasvamisen ja kehittymisen. Voin kasvaa vain, jos voin myöntää olevani väärässä ja sallin väärässä olemisen ja uudet mielihetket itselleni.

3.5 Kelpaan kelle vaan

Painaudun nojatuoliin niin syväälle kuin pystyn, silti tässä on äärettömän epämiellyttävää olla. Vaihdan painoa puolelta toiselle, mutta olisin nyt kyllä mieluummin ihan missä tahansa muualla. En uskalla katsoa kohti vastapäätä istuvaa ihmistä, vaan katseeni kiertää seinältä toiselle, ehdin nähdä kattolistat, niiden kulumien jiirit, ikkunan ristikon ja lasien välissä olevan kuolleen kärpäsän, lattiamaton hapsut ja myös sen pienen nöyhtäpallon vasemman sukan reunassa. Silti en pysty kiinnittämään mihinkään oikeasti huomiota. Tämä on niin tuttu tunne – häpeä. Minä olen huono, kelvoton ja nyt kun olen vahingossa uskaltanut tuolle luottamukseni voittaneelle ihmiselle, terapeutilleni, kertoa ääneen asian, josta en ole koskaan puhunut kenellekään, niin tähän tämä taitaa sitten loppua. Minähän tiedän, että jos joku oikeasti saa tietää, millainen minä olen, niin sitten minut viimeistään hylätään. Läpitunkemattoman hiljaisuuden rikkoo joku pieni ääni ja hitaasti, varoen katson jostain sumun läpi tuota ihmistä. Näen hänet siinä yhä ja hänen silmänsä! Liikutuksesta kostuneissa silmissään näen käsittämättömän rakkauden. Hän on siinä edelleen ja katsoo minua niin, että en epäile, etteikö hän välittäisi ja rakastaisi minua juuri tällaisena, itsenäni. Muuriini tulee särö, josta jotain niin hoitavaa pääsee sisääni. Kuin rutikuiva maaperä saisi vettä, niin paljon se myös sattuu. Sattuu niin viiltävän kipeästi, että heti vaistomaisesti kovetan itseni ja suljen muurini. Jotain on kuitenkin pysyvästi muuttunut ja tuota tunnetta tutkailen monta päivää epäuskoisena.

Mikä onkaan ihmiselle parempi ja oikeampi paikka kuin se tunne kehossa, että minä olen tärkeä ja kaiken rakkauden arvoinen. Matka siihen on vaan kivinen ja mutkainen. Niin kuin ei vaikka kukan kasvukaan ole helppo, nopea ja kivuton, niin sitä ei ole myöskään ihmisyyden. Ehkä juuri tuskaisinta on huomata, että kasvaminen on hidasta. Ihmisen mieli on erittäin hidas ja armollisuuden löytäminen sille, että jos omien toimintamallien kanssa on elänyt vuosikymmeniä, niin ihan tunnin terapiaistunnon jälkeen tai edes viikonlopussa ei kaikki olekaan toisin. Tämän takia myös vanhaan takaisin putoamista tapahtuu niin helposti ja niin usein.

Elämäni parhaita palkkapäiviä ovat olleet kuitenkin ne, kun itsessäni ymmärrän, huomaan konkreettisesti, että joku itsestään selvänä pitämäni asia on muuttunut. Kuten se, että huomasin puhuvani hallitsemastani asiasta töissä ilman, että minun tarvitsi miellyttää ketään. Tai vaikka lapsen alkaessa huutaa pahaa oloaan minulle, minulla ei aktivoitukaan oma hätäinen lapseni ja pystyn vastaamaan lapsen hätään vanhempana. Kysymään hänen olostaan, pitämään lähellä, silittämään ja koskettamaan, lohduttamaan, että ei ole hätää ja että on ihan hyväksyttävää, että tuntee pahaa oloa. Olemaan lapselle tai toiselle ihmiselle läsnä. Tai ihan

yksinkertaisesti antamalla itselleni luksusta, vaikka lähtemällä kajakilla yksin järvelle puhelin suljettuna. Ja ilman syyllisyyttä, että minun täytyisi olla enemmän jossain muualla, jotain muuta varten. Nauttien veden liplatuksesta, vastatuulen otsalle nostamasta hiestä, palasesta evässuklaata, pitkistä hörpystä raikasta vettä, sinisestä taivaasta – ja tämä kaikki nautinnollisessa hiljaisuudessa omasta mahtavasta seurasta ja elämästä iloiten.

Tämä uusi olo tekee vähitellen myös rohkeaksi. Vapauttaa kohtaamaan muita, rohkaisee kertomaan omista tunteista, ajatuksista ja havainnoista ilman pelkoa siitä, miten muut ne kokevat. Itsetunto luo näin myös itseluottamusta. Vahvaa luottamusta siihen, että minä en enää olekaan ylimääräinen tai vääränlainen, minun mielipiteilläni on myös merkitystä. Parasta tässä muutoksessa on se, että sen seurauksena myös ihmis-suhteet syvenevät ja paranevat. Toiset ihmiset huomaavat kyllä, että olen sinut itseni kanssa, kannan omat kuormani ja näen silti toisen ihmisen omine kuormineen. Olen silloin totta. Ja sellaisen ihmisen kanssa on levollista olla.

Parhaimmillaan se, että saa tuskan sisältään vaimenemaan, saa aikaan käsittämättömän rakkauden kaikkea ympärillä olevaa kohtaan. Jopa lapsenomaisen ajatuksen, siis ajalta ennen puhtoisen maailmankuvan rikkoutumista, että kaikkihan minusta tykkää. Vastapuolena tulee myös sieltä vanhasta miellyttämisen halusta, että haluaa kelvata kaikille, elää rakkaushötössä jokaisen kanssa.

Olen itsessäni kuvannut tätä uutta tunnetta niin, että silloin aloin taas näkemään värit, haistamaan hajut, maistamaan maut, kuulemaan äänet. Kaikki aivan eri tavalla kuin silloin, kun suoritin elämää sumuni keskellä.

3.6 Ei minun tarvitse kelvata kelle vaan

Istun kahvilassa. Eräs tuttavani pyysi minut tänne, koska halusi nähdä ja jutella. Ilahduin kutsusta, se tuntui merkittävältä. Kuuma teekuppi ja pala piirakkaa ehtivät jäähtyä haaleiksi juttelun lomassa, mutta keskustelu ja läsnäolo on lämmintä ja välitöntä. Ei ole mihinkään kiire, ympärillä on sopivan rauhallista ja koko keholtani olen uponnut syvään keskusteluun. Ymmärrän sentään, että olen ihan julkisella paikalla, väistän hiukan tuolini kanssa, kun joku toinen asiakas hakeutuu paikalleen, hymyilen hänelle ohimennen ja jatkan sitten juttelua teen muuttuessa vähitellen käden lämpöiseksi. Tiedän, että jos hyvää oloa voisi mitata, niin nyt minuun asennettavat anturit näyttäisivät kyllä aivan täysiä arvoja, niin kokonaisvaltaisen hyvältä minusta tuntuu. Kun jutut on alettava kääntämään loppuun ja hörpättävä viimeiset kylmät teet kupista, havahdun siihen, kuinka selvänä tunnen itsessäni muutoksen entiseen aikaan. Saan kyllä hyvin vielä muistikuvan, millaista minulla on ennen ollut vastaavissa tilanteissa. Sen lisäksi, että olen koettanut ja halunnut miellyttää toista, olen halunnut olla erittäin tietoinen vaikkapa siitä, miltä näytän. Koska olenhan julkisella paikalla, jossa kuka vain voi nähdä minut, joten olen halunnut varmuuden vuoksi näyttää hyvältä. Miten hiukseni on laitettu, mitä minulla on päällä, miten istun, miten muita katson. Ne muistikuvat tuntuvat nyt kuristavalta kaulapannalta ylläni ja sitä pantaa minä en halua enää kantaa. Minun arvoani ei määritä yhtään se, mitä joku muu minusta ajattelee, miten katsoo. Nautin olostani itsessäni ja se riittää. Sen kyllä huomaavat ne, joiden se tarvitseekin huomata.

Suurin ja mahtavin havaitsemani muutos itsessäni itsetunnon löytymisen yhteydessä on ollut hädän, kiireen ja miellyttämisen tarpeiden vaimeneminen. Miten hätä ja kiire liittyvät miellyttämisen tarpeeseen? Ainakin minulla sitä on kuvannut olo, että koko ajan hieno hiekka valuu sormien välistä. Asiat, joita luulen tärkeiksi, jäävät tekemättä ja tapahtumatta ja tunnen itseni kuin pysäkillä sateeseen liukenevaksi varjoksi, jonka ohitse viimeinenkin mahdollinen bussi on mennyt. Tätä se ehkä tarkoittaakin, kun turva löytyy sisältäni. Minun ei todellakaan ole pakko miellyttää kaikkia. Ei ketään – jos miellyttämällä tarkoitetaan sitä, että toimin niin kuin muiden oletan minun haluavan toimia. Omat ääriiviivani ovat tulleet näkyviksi ja viivat vain vahvistuvat, tiedän omat rajani ja nautin siitä, miten itsessäni viihdyn. Minun on tärkeintä voida itse hyvin, koska silloin ja vain silloin minulla on annettavaa myös muille. Tässä kohtaa on vielä hyvä painottaa, että vaikka rauha ja turva löytyvätkin nyt minun sisältäni, niin eivät ne sieltä yksin näkyviin tule. Olen tarvinnut ja tarvitsen edelleen siihen muita ihmisiä.

Haluan tuoda näkyväksi myös hiuksenhienon eron hyvinvoinnin ja pahoinvoinnin välillä. Jaksamisen ja uupumisen. Ja kuinka pieni on se ero, joka kääntää uupumisen jaksamiseen. Se voi olla parhaimmillaan vain mitättömän pieni sana, huomaamaton kohtaaminen tai ohi kiitävän hetken mittainen katse. Ja sillä, vain sillä paino siirtyy veitsen terän toiselle puolelle. Rohkaisevaa on, että siihen mitättömän pieneen tekoon me pystymme kaikki, sinä ja minä. Eikä sen tosiaan tarvitse olla tippaakaan vaadittu, itse asiassa sen toimimisen todennäköisyys muuttuu aika pieneksi, jos se tulee minusta vaadittuna. Minun voimiani syöden. Ja siinä voin olla myös itselle armollinen, omat rajani tunnustava, että aina minusta ei siihen ole eikä tarvitsekaan olla.

Olen kokenut myös syvää surua siitä, mitä omat rajat ovat saaneet aikaan joillekin ihmissuhteilleni. Täysin ymmärrettävästi, kun olen ollut rajaton ja miellyttämällä hyväksyntää olemassaololleni hakeva ihminen, minulle on muotoutunut sellaisia läheisiäkin ihmissuhteita, jotka ovat olleet vääristyneitä. Ne ovat muotoutuneet toki molemminpuolisesti, kun kahden haavojaan kohtaamattoman ihmisen tarpeet ovat kohdanneet täydellisesti. Esimerkiksi siten, että minä olen luullut saavani itselleni ja elämälleni merkityksen antamalla kaiken itsestäni toisen hyväksi ja toinen on kokenut voivansa ripustautua minun varaani saamaan haluamansa turvan itsensä ulkopuolelta. Tällaiset suhteet ovat voineet kestää pitkäänkin ja minun muuttuessa koko ajan aidommaksi itsekseni, tällaiset liitokset alkavat hajoamaan. Ja usein se voi tarkoittaa myös ihmissuhteen etäännyttämisestä vuosien aikana tärkeäksi muuttuneessa suhteessa, jolloin suhteen loppuminen on ymmärrettävästikin aihe suruun ja pettymykseen. Silloin ainakin minun on erittäin tärkeää muistuttaa itseäni, että toisen ihmisen arvo ei silti ole muuttunut miksikään. Ja aiheuttamalla ympärilleni ristiriitoja sekä jatkamalla elämää konfliktissa en saa mitään hyvää aikaan.

Löytynyt omanarvontuntoni on saanut minut viihtymään myös omassa seurassani, yksin. Yhä enemmän olen huomannut kaipaavani vain hiljaisuutta, jossa voin kuulla sisältäni myös aavistuksenomaiset kuiskaukset. Ne ovat tulleet minulle erittäin tärkeiksi. Olen huomannut, että pystyn auttamaan itseäni sille veitsen terän paremmalle puolelle antamalla itselleni aikaa ja mahdollisuuden levätä ja hengähtää. Tämä poikkeaa aika radikaalisti siitä, miten olen etsinyt omaa arvoani sillä kiireisellä ja hätäisellä muiden miellyttämällä. Minussa tuntuu huikkeen hienolta muutos, että pystyn tuntemaan nautintoa levätessäni ilman jatkuvaa syyllisyyttä siitä, että en ole jossain tekemässä jotain.

Ollessani itsessäni olen totta. Haluan myös olla täysin oma itseni. Olen saanut huomata, että minunkin on helpointa olla sellaisen ihmisen seurassa ja sellaisen kanssa vuorovaikutuksessa, joka pystyy olemaan itsessään totta. Koska totta ollessani minä en edellytä tai odota toiselta jotain, mikä hänen ehkä pitäisi minusta myös sanomatta ymmärtää. Tiedän olevani minä ja tiedän toisen olevan hän ja kunnioitan toista omana itsenään, omine tarpeineen. Samalla kuitenkin kunnioitan myös itseäni omana itsenäni ja omine tarpeineni. Ja kun olen tämän oman pienuuden ja heikkouteni pystynyt myöntämään itselleni, uskallan myös ottaa riskejä, jotka ovat aikaisemmin tuntuneet aivan suhteettomilta. Esimerkiksi olen jättänyt asioita tekemättä tai sanomatta, kun olen kuvitellut toisen ihmisen siitä loukkaantuvan tai pahoittavan mielensä. Totta ollessani pystyn ymmärtämään, että en minä toisen tunteisiin pysty vaikuttamaan. Tämä ei oikeuta minua tahallani ja tarkoituksella ketään loukkaamaan, mutta se myös vapauttaa, että tiedän pystyväni sitten tarvittaessa nöyrytymään anteeksipyyntöön, jos olen tahtomattani toista loukannut.

3.7 Mikä minussa on totta

Istun hiljaa ja mietin merkittäviä tapahtumia elämässäni, havahdun. Olen kuitenkin kokenut jo aika paljon, saavuttanut asioita, samoin epäonnistunut monessa. Kaikki nämä asiat ja tapahtumat muodostavat minun elämäni helminauhan. Miettiessäni huomaan, että isoina asioina muistoissani eivät olekaan välttämättä asiat, joiden siellä voisi kuvitella olevan. Sen sijaan monet äkkiä isoilta tuntuvat virstanpylväät ja saavutukset saavat muistellessa aikaan vaan huokauksia, suruakin. Se kertoo minulle voimakkaasti niiden todellisesta merkityksestä. Isoilta tuntuvat tietysti myös lapset ja heidän tapahtumansa tai saavutuksensa, niiden varaan en omaa elämäni voi kuitenkaan oikeasti rakentaa. Jäänkin miettimään kuinka eri asia on olla ylpeä lapsesta kuin pönkittää itseään heidän saavutuksillaan. Muistan oikeasti minuun vaikuttaneiden ja suuntaani korjanneiden tapahtumien kulun erittäin selkeästi. Sellaisia ovat ne tilanteet, joissa mukana ovat olleet suuret tunteet, ne ovat mielessäni kirkkaina. Koskaan ei mielestäni tule poistumaan vaikka se, kun näen pelastushelikopterin nousevan ilmaan kyydissään oma poikani, eikä minulla ole mitään varmuutta, tuleeko hän selviämään edes hengissä vai ei. Silloin lopulta ymmärsin, että vaikka sydämestäni rakastan jokaista lastani, niin rakastan myös itseäni niin paljon, että en halua tehdä elämälläni mitään merkityksetöntä.

Olen valvonut lukemattomia aamuöitä. Siten kehoni ja mieleni on kertonut minulle, että kaikki ei ole kunnossa, kaikki ei ole minussa oikein. Miten minä ja tietojeni mukaan niin moni muukin ajattelee unettomuudesta, kun se ensin saapuu vieraaksemme. Ainakin minä ajattelin, että se on vain hoidettava jotenkin ja nopeasti pois. Ja sitten alkaa loputon liuta temppeja. Temppeut saattavat auttaakin hetkellisesti, mutta jos itse syy jää hoitamatta, niin kyllä unettomuus löytää takaisin. Entistä voimakkaampana ja immuunimpana tempuille. Näin siksi, että jos minä en kuule sisimpäni kuiskausta, enkä puhetta, niin lopulta se huutaa kuolemantuskissaan niin lujaa, että varmasti kuulen. Siten minun unettomuuteni on toiminut, että lopulta ei enää ole vaihtoehtoja sille, että itse syyt on kohdattava. Ja edelleen, yhtä varmasti kuin että toukokuuta seuraa kesäkuu, unettomuuteni saapuu vierailulle luokseni, jos ja kun alan ajautua itseni kanssa sivuraiteille.

Uni sekä unen ja valveen rajamaasto tuttuuden lisäksi kiehtoo minua paljon. Ajatus siitä, kumpi on totta tai todempaa, uni vai hereillä oleminen, on todella kiehtova. Minun on helppo ymmärtää, että ihmisen fyysinen

kehittyminen tarvitsee harjoituksen ja ravinnon lisäksi yhtä tärkeänä osana lepoa. Huomattavasti vaikeammalle minussa tuntuu, kun pitäisi samalla vakuuttavuudella uskoa myös ajatusten ja tunteiden maailmassa toimivan täysin saman lainalaisuuden mukaan. Unen maailma kaikessa kiehtovuudessaan on niin hallitsemaan, että uskallan myöntää sitä välillä pelkääväni, vaikka siihen tutustumiseen tunnenkin vetoa. Ymmärrän pelon tulevan siitä, että nimenomaan järki ei unen maailmassa näyttele mitään osaa. Unessa minulta puuttuu siis valtava määrä rakentelemiani keinoja hallita kaikkea – enkö siis unessa ole useimmiten paljon lähempänä totuutta kuin valveilla ollessani?

Kun vanhan koiran lailla koetan opetella uusia temppuja, väistämättä tekemiseni on välillä hidasta ja jopa mahdotonta. Järjellä pystyn ymmärtämään kyllä, että jos kehitän selviytymisstrategian eli toimintamallin vaikkapa kolmevuotiaana ja hion ja parantelen sitä 30 tai 40 vuotta, niin poisoppiminen vanhasta vaatii todellakin paljon työtä. Ja kun mieli on maassa, olen väsynyt, vihainen, koen tulleeeni loukatuksi, ohitetuksi, hylätyksi, niin aivan varmasti minusta nopeasti ulos tuleva toiminta tai sanat mukailevat sitä selkärangasta vuosikymmenien kokemuksella tulevaa. Tämän vuoksi joudun todella olemaan itselleni armollinen, että opittu ja totuttu ohittaa niin usein sisälläni tuntuvan oikean.

Mikä minussa sitten on totta ja mikä ei. Totuttu tapakin voi tuntua ja tuntuukin ensikosketuksella erittäin todelta. Sisimmässäni kuitenkin tiedän, mikä tuntuu oikealta. Tätä herkkyyttä minun on harjoitettava, että se vahvistuu ja että uskallan rohkeasti seurata sitä ääntä, jonka tiedän oikeasti olevan osa minua. Juuri tämä rohkeus piirtää rajojani uusiksi ja vahvistaa niitä. Rohkeus on sitä, että minä toimin sydämeni mukaan, vaikka tunnenkin pelkoa. Tämä rohkeus pitää aitouttani esillä näkyä ja tuntuu myös muille, jonka seurauksena minun seurassani on huomattavasti parempi olla. Oma aitouteni on se, mikä on totta.

3.8 Olen enemmän kuin tiedän

Istun tässä koneeni ääressä ja tuskailen, että tätä on niin vaikea selittää, pukea sanoiksi. Noiksi hassuiksi pieniksi merkeiksi, joita laitetaan monta peräkkäin ja jotka sitten joku toinen pystyy ymmärtämään minun ajatuksikseni. Toinen lukee ja mahdollisesti ymmärtää sen, mitä koetan kertoa, mitä minusta näkyy. Toivon ja haluan ajatella, että samalla, kun hän ymmärtää, niin toisaalla perhonen nousee siivilleen ja lentää käymään minun luokseni. Ja perhosen nähtyäni minun sisälläni läikähtää, tunnen, että minä olen tärkeä osa tätä kaikkea. Ainutlaatuinen ja upea osa. Selittämättömän selittäminen on todella vaikeaa. Ilman, että päähäni on jo pudotettu foliohattu. Silti selittämätöntä koettuaan mieleni haluaisi kertoa tai kuvata sitä jotenkin. Minun mieleni kaiken lisäksi haluaisi lähteä maalaamaan siitä koko kaikkeutta, mahtavuutta ja suuruutta. Ehkä suurin oivallukseni tässä onkin ollut, että on huomattavasti tärkeämpää olla osa selittämätöntä, kun saada selitettyä se. Siten ainakin minä alan saada itseni oikean kokoiseksi ja omalle paikalleni pieneksi, hauraaksi ja heikoksi - joka juuri siten on vahva. Se edellyttää minulta suurta nöyryymisestä, jota mieli ja järki vastustavat viimeiseen asti. Tunnen lämpimästi sisälläni, mitä Raamatussa tarkoitetaan sillä, että "jollotte tule lasten kaltaiseksi". Lapsi, joka ei vielä ole järjen saastuttama, katsoo kirkkain silmin ja sydämin ja näkee kaiken niin selkeästi.

Tämän kirjoitettuani näen ikkunasta ulos, jossa marraskuun puolessa välissä lennähtää perhonen.

Minä ajattelen, että kun lapsi ihmettelee esimerkiksi näkemäänsä leppäkerttua, hän siinä samalla ymmärtää itse olevansa osa ihmettä. Ei ulkopuolisena vaan tärkeänä osana yhtä ihmeen kanssa. Sinne lapsenkaltaiseen maailmaan kun minäkin pääsen, niin huomaan kaiken olevan taas mahdollista. Aivan kaiken. Sen minä olen aina täällä tiennyt, mutta jostain syystä unohtanut ja hukannut. Mutta on turvallista ja lohdullista ajatella, että hukatun voi aina löytää uudestaan. Ja kun hukatun olemassaoloa ei ole välillä edes muistanut, niin löytämisen ilo on moninkertainen.

Ihminen on kautta aikojen etsinyt merkityksellisyyttä, olemassaolonsa ja elämän tarkoitusta. Sen uskon tarkoittavan, että ihmisen sisällä on tieto tai aavistus, että me olemme paljon enemmän kuin ymmärrämme-kään. Tunnistan itsessäniikin tuon aavistuksen. Ja yhtään yllättymättä tunnen sen kaikkein parhaiten luonnon hiljaisuudessa. Hiljaisuudessa, josta puuttuu kaikki ihmisen aikaansaama kakofonia ja tavoiteltu järjestys. Luonnossa minä pystyn helpoiten kokea liittyväni osaksi tätä kaikkea. Oma tarkoitukseni täällä maailmassa selkenee myös siellä hiljaisuudessa, kun huomaan kuinka paljon minä olen muutakin kuin vaan kehoni, paljon enemmän kuin vaan ajatukseni, paljon enemmän kuin vaan tunteeni. Minua kiehtoo ajatelma, että minuuks ilmenee aidoimmillaan sisään- ja uloshengitykseni välisessä tyhjässä tilassa tai kahden ajatukseni välisessä hiljaisuudessa.

Kun olen suorittanut elämäni, olen ajatellut, että merkitykseni on siinä, paljonko saan aikaan, kuinka korkean ja vaikutusvaltaisen aseman saan itselleni, paljonko ehdin tienata rahaa ja haalittua omaisuutta. Mistä tämä kaikki on minuun tullut, mikä on saanut minut ajattelemaan, että minun tarkoitukseni on olla mahdollisimman paljon ja mahdollisimman kiiltävää. Hyvin yksinkertaisesti ajatellen tuo kaikki on tullut minuun rakkauten vajeesta. Olen joutunut huomaamaan, että ihminen pystyy lähes ihmeisiin tavoitellessaan hyvin usein tiedostamattaan sitä, että hänet hyväksyttäisiin, nähtäisiin, kuultaisiin ja rakastettaisiin. Se on saanut minutkin luulemaan, että vasta jotain saavuttamalla olen jotain. Olen kuitenkin hämmentynyt kiitollinen, kun olen alkanut ymmärtää, että suuri ja mahtava onkin pientä. Ja että juuri yksinkertainen onkin hienoa ja briljanttia.

Menestyminen ei suinkaan elämässä ole vain paha asia. Paha asia on se, jos haluan menestystä itseni takia. Saavuttaakseni sillä itselleni arvostusta tai kunniaa – ymmärtämättä, että sellainen arvostus ja kunnia ei ole aitoa ja oikeaa. Onkin huimaa ajatella, että menestys tarkoittaa ihan muuta. Kun pystyn toimimaan nöyränä itsenäni ja elämän palveluksessa, kaikki mitä teen, on menestystä. Minun ei enää tarvitse tehdä mitään merkityksetöntä, asioista poistuu turha kiire. Kohtaamiset toisten ihmisten kanssa saavat aivan uuden merkityksen. Kuolemakaan ei enää pelota.

Elämä on ihme.

Ihminen on ihminen.

4 Yhteenveto

Edes puoli vuotta sitten minä en olisi uskaltanut valita työlleni tällaista otsikkoa, että Minä riitän. Pelkästään siksi, että kokemukseni riittämisestä olivat niin ohuita ja ohimeneviä hetkiä. Tuntuu jotenkin niin vanhan ihmisen sanomalta, niin sanonpa juuri siksi, että olen kuitenkin jo neljäkymmentä vuotta sitä asiaa itsessäni ihmetellyt ja sen kanssa tuskaillut. Nyt olen vihdoinkin saanut kokea ja tuntea, miltä tuntuu sisällä, kun alkaa riittämään. Se on uskomaton tunne!

Hyvin pitkään olen ollut itseni ja ajatusteni kanssa jumissa, kun olen pohtinut särkymisen ja kärsimyksen suhdetta ihmisen elämään. En ole käsittänyt, miksi sitä täällä on niin paljon. Nyt tuntuu toisaalta aika hienolta, kun koen jotenkin ymmärtäneeni kärsimyksen yhteyden ihmisyyteen ja ihmisenä kasvamiseen. Pystyn vapauttamaan mieleni sen asian jatkuvasta miettimisestä ja suostumaan sekä hyväksymään sen asian ja oman paikkani. On minun pakko silti todeta, että kyllä tämän kaiken Luoja on viisauden lisäksi melkoinen veijari!

Muotoilin tämän lopputyöni siten, että ensin käsittelin lähteiden avulla varhaisia vuorovaikutussuhteita, häpeää ja syyllisyyttä. Nämä rajasin tarkastelun kohteiksi omien kokemusteni perusteella. Sen jälkeen avasin itseäni ja omia kokemuksiani matkalla riittäväksi. Tämän lopputyöni matka itseäni on ollut todella antoisa ja avaava minulle itselleni ja sydämestäni toivon sen olevan sitä edes yhdelle lukijallekin. Koulutuksen lähipäivien päättyessä reilu kaksi vuotta sitten en olisi tälle matkalle vielä ollut valmis. Väliin mahtui hetkiä, jolloin ajattelin, että en tätä tule edes koskaan tekemään – nyt totean vain, että onnekseni olin väärässä!

Tämä lopputyö olisi halunnut laajentua ja rönsyillä moneenkin suuntaan, mutta koetin pitää rajauksen kohtuullisen selkeänä. Asioita, jotka minussa jäivät työn aikana elämään, ovat esimerkiksi

- vahvistuneet tunteet omasta välttelevästä kiintymyssuhteesta ja sen seurauksena mietteet kiintymyssuhteiden vaikutuksesta aikuisiän ihmissuhteisiin. Tässä mieleeni tulee erittäin voimakkaasti itsetutkiskelun ja myös itsetuntemusprosessin vaikutus siihen, miten pystymme katkaisemaan ”perintömittoja”.

- häpeäidentiteetin suhde siihen, miten pystymme kohtaamaan oman sisäisen lapsemme. Tämä aihepiiri on minusta erittäin mielenkiintoinen, ja tämän työn tekemisen aikana mieleeni nousivat vahvasti omat kokemukseni sisäisen lapsen löytymisestä ja sen linkittymisestä oman häpeäidentiteetin käsittelemiseen.

Matka siis jatkuu, onneksi. Tämän työni lopetan tähän hienoon ajatukseen:

Tunnistamalla ja tunnustamalla oman keskeneräisyyteni mahdollistan kasvamisen.

5 Lähdeluettelo

Gerhardt Sue; Rakkaus ratkaisee, varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle, Edita 2007

Hellsten Tommy; Enää en pelkää, Kirjapaja 2019

Kettunen Paavo; Häpeästä hyväksyntään, Kirjapaja 2014

Laitinen Jorma; Syyllisyys, Kirjapaja 2007

Malinen Ben; Elämää kahlitseva häpeä, Kirjapaja 2011

Sinkkonen Jari toim. Pesästä lentoon, Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle WSOY 2003

Valtavaara Anna-Liisa; Syyllinen olo, Kirjapaja 2014

Vilen Marika, Leppämäki Päivi, Ekström Leena; Vuorovaikutuksellinen tukeminen, WSOY 2008