

Perintönä viha

Ihminen tavattavissa -mentorkoulutuksen lopputyö

Pertti Ratilainen, toukokuu 2013

Jatkokoulutusryhmä: Gamma, 2011 – 2012

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Historiaa	4
3	Teoriaa	7
4	Tukahdutettu tai piiloviha	9
5	Oikeutuksen tunnelukko	11
6	Viha lapsuudenkodissani	12
7	Siirtovaikutukset omaan perheeseeni	14
8	Viha työyhteisöissä	14
9	Viha mentorin työssä	15
10	Yhteenveto	17
	Lähdeaineisto	19

1 Johdanto

Miksi päädyin neljävuotisen koulutuksen jälkeen kirjoittamaan lopputyöni vihasta? Viha oli ensimmäinen aito tunne, jonka kohtasin heti koulutuksen alussa. Muistan elävästi, kun minulle sanottiin, että viha tihkuu minusta. En siinä vaiheessa vielä ymmärtänyt, mistä oikeasti oli kyse. Koulutuksen ja oman prosessin myötä tämä on ainakin jossain määrin selkiytynyt.

Viha liittyy myös keskeisesti omien vanhempieni taustaan ja heidän kasvuympäristöönsä. Tämä sukupolvien mukana siirtynyt vihaketju on omasta toimestani nyt laitettu poikki. Tätä kirjoittaessani omat tyttäreni ovat jo iältään aikuisia (19- ja 21-vuotiaita). Oman tiedostamiseni kautta uskon, että voin vaikuttaa heidänkin tietoisuuteen omasta vihastaan. Siirtovaikutukset tässä sukupolvien ketjussa ovat kuitenkin jo havaittavissa niin hyvässä kuin pahassakin.

Viha tunteena on pelottava ja samaan aikaan ihmisen kannalta elintärkeä. Viha on ollut ihmisen selviytymisen kannalta keskeisessä roolissa evoluutiossa. Ilman vihan tuomaa voimaa olisimme kuolleet sukupuuttoon jo aikoja sitten. Vihan tunteen sanotaan olevan lähtöisin liskoaivoista ja yleisesti puhutaan pakene tai kuole-reaktiosta.

Keskityn tässä työssä pääasiassa vihaan ja sen eri muotoihin ja tarkastelen vihaa teoreettisesti. Ymmärrän nyt, että on aika haastavaa käsitellä yhtä perustunteista ja samalla jättää tai rajata muut tunteet aiheen ulkopuolelle. Vihaa käsiteltäessä sen kytkentä muihin perustunteisiin, kuten häpeään, pelkoon ja syyllisyyteen, on väistämätön. Tarkoitukseni on kuitenkin tarkastella vain vihaa ja sen erilaisia ilmenemismuotoja ihmisen elämässä.

Haen tukea Suomen lähihistoriasta, sillä uskon, että historiamme kautta on jollain tavalla mahdollista ymmärtää meidän kansallista vihaamme ja sen käsittelyä. Osa kansallisesta identiteetistämme on hyvin merkittävällä tavalla sidottu käsittelemättömään vihaan. Tässä yhteydessä on vähän tarkasteltava Suomen historiaa ja Suomen asemaa kahden suurvallan välissä.

Kirjallisiksi lähteiksi olen valinnut Antti Pietiäisen Tunne antitunne perimä – Johdatus tunteiden dynamiikkaan -teoksen (2. painos Karprint Ky 2001). Tässä kirjassa käsitellään eri tunteiden kytkentää ja vaikutusta toisiin tunteisiin nimenomaan dynamiikan kautta.

Lisäksi olen valinnut kirjan Myötäelämisen taito. Sen kirjoittaja Marshall B Rosenberg on luonut käsitteen NVC, eli Nonviolent Communication. Hänen käsityksensä mukaan kaikkien tunteiden takana on tyydyttymättömyyden tarve. Itse uskon tähän teoriaan. Hänen kirjoistaan olen valinnut tähän työhön Myötäelämisen taito, johdatus väkivallattomuuteen ja Viha – Ymmärrä sen sanoma, älä tukahduta sitä.

Kimmo Takasen kirjan Tunne lukkosi – vapaudu tunteiden vallasta kautta olen päässyt kiinni siihen ketjuun, joka syntyy käsittelemättömyydestä tunteista ja joka näkyy lopulta muun muassa häiriökäyttäytymisenä. Muina lähteinä olen käyttänyt Pohjois-Karjalan historiaa käsittelevää Perinnealbumi Pohjois-Karjala 1 -teosta, jonka on koontanut Kimmo Koponen (1982) Historiaa ja sotaa käsittelevissä osuuksissa olen turvautunut Wikipediään.

2 Historiaa

Kuten jo johdannossa mainitsin, mielestäni on tärkeää hakea ymmärrystä historiasta. Omat sukujuureni sijoittuvat Pohjois-Karjalaan ja siellä Liperiin. 1570-luvulta lähtien alueella käytiin monivuotista sotaa, jolloin suuri osa Pohjois-Karjalaa joutui Ruotsin haltuun ja osa ihmisistä pakeni itään. Täyssinän rauha solmittiin vuonna 1595, mutta tämäkin rauha ei kestänyt pitkään, sillä pian sotaa käytiin taas, ja Stolbovan rauha solmittiin vuonna 1617.

Historiasta löytyy myös räikkä eli ruutuorisota vuosina 1656–1658. Sen lisäksi alueella oli suuret nälkävuodet 1696–1697, jolloin kolmasosa Suomen kansasta menehtyi nälkään ja tauteihin. Vuosilta 1867–1868 kerrotaan tapauksesta Juuan Vaikosta, jossa Paavo Tiaisen talossa ensin syötiin kaikki talon kotieläimet, sen jälkeen isännän sairastaessa vaimo surmasi kaksi lastaan ruuaksi. Isännän kuoltua vaimo lähti kerjuulle 12-vuotiaan poikansa kanssa. Lopulta tapahtuma tuli päivänvaloon ja molemmat tuomittiin kuolemaan. Samaan aikaan alueella käytiin voimakasta uskonsotaa luterilaisten ja ortodoksien välillä.

Pohjansota oli vuosina 1700–1721. Tuon ajan sodankäynnin yleisten tapojen mukaisesti venäläiset sotilaat ja varsinkin kasakat ryöstivät valloitetun maan asukkaita kaiken arvokkaan. Viipurin valtauksen jälkeen venäläiset upseerit ja sotilaat ottivat kiinni kaduilla tapaamansa naiset ja lapset ja käyttivät heitä palveluksessaan taloissaan. ja muutamat upseerit lähettivät heitä Sisä-Venäjälle kartanoihinsa. Kasakat kuljettivat lapsia ja naisia Pietariin, jossa heidät myytiin.

Kenraalimajuri Armfeltin kirjeen mukaan venäläiset olivat kulkeneet ennen ja jälkeen Viipurin valtauksen ihmisiä ryöstellen ja rakennuksia polttaen monilla paikkakunnilla. Venäläiset hävittivät järjestelmällisesti Viipurin ja Kymijoen välisen alueen, jotta suomalaiset joukot eivät saisi sieltä elintarvikkeita.

Isonvihan aika 1713–1721 oli kova isku alueelle. Isonvihan aika on yksi ajanjakso pohjansodan sisällä. Isovihan aikaan pelätyt kasakat kylvivät kauhua ja pelkoa. Terrorin verisin jakso oli luultavasti lyhyt kausi vuosina 1713–1714.

Perinteisen historiankirjoituksen mukaan isoviha on usein nähty täydellisenä katastrofin aikana, mutta toisen maailmansodan jälkeisen tulkinnan mukaan tuo kuva on ollut liioiteltu. Liioittelun osasyynä nähtiin Ruotsin hallituksen miehityksen aikana harjoittama propaganda, joka pyrki korostamaan venäläisten raakuutta.

Nuorempaan, 2000-luvun tutkijapolveen kuuluva Kustaa H. J. Vilkuna, on perehtynyt isonvihan aikaan tuomiokirjojen, kirjeiden, erilaisten luetteloiden ja valitusasiakirjojen perusteella. Hänen mukaansa monet aikaisemmassa näkökulmassa liioitelluiksi väitetyt kuvaukset pitävätkin paikkansa ja muun muassa raiskauksia oli vähätelty.

Liioittelemalla hallitus pyrki nostattamaan taisteluhenkeä. Vaikutus oli kuitenkin päinvastainen ja paljon porvaristoa ja papistoa pakeni Ruotsiin. Talonpoikaisväestöä pakeni miehityksen alkuvaiheessa piilopirtteihin, joista he sitten palasivat asuinsijoilleen tilanteen rauhoituttua. Isovihan aikaan Länsi-Suomessa oli eniten venäläisiä miehityssotilaita. Venäläiset pitivät Länsi-Suomea tiukassa otteessaan, sillä sieltä käsin heillä oli suunnitelmissa hyökätä Ruotsiin. Kaakkois-Suomea ei hävitetty kovinkaan perusteellisesti, koska alue oli päättetty liittää Venäjään. Ankarimmat siviilitappiot kärsi Pohjois-Pohjanmaa, jonka tsaari käski tuhota kymmenen peninkulman syvyydeltä puskurivyöhykkeeksi Ruotsia vastaan. Vanhojen tutkimusten mukaan miehityksen aikana tapettiin noin 5 000 suomalaista, joista noin puolet Pohjanmaalla. Uudempien tutkimusten mukaan surmaluvut olivat huomattavasti suuremmat.

Pohjois-Pohjanmaata ei miehitetty, mutta väestötappiot siellä olivat isonvihan aikana noin 6 100 henkeä eli neljännes alueen väestöstä. Alueella liikkui muutaman sadan ratsumiehen muodostamia nopealiikkeisiä kassakayksiköitä. Pohjanmaalla venäläisten terrori ja siviilien kidutus olivat systemaattista. Väkivalta kohdistui kiinni saatuun siviiliväestöön ja pappeihin. Raiskaukset ja joukkoraiskaukset olivat 1700-luvulla yksi vakiintuneista sodankäynnin menetelmistä. Naisia kuljettiin vangittuina Turun ja Porin sotilasleireille.

Väestöä vangittiin orjatyöhön Venäjälle. Erityisesti Pietarin rakennustöihin lähetettiin joidenkin lähteiden mukaan 10 000, uudempien lähteiden mukaan jopa yli 20 000 henkeä. Venäläisupseeristo välitti vankinsa eteenpäin myymällä heidät orjiksi. Mittavimmat pakko-otot tehtiin Pohjanmaalla ja Itä-Suomessa. Pelkästään Pohjanmaalta vietiin 4 600 henkeä, joista suurin osa oli lapsia. Näiden lisäksi miehiä pakko-otettiin armeijaan noin 2 000. Orjatyöhön viedyistä kotiin pääsi palaamaan noin 2 000 henkeä, useimmat joidenkin vuosien, jotkut vasta vuosikymmenten kuluttua. Sotilaista kotiin palasi noin 500.

Tässä yhteydessä ei voi ohittaa myöskään kansalaissotaa tai kolmatta maailmansotaa. Tällä suppealla historian pätkällä haluan kertoa sen, että varsinkin Pohjois-Karjalassa on viimeisten muutaman sadan vuoden sisällä ollut paljon erilaista kärsimystä ja epäoikeudenmukaisuutta. Kansa on näillä alueilla käytännössä tapellut koko ajan oikeudestaan olemassaoloon. Tavallista kansaa on kyykytetty koko ajan suurvaltojen ja auktoriteettien toimesta ja kirkot kuuluvat olennaisena osana näihin auktoriteetteihin. Löytyyköhän täältä selityksiä meidän ”herravihaan” tai auktoriteettien vastustamiseen?

Oma lukunsa on kansalaissota, jossa suomalaiset jakautuivat punaisiin ja valkoiisiin. En tässä yhteydessä pureudu tähänkään sotaan syvemmin, mutta todettakoon, että silloin samassa kylässä on asunut sekä punaisia että valkoiisia. Sodan melskeessä naapurit tappoivat toisiaan ja ampuivat vuoron perään toistensa läheisiä. Sodan loputtua kansa palasi samoille seuduille ja he jatkoivat elämää toistensa naapureina. On tarinoita, joissa tämän sodan aikaisia asioita ei ole kyetty purkamaan vaan vihanpitoa on jatkettu sukupolvelta toiselle. Kaikki eivät aina edes tiedä, miksi naapureille ei puhuta.

Pidän itseäni sotalapsena, viimeisen sodan 1939–1945 jäljet varmuudella näkyvät mielestäni ainakin vielä meissä 60-luvulla syntyneissä. Tästä aiheesta voisi varmaan kirjoittaa kokonaan oman tutkimuksen. Avaan tätä kohtaa mahdollisimman lyhyesti, vaikka pidänkin tätä keskeisenä osana omaa vihaperintöäni.

Oma äitini on ollut monella tapaa sodan runtelema ja traumatisoitunut (s.1942). Hänen omasta äidinisästään ei muuta tietoa kuin että hän oli mahdollisesti saksalainen sotilas. Äidinäiti kuoli toiseen synnytykseen vuonna 1944. Äidin velipuoli jäi henkiin, ja taaskaan isästä ei ollut tietoa. Äitini kiersi koko lapsuutensa erilaisissa sijaisperheissä, joissa elämä ei aina ollut kovin auvoista. Käytännössä äidilläni ei ole ollut elinaikanaan yhtään luotettavaa aikuisuhdetta. Hän muutti asumaan yksin 17-vuotiaana.

Isäni taas on sotaorpo. Hänen isänsä kaatui talvisodan sankarina isäni ollessa vajaan vuoden ikäinen. Mummoni avioitui nopeasti sodan jälkeen uudelleen, ja isäni kasvoi oman isoisänsä kanssa kuuden vanhaksi asti.

Isoisä kuoli vuonna 1947 ja samaan aikaan isälleni tuli pakkomuutto mummoni matkassa uuden isäpuolen hoiviin. Sodasta tullut isäpuoli ei oikein osoittautunut isoisän veroiseksi kasvattajaksi. Isästäni tuli käytännössä lapsityövoimaa jälleenrakennuksen aikakauteen. Isäni muutti pois kotoa 16-vuotiaana. Kaksi sodan runtelemaa ihmistä löysivät toisensa 20-vuotiaana, ja aika nopeasti minä sain alkuni tämän suhteen seurauksena.

Minkä verran näihin kahteen sodan runtelemaan persoonaan on jäänyt käsittelemättömiä tunteita? Itse olen kohtalaisen varma, että oman vihani synty johtaa näihin tapahtumiin tavalla tai toisella.

3 Teoriaa

Kirjassaan Viha – ymmärrä sen sanoma, älä tukahduta sitä (Marshall B Rosenberg) kuvaa ainutlaatuisia käsitystään vihan merkityksestä elämässämme. Hän haastaa meidät luopumaan ajatuksesta, että viha täytyy tukahduttaa. Päinvastoin, hänen mukaansa viha on lahja, joka tarjoaa meille tilaisuuden tiedostaa ne tyydyttymättömät tarpeemme, jotka ovat alun perin synnyttäneet vihan. Rosenberg osoittaa yleisiä vihaa koskevia väärinkäsityksiä ja korostaa, että viha on ajattelun seurausta.

Kun puhutaan vihasta NVC (Nonviolent Communication) opettaa, kuinka voimme käyttää sitä tunnetta hälytysmerkkinä. Viha kertoo meille, että tapamme ajatella ei todennäköisesti johda tarpeidemme tyydyttämiseen ja olemme vaarassa joutua mukaan vuorovaikutustilanteeseen, joka ei ole rakentava kenenkään kannalta.

Yleisesti ajatellaan, että vihassa on jotain pahaa tai että se tulisi tukahduttaa. Kun ymmärrämme vihan niin, että meissä on jotain vialla, tukahdutamme vihamme ja jätämme sen käsittelemättä. Kun viha tukahdutetaan ja kielletään, sitä saatetaan ilmaista tavoilla, jotka voivat olla vaarallisia sekä meille että muille.

Rosenberg vertaa vihaa auton kojelaudassa palavaan varoitusvaloon. Valo ilmaisee, että autossa on jotain vialla. Tuskinpa haluamme piilottaa varoitusvaloa tai kytkeä sitä pois päältä tai jättää sen vain huomioimatta. Pikemminkin haluamme pysäyttää auton ja selvittää, mistä varoitusvalo oikein kertoo.

NVC malli perustuu käsitykseen, että viha aiheutuu tavastamme tulkita sitä, mitä meille tapahtuu. Tulkitamme mukaan siinä, mitä toiset ihmiset tekevät, on jotain väärää tai pahaa. Yhteys tarpeisiimme syntyy vain, kun opimme pitämään tulkinnan erillään havainnosta. Vihan takaa löytyy aina ajatus, että toinen ihminen on väärässä toimiessaan valitsemallaan tavalla. NVC malli suosittelee meitä sanomaan itsellemme: ”olen

vihainen koska---(=kuvaa sitä, miten sinua mielestäsi on kohdeltu väärin)". Tämä auttaa meitä ymmärtämään, miksi meillä vihasina on syyttäviä ja tuomitsevia ajatuksia toisistamme. Se, mitä muut tekevät ei koskaan ole syy siihen mitä tunnemme.

Pietiäinen käsittelee kirjassaan *Tunne Antitunne Perimä*, johdatus tunteiden dynamiikkaan neljää perustunnetta, joita ovat viha, pelko, syyllisyys ja häpeä. Pietiäisen mukaan kaikilla näillä perustunteilla on antitunne. Antitunteella tässä yhteydessä tarkoitetaan edellä mainittuja tunteita, jotka on tukahdutettu. Pelon kieltäjäs-tä tulee silloin arka tai uhkarohkea, vihan kieltäjästä kiltti tai katkera, syyllisyytensä kieltäjästä syyttäjä tai marttyyri, häpeän kieltäjästä häpeämätön tai enkeli.

Pietiäinen käsittelee myös traumaattisten kokemusten siirtymistä sukupolvelta toiselle. Meillä kaikilla on historiassamme ja käsittelemättömiä traumoja. Muistaako kehosi kielletyn vihan ja kertoo siitä fyysisinä kipuina ja sairauksina?

Tai siirrätkö kohtaamattomat tunteesi edelleen lastesi taakaksi vai oletko valmis katkaisemaan perimän tuot-taman ketjun? Uskallatko löytää tunteillesi kohteen – myös niille lapsuutesi traumoille, jotka toistuvat elä-mänkaareissa kriiseinä 18 vuoden välein, kyselee Pietiäinen edelleen?

Viha perustuu inhimillisenä tunteena ihmisen erottautumiseen ja itsenäistymiseen. Kun nuori itsenäistyy 12–18-vuoden iässä, hän ei enää sokeasti tottele vanhempiaan tai opettajiaan. Hän alkaa ajatella itse. Itsenäis-tyminen synnyttää tottelemattomuutta ja vihaa, jos nuoren ajattelua ja kehitystä kahlitaan. Hänet halutaan ehkä sitoa perinteeseen, siihen miten asiat ovat aina olleet. Ryhmästä ei saa irtaantua tai erottua. Ryhmää ei saa jättää.

Vihan alkujuuret ovat vielä varhaisemmassa lapsuudessa. Vihan kohtaaminen ja kieltäminen saa usein alkun-sa lapsen ensimmäisestä uhmaiästä, noin kolmen vuoden paikkeilla. Kun lapsi erottautuu fyysisesti erilliseksi oman tahtonsa ilmaisevaksi olenoksi, häntä ei saa jättää oman onnensa nojaan. Vanhempien kyky antaa rajat ja perusturvallisuus yhtä aikaa ratkaisevat sen, kuinka lapsi oppii kohtaamaan kiukkuaan.

Kaikkein perustavanlaatuisin viha syntyy vielä varhaisemmin. Sen tausta on hylätyksi tulemisen kokemus vauvaiässä. Hylätyksi tulemisen syyllä ei ole merkitystä. Jos äiti sairastuu ja kuolee, lapsen kysymys kuuluu, miksi menit sairastumaan ja kuolemaan ja hylkäsit minut. Miksi et huolehtinut minusta? Lapselle sairastumi-nen ja kuolema ovat samanarvoisia kuin mikä tahansa muu hylkääminen, ja ne synnyttävät vihaa, sanatonta

vihaa. Lapsella on absoluuttinen oikeus vanhempiinsa, ja jos he hylkäävät hänet, olipa järkeen perustuva syy mikä tahansa, lapsella on oikeus tuntea vihaa. Jos viha pois selitetään, kielletään tai tukahdutetaan, lapsi sairastuu tunnemielessä.

Ihmiselle ominainen viha on yksilöllistä, persoona- ja tunneperimäsidoonista. Se liittyy erityisesti itsenäistymiseen ja hylkäämisiin. Historiassa heimot ja kansat ovat sotineet aina keskenään. Ihmiskulttuurissa sotien syyt voivat ravinnon loppumisen lisäksi olla ideologisia tai uskonnollisia.

Länsimainen kasvatusperinne, johon kuuluvat välinpitämätön suhtautuminen lapsiin, rangaistukset ja niiden pelko, on automaattisesti synnyttänyt lapsissa ja nuorissa sisäistä vihaa. Lapsi, ja myös aikuinen, jota hallitaan rangaistuksen tai hylätyksi tulemisen pelon avulla, kohdistaa hallitsijaansa vihaa.

Positiivinen viha on rajan asettamista itsen ja toisen välille ja siksi itsenäistymisen ehto. Nuoren on kyettävä sanomaan EI toiselle, erityisesti kasvattajalleen, voidakseen erottautua hänestä ja tietääkseen kuka hän on. Silloin hän kehittää itsenäisen yksilöllisen persoonansa.

Kasvattaminen kiltteyteen ja tottelevaisuuteen synnyttää vihaa, kuuliaisuutta ja auktoriteettiuskollisuutta. Jos aikuinen ei kykene kohtaamaan omaa vihaansa, ei hän siedä myöskään nuoren vihan ilmauksia. Tällöin nuori oppii vihan kieltämisen ja hänestä tulee antivihapersoonallisuus.

4 Tukahdutettu tai piiloviha

Vihaharjoitus. Tarkistuslista mahdollisesti piilossa olevalle vihалlesi.

Seuraavalla sivulla on tarkistuslista, jonka avulla voit tarkastella, milloin olet piilottanut vihaasi itseltäsi. Mikä tahansa alla olevista on yleensä merkki piilossa olevasta, ilmaisemattomasta vihasta. Saman asian kohdalle voi tulla useampia kuin yksi rasti.

Mitä	lapsena	teininä	aikuisena
1. Jatkuva, "tavaksi tullut" myöhästely			
2. Mieltymys sarkastiseen tai ironiseen huumoriin			
3. Sarkasmi vuorovaikutustilanteissa			
4. Ylikohteliaisuus, jatkuva iloisuus			
5. Hymy silloinkin kun on loukattu			
6. Liika ärtyneisyys pikkuasioista			
7. Jatkuvat häiritsevät tai pelottavat unet			
8. Usein toistuva huokailu			
9. Vaikeuksia nukahtaa tai nukkua koko yö.			
10. Kireät haukotukset, erityisesti nukkuessa			
11. Pakkoliikkeet			
12. Hampaiden narskutus, etenkin nukkuessa			
13. Jatkuva niskan ja hartiasseudun kireys ja kivut			
14. Kontrolloitu monotoninen puheääni			
15. Krooninen masennus-pidemmät alakulon jaksot ilman varsinaista syytä			
16. Hidastetut liikkeet			
17. Normaalista voimakkaampi väsyminen			
18. Nukkuminen enemmän kuin normaalisti, ehkä 12 tai 14 tuntia vuorokaudessa			
19. Väsyneenä herääminen.			
20. Paljon syyllisyyden tunteita			

Kimmo Takanen kirjoittaa kirjassaan *Tunne lukkosi, vapaudu tunteiden vallasta* (WSOY 2011) vihasta seuraavasti:

Vihan tai kiukun tunteemme kertoo siitä, että joku toinen ihminen toimii siten, että tarpeemme ei tyydyty. Toinen ei anna meille tarvitsemaamme, joko tarkoituksella tai vahingossa. Jos emme saa kaipaamaamme omaa aikaa, turhaudumme ja jossain vaiheessa suutumme ja sanomme toiselle pahasti. Jos emme saa kaipaamaamme arvostusta, alamme kiukutella. Jos toinen kohtelee meitä väheksyvästi, vetäydymme vihaisina omiin oloihimme. Kun toinen ihminen toimii epäreilusti tai epäoikeudenmukaisesti, vihamme on oikeutettu. Vihan tunteen taustalla on aina oma haavoittumattomuutemme. Kun joku toinen haavoittaa meitä, tarkoituksella tai tahtomattaan, viha on luonnollinen reaktio. Vihan tunteessa ei ole mitään väärää, se on signaali joka kertoo siitä, että tarpeemme ei tyydyty. Viha voi johtaa aggressiiviseen toimintaan, joka on haitallista sekä itselle että toiselle. Tukahduttamalla vihamme tukahdutamme myös tarpeemme. Jos kaikki tarpeemme tyydyttyisivät, meillä ei olisi mitään syytä olla vihaisia.

Oma käsitykseni tyydyttämättömistä tarpeista on yksinkertainen. Väitän, että useimmissa tapauksissa, kun vihastumme tai ärsyynnymme, taustalta löytyy rakkauden puute itseemme. Tässä yhteydessä rakkaus itseemme tarkoittaa minulle sitä, etten arvosta, luota tai kunnioita itseäni – tai joku toinen ihminen käyttäytyy minua kohtaa niin, ettei hän kunnioita, luota tai arvosta minua.

5 Oikeutuksen tunnelukko

Oikeutuksen tunnelukko on saanut minut käyttäytymään useissa tilanteissa vastuuttomasti. Minun kohdalla vastuuttomuus on ilmennyt esimerkiksi syyllisten etsimisenä eli oman vastuullisuuden ulkoistamisena. Aina kun oikeutuksen tunnelukko on paukkunut, sen taustalta on löytynyt voimakkaasti narsistisia kytkentöjä, joissa on ollut tarve itsensä korostamiseen ja toisten polkemiseen. Usein tämän takaa paljastuu myös isältäni perimä auktoriteettien vastustaminen ja omien sääntöjen luominen. Edesmenneen isäni yksi nautinto oli opettaa esimiehiä ja muita ”tyhmiä” kuittailemalla heille niin, etteivät toiset sitä oikein ymmärtäneet. Hänen mielestään se oli oikein hieno taiteenlaji. Tämäkin taito periytyi minuun loistavasti. Siihen kun liitetään vielä sopiva annos vihaa mausteeksi, on käsiteltävänä todella haastava pakkaus.

Oma esimerkkini on 1990-luvun alusta, jolloin sain veroviranomaisilta laskun jälkiveroista. Oikeutuksen tunnelukon vallassa päätin, ettei kyseinen jälkivero kuulu minun maksettavakseni. Prosessi eteni luonnollisesti

ulosottoon, ja kuinkas muutenkaan mielestäni hekin olivat valinneet kohteensa aivan väärin. Tämä prosessi kaikkineen kesti 13 vuotta, kunnes sain takaisin luottokelpoisuuteni. Tässä yksi lyhyt esimerkki oikeutuksen tunnelukosta kohdallani.

Kimmo Takanen kirjoittaa oikeutuksen tunnelukosta näin:

Pidät itseäsi erityisenä ja oikeutettuna tavanomaisesta poikkeaviin toimintatapoihin. Omat tarpeesi ovat sinulle tärkeämpiä kuin toisten. Olet vaativa ja kontrolloiva muita kohtaan ja haluat että asiat menevät niin kuin sinä haluat. Sinun on vaikea hyväksyä vastustusta, kun haluat jotain. Haluat varmistua siitä, että saat kaiken mitä haluat, miten haluat ja koska haluat. Tylsistyt ja pitkästyit helposti, ja sinusta saattaa tuntua etteivät rutiinitehtävät ole sinua varten – sinun ei pitäisi joutua tekemään niitä. Saatat rikkoa lakia tai sääntöjä – vaikkapa hurjastelemalla liikenteessä, huijaamalla liiketoimissa tai verotuksessa - koska uskot että sinulla on siihen oikeus. Oikeutuksen tunnelukon kanssa on hyvä olla ja et siksi ehkä näe omaa käyttäytymistäsi ongelmallisena, mutta läheisesi pitävät. Ennen pitkää tunnelukoksi kuitenkin saattaa sinut vaikeuksiin. Saatat hankkiutua suhteeseen alistuvan kumppanin kanssa, jota voit dominoida ja kohdella huonosti. Oikeutuksen tunnelukko on useimmiten kompensatiota toista tunnelukkoa – vajavuuden, tunnevajeen, ulkopuolisuuden tai alistumisen tunnelukkoa – vastaan.

6 Viha lapsuudenkodissani

Lapsuudenkodissani vihan ilmapiiri oli usein lähes käsin kosketeltava. Isäni hallitsi perhettä vihalla, joka oli piilossa ja pinnan alla. Viha oli hänelle vallankäytön väline ja instrumentti. Perisuomalaisena miehenä hän ei osannut kertoa tarpeistaan. Koska hän ei osannut kertoa niistä, muiden olisi pitänyt osata tulkita, arvata tai ennustaa, mitä hän halusi. Tosin en ole varma, tiesikö hän sitä itsekään.

Hänen parhaat aseensa vihan ilmapiiriin ylläpitämiseksi olivat vaikeneminen ja puhumattomuus, lisävälineinä ivallinen kommentointi ja vähättely. Oikeutuksen tunnelukko mielestäni kuvaa parhaiten hänen käyttäytymistään. Hänen omat lapsuuden aikuissuhteet olivat alistaisia ja tämä on hyvä maaperä oikeutuksen tunnelukolle. En mene tällä erää syvemmälle tunnelukkoihin, todettakoon vain että niitä on meillä kaikilla ja kaikkiaan niitä on 18 erilaista. Haluan kuitenkin pitää tässä mukana tätä oikeutuksen tunnelukkoa, joka on keskeinen elementti myös omassa historiassani.

Äitini liittyi tähän vihan ilmapiiriin rakentamiseen omalla tavallaan: hänkään ei osannut sanoittaa omia tarpeita ja yhtyi vihan ilmapiiriin ylläpitämiseen vaikenemalla, mököttämällä ja isäni mielestä pahimmalla: jäkättämisellä. Toisin sanoen he molemmat olivat kyvyttömiä avaamaan ristiriitatilanteita puhumalla ja vuorovaikuttamalla.

Jos Tommylla oli virtahepo olohuoneessa, meillä se oli keittiössä tai autotallissa. Kun elää lapsuutensa tällaisessa ilmapiirissä, jossa ei kerrota, mitä tapahtuu tai miksi tapahtuu, alkaa itse tehdä omia tulkintojaan. Tässä asiassa kehityin jo varhaisessa vaiheessa taitavaksi nuuskimaan, mitä tänään ilmassa leijuu. Isälläni oli tapana vihellellä. Se oli aina varma merkki siitä, millä tuulella isäni sattui olemaan. Kun huulien välistä sinkosi ilmoille jotain haikeaa tai melankolista, tiesin asioiden etenevän. Isä ei ole vihainen ja touhuaa omiaan, siis ei pelättävää. Tästä yksi pykälä parempaan suuntaan oli, jos isä vihelteli jotain kevyempiä ralleja. Silloin oli se hetki, kun kannatti mennä kertomaan omista tarpeistaan, aika usein tuolloin ne myös toteutuivat.

Käytännön esimerkki: Muistan tilanteen, jossa olisin halunnut lähteä kavereiden kanssa elokuviin. Olin iältäni ehkä 10-vuotias, äiti oli keittiössä ja isä autotallissa. Ensin kysyin lupaa ja rahaa äidiltä. En saanut vastausta, ainoastaan ohjeen mennä kysymään isältä. Sama toistui isän kanssa, kumpikaan ei ottanut tilanteesta vastuuta. Minä toimin pingispallona heidän vihanpidossaan, heillä keskenään oli jotain ristiriitaa ja minä jouduin osattomaksi välineeksi ja viestin viejäksi heidän välilleen. En muista tarkalleen, kuinka monta kierrosta kuljin autotallin ja keittiön väliä, kunnes luovutin ja kaverit saivat mennä elokuviin ilman minua. Tämä oli aika tyyppillinen kuvaus siitä, kuinka asioita hoidettiin meidän perheessämme ja kuinka vanhempani ottivat vastuuta.

Mitä tämä kaikki sitten aiheutti minulle ja siskolleni? Siskoni kärsi ehkä vielä enemmän isäni kannattelemaasta vihan ilmapiiristä. Siskoni oli pienenä meistä kahdesta se herkempi. Koska siskoni on tyttö, hän joutui jo kaikesta sen takia alistaiseen rooliin suhteessa isääni. Isälle kaikki kaikessa oli aina järki. Jos ei järki, niin teot. Siskoni ei pärjännyt koulussa mitenkään erikoisesti, joten isä piti häntä tyhmänä. Ja koska siskoni ei osannut vielä 7-vuotiaana pilkkoa puita tai muuta hyödyllistä, isäni mielestä hänestä oli käytännössä vain harmia. Hän otti selviytymisstrategiakseen syntipukkina olemisen. Siskoni toteuttaa tätä strategiaa sataprosenttisesti vielä tänäkin päivänä – ja hän täyttää pian 50 vuotta.

Minä valitsin omiksi selviytymisstrategioikseni valesankarin ja taakankantajan. Näillä ominaisuuksilla sain ja pystyin aina jotenkin vastaamaan oletettuihin tarpeisiin. Kehityin taitavaksi tulkitsijaksi, isän ja äidin käsittelemätön viha sai meidät kaikki käyttäytymään ja tekemään kuviteltuja asioita toisten miellyttämiseksi. Tällaisen leijuvan vihan alla kasvaminen tekee ihmisistä typeriä. Kukaan ei tykkää siitä, että joku on huonolla

tuulella. Sen jälkeen aletaan tulkita, mistä huono tuuli johtuu. Tulkinnan jälkeen aletaan tehdä jotain sellaista, jonka luullaan auttavan häntä, joka on vihainen. Äitini alkoi aina joko siivota tai laittaa ruokaa, minä yritin keksiä jotain miesten tekemistä, joka oli mielellään vielä jotain järkevää. Siskoni katosi usein kuvasta, koska hän koki olevansa kuitenkin syyllinen siihen, että joku oli jostain syystä jollekin vihainen.

7 Siirtovaikutukset omaan perheeseen

Olin siis lapsuuteni kodissa oppinut, että asioita ei ratkota puhumalla. Joskus joku järkevä tekeminen saattoi pelastaa tilanteen. Nämä opitut mallit ja roolit vaikuttivat myöhemmin myös omiin valintoihini. Esimerkiksi parisuhteeni noudattivat aina tuota vanhemmilta opittua kaavaa. Naisen kuului olla se vähemmän viisas, jonka tehtävänä oli pitää huolta miehen hyvinvoinnista. Onnistuin löytämään naisen, joka suostui tähän alisteiseen roolileikkiin kanssani. Sama loistava tulkinnan, oletusten ja luulemisen kulttuuri oli meille molemmille tuttua maastoa.

Parisuhteeni kesti siitä huolimatta 25 vuotta. Sen aikana saimme aikaiseksi kaksi kaunista tytärtä. Nyt tässä kohtaa, kun neljän vuoden koulutus on takana ja osaan jo jonkin verran katsoa asioita helikopteriperspektiivistä, kykenen näkemään monia asioita, jotka ovat siirtyneet jo ainakin kolmanteen sukupolveen. Minun ja ex-puolisoni lapsuuden kodeissa ongelmia ratkottiin jotakuinkin samoilla metodeilla: vaikeneminen, mököttäminen ja uhmakas käyttäytyminen. Molemmissa perheissä me olimme oppineet omat selviytymisen strategiamme.

Meidän tyttäremme ovat jatkumo näille kaikille tapahtumille. Nuorempi tyttäremme on selkeästi ottanut tulkin roolin, hän yrittää miellyttää kaikkia. Vanhempi tyttäremme on ottanut käyttöönsä isäni ja minun luoman käyttäytymismallin, johon liittyy voimakkaasti oikeutuksen tunnelukko. Vaikeinta tässä on ollut nähdä se tukki, joka on omassa silmässä, vaikka tuijottaa tikkua toisen silmästä. Onneksi tiedostamalla näitä asioita voin myös laittaa poikki tietoisesti näitä siirtovaikutuksia. Aikaa näiden asioiden korjaamiseen on kuitenkin loppuelämä.

8 Viha työyhteisöissä

Olen saanut olla mukana muutamissa työyhteisövalmennuksissa, joissa viha on keskeisessä roolissa hämmentämässä työyhteisön hyvinvointia. Usein tilanteet ovat kehittyneet pitkällä aikavälillä. Omien

havaintojeni mukaan tilanne saattaa joskus esiintyä esimerkiksi näin: Valitettavan usein työyhteisöissä johtaminen ymmärretään edelleen asioiden hoitamisenä eli ”nakitetaan”, käsketään tai määräillään. Johtaja tai esimies, joka toimii näin, aiheuttaa omalla toiminnallaan pelkoa. Pelko taas on tunne, joka aktivoi vihan. Ihmiset, jotka altistuvat päivittäin nakittamiselle eivätkä voi, uskalla tai halua puolustaa omia rajojaan tai arvojaan kasaavat näin tehdessään vihaa itseensä. Kaikki reagoivat vihaan omien kokemustensa pohjalta. Työyhteisö on kaiken kaikkiaan aikamoinen tunnereaktioiden soppa.

Useissa kohtaamissani tapauksissa vihan ilmapiiriä rakennetaan myös siten, ettei kuunnella tai välitetä ihmisten omista tarpeista. Silloin tullaan loukatuksi ja viha alkaa kertyä. Yhtä usein tällaisessa käskyttämisen kulttuurissa toimiminen johtaa siihen, etteivät ihmiset uskalla enää puhua totta. Ja meillä kaikilla on vielä sen verran vaistot pelissä mukana, että tunnistamme, kun meille valehdellaan. Työyhteisö, jossa vuorovaikutus ei ole suoraa, rehellistä avointa ja totuudellista, kylvetään jatkuvasti vihan ilmapiiriä.

Tällaisessa työyhteisössä vaikeiden asioiden käsittely on yleensä hankalaa tai sitä ei tehdä lainkaan. Kun asioita ei käsitellä, aletaan helposti tehdä omia tulkintoja ja seurauksena syntyy kummallisia toimintoja, kun liikettä johtaa reaktio. Uskon, että kaiken tämän takana on puutteellinen itsetunto. Tässä yhteydessä se ilmenee siten, ettei uskalleta olla aidosti sitä mitä ollaan tai koetaan. Silloin ihminen kohtelee itseään kaltoin. Huonon itsetunnon yksi ilmenemismuoto loputon tarve miellyttää toisia, jolloin pelätään olla eri mieltä esimerkiksi oman esimiehen kanssa.

9 Viha mentorin työssä

”Kuka tahansa voi esimerkiksi tulla vihaiseksi, mutta olla vihainen oikealle henkilölle, oikeaan aikaan, sopivassa määrin, oikean asian suhteen ja oikealla tavalla – onkin sitten paljon vaikeampaa”

– Aristoteles –

Omat kokemukseni vihan kohtaamisessa mentorina rajoittuvat tällä hetkellä enemmän kätkeyn tai käsittelemättömän vihan kanssa työskentelyyn kuin ulospäin suuntautuvaan instrumentaalisen vihan kohtaamiseen.

Asiakkaanani on käynyt noin 50-vuotias nainen, joka edustaa ehkä perinteistä kilttiä tyttöä. Heti asiakassuhteen alkuvaiheessa kävi ilmi, että viha tunteena tai sen käyttäminen omien rajojen puolustamiseen oli asiakkaalle täysin vierasta. Mentorsuhteen alkuvaiheessa hänellä oli kova tarve älyllistää kaikki sellaiset tapahtumat, joissa hänen olisi tullut oikealla ja terveellä vihan käytöllä pyrkiä puolustamaan itseään ja omia rajojaan.

Alkuun hänen oli hyvin vaikea sanoa tai rajata itseään lähisukulaisten erilaisista ongelmista. Työpaikalla hän kilttinä tyttönä oli aina kaikkien käytettävissä. Kaikkiin näihin tapauksiin voi liittää voimakkaan tarpeen miellyttää kaikkia ympärillä pyöriä tahoja.

Kun asiakkaani otti ensimmäisiä askeleitaan kohti vihan käyttöä, hän opetteli rajaamaan itsensä ulos lähisukuisten pyörittämästä ongelmavyyhdistä, joka piti sisällään erilaisia riippuvuuksia. Merkittävää muutosta vihan kohtaamisessa alkoi tapahtua, kun osallistuimme yhdessä Jari Koposen järjestämään vihatyöpajaan. Siellä hän ensimmäistä kertaa uskalsi näyttää ja kokea omaa vihaansa, jota hän oli pidätellyt kymmeniä vuosia.

Hitaasti, viimesykyisen työpajan jälkeen, on viha tunteena ja välineenä löytänyt paikkansa naisen elämässä. Viimeisen puolen vuoden aikana olemme saaneet nauttia vihan tuomista hedelmistä. Nyt hän uskaltaa sanoa työpaikalla ei, kun hänen tarvitsee rajata tai kieltäytyä ottamasta vastaan ylimääräisiä töitä. Samaan aikaan hän on alkanut olla asioissa jämpä, määrätietoinen sekä välillä myös tiukka. Ja kuinka ollakaan, työyhteisö on alkanut arvostaa hänen jämähyyttään rohkeutena, joka on johtanut myönteiseen palautteeseen.

Luottamus naisen työyhteisössä kasvaa koko ajan, joka puolestaan kasvattaa häntä olemaan enemmän itsensä puolella. Tähän liittyy vielä yksi sivu juoni: kun asiakas aikaisemmin ei uskaltanut käyttää vihaa, hänellä oli tarve syöttää sisäistä vihaista lastaan makealla lohtua saadakseen. Tämäkin vihan aiheuttama tapa on väistymässä naisen elämässä.

En ole toistaiseksi päässyt kohtaamaan asiakasta, joka olisi saanut vihan nousemaan minussa itsessäni. Vaikka omasta mielestäni tunnistan nykyään vihan ilmapiirin aika helposti, usein viha kuitenkin taitaa olla sitä, että jostakin ei uskalleta puhua.

Kerran sain itseni kuitenkin kiinni siitä, mikä saa vihan minussa pintaan. Tässä tapauksessa viha perintönä muistutti itsestään. Kävin keskustelua vanhemman tyttärensä kanssa puhelimesta. Asiakokonaisuus on turhan iso tässä avattavaksi. Koitan poimia siitä ytimen.

Tyttärelläni on ongelmia itsensä rajaamisessa, hän ei osaa sanoa ei, mikä aiheutti hänelle kovaa kiirettä ja stressiä. Aihetta on käsitelty useaan otteeseen ja ulkopuolista apuakin on käytetty. Kun juttelin tyttärensä kanssa, sain itseni kiinni siitä, kuinka puheeni volyyymi alkoi nousta ja aloin selvittää hänelle, kohtuullisen suorien sanoin, kuinka hänen olisi tullut toimia.

Tätä samaa mitätöintiä isäni käytti minua kohtaan, kun en toiminut hänen mielestään järkevästi. Vaikuttaa, nyt parin päivän pohdiskelun jälkeen, että mitätöinti, jota isäni käytti opetuskeinona minua kohtaan, on myös osa minua. Jos nyt olen oikein ymmärtänyt itseäni, viha nousi pintaan, kun tyttäreni ei ollut vielä oppinut asiaa, josta jo aikaisemmin oli puhuttu. Taitaa olla myös niin, että omat lapsemme opettavat meille jotain itsestämme.

Jään mielenkiinnolla odottamaan asiakasta, joka mitätöi minua. Mitähän siitä seuraa?

10 Yhteenveto

Mitä olen oppinut vihasta ja sen käyttämisestä? Olen tutustunut omaan vihaani, joka pääasiassa aikaisemmin oli tiedostamatonta ja joka on todennäköisesti kertynyt pitkällä aikavälillä. Käsittelemätön viha on purkautunut monella tapaa väärin. Olen turvautunut sarkastiseen tai ironiseen huumoriin, sarkasmiin vuorovaikutustilanteissa, olen ärtynyt pikkuasioista, narskutellut hampaita, kärsinyt kroonisesta masennuksesta ja pidemmistä alakulon jaksoista ilman varsinaista syytä ja tuntenut syyllisyyden tunteita.

Vihan yhtenä tehtävänä on puolustaa rajojamme tai määritellä niitä suhteessa muihin ihmisiin. Ihminen, joka ei uskalla tai ei voi käyttää vihaa terveellä tavalla, loukkaa lopulta itseään. Uskon, että pohjimmiltaan siinä on kyse omien arvojen polkemisesta. Ihminen, joka jättää puolustamasta itseään ja omia arvojaan tulee näin jatkuvasti kokemaan loukkaantumisia. Loukkaantuessaan ihminen laittaa joka kerta pienen palan loukkaantumista "säilöön" sisälleen. Näin viha kertyy krooppaan ja sisimpään. Tällä voi olla paljon erilaisia psyykosomaattisia seurauksia. Ymmärtääkseni sisäelimistä maksa käsittelee vihaa, jolloin kertynyt viha kuormittaa muun muassa maksaa.

Lopulta taitaa kuitenkin olla niin, että oman persoonan kehityksessä itsensä tunteminen on ratkaisevaa. Tärkeää on se, kuinka uskallamme olla sitä, mitä oikeasti olemme. Tässä viha auttaa piirtämään rajoja itsemme ympärille.

Tutustumalla omaan vihaansa ja ottamalla sen terveellä tavalla mukaan oman persoonansa rakennustyössä ihminen luo samalla pohjaa omalle hyvinvoinnilleen. Uskon että itsetuntemuksen lisääntyessä ihminen tunnistaa myös omia arvojaan – ja kun alkaa tunnistaa omia arvojaan, voi alkaa puolustaa myös itselleen arvokkaita asioita.

Minulle rakkaus tarkoittaa nyt sitä, että arvostan, kunnioitan ja luotan itseeni. Oman kokemuksen mukaan me joskus odotamme saavamme näitä asioita jostain itsemme ulkopuolelta. Ja jos näin ei käykään, se aiheuttaa se meissä ärsyyntymistä tai jopa vihan tunteita.

Olen taipuvainen uskomaan edellä mainittujen kirjojen sanomaan, että vihan synty on omissa tyydyttämättömissä tarpeissamme. Eli meillä kaikilla on rakkauden tarve, jota harhaisesti odotamme saavamme muilta. Oikeasti sen lähde olemme kuitenkin me itse. Jokaisen tulisi ensimmäiseksi rakastua itseensä. Kun on rakastunut itseensä ja hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, ei tarvitse hakea hyväksyntää itselleen itsensä ulkopuolelta. Silloin myös pystyy suhtautumaan toisiin ihmisiin samalla tavalla kunnioittavasti.

Lopuksi voin vielä todeta, että matka, jonka tein yhdessä viidentoista kanssakulkijan kanssa, on ollut huikea. Olen vakuuttunut, että kaikki se koettu kipu ja käsitellyt asiat kantavat loppuelämäni ajan. Kiitokset Ihminen tavattavissa -konseptille, kouluttajille, vierailijoille ja gamma-ryhmälle.

Elämäni on muuttunut lopullisesti.

Lähdeaineisto

Pietiäinen Antti. Tunne, antitunne, perimä – johdatus tunteiden dynamiikkaan. 2. painos, Karprint Ky 2001

Rosenberg Marshall B. Myötäelämisen taito – johdatus väkivallattomuuteen, Kolmas uudistettu painos, NVC in Finland ry

Takanen Kimmo, Tunne lukkosi, vapaudu tunteiden vallasta, WSOY, 2011

Rosenberg Marshall B, Viha – ymmärrä sen sanoma. Älä tukahduta sitä, NVC in Finland ry, 2008

Koponen Ismo, Perinnealbumi, Pohjois-karjala 1 Kimy Kustannus Oy ,1982, Wikipedia sota-osiot