



SYYTÖN VAI SYYLLINEN?

MESTARI VAI HUIJARI?

PÄRJÄÄVÄN TYTÖN SISÄINEN RISTIRIITA

Ihminen tavattavissa terapiakoulutuksen opinnäytetyö

Ritva Suikkanen, heinäkuu 2024

Terapiakoulutusryhmä: San-Psi, 2023–2024

Sisällys

Tiivistelmä

1. Johdanto	1
2. Monimuotoinen pärjäävyys.....	3
2.1. Pärjäävyyden rakentuminen	5
2.2. Hengellisyys pärjäävyyden osatekijänä	10
2.3. Pärjäävyyden paradoksi	13
2.4. Pärjäävyys eri kulttuureissa	18
2.4.1. Suomalainen yksin pärjäämisen kulttuuri	20
2.4.2. Kolmannen kulttuurin lapsi.....	23
3. Syyllisyyden taakka	28
3.1. Syyllisyyden suhde häpeään	30
3.2. Selviytyjän syyllisyys	33
3.3. Huijarisyndrooma.....	37
4. Pohdinta	42
Lähteet.....	46

Tiivistelmä

Tässä lopputyössä on tarkasteltu pärjäävyyttä ja syyllisyyttä tutkitun tiedon ja esimerkinarratiivin välisenä dialogina. Molempia pääkäsitteitä on tarkasteltu niiden terveen rakentumisen ja kärsimystä tuottavan kehittymisen näkökulmista. Erillisinä tarkastelukulmina on käytetty kulttuurisen ja hengellisyyden kontekstia pärjäävyyden rakentumisen ilmiöinä sekä spesifisti selviytyjän syyllisyyden ja huijarikokemusten erityistä laatua syyllisyyden ilmenemisessä. Näillä on pyritty vastaamaan kokemukselliseen narratiiviin pärjäävän tytön sisäisestä ristiriidasta, johon kytkeytyvät pääkäsitteisiin liittyvät ydinkysymykset: Saako pärjäämisestään olla tyytyväinen vai onko siinä aihetta syyllisyyteen? Mikä on totuus oman pärjäävyyden takana, huijaus vai aito pärjäävyys? Esimerkinarratiivi perustuu todelliseen yksilön henkilöhistoriaan ja sen avattuun tulkintaan.

Lähestymistapa lopputyön teemoihin on lähtenyt narratiivisesta ja dialogisesta tavasta ymmärtää pärjäävyyden ja syyllisyyden ilmiöitä. Työn tarkoitus on dialogin keinoin avata lukijalle mahdollisuuksia uusien oivallusten pohtimiseen ja oman ajattelun rikastuttamiseen. Erityisesti työssä esiin tulevalla kolmannen kulttuurin näkökulmalla on haluttu tuoda avauksia aiheeseen, josta suomalaisessa terapiakontekstissa harvoin puhutaan pärjäävyyteen vaikuttavana tekijänä. Dialogia on lopuksi pohdittu terapiatyön ja asiakaskohtaamisen tapojen näkökulmista.

Sekä pärjäävyys että syyllisyys ovat ihmisyydessä hyvin moniulotteisia ilmiöitä ja niiden monimuotoinen ilmeneminen, etenkin niiden haitallisten puolien jäsentäminen, voi olla vaikeasti hahmotettavissa. Siksi nämä teemat vaativat kirjoittajan mukaan terapeuttisessa työssä suurta avoimuutta niille ymmärryksen poluille, joihin asiakas saattaa terapeutin tietämyksen ja kokemuksen ulkopuolella pyrkiä. Esimerkitapauksen erityispiirteiden auki kirjoittaminen saattaa parhaassa tapauksessa valottaa tämän sensitiivisen työorientaation merkitystä terapiatyössä.

Ihminen Tavattavissa -terapiaintegratiivinen lähestymistapa arvioidaan työssä kirjoitetun dialogin ja pohdinnan perusteella hyvin soveltuvaksi pohjaksi pärjäävyyden ja syyllisyyden ilmiöiden tutkimiselle terapiassa. Kehittämiskohteeksi Ihminen Tavattavissa -terapiakoulutuksiin kirjoittaja esittää monikulttuurisuuden ja kontekstisidonnaisen näkökulman kehittämistä koulutussisällöissä. Kirjoittajan näkemyksen mukaan terapia-alalla olisi tarvetta myös suomalaisen tutkimustiedon kartuttamiseen yhä tihentyneen transkulttuurisen muuttoliikkeen vaikuttaessa lasten ja perheiden elämään.

1. Johdanto

”Elämä toteutuu tarinoina. Jokaisella on omansa, jota hän kirjoittaa elämällä elämäänsä, kehdosta hautaan. Ihminen odottaa, että hänen tarinallaan olisi kuulijoita ja ymmärtäjiä. Hän kaipaa todistajia sekä onnelleen, että kärsimykselleen. Sitä tarkoittaa eläminen toisen ihmisen kanssa.”

(Martti Lindqvist)

Tämä Ihminen Tavattavissa terapiakoulutuksen lopputyö käynnistyi pitkäaikaisista toisistaan irrallisista narratiiveista. Kirjoittajana koin vahvan tarpeen löytää narratiiveille yhteisiä linkkejä, eräänlaisia ainutlaatuisia avauksia, joiden avulla irrallisista osista voisi muodostaa niitä tutkimalla eheämpää elämäntarinaa. Elämäntarinaa, jossa avoimet kysymykset voivat saada ymmärrettäviä vastauksia, oli lähde etsimään ihmettelevillä kysymyksillä irrallisten narratiivien osien välistä. Näistä kysymyksistä tärkeimmiksi kasvaneet päättyivät lopulta lopputyön otsikointiin ja ohjaamaan työn oleellisimpia tutkittuun tietoon perustuvia sisältöjä, pärjäävyyttä ja syyllisyyttä.

Aiheen rajaaminen ja siihen liittyvät erityispiirteet liittyvät vahvasti erään pärjäävän tytön, Inkerin, sisäisen ristiriidan kokemukselliseen narratiiviin. Tämä kulkee tekstissä reflektiivisenä dialogina tutkitun tiedon ja yksilöllisesti koetun elämäntarinan ymmärryksen välillä. Etenemistapa perustuu dialogiseen ja konstruktiiiviseen tapaan rakentuvasta ymmärryksestä: tieto tai ymmärrys ilmiöistä rakentuu suhteessa. Tässä tapauksessa tieto ja kokemus dialogissa ovat suhteessa toisiinsa rakentaen syvempää ymmärrystä käsiteltävästä aihepiiristä. Pärjäävän tytön elämäntarinaa etsitään henkilökohtaisesti totuudelliseksi uskottavaa narratiivien laajentumista ja vastauksia työn ydinkysymyksiin: Onko hän omassa pärjäävyydessään syytön vai syyllinen, mestari vai huijari?

Kirjoittajana näkemykseni on, että pärjäävyys- ja syyllisyyskysymykset ovat meille suomalaisille monella tavalla yhteisiä henkiseen kulttuuriperimäämme yhdistyvinä. Ajatellaanpa enemmän maskuliinista ”suo, kuokka ja sisu” tai feminiinisempää ”kiltit ja reippaat tytöt” -mielikuvaa, ”kyllä me pärjätään” tai ”mennään läpi vaikka harmaan kiven” -kommenttia, ovat ne kulttuurisesti tavallisia ja paljon käytettyjä esimerkki-ilmaisuja niistä ilmiöistä, joissa pärjäävyys ja sen taustalla usein piilevä syyllisyys ilmenevät. Ajattelen myös niin, että nykyisessä yhä moniarvoistuvammassa yhteiskunnassamme näitä ilmiöitä toisinaan katsotaan tai niistä puhutaan varsin yksisilmäisesti verrattuna siihen monimuotoiseen todellisuuteen, johon ilmiöt liittyvät. Siksi näen tarpeelliseksi käyttää työssä kokemuksellista narratiivia, joka ei edusta perisuomalaista tavallisuutta, vaan siihen sisältyy aikaan, paikkaan ja henkiseen kasvuympäristöön liittyviä erityispiirteitä. Vaikka kaikilta

osin yksilöllinen narratiivi ei ole yleisesti samaistuttavaa, voi se lisätä kenen tahansa ymmärrystä siitä, miten monitahoisista ja moni-ilmeisistä ilmiöistä pärjäävyydessä ja syyllisyydessä puhutaan.

Narratiivisen lähestymistavan mukaisesti lopputyön tarkoitus ei ole olla tyhjentävä esitys pärjäävyyden ja syyllisyyden teemoista, vaan luoda lukijalle mahdollisuuksia huomata jotakin uutta tai unohtunutta. Lähestymistapa jättää tässä esimerkkitapauksen narratiivin ulkopuolelle paljon narratiivin kokijan elämään liittyviä tekijöitä. Narratiivisuuteen liittyikin keskeneräisyyden läsnäolon salliminen ja sen salliminen, että uudet lähestymistavat kysymyksineen voisivat edelleen rikastuttaa tarinaa. Tässä narratiivissa siitä pois jääneet tai jätetyt tarkastelukulmat voisivat toki johtaa tulkintojen uudelleen muokkaamiseen ja ymmärryksen kasvamiseen niissä näkökulmissa, jotka eivät nyt tule esiin. Tässä tapauksessa narratiivin laajentaminen olisi kuitenkin johtanut kokonaan uusien teemojen lisäämisen tarpeeseen myös teoreettisen tiedon käsittelyssä.

2. Monimuotoinen pärjäävyys

Pärjääminen on suomen kielessä arkinen sana, jota käytetään monenlaisissa yhteyksissä. Asiayhteyden mukaan sillä voidaan kuvata arkipuheessa lahjakkuutta, menestystä, pystyvyyttä, suoriutumista, taitavuutta tai muuta yksilön vahvuutta (pärjääminen) tai sen puutetta (ei pärjääminen / pärjäämättömyys). Esim. Miten lapsi pärjää opinnoissa? Miten nuori pärjää sosiaalisesti? Miten perhe pärjää taloudellisesti? Miten vanhus pärjää kotona? Kaikessa tässä on mukana ajatus yksilön sisäisten vahvuuksien ja ulkoisten resurssien hyödyntämisen kokonaisuudesta haastavaksi sisäistetyllä elämän osa-alueella (Levine 2003).

Pikku-Inkeri syntyi monella tavalla pärjäävyyttä kysyvään elämään, globaalisti kahden kulttuurin lapseksi ja monenlaista sopeutumista vaativiin elämän tapahtumiin. Ulkoinen palaute pärjäävyydestä oli Inkerille toistuvasti elämänpolulla positiivista, toisinaan jopa ylistävää, mutta sisäinen kokemus jäi monissa kohdissa lepattavaksi hämmennyksen sävyttämäksi ihmettelyksi. Inkeri oli ns. helppo ja ihailtu lapsi, pärjäsi koulussa ja opinnoissa, kehittyi työelämässä monialaiseksi asiantuntijaksi ja saavutti ihailun normatiivisen ydinperheen idyllin. Vaikka ulkopuolelta arvioitava suoriutuvuus pysyi kaiken aikaa hyvänä ja vähintään riittävänä, elämään hiipivät sekä epäusko pärjäävyyteen että kumuloitunut stressi ja lopulta sisäinen taistelu uupumisen rajapinnalla.

Pärjäävyyttä arvioidaan arjen eri olosuhteissa jatkuvasti ja eri näkökulmista. Suomessa merkittävää pärjäävyytutkimusta tehneen Solantauksen mukaan (Solantaus & Ra 2020) pärjäävyys on sanana yleisesti ymmärrettävä ja kattaa käsitteenä arkisuudestaan huolimatta tieteessäkin sen, mitä pärjäävyytutkimuksen kansainvälisessä kentässä tarkoitetaan resilienssillä (engl. resilience). Hänen mukaansa resilienssi on sen sijaan Suomessa käsitteenä epäyhtenäisesti määritelty, eikä aina viittaa moninäkökulmaiseen käsitykseen pärjäävyydestä. Tähän perustuen käytän tässä lopputyössä peruskäsitteenä pärjäävyyttä resilienssin sijaan.

Pärjäävyys määritellään yksilön kyvyksi selvitä ja jatkaa elämässä eteenpäin huolimatta kohdattavista hyvinvointia horjuttavista haasteista, vaikeuksista ja muutoksista. Tyypillisesti sitä on pidetty dikotomisena ominaisuutena, joka yksilöllä joko on tai ei ole, ja sitä on arvioitu vahvuuden ja huteruuden suunnissa. Samoin on arvioitu pärjäävyyden johtuvan yksilön ominaisuuksista, joiden avulla hänestä joko tulee tai ei tule pärjäävä. Vaikka arkipuheessa pärjäävyys yhä usein asettuu näihin dikotomioihin, on käsitteen sisältö alkanut määrittä uuden tutkimustiedon mukana moninäkökulmaisemmaksi ja yleinen ymmärrys siitä on merkittävästi lisääntynyt. Nykytiedon

valossa pärjäävyyttä ei enää pidetä yksilön ominaisuutena tai ominaisuuksista johtuvana, vaan koko elinikään liittyvänä dynaamisena prosessina yksilön ja hänen ympäristönsä välillä. (Mieli 2023, Solantaus & Niemelä 2006, Solantaus & Ra 2020)

Inkeri oppi lapsena luottamaan omaan pärjäävyyteensä eri ympäristöissä saamaansa palautteeseen uskoen. Myöhemmin elämän haastavuuden kolhiessa alkoi käsitys pärjäävyydestä saada säröjä niin omista epäonnistumisista kuin erityisesti väärin ymmärretyksi tai väärin tulkituksi tulemisista ja koetusta yksin jäämisestä johtuen. Oli vaikea hahmottaa, mistä lopulta oli kysymys, kun ei ollut riittävää sanoittajaa sille, missä pärjäävyys ei ollutkaan enää pärjäämistä ja missä turhautuminen tai syyllistyminen olivat tarpeellisia tai eivät olleet, mikä kaikki pärjäävyydessä oli omalla vastuulla ja mikä ei eri elämäntilanteissa ja ympäristöissä.

Vaikka pärjäävyyttä pidetään nyt omana erillisenä hyvinvoinnin ulottuvuutena ja se nähdään erillisenä yksilön haavoittuvuuden tasosta, on kuitenkin havaittu hyvän pärjäävyyden olevan yhteydessä pienempään haavoittuvuuteen. Pärjäävyydessä heijastuvat yksilön omaksumat selviytymis- ja puolustusmekanismit, osaaminen ja ulkopuolelta saatu tuki. (Mahdiani & Ungar 2021).

Kun pärjäävyyden käsitteen moniulotteisuuden ymmärrys lisääntyy, on mahdollista vähitellen luopua siihen liittyvistä yhteiskunnallisista arvovarauksista. Aiemmin tyypillisesti pärjäävyyteen yhdistetty henkinen vahvuus, jopa haavoittumattomuus, on nähty vallitsevana arvoihanteena. Se on tehnyt yksilöstä yhteiskunnassa ”arvokkaamman” ihmisen. Vastaavasti henkistä huteruutta, haavoittuvuutta ja avun tarvitsemista on tulkittu negatiivisin arvovarauksin. Nyt ymmärretään, että kaikissa ihmisissä on sekä henkistä vahvuutta että huteruutta. Näiden dynamiikka kuitenkin vaihtelee eri elämänvaiheissa ja -tilanteissa. Ymmärretään, että pärjäävä ihminen ei aina pärjää kaikissa tilanteissa, sillä aivan jokainen – kaikista kestävätkin – kokee elämässään jonkinlaista haavoittumista. Pärjäävyys ei siis ole tilanteesta riippumatonta, vaan vaihtelee jatkuvassa dialogissa eri ympäristöjen kanssa - niin yksilöllisen, yhteisöllisen kuin yhteiskunnallisen tason vuorovaikutuksessa. Se vaihtelee yksilön kestävyiden ja ympäristön tarjoamien resurssien suhteen sekä kohdatun vaikeuden tai esteen luonteen ja vaativuuden asteen mukaan. (Levine 2003, Solantaus & Ra 2020)

Inkerille pärjäävyyden dynaaminen ja ympäristön vuorovaikutuksen sisältävä tulkinta tuntui vapauttavalta hänen alkaessaan käsitellä oman elämänsä haavoittuneisuutta. Kun elämän polku vei siihen pisteeseen, jossa oli välttämätöntä lähteä tutkimaan omassa

elämässä koettua kipua ja kehon reagointia, tuntui merkitykselliseltä saada omille hajanaisille päätelmille vahvistusta ulkopuolisilta asiantuntijoilta. Ymmärrys muuttuneesta omavoimaisesta pärjäävyysteesistä sai korjaavan vahvistuksen toisten sanoituksesta; muilla ihmisillä ja koetuilla tilannetekijöillä oli merkitystä, kyse ei ollut vain oman persoonallisuuden rakenteesta ja perhetaustasta, vaikka niilläkin tekemistä oli pärjäämiskokemusten kanssa.

2.1. Pärjäävyyden rakentuminen

Lapsi ei synny tähän maailmaan valmiiksi pärjäävänä tai ei-pärjäävänä, sillä lapsi on jatkuvassa vuorovaikutuksessa elinympäristönsä kanssa. Geneettisen perimän vaikutukset liittyvät lapseen jo sikiövaiheessa ja lapsi itse on kehittyessään enenevästi osallinen kaikkeen vuorovaikutukseen eri kehitysvaiheissa ja -ympäristöissä. Hänen kehitysympäristöjensä suojaavat ja riskejä tuottavat kehitystekijät ovat jatkuvassa dynaamisessa yhteydessä lapseen. Pärjäävyys rakentuu lapsen ja hänen ympäristönsä kokonaisuuden yhteisvaikutuksessa, jossa kaikilla kehitysympäristöillä on merkitystä. (Solantaus & Ra 2020)

Pärjäävyyden genetiikkaan liittyvissä tutkimuksissa on tutkittu mahdollisen riskigeeniperimän olemassaoloa ja sen psyykkisiä ongelmia laukaisevia tekijöitä eri olosuhteissa. Niissä on havaittu olemassa olevaa geneettistä herkkyyttä ympäristölle. On havaittu, että tiettyjä luokiteltuja riskigeenejä omaavat yksilöt saattavat pärjätä tietyissä olosuhteissa muita paremmin. He voivat kärsiä muita enemmän vaikeissa olosuhteissa, jotka toistavat riskin aiheuttamaa perimää, mutta voivat myös kukoistaa muita enemmän hyvissä olosuhteissa. (Levine 2003, Solantaus & Ra 2020)

Geneettistä riskiperimää pohtiessa Inkeri tunnisti elämässään äitiinsä vaikuttaneen sotahistorian ja siihen liittyvän evakkokokemuksen todennäköisenä psykobiologisena riskiperimänä. Aikuisuudessa käymistään keskusteluista äidin kokemuksista oli tullut ymmärrystä ja tulkintaa muodostuneesta diagnosoimattomasta posttraumaattisesta oireilusta sekä mahdollisuuksista biologiseen perimään vaikuttaneista hermoverkkomuutoksista äidin hermostollisessa rakenteessa. Omakohtaista arviointia omasta pärjäävyydestä tehdessään COVID-19-pandemian eskaloiduttua Suomessa, sekä Venäjän Ukrainaan kohdistuneen hyökkäyssodan alettua, Inkeri pohti omien reaktioidensa yhteyttä äidin kokemuksiin. Poikkeustilanteiden tulkinnan (vakavan terveystuhan ja sodan uhan) keholliset reagoitavat ja äkillisen stressin aikaiset aktiiviset toimintamallit,

yhdessä ylikuormitetun työtilanteen kanssa, jättivät jälkeensä monenlaista pohdintaa syyseuraussuhteista omaan mieleen ja kehoon.

Ymmärrys ympäristön vaikutuksesta lapsen kehitykseen on uusien tutkimusten myötä muuttunut harppauksin. Aiemmin käsitys ympäristön vaikutuksesta lapsen kehitykseen nähtiin kulkevan kodin ja perheen kautta, jolloin yhteiskunnan palvelujen kuten varhaiskasvatuksen ja koulun tehtäväksi nähtiin vanhemmuuden tukeminen. Nyt tiedetään toisin; Lapsella on useita omia kehitysympäristöjä (kodin ohella esim. päiväkotia ja koulu, harrastusympäristöt sekä sosiaalinen verkosto), joilla on kokonaan oma merkityksensä sekä suotuisassa että mahdollisessa ongelmia lähestyvässä kehityksessä. (Solantaus & Niemelä 2006).

Sujuva arki nähdään keskeisenä pärjäävyyttä kasvattavana ja ylläpitävänä tekijänä. Kun pärjäävyys sekä rakentuu että murtuu vuorovaikutuksessa fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa, on merkityksellistä, miten yksilö saa sille tukea eri kasvu- ja kehitysympäristöissään elinkaarensa aikana. Tutkimustiedon valossa nähdään, että yksilön kehityskaareissa perheen ja kodin ulkopuolinen tuki pärjäävyyden dynaamiselle prosessille voi olla yhtä tärkeää kuin sen sisäinen tuki eri elämänvaiheissa. Kun perheen sisäiset voimavarat voivat eri elämäntilanteissa olla hyvinkin erilaiset kohdattavien haasteitten mukaan, voi muualta tuleva kompensoiva tuki olla vaikeuksien ylittämässä merkittävää. Kaikissa kehitysympäristöissä on näin ollen myös mahdollisuus vahvistaa yksilön arjen toimivuuden tukemista, jos ymmärretään hänen kokonaistilannettaan. Pärjäävyyden näkökulmasta riittävän hyvä arjen sujuvuus rakentuukin yksilöllisesti ja on jokaisella yksilöllä omanlainen. (Mieli 2023, Solantaus & Niemelä 2006)

Vaikka pärjäävyyttä ei sinänsä pidetä ominaisuutena, on tutkimuksissa löydetty joitakin johdonmukaisesti pärjäävyyttä vahvistavia yksilöön liitettäviä ominaisuuksia. Näillä on todettu olevan myös kumulatiivisesti ja eksponentiaalisesti toisiaan vahvistava positiivinen vaikutus elämässä pärjäämiselle. Ne liittyvät psykologiseen joustavuuteen, mutta eivät ole yksiselitteisesti pärjäävyyttä ennustavia, eivätkä yksinään ole välttämättömiä tai riittäviä pärjäävyyttä määrittämään. (Levine 2003) Tämä liittyy ymmärrykseen, jossa useat yksilölliset ominaisuudet, joita tyypillisesti pärjäävyyteen liitetään, ovat hyviä joissakin olosuhteissa, mutta voivat olla haitta toisissa (Solantaus & Ra 2020).

Pärjäävyyttä tukevia yksilöön liittyviä ominaisuuksia Levinen (2003) mukaan:

- turvallinen varhainen kiintymyssuhde, joka tukee yksilön itsetuntoa ja luottamusta
- sujuva ja helppo temperamenttityyli, joka edistää sosiaalista osallistuvuutta, sopeutumiskykyä ja kuulumisen kokemusta

- tietoisuus itsestä sekä kyky tunnistaa ja ymmärtää mm. omat vahvuutensa, heikkoutensa, rajallisuutensa sekä tunteensa, mikä on keskeistä väistämättömien elämän haasteiden käsittelyssä
- sosiaaliset kyvyt ja ihmissuhdetaidot, joissa empatia, kyky peilata muita, lämmin ja luottamusta herättävä vuorovaikutus näyttäytyvät
- riittävä älykkyys ja kognitiiviset perustaidot, jotka mahdollistavat riittävän ymmärryksen ja toimijuuden
- optimismi ja huumorintaju
- suunnittelutaito, päättäväisyys ja tuottavuus, jotka tukevat tehtäväorientoitunutta sitoutumista, vaiheittaista ongelmanratkaisua ja positiivista suoriutuvuutta työelämässä, mutta myös elämän haasteiden kohtaamisessa
- lokerointikyky, joka mahdollistaa suojautumismekanismina tilapäisesti rajata vaikean tilanteen haasteet muista elämän osa-alueista niiden suojelemiseksi
- kyky virkistää itseään, irtautuminen leikkiin ja luovuuteen haasteista huolimatta
- fyysinen terveys ja emotionaalinen vakaus, jotka vahvistavat selviytymistaitoja ja kestävyyttä
- miellyttävä ulkoinen olemus ja käyttäytymisen tavat, joka heijastavat itsearvostusta ja kutsuvat vuorovaikutukseen (helppo lähestyttävyyys)
- kyky käyttää hankalista tilanteista selviämisen kokemuksia hyväksi sekä lapsen antama merkitys näille kokemukselle
- kyky liittyä ihmisiin, mikä tukee mahdollisuutta ottaa vastaan tarjottavaa apua vaativassa elämäntilanteessa

Inkeri tulkitsi omaksi pärjäävyyttä tukevaksi lähtökohdakseen vähintään riittävän turvallisen kiintymyssuhteen, joka joistakin ristiriitaisuuksista huolimatta oli tukenut itsetunnon kehittymistä ja luottamusta elämään. Luontainen introvertti temperamenttityyli (ks. esim. Keltikangas-Järvinen 2019), mm. rauhallisuus, luontainen analyttisyys ja hiljainen ympäristön tarkkailevuus, oli mahdollistanut monella tavalla sekä tietoisesti että tiedostamattoman arvioimisen, mihin eri olosuhteissa oli ollut tarpeellista tai mahdollista reagoida. Tähän yhdistyvä persoonallisuuteen liittyvä ujous, johon liittyy maltillinen reagoititapa uusissa ja yllättävissä tilanteissa, oli sosiaalisesti koettuna ollut hyväksytympi tapa olla kuin vanhemman sisaruksen impulsiivisempi reagoititapa. Tämä kaikki oli lapsuudessa tukenut asetelmaa, jossa Inkeristä tuli jo varhaisina ikävuosina pidetty ja sylitelty, helppo ja vaivaton lapsi, mikä oli tukenut myös sosiaalista sopeutuvuutta ja luottamusta ympäristön hyväksyvyyteen. Oppimisen halu, into ja kyky saivat kouluikäisessä lapsessa positiivista vastetta ja palautetta aikuisilta, vaikka hän ei ns. kymppin tyttö ollutkaan. Kotona opittu parhaansa tekemisen eetos ja erityisesti isän tuki oppimisen vaikeissa kohdissa vahvistivat Inkerin uskoa suoriutuvuuteen ja pärjäämiseen vähintään työtä tekemällä.

Suomessa puhutaan paljon lapsen kehitystä suojaavista tekijöistä. Näitä yleisiä myönteistä kehitystä suojaavia tekijöitä voidaan pitää myös pärjäävyyttä luovina tekijöinä. Suojaavilla tekijöillä

tarkoitetaan Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) mukaan asioita, jotka auttavat lasta kohtaamaan erilaisia elämän haasteita ja tukevat hänen selviytymistään. Ne voivat liittyä lapseen itseensä tai hänen perheeseensä ja muihin kehitysympäristöihin. On merkityksellistä kuitenkin huomata, että jonkin suojaavan tekijän puuttuminen ei väistämättä johda kehityksen ongelmiin, eivätkä toisaalta suojaavat tekijät takaa, etteikö lapsen suotuisa kehitys voisi järkkäyä. (MLL 2024)

Lapsen kehitystä suojaavia tekijöitä ovat muun muassa MLL:n (2024) mukaan:

- tukea antava ja vakaa suhde vähintään yhteen aikuiseen, joka on johdonmukainen, vastaa empaattisesti ja herkästi lapsen tarpeisiin, osaa auttaa lasta ilmaisemaan tunteitaan sekä toimimaan muiden ihmisten kanssa
- hyvä varhainen vuorovaikutus ja turvallinen kiintymyssuhde
- koulusta ja harrastuksista saadut positiiviset kokemukset
- jokin kyky tai taito, jota lapsi itse arvostaa tai josta hän saa muilta arvostusta
- itseluottamus ja usko omaan kykyihin
- kyky käyttää hankalista tilanteista selviämisen kokemuksia hyväksi sekä lapsen antama merkitys näille kokemukselle
- hyvä oppimiskyky ja ongelmanratkaisutaidot, riittävä lahjakkuus ja älykkyys
- suotuisa temperamentti
- hyvät sosiaaliset taidot
- perheen mahdollisuus olla yhteydessä muihin ihmisiin ja saada tarvittaessa tukea

Suojaavia tekijöitä pohtiessa Inkeri pohti varhaisten vuosien kasvu ympäristöä afrikkalaisessa kulttuurissa, jossa yhteisö toimii kasvattajana eri tavalla kuin länsimaisissa kulttuureissa. Omaan narratiiviin nähden tuntui länsimaisen pärjäävyysnäkökulman kapeudelta, ettei siinä ole huomioitu yhteisöllisen kasvatuskulttuurin merkitystä suhteessa pärjäävyyden rakentumiseen. Kun ensimmäisiin ikävuosiin liittyi oman äitisuhteen rinnalla turvallinen afrikkalainen meme, jonka fyysisessä läheisyydessä (jopa ihokontaktissa) oli hunjussa (vrt. kantoliina) saanut olla, tuntui tämä rinnakkainen kasvatussuhde erityisen merkittävältä. Merkityksellisyyden tunne kasvoi ajatellessa Inkerin varhaisvuosia, jolloin suomalaisessa kulttuurissa äitiysloma oli hyvin lyhyt (3kk), eikä kehityspsykologista tietämystä vielä nykyajaudessa ollut tukemaan ihokontaktin merkitystä vauvalle. Afrikkalaisen paikalliskulttuurin tapa kasvattaa lasta oli tuolloin ollut eräällä tavalla aikaansa edellä ja lisännyt Inkerin perusturvallisuuden rakentumista. Jos se ei ollut suojaava, niin vähintään kuitenkin kompensoiva tekijä lapsuuden turvan rakentumiselle äidin työssä ollessa.

Verrattaessa Levinen (2003) pärjäävyyttä tukevia yksilön ominaisuuksia ja Mannerheimin lastensuojeluliiton (2024) kuvaamia lapsen kehitystä suojaavia tekijöitä, voidaan niissä nähdä paljon yhtenevyyttä ja samojen teemojen sanoittamista. Erot löytyvät näkökulmasta, jossa Levine tarkastelee yksilöä ja MLL kokonaisvaltaista kasvu- ja kehitysympäristöä.

Pärjäävyyteen negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä tutkittaessa on useissa tutkimuksissa löydetty varhaisia riskitekijöitä, jotka ovat yhteydessä myöhempien psykososiaalisten ongelmien ilmaantuvuuteen. Tutkimukset osoittavat sitkeimpienkin yksilöiden mahdollisuuden tulla nujerretuksi omassa kehitysympäristössään, jos siinä on riskitekijöitä riittävästi ja samanaikaisesti yksilöltä puuttuu pystyvyyttä vahvistavia ominaisuuksia. Kuten pärjäävyyttä vahvistavilla ominaisuuksilla myös pärjäävyyteen negatiivisesti vaikuttavilla ympäristötekijöillä on toisiinsa merkittävä vaikutus. Tästä muodostuu pärjäävyydelle kumulatiivinen riski. (Levine 2003)

Pärjäävyyteen negatiivisesti vaikuttavat ympäristötekijät Levinen (2003) mukaan:

- heikko pre-, peri- ja postnataalin huolenpito äidistä ja lapsesta, mikä tutkitusti on yhteydessä kognitiivisiin, käyttäytymisen ja tunne-elämän häiriöihin
- merkittävien hoitavien aikuisten puuttuminen (mitä pidetään ehkä merkittävämpänä kehityksen riskitekijänä) sekä mentorien ja mallien puute näiden ohella
- perheen sisäinen toimintahäiriö, eripura tai kriisi, joka luo kaoottisuutta ja epävakautta kehitysympäristöön
- vanhempien hoitamaton tai hallitsematon psykopatologia, mikä luo jatkuvaa epävakautta kasvuympäristöön ja vaikuttaa myöhempään riskigeeniperimän aiheuttaman haavoittuvuuden näyttäytymiseen
- hyväksikäyttö, ahdistelu tai laiminlyönti, mitkä liittyvät huomattavaan kehitykselliseen riskiin ja myöhempään psykososiaaliseen oireiluun
- äärimmäinen köyhyys, mikä lisää kehitysympäristön puutetta ja stressiä sekä vaikeuttaa selviytymistä ja vähentää kehitysmahdollisuuksia
- puutteelliset ja köyhät kouluolot, mitkä eivät tue koulun yhtä tärkeimmistä yhteiskunnallisista kompensoivista tehtävistä ennaltaehkäistä, kuntouttaa ja korvata psykososiaalisia puutteita lapsen elämässä
- sota tai väkivallan ja kaaoksen kulttuuri sekä ylivoimaiset luonnonmullistukset tai muut vastaavat kriisitilanteet, jotka tuhoavat, aiheuttavat vakavia vammoja ja menetyksiä sekä romahduttavat kaikenlaista vaikutelmaa turvallisuutta tuovasta ympäristön vakaudesta

Puhuttaessa pärjäävyyden rakentumisen riskitekijöistä on syytä korostaa, että varhaiset puutteet ja traumat eivät välttämättä aiheuta pysyviä pärjäävyyden esteitä tai heikkenemistä. Varhaiset tuhoisiksi määritetyt traumathan voivat esiintyä monenlaisissa muodoissa laadultaan ja vakavuudeltaan. Vaikka kukaan ei ole traumaalle immuuni tai haavoittumaton, harvat jäävät täysin avuttomiksi niiden edessä. Melkein kaikilla on joitakin biopsykososiaalisia vahvuuksia. Silloin merkityksellistä onkin yksilön sisäisten voimavarojen ja ympäristön tuottamien resurssien olemassaolo tai puuttuminen sekä näiden välitön ja myöhempi käyttöönotto. Näiden moni-ilmeisestä yhteisvaikutuksesta muodostuvat yksilöllinen psykologinen joustavuus ja selviytymisprosessin laatu. (Levine 2003)

Inkerin lapsuuteen liittyi kokemus arvaamattomuutta herättävästä sotilaallisen voiman läsnäolosta lähiympäristössä. Hän kuuli aikuisten pelottavia puheita sotilaiden väkivallanteoista ja ympäristön asukkainen peloista, menetysten surusta ja kauhistuttavista

tapahtumista. Hän koki pelonsekaisia tunteita nähdessään konekiväärein varustettuja sotilaita kodin ympäristössä. Kuitenkin muistikuviiin liittyi vahva vakuuttuneisuus omasta turvassa olemisesta, jos vain ei häirinnyt sotilaita. Oli jo syntynyt ymmärrys etuoikeudesta olla valkoihoinen ja lähetystyöntekijöiden lapsi afrikkalaisten joukossa. Uhka ei ympäristössä varsinaisesti kohdistunut valkoihosiin, joten kehittyi myös huolta ja empatiaa niitä kohtaan, jotka tutussa ympäristössä joutuivat kärsimään syistä, joihin ei lapsen ymmärrys yltänyt.

2.2. Hengellisyys pärjäävyyden osatekijänä

Hengellisyys on universaali inhimillinen kokemus ja osa ihmisyyttä. Se voidaan ymmärtää laajasti merkityksen, tarkoituksen, pyhyden ja jonkun itseämme suuremman etsintänä, mikä tarjoaa perspektiiviä ja korkeamman näkökulman olemassaoloon. Hengellisyys voi olla maallista tai uskonnollista. Vaikka hengellisten uskomusten, kokemusten ja sisältöjen kirjo on yhtä monipuolista kuin ihmisten monimuotoisuus globaalisti on, modernissa psykologiassa hengellisyys nähdään ihmiskunnalle merkittävänä yhteisenä vahvuutena. Tutkimusten mukaan hengellisyys edistää hyvinvointia, ihmissuhteita ja elämän merkityksellisyyden kokemista. (Berns-Zare 2023)

Inkeri syntyi lähetyslapseksi, jolle kristillisen hengellisyyden positiivinen merkitys muodostui lapsena itsestään selvyydeksi. Sen merkityksen jakamisen vuoksi vanhemmat aikanaan olivat lähteneet kotimaastaan, jossa tyttö kävi vain syntymässä ja monen vuoden jälkeen lomailemassa ennen pysyvää paluunmuuttoa. Kun lapsen silmin ja kokemuksen hengellisyys oli hyvän puolella olemista, toisten konkreettista opettamista ja auttamista, eivät pieneen mieleen tarttuneet joissakin yhteyksissä kuullut armottomat tai tuomiolliset puheet. Hengellisyys oli enimmäkseen ilo ja loi huolettomuutta; ”Jumalan lapsena elän ja olen onnellinen, Isän kädestä ottaa saan päiväni jokaisen.” Pieneen tyttöön asettui lujasti myös paljon laulettu laulu ”Jeesus mua rakastaa, Raamattu sen ilmoittaa. Vaikka olen heikkokin, Hän mua hoitaa hellimmin”, johon oli myöhemmin helppo turvautua ikävissä tunteissa. Vakuuttuneisuus korkeamman voiman olemassaolosta oli lapsenuskoisen kyseenalaistamaton hyvin pitkään.

Hengellisyyden avulla selviytymisen on tutkimuksissa raportoitu olevan yksi yleisimmistä selviytymisstrategioista erilaisina kriisiaikoina, uskonnosta ja kulttuurisesta suuntautumisesta riippumatta. Myös riippumatta kuormittavasta stressitekijätyypistä (esim. läheisen kuolema,

henkilökohtaiset haasteet jne.), hengellisyyttä käytetään tukena vaikeissa tilanteissa pärjäämiseen ja niistä selviytymiseen. Tilanteensa luovuttaminen jonkun korkeamman käsiin sekä vaikeiden kokemusten hyväksyminen ja sietäminen tämän korkeamman sallimana antaa useimmille turvallisuuden tunnetta, tukea ja sitkeyttä vaativissa tilanteissa. (Dolcos ym. 2021) Hengellisyydellä on ainutlaatuinen vaikutus pärjäävyyteen myös siksi, että se itsessään on sietokykyinen suurille elämän stressitekijöille ja auttaa tehokkaasti ihmisiä vaikeina aikoina ylläpitämään suhdetta itselleen pyhään (Pargament & Cummings 2010).

Hengellisyys tuntui helpolta nähdä myönteisenä Inkerin elämän selviytymisstrategiana, joka oli suitsinut omavoimaisen pärjäävyyden vaatimusta toistuvasti elämän haasteita ylittäessä. Vaikka aina hengellinen kuulluksi ja nähdyksi tuleminen ei ollut tuntunut selvältä, tiukan paikan tullen Inkerin omaksuma kaikkivaltias jumalakuva pysyi turvaa tuottavana ja luottamus rakastettuna avun saamiseen (tavalla tai toisella) riittävänä. Erityisen merkityksellistä hengellisyyden läsnäoleva tuki oli kokemuksellisesti aikuisiän elämänkriiseissä, etenkin hänen joutuessaan tekemään ratkaisuja avioerosta, kohtaamaan omien lasten elämänkriisejä sekä sietämään työelämän kriisiytyneitä tilanteita.

Hengellinen resilienssi on käsitteenä uusi. Se sisältää kyvyn ottaa käyttöön sisäisiä voimavaroja - mukaan lukien uskomukset, vahvuudet ja arvot – sekä ulkoisia resursseja itsetunnon, merkityksen ja tarkoituksen tueksi. Se on ihmisyyttä ja voimavaroja vahvistavaa sekä pärjäävyyden osatekijänä yksilöä tasapainottavaa arkea horjuttavissa elämäntilanteissa. (Berns-Zare 2023)

Hengellisyyden tuottamat selviytymisstrategiat toimivat tunteiden säätelystrategioina, jotka vähentävät emotionaalisten häiriöiden oireita. On todettu, että hengellinen resilienssi vahvistavaa hyväntahtoista kognitiivista uudelleenarviointia, joka viittaa muutokseen tavassa tulkita tunteita herättäviä tilanteita. Tämä on yksi yleisimmin käytetyistä hengellisistä selviytymisstrategioista sekä osa yleistä selviytymiskykyä. Kognitiivinen uudelleenarviointi vastavuoroisesti vahvistaa hengellisen resilienssin suojaavaa roolia mm. masennusta ja ahdistuneisuutta kohtaan. (Dolcos ym. 2021)

Vaikka hengellinen resilienssi oli Inkerin elämässä tuonut paljon turvaa ja vaikeuksien sietokykyä, ei se ollut estänyt elämän vaikeuksien kumuloituvaa kuormaa aiheuttamasta sisäistä hätää yli voiminen menevästä taakoittumisesta ja psykofyysisestä oireilusta. Oman kokemuksen myötä Inkeri on sanallistanut omalla kohdallaan hengellisyyden merkitystä pahimmalta putoamiselta suojaamisena. Aina oli vaikeimmissakin tilanteissa järjestynyt ihmeellisellä tavalla oikea-aikaisesti joku ihmisten tai sosiaalisen yhteyden tarjoama tuki

pehmentämään koettua kipua. Hän oli saanut kokea sitä, mitä rakkaudellisuus ja armo ovat silloin, kun omat voimat eivät yksin riitä. Ajan kuluessa oli myös löytynyt eksistentiaalisia merkityksiä sille, mitä oli tapahtunut ja miksi vaikeuksia oli omaan elämään sallittu. Vaikeudet oli voinut niistä etäämmälle päästyä itsekin nähdä myötätuntoisin silmin, rakkaudella räätälöityinä vastoinkäymisinä (ks. esim. Hellsten T. 2019).

Hengellisyiden hyvinvointia tuottavaan näkemukseen on monin tavoin suhtauduttu kriittisesti. Sitä on pidetty herkästi defenssimekanismina, jolla torjutaan uhkaavien tilanteiden aiheuttamien tunteiden käsittelyä, pikemmin kuin positiivisena selviytymiskeinona vaikeuksien kohtaamisessa. Defensiivisyyttä ei kiistetä kaikissa tapauksissa, mutta on todettu, että hengellisyyteen sitoutumisessa on muitakin muotoja, kuin mainittu torjunnan näkökulma. Hengellisyys ei ole yksinkertaistettuna defensiivinen torjunnan keino, vain passiivinen selviytymismekanismimuoto, eikä pelkästään erilaisten muutosten vastustamisen keino. Stereotyyppisen defensiivisen tulkinnan sijaan tutkimusnäyttö osoittaa, että hengellisyys näyttää palvelevan monia erilaisia tarkoituksia ja toimivan monin tavoin. (Pargament & Park 1995)

Koska pärjäävyys rakentuu yksilöllisesti eri kehitysympäristöjen vuorovaikutuksessa, ei uusien tutkimusten valossa ole kohtuutonta todeta, että hengellisyys on monille (ei välttämättä kaikille) merkittävä pärjäävyyden osatekijä ja tuen lähde. Hengellisyyden ja pärjäävyyden yhteyden monitahoista luonnetta on silti perusteltua pitää esillä. Onhan tutkimusnäyttöä sekä hengellisyyden merkittävyydestä, mutta myös joidenkin hengellisten muotojen vaikeuttavista vaikutuksista kriiseistä selviytymiselle. Voi olla hyödyllistä ajatella, että hengellisyys on yksi selviytymiskeinoista elämän vaikeimmissa haasteissa, toisille tehokas ja toisille ei. Tämä eriytetyn näkökulma korostaa tarvetta arvostaa kaikkia mahdollisesti hyödyllisiä tai haitallisia rooleja, joita hengellisyydellä voi yksilön ja yhteisön elämässä olla. (Pargament & Cummings 2010, Pargament & Park 1995)

Pärjäävyyden suhteen on kuitenkin hyvä mainita hengellisyys syyllisyyttä ja häpeää tuottavana stressitekijänä, sillä syyllisyyskäsitykset liittyvät olennaisesti eri uskontoihin. Moniin uskontoihin liittyvä lepyttelykulttuuri ja jumaluuden suosiollisuuden hakeminen liittyvät vahvasti syyllisyyteen, joka paineistaa suoriutumaan niihin kuuluvista rituaaleista. Kristinuskossa on muista suurista uskonnoista poikkeava syyllisyydestä vapautumisen katsomus, jossa jumalallinen armo ratkaisee syyllisyyden ongelman yksilöön katsomatta. Tästä huolimatta myös kristillistä jumalakäsitystä on monin tavoin käytetty väärin niin yksilö- kuin yhteisötasolla korostamalla jumalallista tuomiovaltaa, vihaa ja rankaisevuutta, mikä on altistanut monia jatkuvalla syyllistymiselle, pelolle

ja häpeälle. Tämä voidaan perustellusti nähdä mahdollisena pärjäävyyttä heikentävänä hengellisen vallankäytön vääristymänä, mikä perinteisessä suomalaisessa hengellisyydessä on monille kokemuksellisesti totta. (Valtavaara 2004, 297-304)

Inkeri ei omassa hengellisyydessään voinut välttyä tuomiollisen vallankäytön kohtaamiselta. Myös omaa kristillistä arvomaailmaa oli ollut tarve tarkistaa ja muotoilla uudelleen kysyen kristinuskon ytimenä olevan rakkauden suuntaa. Esimerkiksi avioeron mahdollisuutta ja oikeutta miettiessä tuli välttämättömäksi pitää tarkasti etäisyyttä kaikista hengellisistä yhteyksistä, joissa jo avioeron pohtimista pidettiin vääränä raamatullisin perustein. Kun omissa arvoissa avioliitto oli solmittu uskoen sen kestävyteen aina kuolemaan asti, oli välttämätöntä arvottaa uudelleen sisäisen kuoleman rajaa suhteessa fyysiseen kuolemaan. Avioliiton arvo oli myös asetettava muiden arvojen riviin, jossa ratkaisevaksi nousi kysymys, millaisia arvoja Inkeri halusi omille lapsilleen siirtää, ulkoa ohjattuja vai omaa sisäistä minuutta arvostavia arvoja. Inkerillä olisi historiassaan ollut mahdollisuus joutua ahtaan hengellisyyden alistamaksi, mutta avara ja ihmisyyttä arvostava käytännöllinen hengellisyys oli muodostunut tärkeäksi suojaavaksi tekijäksi sisäisen haavoittuvuuden äärellä. Oli ollut suojaavaa ymmärtää jo varhain, että ihmisen ottaessa kontrolli- ja tuomiovallan omiin käsiinsä Kaikkivaltiaalta, oli ongelma ihmisessä eikä hengellisyydessä.

2.3. Pärjäävyyden paradoksi

Pärjäävyys on psykologista kykyä sopeutua, selviytyä stressistä ja palautua negatiivista tapahtumista. Pärjäävyyttä arvostetaan, sitä toivotaan itselle ja toisille, sitä tavoitellaan yhteisöjen ja yhteiskuntien tasoilla ja sitä pidetään usein varauksetta myönteisenä ilmiönä. Jo taannoiset suuret filosofit kannattivat pärjäävyyden hyveitä, kuten Nietzschen ja Senecan sanoista kiteytetty kuuluisa sanonta sanoo: ”Mikä ei tapa, se vahvistaa”. Ajatellaan, että vaikeudet vahvistavat mieltä samalla tavoin kuin fyysinen työ vahvistaa kehoa. (Resilience Institute, n.d.)

Onko yksilön pärjäävyys lopulta kuitenkin aina positiivisesti toimivaa? Kertooko se kaikissa tilanteissa vahvuudesta ja ihailtavasta mielen joustamisen kyvystä, mitä vallitseva positiivinen tarkastelukulma tuottaa? Viime aikoina on pärjäävyystutkimuksissa yhä enemmän alettu tarkastella myös pärjäävyyden taakse kätkeytyvää pimeää puolta, sen negatiivista näyttäytymistä.

Kontekstuaalisesta näkökulmasta on hyvä nähdä pärjäävyyden voivan todellisuudessa näyttäytyä

yksilö- ja tilannesidonnaisesti toimivana tai toimimattomana kuvana siitä todellisuudesta, jota yksilö kussakin tilanteessa elää. Voikin olla arvaamattoman tärkeää kysyä, milloin pärjäävyys lakkaa olemasta positiivista pärjäävyyttä tai onko kyse ollenkaan pärjäävyydestä. (Mahdiani & Ungar 2021)

Inkerin elämässä pärjäävyys oli elämässä varsin pitkään selvää. Oli opittua, että jotkut asiat haastavat osaamista, pystymistä ja selviytymistä. Tyttö oli tottunut siihen, että pienillä ponnisteluilla hankalistakin asioista ja tilanteista pääsee yli. Yleensä asioista selvisi omin avuin tai pienellä vanhempien tuella ja vastoinkäymiset olivat kovin vähäisiä, ainakin sisaren elämän haasteisiin ja moniin ikätovereihin verrattuna. Palaute omasta pärjäävyydestä oli positiivista ja kiistatonta, vaikka taustalla mieltä kalvoi epäreiluuden tunne sisaren kohtaamista vaikeuksista ja haasteista. Tuntui väärältä, että itsellä asiat sujuivat helposti ja toinen joutui monenlaisiin taisteluihin pärjätäkseen. Vasta aikuistumisen ja perheellistymisen myötä alkoi tulla eteen tilanteita, joissa Inkeri alkoi kyseenalaistaa todellista menestystä ja pärjäämistään. Oli alkanut sen kyseenalaistaminen, onko pärjääminen totta vai halutaanko sen vain näyttävän todelta? Kuka määrittelee pystyvyyden ja pärjäävyyden tai menestyksen ja suoriutuvuuden mitan? Onko menestys omaa, puolison vai yhteistä ansiota? Tuli vastaan elämän haasteita, joihin ei itse voinut vaikuttaa, vaikka kuinka teki opitusti parhaansa hyvän eteen. Esikoisen synnytys ei sujunut odotetusti, toinen lapsi sairastui infektiokierteeseen, puoliso reagoi vaikeuksiin odottamattomilla tavoilla ja arjesta alkoi tulla Inkerille selviytymistä haasteesta toiseen.

Pärjäävydellä, kuten monilla muillakin hyödyllisellä ja myönteisellä asialla, on varjonsa. Se on kiistämättä hyvinvoinnin olennainen positiivinen ja mukautuva ulottuvuus, mutta pärjäävyys voi myös olla vahingollista, toimia hyvinvoinnin vastaisesti ja sitä voidaan käyttää väärin yksilön elämässä. Liiallinen pärjäävyys voi olla ongelmallista ja saada yksilön jatkamaan kestäättömiä olosuhteita ja sietämään tarpeettomasti vastoinkäymisiä. Tavoitteet voivat muuttua epärealistisiksi tarpeettoman tietoisien tai tiedostamattoman tunteiden kieltämisen tai niiden liiallisen suvaitsevuuden yhteydessä. Pärjäävyyttä on sovellettu käsitteenäkin väärin tilanteissa, joita olisi voitu kuvata tarkemmin haavoittuvuutta tuottavina tilanteina (Mahdiani & Ungar 2021, Moffic 2022)

Itseluottamus ja usko omiin kykyihin sekä toivo ovat tärkeitä pärjäävyyden osatekijöitä. Itsensä kehittäminen myös vahvistaa näitä ominaisuuksia. Ne ovat kuitenkin hyödyllisiä vain silloin, kun tavoite tai haluttu tulos on realistisesti saavutettavissa. Liiallinen pärjäävyyteen luottaminen ja epärealistinen toivo vaikeuksia kohdattaessa voivat saada yksilön ajamaan tavoitteita tuhlaamalla

voimavarojaan perusteettoman optimistisesti, lopulta merkityksettömin toimin ja ei-toivotuin tuloksin. Toisinaan tämä liittyy toksiseen positiivisuuteen, jolloin positiivinen ajattelu viedään pärjäävyyden suhteen liian pitkälle torjumalla todelliset negatiivisiksi koetut tunteet ja jättäen ne huomiotta. Toisaalta se voi liittyä myös liialliseen suvaitsevaisuuteen ja harhaanjohtavaan sitkeyteen negatiivisia tapahtumia kohtaan. Tällainen yksilön pärjäävyyden illuusio, jossa liiallinen joustavuus määrittää tilanteita, johtaa pitkittyessään pitkäaikaisiin sosiaalisiin ja psyykkisiin ongelmiin. (Mahdiani & Ungar 2021, Resilience Institute 2023)

Inkeri oli lapsuudessaan tottunut asetelmaan, jossa oma perhe edusti apua antavaa osaa yhteisössä. Vanhempien työt opettamisen ja terveydenhoidon parissa olivat vahva malli avun antamisesta, ei sen pyytämisestä tai saamisesta. Afrikkalaiskylän olosuhteissa oli lapselle selvää, että aikuisten elämäntehtävä oli välillä vaativa ja harvoin tuli kukaan tehtävissä auttamaan. Kun esimerkiksi oma aikuinen oli ainoa lääkäri isolla alueella, apuun oli mentävä, kun sitä tarvittiin. Se antoi pienelle tytölle mallin siitä, miten sisukkaasti ja työn vaivalla tilanteita kohti piti käydä yhteisöstä vastuuta kantaen. Apuna arjessa olivat afrikkalaiset memet, joiden hoidossa Inkeri oppi näkemään, miten kodin arjessakin työtä tehtiin. Kun paluumuutto Suomeen oli ajankohtaista, joutui Inkeri sen kulttuurishokin keskelle, jossa memet puuttuivat, ja sekä arkea että työtä pyöritettiin perheen omin voimin – ja sehän oli Suomessa vieläpä täysin normatiivista. Siemenet omin voimin pärjäämiselle ja avun saamisen vaikeudelle oli kylvetty. - Kun Afrikassa oli toista etuoikeutetummassa asemassa, osasi ja tiesi enemmän kuin muut ympärillä, ei ollut ketään ottamaan paikkaa, jos omat voimat eivät riittäneet, kuten äidille kävi. Ja Suomessa oli odotusarvo joka tapauksessa hoitaa kaikki omin voimin. - Karrikoitu lapsenomaisen yksinkertaistettu kuva, mutta niin uskottavasti totta Inkerin sisäisen lapsen todellisuudessa.

Koska pärjäävyys on eri tilanteissa erilaista, ei yksilöllinen pärjäävyys ole toimivaa tai optimaalista kaikissa tilanteissa. Joissakin tapauksissa konteksti tekee yleisesti pärjäävyyttä lisäävistä tekijöistä haitallisia yksilön pitkäaikaiselle selviytymiselle. Näin tapahtuu silloin, kun pärjäävyys toimii väärällä tavalla kannustimena sietää esimerkiksi eriarvoisuutta ja epätasa-arvoa tai muutosvaatimusten lykkäämisen hyväksymistä. (Mahdiani & Ungar 2021)

Inkeri tunnisti jälkikäteen olleensa oman sinnikkään pärjäävyytensä uhri. Kun oli aiemmassa elämässään oppinut siihen, että on pärjäävä, osaava ja pystyvä, ei löytynytäkään keinoja luopua siitä, kun arjen kuormitus alkoi kasvaa kohtuuttomasti. Omassa lapsuuden perheessään tyttö oli oppinut siihen, että isä pelasti arjen haastavat tilanteet ja oli perheen käytännön tuki, apu ja turva: Miehen malli, jonka oletuksella

aikuistunut Inkeri kuvitteli avioliittonsaakin toimivan. Kun realiteetti olikin toinen, astui vähitellen arkeen vaihtoehtottomaksi koettu ylipärjäämisen kierre.

Pärjäävyys voi muodostua sisäiseksi vaatimukseksi, joka aiheuttaa itsensä ja / tai toisten tuomitsemista, kun pitäisi olla vahvempi kuin on. Pärjäävyyden myytti sisältää ajatuksen, että ellei pysty sopeutumaan ja tekemään sen nopeasti, jokin on vialla. Pitäisi olla vahvempi, sitkeämpi, enemmän sitä tai tätä. Tällöin sisäinen tuomitsevuus voi tuottaa perfektionistista paremmuuden tavoittelua ja sisäinen vaativuus voi kuormittavuudessaan kääntyä tervettä pärjäävyyttä vastaan. (Del Pozo 2021, Resilience Institute 2023)

Inkeri kuuli silloin tällöin itsestään arvioita perfektionistisista taipumuksistaan ja vaativuudesta itseään kohtaan. Tätä oli vaikea hyväksyä. Eihän perfektionismia ollut se, että teki parhaansa, eikä se, että jätti joitakin asioita kesken tai tekemättä, kun ei jaksanut. Eihän se ollut vaativuutta, jos yritti vain selviytyä vaativasta arjesta. Eihän perfektionismiin kuulunut se, ettei itsellä ollut tarvetta kilpailla ja olla paras, kunhan vain varmasti ylittäisi sen riman, joka edessä oli - usein korkeudeltaan tuntemattomana. Inkeri tunnisti ja tunnusti itsessään vaativuutta ja hyväksyi sen osaksi omaa persoonaansa. Hän koki vaativuuden ja ylisuoriutuvuuden (perfektionismia muistuttavin piirtein) asettuneen itseensä kahdesta syystä. Hän oli tiedostamattaan imenyt itseensä ylisukupovisen pärjäämisen mallin, joka suvun naislinjassa oli periytynyt. Lisäksi häneen oli vaikuttanut kahden toisistaan voimakkaasti poikkeavan kulttuurin lapsena se, ettei hänellä lopulta ollut ketään, joka olisi sanoittanut sitä, mikä pärjäämiseen milloinkin riittää. Hyvin ja valmiiksi tekemisen eetos yhdessä toistuvan kiitoksen ja positiivisen palautteen kanssa eivät ilmaisseet, että riittävä riittää. Ei kehittynyt omakohtaista ymmärrystä sille, missä pärjäävyyden kohtuullinen ja hyväksyty raja lepää.

Pärjäävyys voi sisältää epäterveen oletuksen palaamisesta samaan olemisen tilaan, jossa yksilö on ennen vastoinkäymisiä ollut. Kun näin ei tapahdu, saattaa vastoinkäymisen ohittanut yksilö jumiutua epärealistiseen odotukseen siitä, miten asioiden pitäisi olla, mikä voi sokeuttaa näkemästä eri muutosvaihtoehtoja. Tämä vaikeuttaa muuttuneeseen tilanteeseen asettumista ja sopeutumista. Terve pärjäävyys kuitenkin nöyrtyy muutoksen edessä, tunnistaa koko elinkaaren muuttuvan luonteen ja hyväksyy sen, mitä uusi sopeutettava tilanne tuo tullessaan. (Del Pozo 2021, Resilience Institute 2023)

Itsetuntemuksen ja -ymmärryksen puute voi rajoittaa yksilöä käyttämästä pärjäävyyden elementtejä optimaalisesti. Liiallinen pärjäävyys voi näyttäytyä ympäristölle negatiivisena, jopa vahingoittavana

käyttäytymisenä, jos yksilö alkaa voimakkaasti käyttää defensesjään (esim. pelottomuus ja tunteettomuus) suojellakseen itseään omalta haavoittuvuudeltaan ja kiputunteiltaan pärjäävyyden nimissä. Realistista minäkäsitystä pidetäänkin merkityksellisenä liiallisen pärjäävyyden tunnistamisessa ja siihen reagoimisessa. (Resilience Institute 2023)

Toisen pärjäävyyttä voidaan käyttää monella tavalla väärin. Sillä voidaan selittää toisen sivuttamista ja ahdingon ohittamista. Esimerkiksi aikuinen saattaa ohittaa lapsen hankaluuksien aiheuttaman sietämättömyyden ajatteleamalla lasten olevan sitkeitä ja joustavia pärjätäkseen itsekseen. Tämä voi johtaa reagoimattomuuteen, kun lapsi todellisesti tarvitsisi apua omassa hankaluudessaan. (Del Pozo 2021, Resilience Institute 2023)

Toisen hyväksi koettua pärjäävyyttä voidaan käyttää myös työntämään toista entistä kovemmin kohdattavien vaatimusten edessä. Esimerkiksi on tavallista, että työelämässä parantunut suoriutuvuus johtaa yhä kasvaviin tulosodotuksiin. Tällöin pärjäävyys tuottaa mahdollisuuden ylipärjäämiseen, -suoriutuvuuteen ja -suorittajuuteen, ellei pärjäävyyden ilmiöiden edessä pysytä nöyrän tietoisina sen riskeistä. (Del Pozo 2021)

Työelämässä Inkeri oli kohdannut useita esihenkilöitä, joilta sai toistuvasti kiitosta ja kannustusta hyvin tehdystä työstä. Palaute oli mairittelevaa, vaikka toisinaan tehdyn työn vaativuus tuntui jäävän näkymättömäksi. Inkeri sai työssä enemmän vastuuta ja useita vaativia tehtäviä hänen osaamiseensa ja pystyvyyteensä nojaten. Sekin tuntui hyvältä, kunnes kokonaisvaltainen arki vastuun taakkoineen alkoi tuntua liian raskaalta. Hämmäntävää oli havaita kuormittumisesta kertoessa, ettei ymmärtäväinen palautteen vastaanotto kuitenkaan johtanut muutoksiin. Pikemminkin toistuvasti hyvään suoriutuvuuteen ja asiantuntijuuteen vedoten työn vaativuutta edelleen lisättiin. Inkeri alkoi väsyä, ärsyntyä ja kiukustua, sitten kyynistyä, kunnes ymmärsi kohtaavansa toistuvasti ylistämällä alistamista, mihin oli omassa parisuhteessakin huomaamattaan asettunut. Alkoi olla välttämätöntä tutkia sitä, mikä itsessä mahdollisesti alistuvuuden ja toistuvan ylistämällä alistetuksi tulemisen kaavan toteutumisen.

Tutkittaessa pitkän aikavälin vaikutuksia pärjäävyyteen on havaittu, että jotkut varhaisen kehityksen aikaisista vaikeuksista selviytyneet lapset ovat myöhemmässä elämässään alttiita psykofyysisille terveysongelmille. Aina pärjäävyys ei siis ilmene ilman myöhemmin esiin tulevia seuraamuksia, jolloin voidaan puhua raskaasta pärjäävyydestä. Epäedullisissa lapsuuden olosuhteissa kasvaneet lapset ovat jatkuvan stressin alaisina joutuneet kehittämään vaativia selviytymisstrategioita pärjätäkseen normatiivisesti omissa kehitysympäristöissään. Vaikka lapsi tällä keinoin selviäisi

kroonisesta stressistä psyykkisesti pärjäävänä, voi kehoon jäädä pärjäämiseen vaaditun ponnistelun seurauksena kardiometabolisen terveyden ongelmia tuottavat jäljet. Kun yksilö myöhemmässä elämässään työskentelee selviytyäkseen liian kovasti liian kauan, voi se laukaista kehoon varastoituneet terveydelliset ongelmat muuten hyvinvoivassa ja terveessä kehossa. Tutkimuksissa on havaittu useita kehon biologiaan vaikuttavia ja fysiologisiin elinjärjestelmiin liittyviä pitkän aikavälin riskiseuraamuksia, joita lapsuusajan menestyksekkääksi arvioitu pärjäävyys on tuottanut. Se, mikä ulkopuolisin silmin näyttää vahvalta pärjäävyydeltä, voikin yksilölle sisäisessä kokemuksessa ja kehollisesti olla uuvuttavaa ja jälkiä jättävää selviytymistaistelua. (Ungar 2023)

Käydessään läpi isänsä vakavan sairastumisen ja kuoleman aiheuttamaa stressiä, avioeron kriisiä sekä vaativasta alan vaihtamisen yrityksestä takaisin entiseen työhön paluuta Inkeri alkoi tunnistaa yhä eneneviä terveydellisiä pulmia. Monille niistä ei löytynyt vakuuttavaa selitystä. Mieleen jäi erään lääkärin loppulausuma vastaanotolta lähtiessä, kun tämä tokaisi tarpeelliseksi hoidoksi vain poistaa elämästä ne tekijät, jotka eniten stressiä aiheuttavat. Mies ja työ – olivat ensimmäiset spontaanit sanat, jotka tulivat mieleen. Kipeä totuus näiden takana oli kuitenkin se, että nämä toimivat toistuvasti itsessä olevaa väärää vahvuutta ja pärjäävyyttä laukaisevina tekijöinä. Keho oli alkanut fyysisesti reagoida niihin epäterveisiin merkkeihin itsessä, mihin ei ymmärrys vielä yltänyt. Erään traumaterapeuttisen työskentelyn päätteeksi kuullut terapeutin voimakkaan myötätuntoiset sanat Inkerin elämässä vaikuttavasta yksin pärjäämisestä havahduttivat. Oli alkanut löytyä ymmärrystä siitä, että hän oli pärjännyt vaativassa elämän yhtälössään liian yksin, liian kauan ja aivan liian hyvin.

Sietokykyä tarvitaan henkiseen kasvamiseen vastoinkäymisten suhteen, mutta tarvitaan myös tietoisuutta pärjäävyyden vaaroista. Hyvinvoinnin kannalta ja liiallisen pärjäämisen riskien vähentämiseksi tarvitaan sisukkuutta ja nöyrää ymmärtämystä siitä, miksi yksilö kontekstuaalisesti pärjäävyyttä tarvitsee. (Del Pozo, 2021, Moffic 2022)

2.4. Pärjäävyys eri kulttuureissa

Erityisenä huomiona pärjäävyyteen ja sen tulkintaan liittyen on syytä nostaa esiin sen kulttuurinen näkökulma. Suurin osa pärjäävyytutkimuksista on tehty länsimaissa ja perustuu länsimaiseen ajatteluun resilienssistä. Oikeastaan tiedetään varsin vähän siitä, miten pärjäävyyttä ei-länsimaisissa kulttuureissa ja konteksteissa tulkitaan. Se ymmärretään, että pärjäävyys on ja rakentuu

kontekstisidonnaisesti yksilö- ja yhteisötasolla, sekä yhteiskuntarakenteiden toimivuuden mukaan. (Ungar 2008) On huomattu tarve kehittää tutkimusnäkökulmia siitä käsin, missä ja miten pärjäävyyttä paikallisesti tulkitaan eri puolilla maailmaa.

Terveen pärjäävyyden kehittymisestä tiedetään paljon länsimaisen perhe-, yhteisö- ja yhteiskuntakulttuurin näkökulmasta. Yleistettynä pärjäävyyden aste yksilössä ja yhteisössä ilmenee suhteessa niihin asiayhteyksiin, jotka tätä ruokkivat. Kehittyvän lapsen kannalta minkä tahansa hänen kehitysympäristössään olevan ulkoisen resurssin on tuettava pärjäävyyttä, kun hyvinvointia tavoitellaan. Länsimaissa eri elämän vaikeuksia kohdattaessa yksilöt, perheet ja yhteisöt voivat kuitenkin saada tuekseen hyvin erilaisia resursseja ympäristönsä mukaan, samoin missä tahansa maailmalla. Siihen perustuen on alettu pitää järkevänä antaa vallitsevan ympäristön itse määrittää, millaiset merkit siinä kertovat terveestä kehityksestä ja pärjäävyydestä. Tästä johdettuna ei-länsimaisistakin kulttuureista tulee ymmärtää, että selviytymistä ja pärjäävyyttä voidaan tulkita hyvin erilaisista lähtökohdista käsin kuin meillä länsimaissa. Kulttuurisesti sulautetussa pärjäävyyden tulkinnassa ja määrittelyssä tuleekin pohtia, mikä kyseisessä yhteiskunnassa on tavoiteltavaa ja normatiivista pärjäävyyttä sekä millä keinoin siihen vallitsevan kulttuurin mukaisesti on päästävässä. Tällöin länsimainen ajattelu pärjäävyydestä tulee väistämättä haastetuksi. (Ungar 2008)

Inkerin narratiivissa merkityksellistä oli varhaisen lapsuuden aikainen afrikkalainen kulttuuriympäristö, jossa kasvatuskulttuurin ”kylä kasvattaa”-mentaliteetti poikkesi suomalaisesta ydinperheen yksilöityneestä kasvatustavasta. Kun tähän lisäsi omana erityispiirteenä lähetystyöntekijöiden keskinäisen sosio-emotionaalisen kulttuurin paikallisympäristössä, oli helppo ymmärtää, ettei monia Inkerin lapsuuden erityispiirteitä voinut tulkita suoraviivaisesti suhteessa länsimaiseen tutkimusperinteeseen. Inkeri oli kokenut olevansa lapsuutensa suhteen ainutlaatuisessa tilanteessa, jossa suomalainen asiantuntijuus harvoin kohtasi kaikkia hänen elämänsä määrittäneitä tilanteita. Tämä oli tullut näkyväksi usein lapsuutta koskevissa keskusteluissa, joissa hän toistuvasti koki tarvitsevansa lausetta ”mutta, kun ...” kontekstualisoinnin huomaamisen tueksi.

Pärjäävyyttä tarkasteltaessa on merkityksellistä kontekstuaalisuuden ja kulttuurisuuden lisäksi tarpeen tarkastella myös ajallista ulottuvuutta. Siinä tulevat näkyväksi ajan tuomat yhteiskunnalliset ja kulttuuriset sekä globaalit muutokset pärjäävyyden määrittäjinä, mikä mahdollistaa muuttuneen pärjäävyyden käsityksen ymmärtämisen ja sen vaikutuksen pitkän aikajänteen tarkastelussa. (Ungar 2008)

Inkerin elämässä monikulttuurinen kontekstuaalisuus oli yhteydessä siihen ajalliseen ulottuvuuteen, jossa hän omaa lapsuuttaan eli. Oli tarpeellista ymmärtää sitä kontekstia, jossa suomalainen ja afrikkalainen kulttuuri olivat ja erosivat toisistaan 1970-luvun alkupuolella. Silloin molemmissa kulttuureissa yhteiskunnat näyttäytyivät keskenään hyvin erilaisena ja erilaisina kuin nykyajassa. Oli tarpeellista ymmärtää myös sitä, miten suomalaisena oli eri asia olla afrikkalaisessa kulttuurissa valkoihoinen lähetystyön kontekstissa kuin kolonialistisen historian edustaja. Sosiaalinen merkitys kulttuuriin integroitumisessa oli erilaista asettuessa olemaan ja yhteyteen paikallisväestön kanssa kuin katsottaessa sitä etäämpää, ylemmydentunnosta ja omasta kulttuurista käsin.

2.4.1. Suomalainen yksin pärjäämisen kulttuuri

Suomessa on vallinnut pitkään vahva pärjäämisen kulttuuri, jolla on ollut paljon yhteiskunnallisia vaikutuksia. Pärjäävyyttä ja suomalaista sisua arvostetaan. Perinteisesti on oltu ylpeitä siitä, että on oltu sisukkaita ja jaksettu vaikeiden vaiheiden yli. Erityisesti maamme sotahistoria ja sotien jälkeinen jälleenrakennuksen aika ovat korostaneet vahvan suorittamisen, sisukkuuden ja yksin pärjäämisen eetosta yhteiskunnassa. (Kallio 2014, Karjalainen 2022)

Inkerin äidin lapsuuteen liittyi vahva pärjäämiseen pyrkimisen tausta ja sodan keskelle joutumisen selviytymistaistelu. Äitilinjassa isoäidin kasvaminen yksinhuoltajan lapsena aikansa vaativissa sosio-ekonomisissa olosuhteissa ja sieltä ponnistaminen pärjääväksi, kylän arvostamaksi hahmoksi, loi ylisukupolvista työllä suoriutumisen kulttuuria. Tähän yhdistettynä äidin evakkolapsihistoria monopolvisine vaiheineen, missä hän perheen vanhimpana tyttärenä asettui osaltaan kantamaan vastuuta perheen pärjäävyydestä, ruokki monella tavalla tyypillistä suomalaista sosiogeneettistä tunnistettavaa pärjäämisen eetosta ja selviytymismallia. Niin Inkeristäkin tuli monesta syystä omassa lapsuuden perhedynamiikassa sisukas vastuunkantaja ja sinnikäs perheen tuki.

Kyky pärjätä omillaan on muodostunut suomalaisten vahvuudeksi, mutta myös heikkoudeksi. Pärjäämiseen liittyy paljon hyviä piirteitä ja sen taustalla on useita hyviä ominaisuuksia, mutta sen kääntöpuolesta, pärjäävyyden varjopuolesta, puhutaan Suomessa vähemmän. Psykoterapeutti Maaret Kallio (2016) käyttää käsitettä ”reippaan tytön syndrooma”, joka kuvastaa tätä problematiikkaa. Kun reippaan tiedetään pärjäävän yksinkin, jää hän tavallisesti yksin ja näkymättömäksi. Usein ammattilaisetkaan eivät tunnista tällaista reipasta lasta, sillä aikuinen pääsee

helpolla nähdessään vain itsenäisen, aktiivisen ja omatoimisen puolen hänestä. Sen sijaan ylikiltteyteen kytkeytyvä ”kiltin tytön syndrooma” kyllä tunnustetaan ja siitä paljon puhutaan. Yksin pärjääminen ja selviytyminen voivat näyttäytyä ympäristölle hyväksyttävänä ja jopa oletettuna vahvuutena, reippautena ja pakkopositiivisuutena, mutta yksilön sisäinen kokemus voi olla aivan toinen. Pärjäävyys onkin puoli totuutta, jonka toiselle puolelle piiloutuu ammottava yksinäisyys ja kokonaisvaltainen uupumus. (Kallio 2014 & 2016, s.124–126)

Reippaan tytön syndrooman, toisin kuin ylikiltteyden, Inkeri on kokenut hyvin osuvaksi kuvaksi itsestään koko elämänsä aikana. Hän koki pitkälle aikuisikään pärjäävänsä vaikeissakin tilanteissa, osanneensa pitää puolensa ja silti hoitaneensa omat vastuunsa niillä keinoin, mitä itsellä oli. Kun hän vuosien kuluessa tietoisesti opetteli ja harjoitteli oman tarvitsevuutensa ja rajojensa ilmaiseamista, oli vaikeaa ymmärtää sitä, että hänen rajojaan ylitettiin siitä huolimatta. Oli kehittynyt tunne, että hänen pärjäävyyttään käytettiin hyväksi kuulematta sitä, missä hän omia rajojaan oli yrittänyt suojella. Mieleen olivat jääneet erään vertaiskouluttajan lempeät varoittavat sanat: ”Muistathan, ettet voi olla kuminauha, jota voidaan jatkuvasti pitää maksimivenytyksessä. Tiedät, että se menettää pitkällä aikavälillä joustavuutensa.”

Suomessa pärjäämisen kulttuuriin liittyvät vahvasti suorittamisen kulttuuri sekä hyvin tekemisen ja hommien valmiiksi saamisen työskulttuuri. Nämä toisiinsa kiertyneet kulttuuripiirteet lisäävät ja vahvistavat yksilöllistä koettua vaatavuutta elämässä, vaikka myös toimivat onnistuessaan positiivisen palauteen ja kiitoksen lähteenä. Pärjäämisen eetoksen rinnalla elävä yksilöllistämisen kulttuuri vahvistaa yli menevää pärjäävyyttä. Jos joku asia ei suju, pohditaan yksilöä pikemmin kuin yhteisöä: Mikä on vikana, kun joku kuormittuu ja uupuu? (Karjalainen 2022)

Inkerin elämässä opittu hyvin tekemisen vastuu ja etiikka liittyivät sisään rakennetusti kristilliseen kasvatukseen, joka molempien vanhempien hengellisessä taustassa oli ollut merkittävästi eri elämäntilanteiden toimintamalleja ohjaavaa. Jo pienessä työssä kasvoit tapa seurata maailmaa ja ympäristöä siitä käsin, mikä on eettisesti oikein ja moraalisesti vastuullista. Erityisen merkitykselliseksi tytön kehityksen kannalta muodostui kulttuurista toiseen siirtymisen vaihe, jossa kulttuurien väliset ristiriidat elämässä pärjäämisen vaatimuksista olivat ilmeisiä. Muistikuvat siitä, miten hän jo pienenä koululaisena pohti omaa integroitumista hyväksi tulkittuun suomalaiseen elämäntapaan, vahvistivat käsitystä suuresta tarpeesta asettua siihen hyvän suomalaisuuden malliin, joka itselle oli toisaalta vieras ja toisaalta kuitenkin tuttu.

Työelämä tutkimuksissa on nähtävissä, että suomalainen työyhteisökulttuuri on pärjävyyden näkökulmasta edelleen niin kypsytöntä, ettei avun tarvetta ja uupumista haasteiden edessä koeta mahdolliseksi tuoda avoimesti esiin. Taustalla vaikuttaa usein huoli resurssien tiukan mitoituksen aiheuttamasta työkuormasta kaikilla työyhteisössä, jolloin oman vajavaisen suoriutumisen kaatuminen toisten kannettavaksi koetaan lisätaakkana ja yksin pärjäämisen tarvetta vahvistavana. (Karjalainen 2022)

Inkerin työelämäkokemuksessa työkuormituksen kypsymättömyyden ilmiö tuntui monella tavalla kokemuksellisesti todelta. Eniten ajatus perustui oman uupumisen rajapinnalla käytyyn intensiiviseen itsereflektioon. Omissa työyhteisöissä koettu kollektiivinen ja kollegiaalinen jaettu työn uuvuttavuus oli monissa tilanteissa tuntunut mattojen alle piilottelulta ja johtajuuden ongelmallisuudelta resurssipulan todellisuudessa. Omakohtainenkin kokemus uupumusriskin tiedostamisesta ja siitä harkitun rakentavaksi muotoillun viestinnän jäämisestä vaille vastauksia oli pysäyttävää. Se pakotti Inkerin toistuvasti tarkastelemaan oman kykenemättömyyden ja työkuormituksen välistä vastuun rajapintaa. Inkerin kokemana omaan ikään ja työelämäkokemukseen liittyvä vahva ammatti-identiteetti ja pystyvyyden tunne olivat lisänneet riskiä ylivastuulliseen nuorempien tai kokemattomampien kollegoiden huomioimiseen omien voimavarojen kustannuksella, kun niukkuutta resurssipulassa jaettiin. Usko oman kestävyiden ja kuormituksen kompensointitaitojen yliarviointiin tapahtui helposti, kun itsellä oli hyväntahtoisuuden ja yhteisöllisen vastuun kantamisen opittu tausta vahvan pärjäämiseen tottumuksen rinnalla, eikä itsereflektiivinen nöyryys pysynyt jatkuvasti tietoisuudessa.

Työelämä tutkimusten tulosta voidaan ilmiönä verrata jälleenrakennuskauden aikaiseen yhteiskunnan vaativaan tilanteeseen. Siinä syyllisyys ja häpeä toisten vaivaamisesta omilla vaikeuksilla toimi esteenä avun pyytämiseksi ja vahvasti yksin pärjäämisen tarvetta sekä yksin selviytymisen pakkoa. Olihan kaikilla muillakin samat sodan aiheuttamat murheet ja ongelmat. Kyky ja kynnys avun pyytämiseen yhteisössä on muodostunut ylisukupolvisessa kulttuuriperimässä korkeaksi, vaikka siinä eri ikäisillä ja eri taustaisilla yksilöillä eroja onkin (Karjalainen 2022).

Inkerin molempien vanhempien lapsuuteen liittyi sotamuistoja ja perheiden suruja. Erityisen haavoittavia muistot olivat äidin perheen historiassa, jossa konkreettiset sotatapahtumat olivat olleet lähellä ja kahteen kertaan oli jouduttu evakkomatalle kotoa lähtemään. Väistämättä uuden elämän rakentaminen uusilla paikkakunnilla ja vielä paikalleen asettumisen jälkeen oli ollut vaativaa ja jälkiä jättävää. Kuten tyypillisesti suomalaisen kulttuuriin kuului, sotaan liittyvistä vaikeista muistoista kuten muutenkaan

elämän vaikeuksista, ei perheessä juuri puhuttu. Kukin kantoi kokemaansa traumaa omassa kehossaan ja selittämätöntä reaktiivisuuttaan omalla tavallaan, siirtäen traumavaikutusta seuraavien sukupolvien perimään. Inkerin kokeman mukaan äidin posttraumaattiset aikuisuuden reaktiot ja uupuminen todennäköisesti siirsivät häneen sekä ylisukupolvista syyllisyyttä että häpeää, jotka eivät hänelle olisi kuulunut.

Ylipärjäämisen taustalla on usein yksilön kokema vaihtoehdottomuus, on vain pakko pärjätä. Ympäristö ylläpitää yksin pärjäämisen kulttuuria, mutta yleensä jo henkilöhistoria altistaa toteuttamaan ympäristön odotusta. Kun ei ole omassa perhetaustassakaan ollut tilaa heikkoudelle, tarvitsevuudelle ja tunteille, on pitänyt olla reipas tai kiltti, niin sama opittu toimintamalli toistuu aikuisuudessa. (Kallio 2014) Sukupolvien ketjujen vaikutukset ulottuvat niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskuntatasolle.

2.4.2. Kolmannen kulttuurin lapsi

Kolmannen kulttuurin lapsella (Third Culture Kid, TCK, matkalaukkulapsi) tarkoitetaan osan lapsuudestaan toisessa kulttuurissa ympäristössä ja muussa kuin perheen kotimaassa lapsuuttaan viettänyttä henkilöä. Perheen kotimaa (lähtömaa) edustaa yhtä kulttuuria ja uusi isäntämaa toista kulttuuria, joihin molempiin lapsella on kehitykseensä vaikuttava suhde muodostaen kolmannen kulttuurin. (Choi 2004, Donohue 2022)

Tyypillisesti kolmannen kulttuurin lapsuus perustuu vähintään toisen vanhemman työuraan liike-elämän tai hallinnollisen diplomatian palveluksessa, sotilaspalvelukseen tai voittoa tavoittelemattomaan auttamis- tai lähetystyöhön. Näitä kaikkia yhdistää perheen tilapäinen kulttuurien välinen muutto, mikä eroaa maahanmuutosta, jossa tavoitellaan pysyvää muutosta perheen elämässä. Näistä lähetystyöntekijöiden lapsiin liitetään erikseen monissa yhteyksissä nimitys lähetyslapsi (missionary kid, MK), jolla kuvataan hengellisyyden erityisasemaa kolmannen kulttuurin lapsuudessa. (Choi 2004, Donohue 2022)

Kolmannen kulttuurin lapsilla voi parhaimmillaan olla hyvät edellytykset kehittyä joustaviksi ja sopeutumiskykyisiksi. Heille voi kehittyä avoin ja laeva maailmankuva sekä arvojärjestelmä. Heissä voi kasvaa keskimääräistä objektiivisempi suhtautuminen ja tapa hahmottaa asioita elämänsä eri olosuhteissa. Kielitaito, eri kulttuurien ja erilaisuuden ymmärrys, helppous liittyä kansainväliseen toimintaan ja suhteisiin ovat yleisesti tunnettuja hyötyjä monikulttuurisesta lapsuudesta. (Choi 2004)

Inkeri muisti hämmennyksensä pienessä maalaiskoulussa ymmärrettyään olevansa ryhmässään täysin poikkeava lapsi ulkoisesta samanlaisuudestaan huolimatta. Ulkomailla asumisen poikkeavuus oli ollut selvää, mutta ei se, että muut eivät koskaan olleet käyneet ulkomailla, matkustaneet lentokoneella tai juurikaan olleet tekemisissä ulkomaalaisten kanssa. Oli tuntunut hämmentävältä, miten vähän toiset tiesivät erilaisista kulttuureista ja eri maiden luonnonolosuhteista. Oli ollut vahvistavaa ymmärtää tietävänsä enemmän ja kokeneensa jotakin ainutlaatuista, vaikka huomasi oman puutteellisen tietämisen ja osaamisen joissakin suomalaisen lapsen perustaidoista. Myöhemmässä nuoruudessa oli ollut itsetuntoa kohottavaa, kun kielten oppiminen tuntui melko helpolta. Aikuisten huomion kiinnittyminen Inkerin muita auttavaan sosiaaliseen käyttäytymiseen oli tuonut arvostusta, joka vaikutti todennäköisesti myös myöhempään opintoratkaisuihin ja ammatinvalintaan.

Kuitenkin samanaikaisesti näiden hyödyllisten etujen rinnalla ovat myös kolmannen kulttuurin lapsuuden haittatekijät. He eivät tule tutuiksi ja kiinnity alkuperäisen kotimaansa kulttuurin mukaisiin käyttäytymismalleihin, ajattelutapoihin ja arvoihin huolimatta ulkoisesta samanlaisuudesta vertaisiinsa nähden. Vastaavasti he eivät myöskään kiinnity siirtymäänsä kulttuuriin, jossa ulkoinen olemus voi näyttää natiiveihin verrattuna toisenlaiselta, eivätkä he tunne uuden kulttuurin historiaa, sosiaalisia normeja eivätkä arvojärjestelmää. Kolmannen kulttuurin lapsuuteen sisältyy ristiriita, jossa ovat samanaikaisesti läsnä erityisten mahdollisuuksien lahja sekä elämän omanlaisesta luonteesta johtuva erityinen suru ja kipu. (Choi 2004)

Kolmannen kulttuurin lapsille identiteetissä kuulumisen kokemus on yleensä poikkeava. Yksilö kokee kuuluvansa mihin tahansa ja ei mihinkään, mikä kuvaa toiseuden kokemusta. Toisaalta siihen liittyy opittu mukautuva sopeutuminen monenlaisiin kulttuureihin ja tilanteisiin, mutta samanaikaisesti vierauden ja kuulumattomuuden tunne. Identiteetin kehittymiseen liittyy myös poikkeavasti jatkuva identiteetin uudelleen hahmottaminen muuttuvissa ympäristöissä sekä kulttuuri-identiteetin monimuotoisuus. (Donohue 2022) Kolmannen kulttuurin lasten identiteettiä, sopeutumista ja pärjäävyyttä haastavat jatkuvaan muutokseen liittyvä elämäntapa, muutosten toistuvuus sekä nopeat elämänmuutokset ikävaiheessa, jossa lapsi muodostaa omaa identiteettiään. (Choi 2004)

Inkerin kuulumisen tunteen rakentumisessa leimallista oli ollut jatkuviin muuttoihin ja muutoksiin tottuminen. Imeväisikäisenä afrikkalaiseen kulttuuriin asettuminen ja siinä pysyvyys kouluikään asti (lomamatkoja lukuun ottamatta) oli suojaava tekijä toiseuden kokemisen suhteen. Varhaislapsuuden suomalainen identiteetti rakentui tutussa

suomalaislähettien yhteisössä, suomen kielessä ja rodullisessa poikkeavuudessa kasvuympäristöön nähden. Oli selvää, että joskus edessä olisi lähtö pysyvästi Suomeen. Afrikkalainen osa identiteettiä rakentui paikallisväestön keskellä elämisessä, yhteisen kielen omaksumisessa, yhteisöllisessä kulttuurissa ja savannielämisen luonnossa. Jatkuvien muuttojen aika ja niihin tottuminen alkoi varsinaisesti Suomeen muutosta jatkuen useisiin paikkakuntien vaihtoihin Inkerin kasvuiässä. Integroituminen joukkoon vaati sopeutumista suomalaisen elämäntavan lisäksi erilaisiin alueellisiin tapoihin, käytäntöihin ja murteisiin. Erilaisuus ja samanlaisuus jäivät pysyviksi kuulumiseen liittyviksi identiteetti- ja kulttuuripiirteiksi, vaikka afrikkalaisuus identiteetistä väheni suomalaisuuden vahvistumisen myötä.

Kansainväliseen muuttamiseen liittyy paljon luopumiseen ja suruun liittyviä stressitekijöitä riippumatta muuttamisen suunnasta, kotimaasta lähtemisestä tai sinne palaamisesta. On luovuttava kodista, sosiaalisesta verkostosta, tutuksi tulleesta ympäristöstä ja sen erityispiirteistä. On myös luovuttava pitkäaikaisten ja pysyvien ystävyys-suhteiden ideaalista. Kolmannen kulttuurin lapsilla hyvin tavallisia elämää läpileikkaavia tunteita ovat syvät juurettomuuden ja yksinäisyyden tunteet.

Inkerille toistuvat muutot merkitsivät toistuvaa surua ystävästä luopumista. Jälkikäteen hän oli tunnistanut suruissaan ja ikävöimisissään piirteitä, jotka eivät aina liittyneet varsinaisesti tiettyyn ystävään sinänsä, vaan johonkin nimeämättömään, joka oli vain helppo kohdistaa tiettyyn hänen ihailemaansa lapseen. Inkeri arvioi todellisuudessa ilmentäneensä nimetyn ystävän ikävöimisessä paljon myös sitä ikävää ja surua, joka käsittelemättömänä ja tunnistamattomana liittyi varhaislapsuudessa koettuun sisaren ikävään ja suruun hänen ollessaan poissa kotoa pitkiä aikoja.

Muuttamiseen voi liittyä myös toistuvuutta, mikä kumuloi lapsen kokemia menetyksiä ja sopeutumisen vaatimuksia. Monissa tapauksissa kouluikäinen lapsi saattaa myös joutua eroon perheestään koulutusratkaisujen vuoksi. Erilleen joutuminen läheisistä ja perheestä on jo sinällään kivuliasta. Kun siihen yhdistyvät pelko erillään olostä ja hyljätyksi tulemisesta, menetyksen tunteet ja epäselvä käsitys itsestä uudessa ympäristössä, saattaa sisäoppilaitokseen siirtyminen olla tutkimusten mukaan erityinen riski lapsen mielenterveyden kehityksen häiriintymiselle. (Choi 2004, Jones ym. 2023)

Inkerin elämään kolmannen kulttuurin lapsena liittyi oheistraumatisoituminen sisaren joutuessa lähtemään pois kotoa sisäoppilaitokseen. Lapsuutta luopumisen näkökulmasta leimasi eniten sisaresta eroon joutuminen, johon liittyivät myöhempäänkin elämään

vahvasti vaikuttaneet yksinäisyys ja luopumaan joutumisen pelko. Kun allergisoitumisen vuoksi oli luovuttava myös rakkaaksi tulleesta kissasta, ikävän ja yksinäisyyden tunteet vain vahvistuivat. Nelivuotiaan helpon ja pärjäävän tytön elämässä suru ja yksinäisyys jäivät yksin surtaviksi vanhempien työstäessään omaa suruaan. Myöhemmin vuosina sisaren reaktiivisuus kokemaansa sisäoppilaitosjaksoon ja sen seuraukset saivat myötätuntoisen pikkusiskon potemaan syyllisyyttä omasta asemastaan, jossa sai viettää saman ajan kotona ja välttää sisäoppilaitokseen joutumisen. Alkoi syntyä tarve kompensoida siskon (ja äidin) kiputunteita sekä omaa epäreiluuden sävyttämää ja ristiriitaista onnellisen aseman kokemusta.

Lähetyslapsiin liittyvissä tutkimuksissa on havaittu, että lapsuuden erityiseen asemaan uskonnollisessa kontekstissa (ja siinä vanhempien rooliin) liittyvä esimerkillisen käyttäytymisen odotus on aiheuttanut lapsille erityisiä sopeutumisen vaatimuksia. Lähetyslapsille kehittyikin usein vahva hyvin käyttäytymisen defensi, joka ilmenee sopeutumisena eri ympäristöissä odotettuun käyttäytymiseen ja tapaan olla. (Choi2004)

Inkerin lapsuudesta Afrikassa tuntui vaikealta tunnistaa erityistä lähetyslapsen esimerkillisyyden vaatimusta. Kun vanhemmista kumpikaan ei työskennellyt kirkollisessa ammatissa, vaan käytännöllisessä auttamistyössä, ja lähettiyhteisön pyrkimys oli asettua lähelle paikallisväestöä, ei asetelma ehkä edustanut keskimääräistä uskonnollista odotusta. Huomattavasti tunnistettavampaa tytön elämässä oli Suomeen muuttamisen jälkeinen odotus lääkäriperheen tyttären esimerkillisyydestä ja statuslähtöisestä ”paremman väen” käyttäytymisestä. Tämä oli lapselle täysin odottamatonta ja ristiriidassa opitun tasa-arvoajattelun kanssa. Esiin tulleet puheet luokkakavereiden perheissä olivat Inkerille niin tyrmistyttäviä, että hän pystyi vain sisäisesti niitä vastaan puolustautumaan ja pysymään opitussa arvossa. Silti Inkeri tunnsti itsessään sen, että oli lapsuudessaan, ujoitelu huomioon ottaen, liittynyt uusiin ryhmiin nopeasti ja niihin vaivatta sopeutuen. Oli vaikeaa erotella, kuinka paljon käyttäytymisessä oli ollut luonteeseen kuuluvaa helppoutta, itsessä koettua sisäistä turvaa ja opittua hyvää tapaa tai oliko siihen sekoittunut defensiivinen tarve täyttää normeja. Varsinaista vääränlaisuuden kokemusta Inkeri ei tunnistanut ennen murrosiän normatiivisia tunnekuohuja.

On todettu, että kolmannen kulttuurin lasten erityinen elämänmuutosstressiä ja haasteita sisältävä lapsuus ei välttämättä aina ole kehitystä häiritsevää ja heikentävää, vaikka riskitekijöitä siinä väistämättä onkin. Kolmannen kulttuurin lapsen sopeutumisen ja pärjäävyyden kehittämisessä on perheellä kehitysympäristönä ratkaiseva asema. Positiivinen sopeutuvuus ja pärjäävyys sosiokulttuuristen muutosten yhteydessä vaatii joukon ominaisuuksia, taitoja ja resursseja, joille ei paikallaan pysyvässä ympäristössä ole samaa tarvetta. Tällöin on merkityksellistä, millaisin

voimavaroin vanhemmuus perheessä toteutuu ja miten perhedynamiikka tukee lasta muutoksissa ja vieraisissa ympäristöissä. Lasta suojaavat perheen läheiset suhteet ja niiden joustavuus sekä vanhempien kontekstuaalinen malli mukautuvista toimintatavoista. Toistuvien ja yllätyksellisten muutosten yhteydessä positiivinen perheessä opittu mukautuva reagointimalli edistää uusiin muutoksiin sopeutumista ja niissä pärjäämistä, jolloin kumulatiivisen stressin mahdollisuus merkittävästi pienenee. (Jones ym. 2023)

Perheen merkityksellisen vaikutuksen lisäksi kolmannen kulttuurin lasten psyykkiseen ja sosiokulttuuriseen sopeutumiseen ja pärjäävyyteen vaikuttavat yksilölliset kyvyt ja ominaisuudet. Henkilökohtaisesti koettu stressi, stressitilanteeseen liittyvät omat sisäiset kognitiiviset tulkinnat, herkkyys kulttuurin muutokselle ja kulttuuriselle stressille muodostavat yksilöllisen monimutkaisen verkoston, joka vaikuttaa sopeutumisen prosessiin ja mielenterveyden uhkatekijöihin. (Jones ym. 2023)

Suomeen sopeutumisen haasteissa Inkeri tunnisti merkittäväksi tueksi itselleen sen, että muutos ajoittui normatiiviseen koulun aloittamisen vaiheeseen. Kesäloma vietettiin mökillä, kuten monet muutkin perheet, ja koulu alkoi samojen jännittävien tunteiden kanssa kuin muillakin ekaluokkalaisilla. Tottuminen koululaisen elämään ja opittaviin asioihin oli yhteistä. Toisena sopeutumista tukevana tekijänä oli isän väliaikainen kotona oleminen, mikä mahdollisti turvallisen ajan koulun jälkeen ja yhdessä monenlaisen puuhaamisen. Isän kanssa tuli opeteltua pyöräilyä ja ennen kaikkea suomalaisuuteen kuuluvaa hiihtämistä itselle täysin uudessa talven kokemisessa. Sopeutuminen kouluympäristöön sujui mutkattomasti ja Inkeristä tuli suosittu luokkakaveri. Toisin oli vanhemmalla sisarella, joka koki erilaisuudessaan koulukiusaamista ja sopeutumisen vaikeutta muille tutuissa käytännöissä ja tavoissa. Tasan eivät käyneet taaskaan onnen ja pärjäämisen lahjat.

Tämä pärjäävyyttä koskeva moninäkökulmainen teoreettisen ja kokemuksellisen tiedon dialogi on pyrkinyt valottamaan lukijalle yksilön sisäisen pärjäävyyden kokemusta sekä sen ristiriitoja sisältäviä taustatekijöitä ja tulkintoja. Koska pärjäävyyden sisäisen ristiriidan kokemuksiin liittyy vahvana tekijänä syyllisyyden tunne, joka myös esimerkinarratiivin ydinkysymyksissä nousee esiin, keskitytään seuraavassa syyllisyyden tarkasteluun ensisijaisesti pärjäävyyden näkökulmasta ja siihen vaikuttavana tekijänä.

3. Syyllisyyden taakka

Aito syyllisyys on tunne, joka kohdistuu tunnistettuun väärin tekemiseen tai tekemättä jättämiseen. Se liittyy yksilön itse (ei toisten) tekemään virheeseen yhteisössä, johon haluaa liittyä tai kokee kuuluvansa. Ihmissyyteen kuuluu tarve liittyä ja kuulua joukkoon sekä tulla siinä hyvällä tavalla nähdyksi. Tarkoituksenmukaisesti toimiva syyllisyys toimiikin motivaatiotekijänä oman toiminnan ja käyttäytymisen tarkastelemisessa sekä niiden tarpeen mukaisessa muuttamisessa yhteisön hyväksytyihin normeihin sopeutuviksi. Aito syyllisyys toimii näin yhteisöön liittymisen ja kuulumisen tukena. (Myllyviita 2022, 29-33, Raypole 2022, Valtavaara 2014, 41-42, 47-48)

Syyllisyys on tunne, johon sisältyy katumusta ja itsesyytöstä. Tunteena siihen sisältyy paljon voimaa. Se on hyödyllinen tunne henkilökohtaisen kasvun kannalta, mutta siihen kiinni jääminen voi merkittävästi heikentää emotionaalista hyvinvointia. Syyllisyyteen liittyy läheisesti usein muita tunteita, kuten pelko virheen paljastumisesta, nolous ja häpeä. Virheiden tekeminen ja siitä aiheutuvat tunnereaktiot ovat kuitenkin luonnollinen osa ihmissyyttä. Kun virheen tekemisestä seuraa syyllisyyttä ja sen tunnistaa, käsittelee ja päästää siitä irti, voidaan puhua terveestä syyllisyydestä. (Myllyviita 2022, 29-33, Raypole 2024)

Syyllisyyttä voidaan kokea elämän aikana eri tasoilla ja myös tyypiltään erilaisena. Syyllisyyden tyypeinä voidaan erottaa toisistaan luonnollinen (aito tai terve), krooninen, kollektiivinen sekä selviytyjän traumaattinen syyllisyys. Luonnollinen syyllisyys tarkoittaa väliaikaista syyllisyyttä, joka häviää nopeasti sen käsittelyn myötä (usein anteeksipyyttäminen ja virheen korjaaminen). Kroonisella syyllisyydellä tarkoitetaan pitkäaikaiselle kuormitukselle ja psyykkiselle stressille altistumisesta johtuvaa syyllisyyttä, joka jatkuvana vaikuttaa yksilön kykyyn säädellä tunteitaan. Tähän liittyy usein voimakas emotionaalinen uupumus, joka on tunnistettu burn outin oireisiin liittyväksi ja voi olla yhteydessä myös mm. vakavaan masennukseen. Kollektiivinen syyllisyys puolestaan liittyy ryhmä- tai yhteisvastuun tunteeseen, jossa yksilö kokee henkilökohtaista vastuuta ja syyllisyyttä koko yhteisöön liittyvästä systemisestä ongelmasta. Selviytyjän syyllisyys tarkoittaa traumaattiseen kokemukseen liittyvää syyllisyyttä, jossa yksilö kokee syyllisyyttä traumatapahtumasta, selviytymiseen uhrien sijaan ja / tai syyllistyy onnellisuuden tunteista toisten kärsimykseen verraten. Selviytyjän syyllisyydelle on tyypillistä ristiriitaisten tunteiden läsnäolo. (Raypole 2024)

Inkeri tunsi kokeneensa elämässään kaikkia syyllisyyden tyyppejä. Luonnollisen syyllisyyden puuskia ilmeni jatkuvasti arjen asioissa ja ne unohtuvat nopeasti. Krooninen

syllisyys oli tullut hänelle tutuksi erityisesti suhteessa omiin lapsiin liittyen toistuvien kuormitustekijöiden heikentämään vanhemmuuden toteuttamiseen. Erityisesti jälkikäteen tunnistettu oman henkisen pahoinvoinnin tahaton siirtäminen lasten kannettavaksi ja tietoisuus sen vaikutuksista lasten psyykkiseen kehitykseen oli alkanut ilmetä kroonistuvina syllisyyden ja häpeän tunteina sekä suruna. Kollektiivinen syllisyys oli liittynyt Inkerin elämään ennen kaikkea työelämässä, jossa systeeminen resurssiristiriita työn kasvaneiden vaatimusten yhteydessä oli vaikeuttanut itselle tärkeiden eettisten arvojen mukaan työn tekemistä. Selviytyjän syllisyys Inkerin elämässä ei tuntunut kovin yksiselitteiseltä, mutta oli tullut terapiayhteydessä tunnistetuksi mahdollisen komplisoituneen posttraumaattisen oireilun selittäjänä. Selviytyjän syllisyys hänen tapauksessaan oli voitu väljästi tulkittuna liittää syllisyyteen omasta pärjäämisestä ja onnistumisesta monessa elämänvaiheessa sisareen verrattuna, minkä taustatekijänä oli oma välttyminen sisäoppilaitokseen joutumiselta.

Syllisyys voi ilmetä yksilötasolla henkilökohtaisena tai yhteisöllisellä tasolla jaettuna ja yhteisenä. Perheet, suvut ja yhteisöt voivat kantaa syllisyyttä, josta ei puhuta ja jota pyritään piilottamaan. Vallitsevaan kasvatustai sosiaaliseen kulttuuriin eri ympäristöissä voi liittyvä syllistämisen ja häpäisyn piirteitä. Erityisesti tässä globalisoituneessa maailmassa ja ihmisten liikkuvuuden merkittävästi lisääntyneenä on hyvä ymmärtää, että syllisyys voi rakentua myös kulttuurisesti erilaisista tekijöistä; se mikä toisessa kulttuurissa on hyväksyttyä, voi toisessa olla sopimatonta tai kiellettyä. Yleiset yhteiset säännöt ja normit myös muuttuvat ajassa, mutta voivat elää kasvatuksessa, elämäntapomuksissa ja yhteisön eri ryhmittymissä aiheuttaen syllisyyttä ja häpeää. Eri syllisyyden tasoista ja erityyppistä syllisyyttä voidaan kokea toisistaan erillisinä eri elämänvaiheissa tai samanaikaisesti. (Mieli 2022, Raypole 2024, Valtavaara 2014, 41-43, 138-139)

Syllisyys kuormittaa ja tuntuu usein myös fyysisesti kehossa. Tyypillistä on, että se tuntuu vatsassa, rintakehässä tai päässä. Se voi aiheuttaa esim. epämääräistä huonovointisuutta, puristuksen tunnetta ja kuvotusta. Se voi olla myös mielialaoireiluun herkästi liittyviä kehon oireiluja, kuten lihasjännitystä, väsymystä, unettomuutta, ruuansulatusongelmia ja itkuisuutta (Raypole 2024).

Inkerin kokemus epämääräisestä fyysisistä oireiluista alkoi nopeassa tahdissa kumuloituneiden elämäntapomuksien seurauksena toistaan. Lihasjännitys ja väsymys olivat olleet tuttuja seuralaisia arjessa jo pitkään perhe-elämän ja parisuhteen haasteissa. Myöhemmin mukaan tulivat suurimpina haasteina unihäiriöt ja ruuansulatusongelmat, joiden perimmäisiä syitä oli ollut fysiologisesti vaikea löytää. Oireilut olivat vähentäneet merkittävästi voimavaroja yhdessä työkuormituksen kanssa ja jaksamisen ongelmat olivat

alkaneet vaikuttaa omaan uskomukseen suoriutuvuudesta. Arjessa selviytymiseksi oli monella tasolla vähennettävä sitä, minkä ylläpitämiseen arjessa oli tottunut. Oman hyvinvoinnin edistämiseksi oli alennettava suoriutumisen rimaa, jotta pärjäisi sen kaiken kanssa, mitä oli. Silti palaute hyvästä työstä ja ulkoisesta suoriutuvuudesta pysyi ennallaan, mikä sai aikaan syyllisyyttä ja huijaamisen tunnetta. ”Jos vain tietäisivät, kuinka vähän mitään teen.”

Kun syyllisyyttä alkaa käsitellä, on tärkeää tarkastella, mistä syyllisyys kumpuaa. Erityisen merkitykselliseksi tämä tulee, kun yksilö jää syyllisyyteen kiinni. Toisinaan tällainen jumiutumisen liittyy tapahtumiin, joihin yksilöllä ei ole ollut mahdollisuutta vaikuttaa ja jotka ovat tapahtuneet hänestä riippumatta. Syyllisyys voi syntyä vaativasta uskomuksesta, ettei ole täyttänyt omia tai ympäristön odotuksia, jolloin syyllisyys ei liity ponnistelun määrään tavoitteen saavuttamisen esteiden ylittämiseksi. (Raypole 2024)

Pärjäävyyden kokemisen kannalta nostetaan seuraavassa tarkempaan tarkasteluun syyllisyyden tunteen läheinen yhteys häpeään sekä erityisinä syyllisyyteen liittyvinä ilmiöinä selviytyjän syyllisyys ja huijarisyndrooma. Nämä ilmiöt voivat kytkeytyä tai sekoittua toisiinsa pärjäämiskokemukseen vaikuttavissa syyllisyyden tunteissa, mikä tulee ilmi esimerkinarratiivin pärjäävyyden ristiriitaisessa sisäisessä kokemuksessa.

3.1. Syyllisyyden suhde häpeään

Syyllisyys ei ole sama tunne kuin häpeä, vaikka ne monella tavalla toisiaan muistuttavat ja niissä on päällekkäisiä piirteitä. Ratkaiseva ero on siinä, mihin tunne kohdistuu. Syyllisyys on sosiaalinen ja moraalinen tunne ja se kohdistuu aina yksilön tekemiseen tai tekemättä jättämiseen, johonkin vääryyteen tai virheeseen, sekä tämän seurauksiin yhteisössä. Häpeä sen sijaan kohdistuu aina yksilöön itseensä, siihen mitä hän on tai ei ole. Häpeään liittyy vahvasti riittämättömyyden ja vääranlaisuuden kokemus, sekä arvottomuuden, kyvyttömyyden ja epäonnistumisen tunteet. Se voi syntyä kenenkään ulkopuolisen siitä tietämättä, yksilön sisäisenä kokemuksena itsestään tai itsen kohdistuneesta tapahtumasta tai sisäisestä ristiriidasta liittyen itsen kohdistuviin omiin toiveisiin ja odotuksiin. (Lebow 2021, Myllyviita 2022, 31-33, Raypole 2024)

Tutkimukset osoittavat molempien, sekä syyllisyyden että häpeän, voivan syntyä sosiaalisten konfliktien aikana. Syyllisyys syntyy yksilön toimiessa väärin sosiaalisin normeihin nähden ja häpeä yksilön kokiessa poikkeavansa sosiaalisista normeista. Molemmat tunteet voivat (tyypillisesti toisiinsa liittyen) toimia hyödyllisellä tavalla yksilölle kompassina navigoitaessa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Parhaimmillaan ne estävät tekemästä toisille väärin ja käyttäytymästä epäsopivasti. Molemmilla tunteilla on myös varjopuolensa, jotka voivat vakavasti vaikuttaa yksilön terveyteen ja toimintakykyyn. (Lebow 2021)

Voidaan perustellusti ajatella, että häpeä liittyy aina syyllisyyden tunteeseen. Terveellä tavalla häpeä liittyy syyllisyyteen silloin, kun yksilö huomaa toimineensa väärin, nolostuu siitä ja saa korjaamaan virheen. Lamaannuttava häpeä puolestaan saa syyllisyyttä tuntevan siirtämään syyllisyyden teosta tai tapahtumasta yksilöön itseensä: omaan arvottomuuden, huonouden ja epäonnistumisen kokemusten kehään. Terve häpeä on lyhytaikainen ja väistyvä tunne liittyessään terveeseen syyllisyyteen. Haitalliseksi häpeän tunne muodostuu, jos yksilö kokee sitä jatkuvasti ja se kiinnittyy yksilön minäkuvaan. Aina syyllisyyttä ja häpeää ei kuitenkaan ole helppo erottaa toisistaan, sillä usein ne ovat sekoittuneet yksilön elämässä jo varhain syyllistämisten tai häpäisykokemusten kautta. (Valtavaara 2014, 136-139)

Liiallinen kiltteys ja ylihuolehtiminen kietoutuvat sekä syyllisyyden että häpeän tunteeseen. Ylikiltteys ja -huolehtivuus ovat usein keinoja koetun syyllisyyden sovittamiselle ja heikon itsetunnon kompensoimiselle, jolloin niihin yhdistyvät helposti perfektionistinen vaativuus ja suorituskeskeinen toimintamalli. (Valtavaara 2014, 141-147)

Inkeri muisti silloin tällöin kuullensa olevan liian kiltti. Kiltteyden psykologiaan perehtyessä aihe oli tuntunut kovin ristiriitaiselta. Joiltakin osin ylikiltteys oli mahtunut kuvaan ja toisaalta taas ei. Oli ollut tunnistettavaa, että Inkerin kristillinen perusarvo ”niin kuin te tahdotte ihmisten teille tekevän, tehkää te samoin heille” oli ajanut häntä eettisesti ja moraalisesti toimimaan ns. hyvin. Hän oli tunnistanut itsessään myös vahvan oikeudentunnon, joka oli saanut rohkeasti jo lapsena puuttumaan koettuun vääryyteen ja epäoikeudenmukaisuuteen. Se tuntui liittyvän enemmän aktiiviseen reippauteen kuin kiltteyteen ja liittyi myös vahvasti kotona opittuun arvoon hyvän puolustamisesta. Se liittyi myös varhaiseen ymmärrykseen, joka rotusortopoliittisessa tilanteessa oli lapsellekin kirkastanut tasa-arvon puolustamista ja rakkaudellisuutta heikompia kohtaan. Siihen kuvaan ei ylikiltteys sopinut. Myöhemmin alkoi heräämään ymmärrystä siihen, miten hän pienenä tyttönä sisaren poissaoloon liittyen oli omassa helpon lapsen olemuksessaan jäänyt vaille tarvitsemaansa tukea piiloon jääneille kiputunteille. Oli varsin

ymmärrettävää, että omassa näkymättömyydessä nähdynsi tulemisen tarve oli alkanut kääntää omaa katsetta ja toimintaa defensiivisesti toisiin, jotka samaa nähdynsi tulemista tarvitsivat. Samaan projektioon oli voinut liittää kiltteytenä ja reippautena ilmenemisen lisäksi sen, miten pieni tyttö olisi kaivannut puolustajaa kaikkea kokemaansa epäreiluutta kohtaan, mitä sisaren kouluun lähtö kaikkine ilmiöineen sisälsi. Eikä tämä projektiivinen defenssikäyttäytyminen ollut ollut pois Inkerin kiltistä, reippaasta ja ystävällisestä perusluonteesta, sehän vain vahvisti sitä.

Sekä syyllisyyden että häpeän ja mielenterveyden häiriöiden välillä on tutkimuksissa löydetty yhteys, mutta yleensä se ei ole suora syy-seuraussuhde. On hyödyllisempää ajatella syyllisyyden ja häpeän olevan vallitsevan mielenterveyden tilan mahdollisia oireita, jotka voivat tehdä muista oireista voimakkaampia. (Lebow 2021)

Kun Inkerin elämää oli alkanut värittää riittämättömyyteen ja jatkuvaan pärjäämisen huoleen liittyvät tunteet toisiaan seuraavissa elämänkriiseissä, oli ennen vahva itsetunto alkanut rapistua, syyllisyyden ja häpeän tunteet sekoittua pärjäävyyden tunteen heikkenemiseen. Hän ei ilmeisesti ollutkaan se vaimo / äiti / asiantuntija, joka oli luullut olevansa ja mikä kuva hänestä ulkopuolisilla oli. Hän oli alkanut muuttua pelkäksi kuoreksi itsestään. Sisäistä minuutta oli näivettänyt uuvuttava tunteiden vyyhti, jonka äärelle oli välttämättä pysähtyä. Tästä huolimatta koko ajan oli tapahtunut hyviä ja kannattelevia asioita, jotka olivat sekä helpottaneet oloa että saaneet tuntemaan huijaamisen syyllisyyttä: Oman ja toisten totuuden välillä oli täytynyt olla väärä tulkinta pärjäämisestä ja menestyksestä. Eivätkä huijaritunteet tehneet mitenkään helpommaksi sitä syyllisyyttä, joka suhteessa sisareen oli näyttäytynyt. Syyllisyyden muodot kietoutuivat ja sekoittuivat toisiinsa, mitä oli enää vaikea yksin hahmottaa.

Mielenterveyshäiriöt eivät siis välttämättä kehity syyllisyydestä tai häpeästä, elleivät ne kokonaisvaltaisesti ja pitkäaikaisesti ala hallita elämää. Mielenterveyshäiriöistä syyllisyys voi olla taustavaikuttajana ainakin ahdistuksen, masennuksen, PTSD:n (posttraumatic stress disorder), pakko-oireisen häiriön ja kaksisuuntaisen mielialahäiriön kehittymiselle. Häpeä voi olla syyllisyyttä läpitunkevampi ja näkyä samoissa (em.) mielenterveyden häiriöissä, mutta lisäksi mm. rajatila-, tarkkaavaisuus- ja syömishäiriössä sekä läheisriippuvuudessa, narsistisessa persoonallisuushäiriössä ja päihdeongelmissa. (Lebow 2021)

Varovainen valaistumisen hetki ja yksi sisäisen tunnemöykyn purkamisen avain oli löytynyt terapeutin kanssa omaa elämänpaikkaa ja siihen liittyviä oivalluksia yhdistellessä. Alkoi

hahmottua, että niin monella tavalla turvallisessa ja suojatussa lapsuudessa oli mukana traumaattinen kokemus sisaresta eroon joutumisesta, siinä nelivuotiaan kuoleman käsityksen kehityspsykologisen työstämisen läheisyys ja oman sisäisen selviytymisen ristiriita. Tämä kaikki keskeneräisesti käsiteltyä kokonaisuutena oli aikuiselämän kumuloituneessa kuormituksessa laukaissut reaktioita, jotka olivat suhteessa aktiivisissa tilanteissa selviytymisen ja pärjäämiseen kokemiseen suhteettoman suuria. Jo lapsuudessa kehittyneet syyllisyys ja häpeä olivat nousseet pintaan.

3.2. Selviytyjän syyllisyys

Yleisimmän määritelmän mukaan selviytyjän syyllisyys on yleinen tunnereaktio traumaattiseen tapahtumaan ja posttraumaattisen stressihäiriön oire, joka liittyy yksilön selviytymiseen usein henkeä uhanneesta tapahtumasta. Tyypillisesti selviytyjän syyllisyyttä kokevat ovat itse altistuneet kuolemalle tai todistaneet traumaattisessa tilanteessa yhden tai useamman muun tapahtumaan osallisen menehtymistä tai kriittisesti loukkaantumista. Siihen liittyy vahva kielteinen moraalinen itsearviointi ja irrationaalinen vastuun kokemus tapahtuneesta, vaikka yksilöllä itsellään ei olisi ollut mitään realistista mahdollisuutta vaikuttaa tapahtuneeseen. (Leonard 2019, Murray ym. 2021)

Selviytyjän syyllisyys voidaan luokitella kahteen eri tyyppiin; tapahtumaperustaiseen ja eksistentiaaliseen syyllisyyssyyppiin. Tapahtumaperustaisella selviytyjän syyllisyydellä tarkoitetaan samaa kuin yleisimmällä ymmärryksellä käsitteestä. Tähän kuuluvat tiettyihin traumaattisiin tapahtumiin liittyvät syyllisyyden kokemukset, joissa ilmenee syyllisyys henkiin jäämisestä tai loukkaantumisen välttämisestä ja / tai mahdollisuudesta pelastaa tai estää toisten kärsimys. Tässä on tyypillistä, että yksilö jatkuvasti kyseenalaistaa omaa hyvinvointiaan ja omaan auttamiskykyään toisten kärsimykseen nähden. (Zaraki 2023)

Vaikka Inkerin kokema sisaresta eroon joutuminen ei ollutkaan ollut konkreettisesti henkeä uhkaava tilanne, oli hyvä ymmärtää kehityspsykologista näkökulmaa, jossa pienen lapsen käsitys kuoleman ja rakkaani ihmisen pitkäaikaisesta poissaolosta eivät täysin ole hahmottuneet. Pienellä lapsella ei myöskään ole psyykkistä kapasiteettia käsitellä kohtaamaansa läheisen kärsimyksen ja siihen reagoimisen vakavuutta ilman vahvaa aikuisen tukea. Nämä tekijät olivat Inkerin hahmotuksessa yhdistyneet kuvaamaan sisaruuteen liittyvää kokonaisuutta traumakokemukseksi, jossa pitkäaikaiset sivusta

seuraajan kokemat selviytyjän syyllisyys ja häpeä olivat vaikuttaneet laaja-alaisesti hänen sisäiseen tulkintaansa itsestään sekä omasta oikeudesta elämässä pärjäämiseen.

Eksistentiaalinen selviytyjän syyllisyys liittyy harvemmin spesifiin tapahtumaan, vaan sen sijaan laajempiin elämäkokemuksiin. Se ilmenee, kun yksilö kokee syyllisyyttä paremmasta menestyksestä, onnesta, vauraudesta tai terveydestä kuin muut – etenkin verratessaan itseään vähemmän onnekkaisiin. Yksilö voi kokea esim. syyllisyyttä eläessään mukavaa elämää toisten kärsiessä sairauksista ja köyhyydestä hänen ympärillään tai ympäri maailmaa. (Murray ym. 2021, Zarakı 2023)

Inkeri on tulkinnut omaa selviytyjän syyllisyyttään sekä tapahtumaperustaisesti että eksistentiaalisena kokemuksena sisarussuhteeseen liittyen. Sisaren sisäoppilaitokseen lähtö oli ollut tapahtumana traumaattisia piirteitä sisältävä sekä monenlaista sisäistä ristiriitaa ja syyllisyyttä eri elämänvaiheissa aiheuttanut taustatekijä, eksistentiaalinen oman elämän menestyksen oikeuttamisen kyseenalaistus. Traumapisteiden vahvistajina olivat taustatekijöinä toimineet eri elämänvaiheissa koettu sisaruskateuden kohteena oleminen (ks. esim. Kaulio & Svennevig 2006), mutta myös vertaisryhmissä (esimerkiksi koululuokassa) koettu toisten kateellisuus omaa tulkittua menestymistä ja aikuisten suosiota kohtaan.

Molemmissa tyypeissä syyllisyyden tunteet nousevat oman hallinnan ulkopuolella olevista asioista ja perustuvat irrationaalsiin uskomuksiin mahdollisuuksista kontrolloida niitä. Selviytyjä useimmiten tietää, ettei olisi voinut vaikuttaa traumatapahtumaan, mutta kokee syyllisyyttä silti. On tärkeää ymmärtää, että nämä tunteet ovat irrationaalisesta luonteestaan huolimatta yksilölle hyvin todellisia ja kuormittavuudessaan hyvinvointiin todellisesti vaikuttavia stressitekijöitä. Monitahoisena ilmiönä selviytyjän syyllisyydestä selviytyminen vaatii yksilöllisiä selviytymiskeinoja ja usein ammatillista terapeuttista tukea. (Murray ym. 2021, Zarakı 2023)

Inkerille oli ollut selvää, että sisaren kouluun lähteminen ei ollut ollut hänen vallassaan millään tavalla ja että jokaisen lapsen kuului kouluun mennä. Se, että hän itse oli välttynyt vastaavalta koulukokemukselta, oli myöhemmin alkanut tuntua onnenkantamoiselta, jonka syyllisyyttä herättävä puoli oli alkanut ilmetä sisaruuden vertailussa ja sen ilmiöiden kanssa rinnakkain elämisessä. Niin monessa kohdassa olisi tyttö halunnut ja toivonut elämän tasaavan rosoisuuttaan sisarten kesken! Koetun syyllisyyden kompensoimisesta oli huomaamatta alkanut seurata kroonista itsensä pienentämistä sekä menestymisen tai saadun hyvän palautteen piilottelua tai vähättelyä.

Monet selviytyjän syyllisyyttä kokeneet saattavat ohjautua selviytymiskeinonaan erilaisiin auttamistehtäviin. Monissa tapauksissa selviytyjän syyllisyyttä kokeneilla on havaittu altruistisen käyttäytymisen piirteitä, mikä merkitsee selviytyjän epäitsekkästä ja pyyteetöntä toimintaa, jossa toisen hyvä asetetaan oman edun edelle. Tämän on todettu tukevan posttraumaattista kasvua toipumisprosessissa. Selviytyjän syyllisyyttä kokevat kamppailevat tyypillisesti löytääkseen merkityksen omalle selviytymiselleen. Monet myös pyrkivät jollakin tavalla korvaamaan selviytymisensä löytämättä lopulta keinoa siihen. (Leonard 2019, Murray ym. 2021)

Posttraumaattinen stressihäiriö on tyypillisin mielenterveyden häiriö, joka selviytyjän syyllisyyteen liittyy. Syyllisyyden lisäksi traumaattisista tapahtumista selvinneet voivat kokea posttraumaattisesti stressihäiriöihin liittyviä oireita kuten traumatapahtumaan liittyviä muistitakaumia (flashbacks), pakkoajatuksia, ärtyneisyyttä ja vihaa, avuttomuuden ja ulkopuolisuuden tunteita, pelkoa ja hämmennystä, motivaatiopulaa, sosiaalista eristyneisyyttä, itsetuhoisia ajatuksia sekä mielialahäiriöiden somaattisia oireita. (Leonard 2019)

Riskitekijöiksi, jotka lisäävät selviytyjän syyllisyyden ilmaantumista, on tutkimuksissa löydetty henkilökohtainen traumahistoria (esimerkiksi hyväksikäyttö lapsuudessa), muut mielenterveyden olemassa olevat häiriöt, perhehistorian psykiatriset ongelmat, alkoholin ja päihteiden käyttö sekä kiinnittyminen virheellisiin uskomuksiin omasta roolista traumatilanteen ehkäisijänä tai pelastajana, mukaan lukien roolin liioittelu ja vääristyneet ajatukset siitä. On myös havaittu, että yksilön saaman tuen puuttuminen lisää selviytyjän syyllisyyden riskiä. Lisäksi on löydetty yhteys selviytyjän syyllisyyden ja yksilön alistuvuuden sekä introversion välillä. (Leonard 2019)

Oman elämänsä vaille jäämisen historia pärjäävyyden taustalla oli ollut ensimmäisiä merkittäviä löytöjä Inkerin henkisen kasvamisen ja itsensä ymmärtämisen polulla. Helpon lapsen temperamentti, rauhallisuus ja itseksensä viihtyminen, olivat mahdollistaneet perhedynamiikassa huomion tarpeen ohittamisen, nähdyksi ja kuulluksi tulemisen vaillinaisuuden. Kun tähän oli yhdistynyt ylisukupolvinen suomalainen puhumattomuuden kulttuuri ja vanhemmuuden kasvatopsykologinen tietämättömyys (ei ollut nykyistä lastenpsykiatrasta tietoa kasvatustavoista), olivat olosuhteet alistaneet pienen tytön näkymättömyyteen. Inkeri ei ole muistanut tunnistaneeensa ja vaatineensa suurta huomiota, mutta muisti (myös fysiologisen kokemuksena) ikävän ja yksinäisyyden tunteet, jotka yksin leikkiessä olivat tuntuneet voimakkaina ja suurina tunteina. Tunnevajeen ja alistuvuuden tunnelukkojen kehittyminen sekä niihin myöhemmin yhdistynyt vaatavuuden tunnelukko (ks. esim. Takanen 2011) olivat alkaneet ilmetä monitasoisen selviytyjän syyllisyyden ilmiössä.

Selviytyjän syyllisyyttä ovat kokeneet mm. luonnonkatastrofista, sodasta, holokaustista ja terroristi-iskuista selvinneet, tuhoisia onnettomuuksia todistaneet sivulliset ja ensiapua antaneet, niistä selvinneet sekä ammatillisen ensivasteen työntekijät, henkeä uhkaavasta sairaudesta (esimerkiksi syöpä) selvinneet tai vakavan perinnöllisen sairauden välttäneet, itsemurhan tehneen perheenjäsenet sekä lapsensa menettäneet vanhemmat. Selviytyjän syyllisyys liitetään sekä yksilön oman läheisen menettämisen traumaattisiin kokemuksiin että osallisuuteen selviytyjänä mihin tahansa traumaattiseen uhkatilanteeseen. Vaikka kaikki tällaisen tapahtuman kokeneet eivät koe varsinaisesti selviytyjän syyllisyyttä, on tavallista traumaattisen tai henkeä uhkaavan tapahtuman jälkeen kokea syyllisyyttä. (Leonard 2021, Zaraki 2023)

Selviytyjän syyllisyys saattaa ilmetä myös sekundäärisenä tunteena, jolloin yksilö ei itse ole kokenut primaaria traumaattista ja selviytyjän syyllisyyttä aiheuttanutta tapahtumaa. Tyypillisesti tällöin on kysymyksessä ylisukupolvinen taakkasiirtymä, jossa aikaisemman sukupolven (myös useamman) keskeneräinen traumaselviytymisprosessi tai täysin käsittelemätön trauma vaikuttaa seuraavaan sukupolveen. (Neumann 2018) Suomessa esimerkki tällaisesta taakkasiirtymästä liittyy sotatraumoihin, joiden käsitteleminen on vallinneessa psykiatrisessa ja terapeuttisessa tietämyksessä jäänyt huomattavan vajavaiseksi. Sodasta selvinneiden traumaattiset kokemukset ovat jääneet tabuina puhumattomuuden kulttuurin ja sodan jälkeisen pärjäämisen kulttuurin alle ja vaikuttamaan myöhempään sukupolviin sekundäärisinä traumoina. (Mtv Uutiset & STT 2021, Perttula 2017)

Sekundäärisen trauman vaikutusta itseensä Inkeri oli pohtinut suhteessa omien vanhempiansa kokemuksiin sodasta, erityisesti äidin lapsuuden perheessä koettuihin traumaattisiin kokemuksiin. Hän oli kuullut enonsa eläviä kertomuksia sota-ajan todellisuudesta, joihin oman äidin muistikuvat eivät olleet yltäneet. Oli kehittynyt intuitiivinen ajatus siitä, että äidin kokemuksista voi pitkästä terapiakokemuksesta ja psykiatrian alan tunteuksesta huolimatta voinut edelleen jäädä tietoisuuden ulkopuolelle joitakin koettuja traumatapahtumia. Äiti oli kertonut Inkerille tunnistaneensa viimeisinä Afrikan vuosina kohdattujen sotilaallisten ilmiöiden yhteydessä (ja niiden jälkeenkin) posttraumaattisia kauhukokemuksia sekä fysiologisia oireita, joille ei ollut vuosikymmenten jälkeenkään osannut löytää selkeitä yhteyksiä. Epäily myös sekundäärisen trauman vahvistavasta vaikutuksesta Inkerin tulkintaan omasta kroonisen syyllisyyden ja sen ilmenemisen näyttäytymisestä tuntui todennäköiseltä.

Ylisukupolvinen syyllisyyden trauman taakka voi siirtyä eteenpäin biologisen perimän (kehon biokemiallisten traumamuutosten ja stressin vaikutus sikiön kehitykseen), sosiaalisen kulttuurin (tabut, normit ja vaikeiden asioiden käsittelykulttuuri) tai perhekkulttuurin kautta (vääristyneet

perheen roolit ja häiriintynyt sisäinen perhedynamiikka). Ylisukupolvisesti välittyneet traumat voivat ilmetä epäterveissä ihmissuhteissa, sopeutumattomana käyttäytymisenä ja mielenterveyden häiriöinä. Usein syyllisyyden tunteet värittävät selittämättömällä tavalla yksilön arkea ja ohjaavat käyttäytymistä tiedostamattomasti ja vaikeasti tunnistettavalla opitulla tavalla, jossa aiemman sukupolven trauman vaikutus heijastuu. (Mtv Uutiset & STT 2021, Neumann 2018, Perttula 2017)

3.3. Huijarisyndrooma

Huijarisyndrooma (huijarioireyhtymä tai huijariajattelu) on psyykinen kokemus tai mielentila, jossa yksilö ei luota omaan pystyvyytensä, osaamiseensa ja älykkyyteensä riippumatta saavuttamastaan menestyksestä tai onnistumisesta. Siihen liittyy heikko itsetunto ja pelko julkisesta huijariksi paljastumisesta, kyvykkyyden epäaitouden kokemuksesta ja sen väärästä tulkinnasta. Se ei ole diagnosoitava sairaus tai häiriö, vaan pikemminkin ajatusvääristymä, jolla on voi olla merkittäviä vaikutuksia yksilön psykososiaaliseen käyttäytymiseen. Sen yleisyydestä kertovat tutkimustulokset, joiden mukaan jopa 70% ihmisistä kokee sitä jossakin elämän vaiheessa. (Cuncic 2024, Fimiani ym. 2021)

Inkeri oli tunnistanut selvän huijariajattelun läsnäolon itsessään arjen kumuloituneen kuormituksen ajettua hänet monenlaisen sinnittelyn ja voimavarojen riittävyyden taisteluihin niin perhe-elämän kuin työelämän haasteissa. Kun uskomus parisuhteessa yhdessä selviämiseen oli romahtanut, oman itsetunnon ja itsepystyvyyden käsitys rapistunut ja kohtuuttomaksi / epäreiluksi koettu työkuorma koetellut jaksamisen rajoja, oli mielen sisällöissä herännyt voimakas ristiriitainen arvottomuus ja hallinnan tunteen hajoaminen. Samaan aikaan, kun Inkeri oli kokenut tehneensä kaiken voitavansa olosuhteissa, joihin pystyi itse vaikuttamaan, oli syntynyt jatkuvaa syyllisyyttä riittämättömyydestä ja epäonnistumisesta, kun ei kaikesta osaamisestaan ja tietämisestään huolimatta ollut kyennyt ratkaisemaan raastavia tunneristiriitoja. Samalla kun sisäinen hengellinen vakuuttuneisuus omasta arvosta oli pysynyt yllä, oli sosiaalisen häpeän ja syyllisyyden paljastumisen pelko ja arvottomuuden tunne kasvanut.

Asiantuntijat ovat luokitelleet huijarisyndrooman ilmenemisen viiteen eri perustyyppiin huijarikokemuksen synnyttämän toimintamekanismin perusteella: 1. Perfektionisti: Yksilö asettaa itselleen hyvin korkeita vaatimuksia, jotka ovat usein epärealistisia. Saavuttamattomat tavoitteet herättävät arvottomuutta ja huonommuutta suhteessa muihin. 2. Luonnonlahjakkuus: Yksilölle asiat

ovat olleet helppoja jo lapsesta asti, joten myöhempi ponnistelemaan joutuminen on merkki suoriutuvuuden ja älykkyyden puutteesta. 3. Asiantuntija: Yksilö käyttää huomattavan paljon aikaa taustatyöhön tai välttelee työhön ryhtymistä pelätessään asian hallinnan puutteen ilmi tulemista. 4. Individualisti: Yksilö tavoittelee suoriutumista yksin tehtävistään voidakseen luottaa osaamiseensa. Avun pyytäminen ja saaminen saa kyseenalaistamaan oman osuuden menestykseen. 5. Supersankari: Yksilö vaatii itseltään olemista paras tai ahkerin tavoitteen saavuttamisessa. Muu suoriutumisen taso ei voi olla riittävää ollakseen menestystä. (Cuncic 2024, EURES 2023)

Sisäisistä huijarityypeistä Inkeri tunnisti itsessään piirteitä sekä luonnonlahjakkaasta että asiantuntijasta. Aikuisiässä kumulatiivisen stressin vaikutusten vahvistajana oli helppo tunnistaa aiemmassa elämässä toteutunut vähäisin ponnistuksin ja pienellä avulla saavutetut hyvät tulokset ja onnistumiset. Kun ponnistelua ja sisukkuutta oli elämässä alettu kysyä, oli hyppy ollut nopea luonnonlahjakkaan toimintamekanismin kanssa asiantuntijan toimintamekanismiin pärjäävyyttä tukemaan. Perfektionistista toimintamekanismia Inkeri ei tunnistanut, koska oli kokenut alituisesti etsivänsä riittävyyden rajapintaa, jolla suoriutuminen vielä olisi hyväksyttävää. Individualistinenkin malli huijarimekanismille oli tuntunut väärältä, olihan hän toistuvasti etsinyt tapaa saada apua pärjäämiselleen, vaikka koki toistuvasti tulevansa jätetyksi pärjäämään yksin tahdostaan huolimatta. Supersankarinkaan viitta ei ollut istunut siihen kuvaan, jossa hän toistuvasti pyrki alentamaan suoriutumisen rimaa ja etsimään riittävyyttä siinä kuitenkin usein onnistumatta.

Huijarisyndroomassa saavutuksiin suuntautuneen käyttäytymisen motiivina on tarve tulla sosiaalisesti hyväksytyksi, näyttää muiden silmissä pätevältä sekä saada tunnustusta ja vahvistusta. Menestymisen kokemus jossakin tilanteessa voi tuottaa yksilölle hetkellistä tyydytystä ja onnistumisen kokemusta, mutta ei kuitenkaan pitkäkestoisesti muuta ydinkokemusta ja uskomuksia itsetunnon ja -varmuuden vahvistumiseksi. Taipumus on pitää epäonnistumisia omien sisäisten tekijöiden syynä ja yleistää niiden negatiivinen vaikutus koko minäkuvaan. On tyypillistä, että ulkopuolisin silmin yksilöllä ei ole todellisuudessa mitään ilmeistä syytä itsensä jatkuvaan epäilyyn ja osaamisen vähättelyyn. (Cuncic 2024, Fimiani ym. 2021)

Itsekritiikin ja oman kaikesta-huolimatta-pärjäämisen -kuvan tyrmistyttäväksi ravisteluksi ja lopulta eheytymistä tuovaksi eskalaatioksi Inkeri oli kokenut Covid19-pandemian aikaisen sulkujan tapahtumat silloisen esihenkilönsä kanssa. Kaikille yhteisessä uudessa kriisitilanteessa Inkeri oli saanut tehtäväkseen ratkaista nopeasti akuutin työn muutoksen organisoinnin. Hän oli onnistunut siinä hyvin, mutta oli puuttunut samalla prosessissa

kokemaansa väärinkohteluun ja johtajuuden väärään vallankäyttöön. Tämän seurauksena esihenkilö oli esittänyt ongelmaksi Inkerin ylivastuullisuuden ja ylitunnollisuuden. Siinä kohdassa itseään jo pitkälle reflektoineena Inkeri oli kyllä tunnistanut totuuden siemenen omasta taipumuksestaan ylisuoriutumiseen, mutta koki palautteen tässä tilanteessa johtajuuden pakoreitiksi vastuun ottamisesta tehdyissä virheissä. Sekä kehollinen voimakas reaktio että tilanteen eskaloima psyykkisen uupumus väärin tulkitun todellisuuden äärellä oli pakottanut Inkerin realiteettien äärelle tunnistamaan omaa todellista pärjävyyttään ja alistumistaan väärälle vallankäytölle, joilla ei ollut enää mitään tekemistä sisäisen huijaamisen pelon kanssa, mutta varhain kehittyneen syvällä olevan syyllisyyden kanssa kyllä.

Varhaisemmissa tutkimuksissa huijarisyndrooma liitettiin hyvin menestyneisiin ja älykkäisiin naisiin, mutta myöhemmin on todettu, että ilmiö ei ole sukupuolisidonnainen eikä ikään liittyvä. Sitä esiintyy monenlaisilla ihmisillä. Ilmiön syntymiseen on liitetty kasvatukseen ja perhedynamiikkaan liittyviä tekijöitä, kuten kontrolloiva ja ylihuolehtiva vanhemmuus, menestyskeskeinen ajattelu tai kriittinen ja kehuja säästelevä kasvatustapa. (Cuncic 2024)

Monet tutkimukset viittaavat siihen, että huijarikokemuksiin liittyvät epäonnistumisen pelko sekä pelko ja syyllisyys menestymisestä. Epäonnistumisen pelko saa välttelemään epäonnistumista siihen liitettyjen uhkien välttämiseksi. Näitä uhkia ovat mm. sosiaalisen hyväksynnän menetys ja itsetunnon romahdus, jotka vahvistavat menestymisen motivaatiota. Pelko ja syyllisyys menestymisestä puolestaan saavat välttämään menestymisen oletettuja seuraamuksia, kuten sosiaalista hylkäämistä. Voidaan sanoa, että huijarisyndrooma on sosiaalisten suhteiden ja niihin liittyvän syyllisyyden ilmiö. (Fimiani ym. 2021)

Jatkuvan itsekriittisyyden ja alhaisen itsetunnon taakse kätkeytyy fantasia erinomaisuudesta ja erityisyydestä, joka aiheuttaa pelkoa ja syyllisyyttä. On todettu, että yksilön tietoinen tai tiedostamaton menestyksen esteitä asettava käyttäytyminen, kärsimys ja oireilu liittyvät yleensä patogeenisiin uskomuksiin. Näiden katsotaan muodostuvan pääasiassa lapsuudessa tapahtuneista haitallisista ja traumatisoivista kokemuksista, jotka yhdistyvät tulkintaan tavoitteiden tavoittelun vaaroista itselle, läheisille tai suhteessa muihin. Kun toisille tavoitteiden saavuttaminen ja menestys on normatiivista ja positiivista, huijarisyndroomasta kärsivälle patogeeninen haittaa tuottava uskomustausta aiheuttaakin menestymisessä voimakkaita syyllisyyden tunteita. Hallitakseen pelkojaan ja syyllisyyttään yksilö pyrkii huijarisyndroomassa pienentämään tai peittämään sen, mikä osoittaisi todellista älykkyyttä, kyvykkyyttä ja menestymistä. (Fimiani ym. 2021)

Useat tutkimukset ovat paljastaneet merkittäviä yhteyksiä huijarisyndrooman ja selviytyjän syyllisyyden välillä. Selviytyjän syyllisyys lisää halukkuutta suojella huonosti menestyvän henkilön tunteita ja välttää konflikteja sekä lisää toisten rauhoittamiseen tähtäävää käyttäytymistä. Se voi ilmetä itsensä uhraavana käyttäytymisenä ja pienentää motivaatiota toteuttaa itseään.

Kummassakaan, ei huijarisyndroomassa eikä selviytyjän syyllisyydessä, yksilö ei tunne olevansa oikeutettu nauttimaan omista positiivisista ominaisuuksistaan ja hyvistä asioista. (Fimiani ym. 2021)

Inkeri oli tunnistanut vahvasti tulkinnassaan yhteyden oman selviytyjän syyllisyyden ja huijariajatusten kehittymisen välillä. Jatkuva syyllisyys oman elämän helppoudesta suhteessa sisaren kokemuksiin ja kateuden pelko olivat käsittelemättömänä monella tavalla johtaneet häntä itsensä pienentämiseen ja oman ”liian helpolla pääsemisen”-kuvan maalaamiseen. Kun sitten sisäinen epäonnistumisen ja arvottomuuden kokemus omassa avioliitossa oli saanut kyseenalaistamaan todellista pärjäävyyttä ja menestystä ulkoisesta saavutetusta idyllistä huolimatta, olivat kehittyneet huijariajatukset ajaneet tuntemaan syyllisyyttä siitä hyvästä, joka elämään oli tullut epätodelliseksi koetun pärjäävyyden kautta.

Toisaalta huijarisyndrooma yhdistetään myös syyllisyyteen, joka liittyy omnipotenttiin vastuuseen, mikä merkitsee yksilön ylimitoitettua uskomusta vastuustaan toisten onnellisuudesta. Tämä johtaa tulkintaan, jossa yksilö tuomitsee oman menestymisen sekä omien tarpeiden tyydyttämisen itsekkyydeksi ja oman vastuun laiminlyömiseksi toisten hyvinvoinnista. Tällaiseen syyllisyyteen liittyy taipumus ottaa itselleen liiallista valtaa määrittää toisten hyvinvointia ja kärsimystä. Se yhdistyy helposti yliempaattisuuteen ja toisten yliymmärtämiseen sekä itsensä laiminlyömiseen. (Fimiani ym. 2021)

Jossain määrin Inkeri myönsi omaksuneensa ylimitoitettua vastuullisuutta toisten hyvinvoinnista, mikä liittyi omaan kristillisen etiikan tulkintaan. Hän oli tunnistanut lähetystyön näkökulman riskin tähän - erityisesti oman lapsuutensa aikaperspektiivi huomioituna, kun länsimaisesta hyvinvointiyhteiskunnasta oli siirrytty vasta kehittymässä olevan yhteiskunnan alkuperäisväestön pariin. Siinä missä monitahoinen kulttuurinen ymmärrys oli hyvällä tavalla tuottanut elämään empaattista perusasennetta, hyväksyvyyttä ja ymmärtämystä erilaisuutta kohtaan yhdessä kristillisen armoon perustuvan ihmiskuvan ja maailmankatsomuksen kanssa, oli oman vastuun kohtuullistamisen (riittävän vastuun) sanoittamattomuus todennäköisesti tuottanut ylivastuullisuuden piirteitä, ylisuoriutuvuutta ja omien rajojen merkityksen ymmärtämättömyyttä.

Psyykkisten syyllisyyteen liittyvien häiriöiden lisäksi huijarisyndroomalla on todettu yhteys myös muihin mielenterveyshäiriöihin, erityisesti masennukseen ja ahdistushäiriöön. Lisäksi se on yhteydessä heikkoon itsetuntoon, häpeään, pessimismiin sekä alistuvaan persoonallisuuden rakenteeseen. (Fimiani ym. 2021)

Alistuvan persoonallisuuden rakenteen itsessään Inkeri on liittännyt osittain opittuun auktoriteettikunnioitukseen, joka perustuu mysteeriseen ja kaikkivaltiaaseen jumalakäsitykseen. Merkittävämpi ja vaikeammin hahmotettava tekijä alistuvuuden asettumisessa pienen tytön persoonallisuuteen on ollut kolmannen kulttuurin lapsuuteen ja kotimaassa useisiin muuttoihin sisältynyt sopeutumisen psyykkinen kriisi. Se kaikki, miten toistuva sopeutuminen uuteen sosiaaliseen tilanteeseen ja kulttuuriin oli vaatinut monenlaista joustavuutta hyväksytyksi tulemisen kokemiseksi, oli Inkerin elämässä näyttäytynyt helpolta, mutta tuottanut yli mentävää sisäistä ahdistusta ja pelokkuutta. Oli ollut välttämätöntä alistua olosuhteisiin ja sosiaalisiin ympäristöihin, joita ei itse ollut valinnut, eikä ollut ollut koettua vaihtoehtoa muuhun kuin toistuvaan opittuun mukautumiseen.

4. Pohdinta

Tämän lopputyön tarkoituksena on ollut valottaa lukijalle pärjäämiseen liittyviä ilmiöitä painottuen tekijöihin ja taustoihin, jotka voivat aiheuttaa yksilölle tunnetasolla sisäisiä ristiriitoja omaa pärjäävyyttä tulkittaessa. Pärjäävyyden tunneristiriidoissa merkittävä rooli on sen taustalla koettu syyllisyys, mikä tulee näkyväksi lopputyön otsikoinnin kysymyksenasettelussa erään pärjäävän tytön, Inkerin, narratiivissa: Onko pärjäävyydestä tarpeen kokea syyllisyyttä vai ei? Onko oma pärjääminen totta vai huijattua?

Lopputyössä käsitellyt pääteemat, pärjääminen ja syyllisyys, ovat universaaleja elämän teemoja, joiden kanssa jokaisen ihmisen on opeteltava elämään. Hyvinvoiva eläminen vaatii niiden tervettä rakentumista ja tietoisuutta niiden vahingollisista puolista, joita tässä työssä on pyritty avaamaan tutkitun tiedon ja esimerkinarratiivin välisessä dialogissa. Terapia-alalla ei näiltä teemoilta voi asiakas kohtaamisissa välttyä, joten jokaisen terapeutin on oltava omassa elämässäänkin tietoinen siitä, miten omalla kohdalla persoonallisuuden rakenteeseen ja minäkuvaan teemat ovat vaikuttaneet.

Narratiivin kuljettamisella tutkitun tiedon rinnalla kirjoittaja on tavoitellut dialogisuuden merkityksen ilmentämistä. Terapeuttisessa työssä, ja yleisestikin, yhteisen tiedon rakentumisessa ovat merkityksellisiä ne kohdat, jossa tutkittu tieto ja sitä peilaava tulkinta tukevat yhdessä uuden ymmärryksen rakentumista. Terapeutin ei tarvitse eikä hän yleensä voi tietää kaikkea asiakkaan kanssa käsiteltävistä teemoista, mutta on molemmille hyödyksi, kun terapeutti on avoin sille ymmärrykselle, joka asiakkaan kokemuksesta ja sanoituksen tavasta muodostuu. Dialoginen työtapo ja vuorovaikutus terapiassa mahdollistavat asiakkaan kohtaamisen hänen oman elämänsä totuuden ja asiantuntijuuden kunnioituksesta käsin.

Lopputyössä tarkasteltu liiallisen pärjäävyyden ja syyllisyyden yhteys sekä näiden rakentumisen erityispiirteinä esiteltyt tarkastelukulmat (kulttuurisuus ja hengellisyys sekä selviytyjän syyllisyys ja huijariajattelu) korostavat teemojen moninäkökulmaisen ymmärtämien tarvetta. Sitä korostaa myös esimerkinarratiivissa esiin tullut sosioemotionaalisen kokemuksen yksilöllinen kerroksellisuus. Tämä osoittaa terapiatyössä asiakkaan problematiikan monisuuntaisen lähestymistavan välttämättömyyttä ja merkitystä käsiteltävien teemojen tutkimisessa. Terapeutille itselleen se merkitsee jatkuvaa uusien avaumien etsimistä niin omaan ammattitaidon narratiiviin kuin asiakkaan vallitsevaan tarinaan, johon yhdessä etsitään uutta totuudellista ymmärrystä. Tämän lopputyön

sisällöissä on kirjoittajan toiveena ollut mahdollistaa lukijalle jonkun uudenlaisen näkökulman löytyminen pärjäävyyden ja syyllisyyden omakohtaisessa tarkastelussa tai asiakastyön käsittelyssä.

Terapeuttisessa työskentelyssä ei terapeutina aina riitä se, että tarjoaa omasta tietämyksestään ja elämäkokemuksestaan käsin työskentelyä asiakkaan kanssa. Hedelmälliseen lopputulokseen päästään vastavuoroisen dialogin avulla, jossa asiakkaan ”mutta, kun ..” -lauseet saavat tilaa narratiivin avautumiselle kohti uusia suuntia ja ennalta ehkä tuntemattomiakin näkökulmia. Esimerkkitapauksessa näihin kohtiin liittyy kriittisellä tavalla myös kansainvälisessä tiedemaailmassa kohtalaisen tuore ajattelutavan uudelleen tarkastelun tarve pärjäävyyden kulttuurisuuden ilmenemisen näkökulmissa (ks. esim. Theron ym., 2013). Samalla tavalla esimerkinarratiivissa selviytyjän syyllisyyteen väljällä tulkinnalla tarttuminen on mahdollistanut erityiseen kokemukseen pohjautuvan kokonaiskäsityksen koostumisen ja syyllisyyden taustojen liittäminen selittävänä tekijänä moniin elämäntapahtumiin.

Kirjoittajan omien terapia- ja terapeuttiharjoittelukokemusten perusteella kaikki lähestymistavat eivät välttämättä auta asiakasta kohtaamaan vaikeita kerroksellisia tunteita itsessään, niiden yhteyttä toisiinsa ja erilaisten tapahtumien yhteyttä kiputunteiden juurisyihin. Siksi on tarpeellista etsiä asiakkaan kanssa juuri hänelle soveltuvia ja häntä auttavia lähestymistapoja sekä menetelmällisiä ratkaisuja vaikeiden kokemusten tunnistamiseksi, käsittelemiseksi ja niissä eheytymiseksi.

Terapian etenemisen näkökulmasta on merkityksellistä löytää asiakkaalle yksilöllisesti soveltuva tapa tarkastella kiputunteita silloin, kun asiakkaan kanssa tunnustetaan pärjäävyyden ja / tai syyllisyyden varjoja tai niiden vaikutuksia hänen elämässään. Asiakas on usein ymmällään ja ihmettelee pärjäävyydessään oman syyllistymisensä taustoja, jotka ovat vielä tietoisuuden tavoittamattomissa. Tällöin sensitiivinen ja asiakkaan persoonallisia vahvuuksia käyttävä menetelmällinen lähestymistapa voi avata syvällisellä tavalla asiakkaan ymmärrystä käsiteltävistä tunteista. Esimerkiksi yksilöllinen suuntautuminen kuvataiteeseen, musiikkiin tai sanataiteeseen voi terapiassa oikean menetelmällisen valinnan kautta auttaa asiakasta saamaan kiinni tunnetiloista, joita muuten voi olla vaikea lähestyä ilman defensiivistä torjuntaa. Kutakin taideterapeuttisia tai muuta erityistä asiakkaan vahvuuteen perustuvaa menetelmällistä työtapaa on toki mahdollista käyttää vain siinä määrin, kuin se terapeutin osaaminen huomioiden on eettisesti vastuullista.

Esimerkkitapauksessa pärjäämisen ja syyllisyyden kohtaamisen taustalla näyttäytyy yksilön pitkäaikainen oman elämänsä hahmottamisen prosessi, joka on pala palalta tuottanut ymmärrystä jopa traumaattiselle tasolle ulottuvista tunteiden juurista. Prosessin etenemisessä on tulkittuna ollut merkityksellistä kotitaustassa opittu orientoituminen itsereflektioon ja analyttisen tarkastelun

merkitykseen sekä harrastuneisuus ja ammatillinen suuntautuminen ihmisyyden ymmärtämistä tutkiville aloille. Syvällinen oman haavoittuneisuuden ymmärtäminen on kuitenkin vaatinut sisäisen rotkon reunalla käymisen ja sieltä kiputunteiden kautta terapeuttiseen prosessiin suostumisen.

Esimerkkitapauksessa integratiivinen terapeutin lähestymistapa on kirjoittajan tulkinnan mukaan kokemuksellisesti tukenut parhaimmalla tavalla terapeutin prosessin etenemistä. Inkerin kertomana narratiivisen terapian lähestymistapa sekä psykosynteesin osapersoonatyöskentely, jonka rinnalla on syntynyt ymmärrys skeematerapeutin tunnelukotyöskentelystä, ovat vieneet ymmärrystä kokonaishahmotusta eheyttävään suuntaan. Tämä on tukenut kirjoittajan tulkintaa siitä, että Ihminen Tavattavissa -terapian integratiivinen lähtökohta sopii hyvin lopputyön teemojen moninäkökulmaiseen käsittelyyn terapiatyössä.

Terapiatyön näkökulmasta on merkityksellistä, miten asiakkaan narratiivia tarkastellaan lempein ja myötätuntoisin silmin. Useimmiten asiakas kuitenkin tulee terapiaan tilanteessa, jossa kiputunteiden sietämättömyys pakottaa suostumaan itsensä tutkimiseen tai siinä entistä syvemmälle hyppäämiseen. Asiakas voi olla hyvin alussa oman elämänsä narratiivin ja totuuden tarkastelussa, mutta toisilla oman narratiivin totuudellisuuden etsiminen on jatkunut jo pitkään, kuten tässä esimerkkinarratiivissa. Molemmissa tapauksissa on yhtä tärkeää nähdä se, minkä kysymysten äärellä asiakas kipuilee ja ihmettelee kohtaamiaan tulkintoja. Kaikenlaisen keskeneräisyyden läsnäolon kunnioitus ja sietäminen yksilöllisen haavoittuvuuden tarkastelussa on armollinen ja hyväksyvä lähtökohta terapialle. Se luo asiakkaalle turvaa, missä hän voi löytää kivun kautta myös sen hyvän, mikä hänen elämässään on totta ja kantaa yli vaikeuksien. Asiakkaalle tulee lupa omistaa myös elämänsä valoisa puoli, kun varjojen olemassaolo ja muoto hahmottuvat hyväksyvän läsnäolon turvassa.

Tässä lopputyössä teoreettisen puolen lähdeaineiston valinta painottui kansainvälisiin tutkimusartikkeleihin. Tämä perustui ensisijaisesti esimerkkitapauksen narratiivissa keskeisesti vaikuttaneeseen transkontinentaaliseen kolmannen kulttuurin lapsuuteen ja siinä rakentuneisiin yksilöllisen pärjäävyyden ja syyllisyyden ilmiöihin. Tästä lähestymiskulmasta käsiteltyihin teemoihin on löydettävissä vain vähän suomalaista tutkimusta. Kansainvälisissä tutkimuksissa on käynnissä uudenlainen kulttuuriseen ymmärrykseen perustuva pärjäävyyden uudelleen määrittelytapa. Kirjoittaja näkee kulttuuri- ja kontekstisidonnaisuuden tutkimisen ja kehittämisen tarvetta kotimaisessa terapiakentässä. Yhä tihentynyt suomalaistenkin transkulttuurinen muuttoliike vaikuttaa laajenevasti lasten ja perheiden elämään, mikä tuo tullessaan uudenlaisten näkökulmien huomioimisen tarvetta terapia-alalla. Myös Ihminen Tavattavissa -terapeutin koulutuksen

kehittämismahdollisuutena kirjoittaja pitää kontekstuaalisen ja kulttuurisen näkökulman lisäämistä psyykkisten ilmiöiden käsittelyyn koulutussisällöissä.

Lähteet

- Berns-Zare I. (2023) Are Resilience and Spirituality Connected? Renew your perspective as you navigate life's vulnerabilities and challenges. Psychology Today. Verkkosivu. Julkaistu 6.12.2023. Viitattu 25.6.2024 <https://www.psychologytoday.com/us/blog/flourish-and-thrive/202311/are-resilience-and-spirituality-connected>
- Choi E. (2004) Psychological difficulties and counseling principles applicable to missionary kids. Counseling principles for missionary kids. PDF-dokumentti. Julkaistu 7.1.2004. Viitattu 29.6.2024. http://www.ttgst.ac.kr/upload/ttgst_resources13/20123-191.pdf
- Cuncic A. (2024) Imposter syndrome: Why you may feel like a Fraud. Verywell Mind. Verkkosivu. Päivitetty 19.1.2024. Viitattu 27.6.2024. <https://www.verywellmind.com/imposter-syndrome-and-social-anxiety-disorder-4156469>
- Donohue C. (2022) Growing up as a third culture kid and its impact on identity and belonging. The British Psychological Society. PDF-julkaisu. Viitattu 29.6.2024. DOI: <https://doi.org/10.53841/bpspr.2022.37.2.47>
(Saatavissa Counselling Psychology Review 12/2022 Vol. 37 (2))
- Dolcos F., Hohl K., Hu Y. & Dolcos S. (2021) Religiosity and Resilience: Cognitive Reappraisal and Coping Self-Efficacy Mediate the Link between Religious Coping and Well-Being. Julkaistu on-line 7.2.2021. Viitattu 25.6.2024. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01160-y>
(Saatavissa: Journal of Religion and Health Vol. 60 (4) s.2892–2905)
- Del Pozo J. (2021) Self-judging that you should be “stronger.” The Dark Side of Resilience. Julkaistu on-line 27.11.2021. Viitattu 25.6.2024. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/being-awake-better/202111/the-dark-side-resilience>
- EURES (2023) Huijarisyndrooman viisi erilaista tyyppiä ja niiden hallitseminen. Työllisyys-, sosiaali- ja osallisuusasioiden pääosasto, Euroopan työviranomainen (EURES). Verkkosivu. Julkaistu 19.10.2023. Viitattu 27.6.2024 https://eures.europa.eu/embrace-and-overcome-five-types-imposter-syndrome-2023-10-19_fi
- Fimiani R., Leonardi J. Gorman B. & Gazzillo F. (2021) Interpersonal guilt, impostor phenomenon, depression, and anxiety. Psychology Hub, 38(2), s. 31–40, 7/2021. DOI:10.13133/2724-2943/17528. Verkkójulkaisuna saatavissa ResearchGate, PDF-julkaisu. Viitattu 27.6.2024. https://www.researchgate.net/publication/353548966_Interpersonal_guilt_impostor_phenomenon_depression_and_anxiety
- Hellsten T. (2019) Enää en pelkää. Kirjapaja. Helsinki.
- Jones E., Reed M., Meyer A., Gaab J. & Ooi Y. (2023) Stress, mental health and sociocultural adjustment in third culture kids: exploring the mediating roles of resilience and family functioning. Verkkójulkaisu. Julkaistu 14.8. 2023. Viitattu 27.6.2024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1093046>
(saatavissa Frontiers in Psychology. Sec. Health Psychology Vol. 14 /2023)
- Kallio M. (2014) Lakkaa pärjäämästä – ja ala elää. Blogiarkisto. Väestöliitto. Julkaistu 1.1.2014. Viitattu 25.6.2024 <https://vaestoliitonblogi.com/2014/01/01/lakkaa-parjaamasta-ja-ala-elaa/>

Kallio M. (2016) Lujasti lempeä. WSOY. Helsinki.

Karjalainen M. (2022) Suomessa on pärjäämisen kulttuuri: on oltava reipas ja sisukas – mutta entä jos ei jaksa? Keski-suomalainen. Podcast. Julkaistu 9/2022. Viitattu 25.6.2024.

<https://open.spotify.com/episode/4RwePwDZW7wBuPCjUQ1oRb?si=372c50e55fcb4e05>

Kaulio P. & Svennevig H. (2006) Sisaruus. Rakkautta, vihaa, kateutta. Minerva. Hämeenlinna.

Keltikangas-Järvinen L. (2019) Ujot ja introvertit. WSOY. Helsinki.

Leonard J. (2019) What is survivor's guilt? Medical News Today, Healthline Media. Verkkosivu. Julkaistu 27.6.2019. Viitattu 27.6.2024.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325578>

Levine S. (2003) Psychological and social aspects of resilience: a synthesis of risks and resources. National Library of Medicine. Julkaistu on-line 1.4.2022. Viitattu 25.6.2024.

doi: [10.31887/DCNS.2003.5.3/slevine](https://doi.org/10.31887/DCNS.2003.5.3/slevine)

Saatavissa: Dialogues in Clinical Neuroscience 11/2003 Vol. 5(3) s. 273–280

Mahdiani H. & Ungar M. (2021) The Dark Side of Resilience. Adversity and Resilience Science 11/2021. Viitattu 25.6.2024.

https://www.researchgate.net/publication/349022674_The_Dark_Side_of_Resilience

Mieli (2023). Mitä ovat toimiva arki ja pärjäävyys perheissä? Suomen Mielenterveys ry (Mieli). Päivitetty 29.5.2023. Viitattu 25.6.2024.

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/perheen-hyvinvointi-ja-toimiva-arki/>

MLL (2024) Lapsen kasvatus ja vanhemman kasvatustietoisuus. Päivitetty: 12.6.2024. Viitattu 25.6.2024.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-kasvatus-ja-vanhemman-kasvatustietoisuus/>

Moffic H.S. (2022) The Benefits and Limitations of Resilience. Julkaistu 22.11.2022. Viitattu 25.6.2024. <https://www.psychiatrytimes.com/view/the-benefits-and-limitations-of-resilience>

Murray H., Pethania Y. & Medin E. (2021) Survivor guilt: A cognitive approach. Cambridge University Press. Julkaistu on-line 16.9.2021. Viitattu 27.6.2024. Published online 2021 Sep 16.

doi: [10.1017/S1754470X21000246](https://doi.org/10.1017/S1754470X21000246)

Mtv Uutiset & STT (2021) Näin sodan traumat siirtyivät seuraavalle suomalaissukupolvelle – häpeän ja vaikenemisen taakka jätti pitkäaikaisia jälkiä lapsiin. Mtv Uutiset. Verkkosivu. Julkaistu 06.06.2021. Viitattu 7.7.2024.

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/nain-sodan-traumat-siirtyivat-seuraavalle-suomalaissukupolvelle-hapean-ja-vaikenemisen-taakka-jatti-pitkaaikaisia-jalkia-lapsiin/8162350#gs.bbof31>

Myllyviita K. (2022) Häpeän hoito. Duodecim. Helsinki.

- Neumann C. (2018) Intergenerational transmission of trauma due to war and displacement. Socialnet Materials Series 2: Akademische Abschlussarbeiten. Julkaistu 29.7.2018. Viitattu 27.6.2024. <https://www.socialnet.de/en/materials/28166.php>
- Pargament K. & Cumming J. (2010) Anchored by faith: Religion as a resilience factor. Abstract. Psychological Association, päivitetty 2023. Verkkosivu. Julkaistu alkuperäisenä teoksessa: J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), Handbook of adult resilience s. 193–210, The Guilford Press 2010. PsycInfo Database Record, American Viitattu 25.6.2024. <https://psycnet.apa.org/record/2010-10101-010>
- Pargament K. & Park C. (1995) Merely a Defense? The Variety of Religious Means and Ends. Julkaistu Journal of Social Issues 1995 Vol.51 (2) s. 13-32. Viitattu 25.6.2024. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1995.tb01321.x>
- Perttula M (2017) Kannatko mummosi taakkaa? Historian tutkiminen vapauttaa. Tehy. Julkaistu 24.2.2017. Verkkosivu. Viitattu 7.7.2024 <https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/kannatko-mummosi-taakkaa-historian-tutkiminen-vapauttaa>
- Raypole C. (2024) Guilt makes a heavy burden. Don't let it drag you down. Healthline Media. Verkkosivu. Päivitetty 26.1.2024 Viitattu 27.6.2024 <https://www.healthline.com/health/mental-health/how-to-stop-feeling-guilty>
- Resilience Institute (2023) Are there Downsides to Resilience? Julkaistu 12.3.2023. Verkkosivu. Viitattu 25.6.2024. <https://resiliencei.com/blog/are-there-downsides-to-resilience>
- Solantaus T. & Niemelä M. (2016). Arki kantaa - kun se pannaan kantamaan. Julkaistu alkuperäisenä: Perheterapia, 32(1), 21-33. Saatavana verkossa Peda.net / Joensuu, PDF-julkaisu. Viitattu 25.6.2024. https://peda.net/joensuu/lapset-puheeksi/materiaalia/ak:file/download/4f46f046fe3c1dbfa889dbe8b4747560336df89c/arki_kantamaan_solantaus_niemela_2016.pdf
- Solantaus T. & Ra S. (2020) Pärjäävyys. Jakso sarjassa: Lapsuuden rakentajat. Itla. Podcast-tallenne. Julkaistu 10/2020. Viitattu 25.6.2024 <https://itla.fi/podcasts/lapsuuden-rakentajat-podcast-7-parjaavyys/>
- Theron L., Theron A. & Malindi M. (2013) Toward an African Definition of Resilience: A Rural South African Community's View of Resilient Basotho Youth. Journal of Black Psychology 2/2013 Vol. 39 (1). Viitattu 3.7.2024. DOI:[10.1177/0095798412454675](https://doi.org/10.1177/0095798412454675)
- Ungar M. (2023) A commentary on Ehrlich et al. (2023): a resilience paradox for child development. Journal of Child Psychology and Psychiatry 4/2024, Vol. 65 (3), s. 365-368. Julkaistu alkuperäisenä on-line 20.11.2023, Association for Child and Adolescent Mental Health. Viitattu 25.6.2024 <https://doi.org/10.1111/jcpp.13921>
- Ungar M. (2006) Resilience across Cultures. The British Journal of Social Work. 18.10.2006 Viitattu 25.6.2024 <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
(Painettuna: The British Journal of Social Work, Vol. 38 (2), s. 218–235/, 2/2008)
- Valtavaara A-L. (2004) Syyllinen olo. Syystä vai suotta? Kirjapaja. Helsinki 2014.

Zaraki (2023) Understanding and Dealing with Survivor's Guilt. Mental Health Center. Verkkosivu. Julkaistu 2.6.2023. Viitattu 27.6.2024. <https://www.mentalhealthcenter.org/understanding-and-dealing-with-survivors-guilt/>