

SISÄINEN

TURVATTOMUUS

Ihminen tavattavissa Mentor-koulutus 2012-2015
Ami Tuomarila lopputyö

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDATUKSESSA

1. ELÄMÄN PARADOKSIT

- jos etsit turvaa, elä vaarallisesti
- rakkaudettomuuden juuret
- pelko

2. KIINTYMYSSUHDETEORIA

3. ERILAISET KIINTYMYSSUHTEET

3.1 turvallinen

3.2 turvaton (välttelevä)

3.3 turvaton (ristiriitainen)

3.4 jäsentymätön

4. KIINTYMYSSUHTEISSAAN TRAUMATISOITUNEILLA ESIINTYVIÄ OIREITA

- kiinnittyminen/kiintyminen
- läheisyys
- ero/jälleennäkeminen
- minäkäsitys ja sosiaaliset suhteet
- kognitiivinen kehitys

5. RAJATON LAPSI

6. PELON HALLINTA JA LAPSEN TURVALLISUUS

7. TEMPERAMENTTI

8. HÄPEÄ

- hylätyksi tulemisen pelko
- häpäisevät perheet

9. LUOTTAMATTOMUUS

10. MASENTUNEISUUS

- masennus kietoutuu aggressioon
- eron pelko
- riippuvuudet vaarana

11. TURVATTOMUUS PARISUHTEESSA

- kiintymyssuhteiden vaikutus
- hylkäämisen kierre
- haitalliset selviytymismoodit/huojumista moodien välillä

12. IHMISEN KOHTAAMINEN, IHMINEN TAVATTAVISSA

- heikkous/vahvuus
- oleminen
- häpeä
- syyllisyys

12.1 turvallisuus

13. ELÄMÄN PARADOKSIT

- usko
- yhteys

MATKA JATKUU

(Omat tarinat, tunnekokemukset on lopputyössä kirjoitettu kursivilla)

JOHDATUKSESSA

Lähdin lopputyössäni aluksi tutkimaan rakkaudettomuuden ja siitä kumpuavan turvattomuuden syntyhistoriaa. Kiintymyssuhteiden vaikutusta lapseen, eri ilmenemis- muotoja, pelkoja ja niiden näkymistä myöhemmin aikuisiällä, parisuhteessa ja yleensä ihmisten välisissä kohtaamisissa, muun muassa mentortyössä. Esiin olen nostanut myös häpeän, luottamattomuuden ja masennuksen. Jotka ovat olleet minun elämän matkallani keskeisesti esillä. Millaiseksi olen itseni tuntenut rakkaudettoman kohtelun, vuorovaikutuksen seurauksena? Miksi en ole voinut luottaa hyvään? Ja kun näin on ollut, olen eristäytynyt masentuneena ihmisiltä, elämältä.

Aloitin varsinaisen matkani itseeni vuonna 2011 Sveitsin retriitillä, josta tuli merkittävä käännekohta elämässäni. Matka pelosta rakkauteen, turvattomuudesta turvaan. Minulla ei ollut enää vaihtoehtoja, olin hylännyt, kadottanut itseni lähes kokonaan, tuntui kun minua ei enää olisi ollut.

Olen halunnut tuoda lopputyöhön myös valokuvia, jotka olen ottanut eri prosessivaiheissa ja tunnetilojen vallitessa, muun muassa Kaksikerran kauniissa luonnossa, matkoilla ja kohtaamisissa. Musiikki on toiminut minulle aina tärkeänä osana elämässäni, tunteiden esille tuojana. Siksi laitoin tähän mukaan myös kappaleita, jotka ovat koskettaneet juuri sen aiheen kohdalla, mihin olen ne lopputyössä sijoittanut.

Aiheet narsismi ja riippuvuus olen jättänyt vähemmälle, koska nämä teemat ovat mielestäni hyvä kohdata omina kokonaisuuksinaan. Molemmat ovat kuitenkin olleet elämässäni läsnä alusta saakka.

Lähteitä olen hakenut ja käyttänyt monia, saadakseni laajemman perspektiivin asioihin.

Tommy Hellstenin elämän paradoksit saattavat alkuun ja päättävät tämän lopputyön kaaren matkalle, joka jatkuu...

1.ELÄMÄN PARADOKSIT

JOS ETSIT TURVAA, ELÄ VAARALLISESTI

Tässä elämän rutistuksessa nousee ymmärrettävästi yksi kysymys yli kaiken muun: Mistä löytää turva, kun elämä itsessään sisältää niin suuren kaoottisuuden ja turvattomuuden? Onko tässä alituoisessa matkallaolossa, muutoksen ja luopumisen prosessissa, mitään mikä kestää ja pysyy samanlaisena? Onko mitään mikä antaisi niin suuren varmuuden, että matkalle uskaltaa ylipäättänsä lähteä. Kysymys turvasta on siis pakottavana jokaisen matkustavaisen sisällä, kysymys turvasta on oikeastaan kysymys rakkaudesta. Rakastettuna oleminen tarkoittaa, että ihminen pelastuu olemasta itse oman elämänsä ainoa turva. Rakkaus merkitsee elämänsä asettamista suurempaan yhteyteen, sellaiseen josta käsin elämä saa paitsi syvimmän merkityksensä myös turvansa. Rakkaus on sitä, että ihminen tietää olevansa matkansa aikana niin kannettu, ettei hänen tarvitse kantaa itseään.



Tämä kysymys on ihmiselle suunnattoman tärkeä. Jokainen nimittäin tietää sisimmässään ettei pystykään itseään kantamaan, koska jokainen on jollain tasolla tietoinen edessä olevasta kuolemastaan. Sen tähden meidän täytyisi saada elää elämämme tietoisena sellaisen voiman olemassaolosta, joka tietää elämästä enemmän kuin me tiedämme. Onko olemassa jokin sellainen olento, joka ymmärtää, mistä tänne tullaan ja minne täältä ollaan menossa? Tällä olenolla täytyy olla tiedossa, mikä tämän elämän tarkoitus oikein on. Eikä siinä kaikki, olennon täytyy myös tietää, miksi

täällä kuollaan. Kun kuilu avautuu ihmisen jalkojen alla, on tiedettävä että putoaa jonkin kantamana. Kantavan sylin täytyy olla niin suuri, että se kantaa sekä elämässä että kuolemassa. Vain tällä tavoin ihminen uskaltaa asettua täysin elämään elämänsä ja ottaa vastaan sen, mitä se tuo mukanaan. Vain tällaisen varmuuden tai edes aavistuksen varmuudesta omaava ihminen uskaltaa olla lastu, joka antaa virran kuljettaa itseään. Jos kokemusta kannettavana olemisesta ei ole, ihminen alkaa kantaa itseään. Hänestä tulee lastu joka yrittää ohjata virran kulkua. Se tarkoittaa, ettei ihminen uskalla elää. Hän alkaa suojautua elämältä ja ryhtyy hallitsemaan sitä. Hän alkaa itse rakentaa turvaansa ja lopettaa näin matkallaolon.



RAKKAUDETTOMUUDEN JUURET

Mutta mistä sitten on peräisin tämä rakkaudettomuus, joka saa minut suojautumaan muilta ihmisiltä ja elämältä? Se on peräisin menneisyyteni kokemuksista. Jossain matkani varrella olen vakuuttunut siitä, ettei rakkautta ole olemassa minua varten. Nämä kokemukset voivat olla lähtöisin eri ikäkausilta, mutta jos ne juontuvat varhaisesta lapsuudestani, ne istuvat erityisen lujassa olemuksessani. Se miten minua on menneisyydessäni kohdeltu, on muodostunut ratkaisevaksi viestiksi siitä, minkä arvoinen ihmisenä olen. Muut lähelläni ovat määritelleet arvoni sillä, miten he ovat minulle rakkautta osoittaneet tai jättäneet osoittamatta. Jos olen saanut runsaasti rakastetuksi tulemisen kokemuksia, olen vähitellen vakuuttunut rakastettavuudestani ja alkanut uskoa siihen. Alan itsekin kohdella itseäni rakkaudellisesti. Huolehdin siis itsestäni, pidän tunteitani ja tarpeitani tärkeinä enkä salli minua muunlaisesti kohdeltavan.

Jos taas olen saanut runsaasti rakkaudettomuutta osakseni, en osaa muuta odottaakaan kuin juuri rakkaudettomuutta. Olen vakuuttunut arvottomuudestani ja niin alan ympäröidä itseäni ihmisillä, jotka kohtelevat minua huonosti. En edes ymmärrä heidän kohtelevan minua huonosti, sillä olen niin tottunut siihen, että pidän sitä täysin normaalina.



Miten rakkaudettomuus ilmenee lapsuudessa? Usein miten on kysymys vanhemmista, jotka eivät ole kasvaneet aikuisiksi. He ovat itse niin täynnä tyydyttämättömiä lapsen tarpeita, ettei heissä ole tilaa enää uudelle lapselle. He kantavat sylissään omaa tarvitsevaa ja haavoittunutta "sisäistä" lastaan,

”ulkoinen” lapsi ei vielä siihen mahdu.

Usein tämä johtaa jopa siihen, että vanhemmat odottavat lapseltaan sitä, mitä heidän olisi pitänyt saada omilta vanhemmiltaan. Näin lapset alkavat olla olemassa vanhempiaan varten sen sijaan että vanhemmat olisivat olemassa lapsiaan varten. Lapset joutuvat kasvamaan ilman aikuisen läsnäoloa. Kukaan ei näe eikä kuule, mitä heidän sisällään tapahtuu. Kun he eivät saa nähdä ja kuulla tulemisen kokemuksia, heistä kasvaa ihmisiä, jotka eivät näe eivätkä kuule itseään. He ovat persoonattomia, ihmisiä vailla yhteyttä omaan syvyyteensä ja ihmisiä vailla omaa identiteettiä.

Aikuisen puuttuminen johtaa yleensä myös siihen, ettei kukaan laita perheessä rajoja. Lapset saavat valtaa, joka heille ei kuulu ja jonka kantamiseen heillä ei ole sisäisiä edellytyksiä. Valtaa ottanut lapsi on aina turvaton lapsi.



PELKO

Rakkaudettomuus synnyttää aina pelon. Pelko syntyy sinne missä ihminen on yksin, siis vailla rakkautta ja syvää yhteyttä toisiin. Ihminen, joka ei ole syvällisesti liittynyt kehenkään, joutuu elämään ainaisessa turvattomuudessa. Juuri pelko johtaa tarpeeseen hallita elämää ja kyvyttömyyteen elää sitä. Pelko tappaa elämän ja luovuuden, sillä pelon vallassa oleva ihminen ei uskalla tehdä virheitä. Virheet paljastavat hänen heikkoutensa, ja koska ei luota rakkauteen, hän ei kykene olemaan heikko. Sisäinen turvattomuus siis tappaa luovuuden.

Koska rakkaudessa on turva, sisäinen turva, ihminen rakkauden varassa sietää elämässä olevaa turvattomuutta. Hän uskaltaa elää, vaikka eläminen itsessään on vaarallista. Sisäisesti turvaton ihminen joutuu välttämään, elämää, pitämään sen loitolla, kun taas turvassa oleva ihminen ei pelkää elämää. Hän uskaltaa kokeilla uusia asioita, myös sellaisia joita hän ei hallitse. Hänen ei tarvitse kompensoida sisäistä turvattomuuttaan ulkoisella yliturvallisuudella.

SISÄINEN TURVA JOHTAA KYKYYN ELÄÄ VAARALLISESTI



Vaarallinen elämä on luovaa elämää, sillä luovuutta ei voi olla ilman riskejä. Luovuuden hinta on aina haavoittuvuus. Mitään uutta ei voi syntyä, jos jatkuvasti rakentaa vanhan varaan siksi, että pelkää muutosta. Liiallinen turvan tarve tappaa luovuuden. Liiallinen turvallisuuden tarve tappaa itse asiassa elämän. Liike, muutos ja luopuminen vanhasta ovat elämän olemukseen keskeisesti kuuluva piirre, jopa niin keskeisesti, että elämä poistuu näyttämöltä, jos tästä liikkeestä kieltäydytään.

Mitä siis tarvitaan, jotta ihminen heräisi eloon ja uskaltaisi jatkaa matkaansa? Miten omien turvarakennelmiensa taakse loukkuun jäänyt ihminen voisi purkaa loukkunsa ja päästä takaisin matkalle, sille vaaralliselle matkalle, jota elämäksi kutsutaan?



Kuuntelemalla pelkoaan saa vihjeen siitä, mihin suuntaan olisi lähdettävä kulkemaan, jotta heräisi eloon. Toisin sanoen tekemällä sitä mikä pelottaa ihminen kutsuu elämän luokseen ja herää näin henkiin. Välttelemällä jatkuvasti sellaista, mikä pelottaa, ja tekemällä loputtomasti vain sellaista, minkä hallitsee, ihminen sitä vastoin menettää elämänsä. Jos siis tuntee, että elämä on tyhjää, ettei missään ole mitään mieltä, että on tylsää ja ettei koskaan tapahdu mitään mullistavaa, on syytä alkaa elää vaarallisesti. Mitä sitten on vaarallinen elämä? Se merkitsee syntymistä siksi mikä syvimmitään on. Se on näkyväksi tulemista omana itsenään. Tämä ei kenties kuulosta kovinkaan dramaattiselta eikä vaaralliselta.

Tosiasiassa se kuitenkin on sitä mitä suurimmassa määrin. Kun ihminen alkaa lähestyä omaa sisintään, hän ei voi tehdä sitä luopumatta turvarakennelmistaan. Jos hän on rakentanut turvansa alkoholin varaan, hänen on luovuttava tästä turvasta. Jos hän on sen tehnyt takertumalla tietoon ja oppineisuuteen, hänen on tultava tietämättömäksi ja avuttomaksi. Hänen on kohdattava se, ettei tieto enää auta häntä tällä tiellä. Jos hän on tukehtua omaan rikkauteensa, hänen on luovuttava pitämästä rahaa elämänsä sisältönä. Jos hän on takertunut esimerkiksi puolisoonsa ja delegoinut tälle vastuun omasta elämästään, hänen on kenties jopa luovuttava tästä puolisoista ja seistävä omilla jaloillaan. Jos hän on takertunut mustavalkoiseen ja jyrkkään uskonnollisuuteen, hänen on uskallettava astua siitä ulos. Jos hän on hakenut turvaa muuttamalla näkymättömäksi, hänen on tultava näkyväksi. Jos hän on ollut perfektionisti, hänen on kohdattava epätäydellisyytensä. Mikäli hän on ollut kroonisesti kiltti, hänen on alettava ilmaista vihaansa.



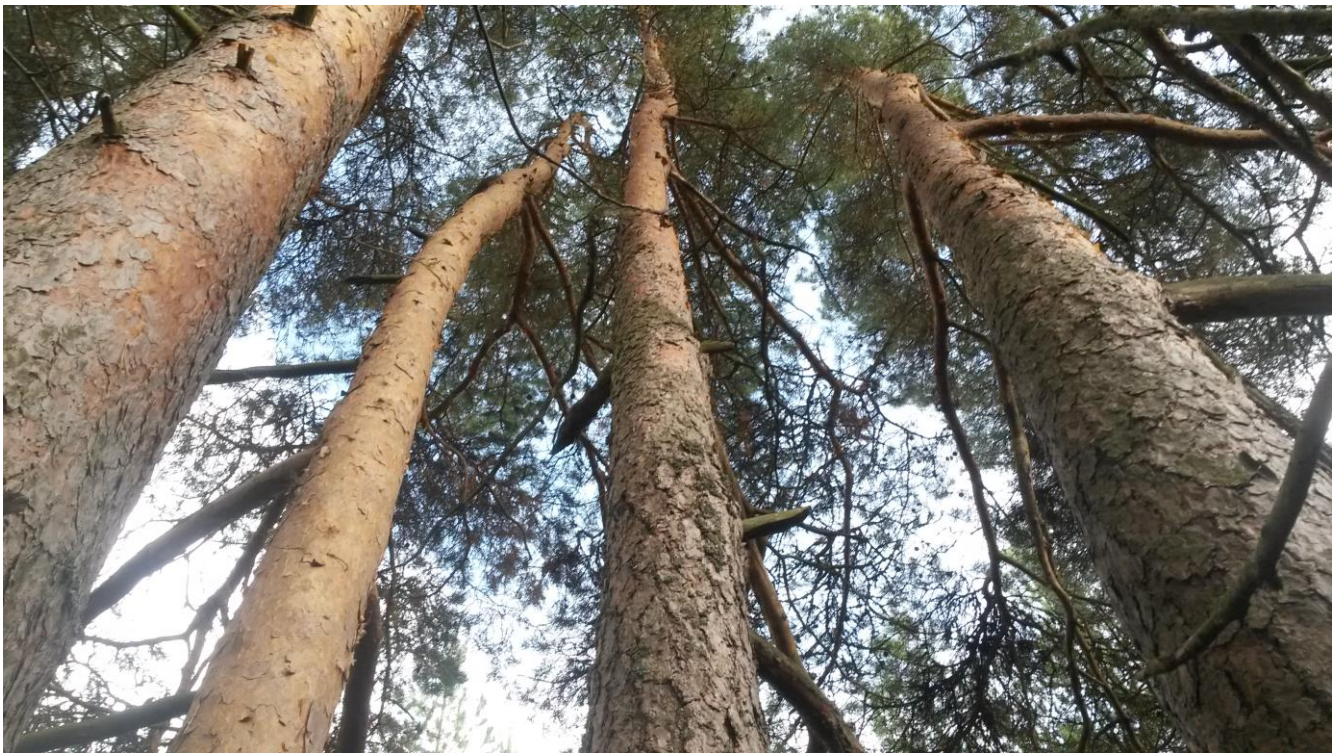
Muutos on todella vaarallista. Vasta pakon edessä ihminen alkaa asettaa kyseenalaiseksi sen mistä on saanut turvansa. Meidän täytyy alkaa tukehtua omiin turvarakennelmiin ennen kuin kaipaamme happea niin paljon, että suostumme romuttamaan sen, minkä varaan olemme elämämme rakentaneet. Sittenkään emme välttämättä siihen ryhdy. Monet valitsevat tuhoutumisen ja kuoleman mieluummin kuin muutoksen ja itsensä kohtaamisen.

On kuitenkin olemassa niitä, jotka suostuvat tähän mahdottomalta tuntuvaan tehtävään. Heillä kaikilla on yksi yhteinen ominaisuus, jota ilman kukaan heistä ei selviytyisi. Tämä ominaisuus on rohkeus.

Sisäinen luottamus elämään muokkautuu jo ensimmäisten elinvuoden aikana turvallisessa suhteessa kasvattajiin. Turvallisuuden tunteeseen kuuluu luottamus omiin voimavaroihin ja toisten antamaan tukeen. Jos lapsi joutuu kokemaan paljon turvattomuutta, hän saattaa tuntea koko ajan epäluottamusta omaa jaksamistaan tai tuen saamista kohtaan. Luottamus toiseen ja sitä kautta omaan itseen muodostuu lapsena omien tarpeiden ja ympäristön tarjoaman synkronisaatiosta eli

yhteen sovittamisesta. Elämä on kuitenkin täynnä kokemuksia, jotka voivat horjuttaa tunnetta perusturvallisuudesta missä tahansa elämänvaiheessa. Traagiset tai pitkään jatkuvat vaikeat elämänvaiheet ovat suurempia riskitekijöitä turvattomuuden lisääntymiselle, jos ihmiselle on jo lapsuudessa kerääntynyt paljon kokemuksia siitä, että muut ihmiset ja elämä yleensä ovat arvaamattomia tai muutoin pelottavia. Toisten ihmisten osuus turvallisuuden ja luottamuksen tunteiden ylläpitämisessä korostuu erityisesti silloin, kun ihminen joutuu kokemaan omien voimavarojen heikkenemisen. Tunne siitä, että ympärillä on ihmisiä, joihin voi luottaa ja jotka pysyvät tiivistä vierellä vaikeinakin aikoina, on erityisen merkittävä turvallisuutta luova tekijä.

-Tommy Hellsten, Elämän paradoksit (2001), kokonaisuus



2.KIINTYMYSSUHDETEORIA

Kiintymyssuhdeteorian isähahmo on John Bowlby (1907-1990). Kiintymyssuhdeteoria on teoria pienen lapsen ja hänen hoitajansa välisestä kiinteästä suhteesta ja sen vaikutuksesta lapsen myöhempään elämään. Lapsen tarve turvallisuuteen saa hänet kiintymään tai kiinnittymään (attachment) aikuiseen, joka hoitaa häntä toistuvasti. Kokemukset vuorovaikutusympäristöstä muokkaavat vauvan aivoja ja hänen aivojensa kykyä käsitellä ympäristön virikkeitä. Jokaisessa kiintymyssuhdemallissa aivot muokkaantuvat hieman eritavoin. Kiintymyssuhdeteoria ei ole teoria vanhempien rakkaudesta lapseen. Vanhempi voi rakastaa hyvin paljon lastaan, mutta silti hänellä saattaa olla vaikeuksia luoda lapselleen turvallista tai luotettavaa kokemusmaailmaa. Bowlbyn ajatuksena on, että kun lapsi saa toistuvia kokemuksiin vanhemmistaan ja itsestään suhteesta heihin, hän alkaa muodostamaa syy- seuraussuhteita siitä, miten hänen pitäisi tuntea ja toimia eri tilanteissa vanhempiensa kanssa. Oletuksien pohjalta taas syntyy erilaisia kiintymyssuhteita. Kiintymyssuhdeteoriaa voisi kuvata turvallisuuden teoriaksi tai teoriaksi uhasta. Vaikka kiintymyssuhde lastaan hoitavaan olisi turvallinen tai kantaisi riittävästi lapsen minäkehitystä, on mahdollista, että lapsen perusluottamus elämään särkyy jonkin traumaattisen kokemuksen takia.

Kun vauva syntyy maailmaan, hänen säätelymekanisminsa on keskeneräinen. Jotta hän selviytyisi elämästä, hänen on kiinnityttävä häntä hoitavaan aikuiseen. Kiintymyssuhteita katsotaan olevan ainakin kolmea erilaista:

1. turvallinen (luottavasta)
2. turvatonta-välttävää
3. turvatonta-ristiriitaista

Nykyisin puhutaan paljon myös neljännessä eli jäsentymättömästä (integroitumattomasta) kiintymyssuhteesta.



3.ERILAISET KIINTYMYSSUHTEET

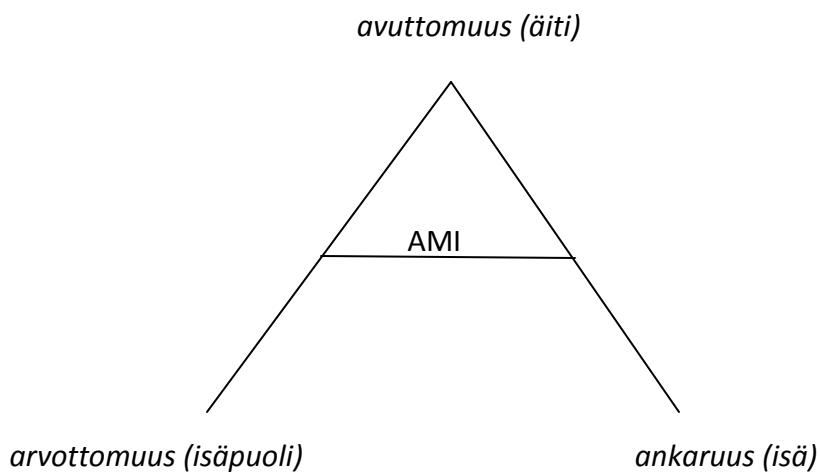
3.1

Turvallinen kiintymyssuhde syntyy, kun lapsi oppii luottamaan siihen, että hänet huomiodaan, hänen tarpeensa tunnustetaan ja niihin osataan vastata sopivalla tavalla. Turvallisessa kiintymyssuhteessa kasvattaja reagoi sensitiivisesti lapsen erilaisiin tarpeisiin eli niin fyysisiin, psyykkisiin kuin sosiaalisiinkin tarpeisiin. Sensitiivisyys tarkoittaa herkkyyttä havainnoida ja vastata lapsen tarpeisiin, tunnetilan kuulemista ja siihen vastaamista, näin lapsi kokee elävänsä. Turvallisuus syntyy siis siitä, että lapsi kokee, että hänen toiveitaan ymmärretään ja ettei häneltä odoteta liikaa. Tällöin lapsi voi kokea että elämä on hallittavissa. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi oppii viestittämään tunnetiloistaan selvästi ja suorasti ja samalla olettamaan, että äiti reagoi kulloiseenkin hoivan tarpeeseen. Lapsi uskaltaa näyttää avoimesti tunteitaan ja tarpeitaan ja kokee, että hänen tunteillaan on merkitystä. Turvallisesti kiinnittynyt lapsi alkaa hoivan ja huolenpidon ansiosta pitää itseään rakastettavana. Hän pitää myös toisia rakastettavina. Turvallisessa kiintymyssuhteessa elänyt kykenee aikuisena antamaan rakkautta ja vastaanottamaan sitä. Hänen tunneilmaisunsa on avointa ja suoraa. Tämä näkyy myös niin, että hän uskaltaa kohdata oman lapsensa tarpeet ja tunteet.

3.2

Turvattomassa välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsi oppii, ettei vanhempi ole saatavilla tai tämä ei reagoi tai osaa reagoida lapsen sisäiseen hätään. Lapsi oppii kieltämään tarvitsevuutensa osoittamista, erityisesti kielteisten tunteiden ilmaisua. Lapsi olettaa että hänen täytyy selviytyä vaikeista tunteista yksin. Koska lapsi ei kuitenkaan ole oikeasti kykenevä säätelemään omia tunnetilojaan itsenäisesti, turvattomassa ja välttelevässä kiintymyssuhteessa elävä lapsi alkaa kokea, että on helpompaa välttää tunteita tai kieltää ne itseltään kokonaan. Välttelevässä kiintymyssuhteessa vanhempi (väsynyt, kiireinen, masentunut) ei kykene tarjoamaan lapselle ilmapiiriä, jossa lapsen erilaiset tunteet olisivat sallittuja. Kielteiset tunteet alkavat tällöin kerääntyä lapsen mielessä, jos kielteiset tunteet kasaantuvat liikaa, lapsi voi alkaa oireilla hyvin yllätyksellisesti esimerkiksi raivoamalla, itkemällä, ja uhmaamalla rajoja. Välttelevän oletusmallin omaksuneelle rakkauden vastaanottaminen ja antaminen saattaa olla aikuisena vaikeaa, koska hänen on vaikea uskoa, että kukaan ymmärtäisi häntä. Hän haaveilee rakkaudesta mutta pelkää rakastua.

(Välttelevästä ja ristiriitaisesta kiintymyssuhteista löydän oman turvattomuuteni pohjan, A-malli)



3.3

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

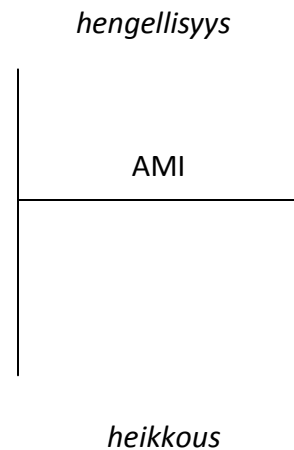
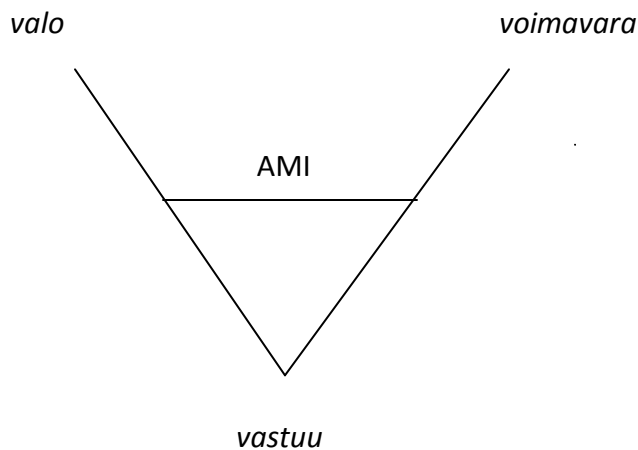
tunteet ja lapsi kokee usein maailmansa arvaamattomaksi ja pelottavaksi. Ristiriitaisen oletusmallin omaksunut hakee aikuisenakin toisen hyväksyntää voimakkaasti ja kokee arvottomuutta ilman sitä.

3.4

Jäsentymättömässä (integroitumattomassa) kiintymyssuhteessa kiintymyssuhde ei ole koskaan päässyt kunnolla syntymään esimerkiksi siksi, etteivät vanhemmat ole kyenneet vastaamaan edes lapsen perushoitoon liittyviin tarpeisiin. Lapsen elämä on toistuvasti traumaattista. Hoitava vanhempi ei esimerkiksi alkoholin käytön tai oman psyykkisen sairastumisensa takia jaksa tai osaa huolehtia lapsestaan niin kuin pitäisi. Tällöin olisi tärkeää, että lapsi pääsisi turvalliseen kodin ulkopuoliseen hoitoon mahdollisemman pikaisesti. Valitettavan usein lasta pompotellaan lastenkodin, turvakodin ja kodin välillä, jolloin kaikki aikuiset vaihtuvat koko ajan. Tällöin kiintymyssuhde ei pääse syntymään kehenkään ja lapsi kokee, että maailma on hyvin ennakoimaton ja turvaton.

-Marika Vilen, Päivi Leppämäki, Leena Ekström, Vuorovaikutuksellinen tukeminen, 2002 (s.35-43, 63-64)

(Itseni eheytyessä, rakkauden alkaessa vaikuttaa, nykyisyys, tulevaisuus V&H-mallit)



4.KIINTYMYSSUHTEISSAAN TRAUMATISOINTUNEILLA ESIINTYVIÄ OIREITA:

KIINNITTYMINEN/KIINTYMINEN

- lapsi vaeltelee, ei keskity leikkimään, ei leiki
- lapsi kävelee perässä, ei päästä näkyvistään
- **lapsella on tarve hallita ja kontrolloida muita**
- lapsi tutustuu helposti vieraisiin ihmisiin, menen kenen tahansa syliin
- vanhemmat eivät ole lapselle vieraita tärkeimpiä
- lapsi vaipuu omaan maailmaansa, on poissaoleva
- lapsi on ylivalpas, jännittynyt

LÄHEISYYS

- lapsi toivoo liian vähän/paljon läheisyyttä
- lapsi ei siedä tai hae lohdutusta
- **lapsi ei tule katsekontaktiin tai se on poikkeava, valehdellessaan hakee katsekontaktin**
- lapsi on poikkeavan tuntuinen sylissä, saa aikaan hämmennystä
- **yhdessäolo ei ole spontaania eikä tuota molemmin puoleista iloa**

ERO/JÄLLEENNÄKEMINEN

- **lapsella eroahdistusta, lyhytkin ero/jälleennäkeminen aiheuttaa epätoivoa ja hysteeristä itkua**

- lapsi on välinpitämätön, ei tervehdi, eikä vilkuta
- lapsi karkailee, uhkailee
- **lapsi puhuu kuolemasta (omasta tai muiden)**
- lapsella on nukkumis, syömis- ja ulostamisongelmia
- lapsi ei tunne nälkää/kylläisyyttä

MINÄKÄSITYS JA SOSIAALISET SUHTEET

- **lapsen peruskokemus itsestään on häpeän verhoama, ”olen arvoton”**
- **lapsi joutuu helposti ristiriitoihin toisten kanssa**
- **lapsi tuntee voimistuvansa toistamalla jatkuvasti sanaa ei**
- tunteiden säätely on lapselle vaikeaa, tunteiden nimeäminen vielä vaikeampaa
- lapsi ei kykene ottamaan vastaan apua, ”ei tarvitse neuvoa, osaan jo”
- lapsi välttelee vastavuoroista hauskanpitoa ja puuhastelua
- lapsi välttää kehutuksi tulemistä, rakastettuna olemista ja sitä, että olisi erityinen jollekin
- lapsi ei tunne syyllisyyttä, huonoa omaatuntoa tai myötätuntoa
- lapsella on suuria vaikeuksia tehdä vilpittömästi sovinto riidan jälkeen
- lapsi näkee vain ääripäitä, maailma on mustavalkoinen

KOGNITIIVINEN KEHITYS

- lapsella on päivärutiinit sekaisin, arjen hallinta on puutteellista
- lapsella on syy/seuraussuhteet sekaisin
- lapsen suunnittelukyky ja ongelmien ratkaisutaito ovat puutteellisia

- lapsen aikakäsitys on hämärä, suuntavaisto huono
- lapsella on kielellisiä häiriöitä, esim. sanojen ja lauseiden merkitysten ymmärtämisessä
- lapsi kommunikoi heikosti, hänellä on paljon vaikeuksia löytää puhetta.

(Olen tummentanut ne kohdat, jotka ovat esiintyneet itselläni)

-Christine Väливаara (www.pesapuu.fi 2010), kiintymyssuhteissaan traumatisoituneilla esiintyviä oireita.öää



5. RAJATON LAPSI

Käsiteltäessä rajattoman lapsen määritelmää on syytä perehtyä kansainvälisen käytännön mukaiseen vanhemmuuden nelikenttään, jossa esitellään karkeasti neljä eri tyyliä lapsen kasvatukseen. Keijo Tahkokallio kuvaa kasvatustyyliä teoksessaan ”mitä tehdä levottomalle lapselle” (2003)

Kuvio 1. (Keijo Tahkokallio)

	SAATAVILLA JA LÄMMIN		
SÄÄNNÖT VAIHTTELEVAT	HEMMOITTELEVA KASVATUS (salliva)	VANHEMPIEN AUKTORITEETTIIN PERUSTUVA KASVATUS (auktoritatiivinen)	YLEISET JA LAUSUTUT SÄÄNNÖT
	LAIMINLYÖVÄ KASVATUS	KOMENTELEVA KASVATUS (autoritaarinen)	
	VAIKEASTI SAATAVILLA JA KYLMÄ		

Nelikentän vasemmalla puolella on kuvattuna kasvatustyyliä, joissa rajojen asettaminen ei ole johdonmukaista, vaan säännöt vaihtelevat. Tämä tarkoittaa tilanne, jossa ei ole rajaa oikean ja väärän välillä, vaan se saattaa vaihdella tilanteesta toiseen tai lapsi saa itse valita vapaasti vähintään kahdesta vaihtoehdosta. Vastaavasti oikealla puolella ovat kuvattuina kasvatustyyliä, joissa säännöt ovat yleisiä eli kaikkia koskevia ja ääneen lausutut tai kirjoitetut. Tämä tarkoittaa samaa kuin ”rajat”. Nelikentän yläpuoliskossa ovat kuvattuina kasvatustyyliä, joissa aikuinen on saatavilla ja lämmin ja vastaavasti alapuoliskossa ne tyyliä, missä aikuinen on vaikeasti saatavilla ja kylmä lasta kohtaan. (Tahkokallio 2003, 214-216)

Kuvion vasemmalla puolella olevat kasvatustyyli, hemmotteleva ja laiminlyövä kasvatus voidaan nähdä sellaisina tapoina kohdella lasta, että hänestä voidaan käyttää määritelmää rajaton lapsi. Yhteistä näille tyyliille on se, että säännöt eivät ole johdonmukaiset ja selkeät, vaan lapsi saa joko itse tehdä valinnan, johon hän ei ole vielä kykeneväinen (hemmotteleva kasvatus) tai hänellä ei ole muuta mahdollisuutta kuin pärjätä itse (laiminlyövä kasvatus). Molemmat tavat ovat vahingollista lapselle. Autoritaarinen kasvatustyyli antaa kyllä lapselle selkeät rajat, mutta mallia toteuttava aikuinen saattaa olla lapselle etäinen auktoriteetti eikä keskustelulle ja kompromisseille ole tilaa. Usein mainittu sanonta ”rajat ja rakkaus”, mutta myös selkeät aikuislähtöiset rajat.

Rajattomuuden ilmeneminen

Pieni lapsi elää tietyntylaisessa suuruusharhassa, hän kuvittelee olevansa kaikkivoipa ja maailman ihmeellisin lapsi. Tämä harha purkautuu, kun vanhemmat rajoittavat lasta ja kun lapsi huomaa, ettei osakaan kaikkea. Kaksivuotiaan uhmaikä syntyy tästä rajoihin törmäämisestä. Myönteisemmällä palautteella on suuri merkitys lapsen minäkuvan jäsentymisessä seuraavien vuosien aikana. Lasta tulee kehua ja hänen yrityksiään tulee ihastella. Toisaalta pettymysten tullessa vastaan on aikuisen apu tärkeää. Aikuisena kyky sietää pettymyksiä on tärkeä ominaisuus. Curling-vanhemmat (poistavat esteet, vaikeudet, palvelevat lasta, suojelevat pettymyksiltä) vievät lapselta mahdollisuudet tämän taidon oppimiseen. Lapsen pahasta olostaan tulee keino päästä päämäärään ja varhaislapsuuden aikainen suuruusharha saattaa jäädä elämään. Lapsen kasvaessa tällä on kielteisiä vaikutuksia lapsen elämään. (Keltikangas-Järvinen 2012, s.66-68)

-Simo Huovinen, Turun AMK:N opinnäytetyö, rajattoman lapsen määritelmä (s.13-15)

Minulle ei asetettu rakkaudellisia rajoja, jotka olisivat pitäneet. Johtuen vanhempien potemasta (hylkääminen) syyllisyydestä, häpeästä, pelosta. Tämä teki oloni turvattomaksi ja en osannut enää lopulta arvostaa ja kunnioittaa vanhempiani. Olin vihainen ja rajaton. Rajattomuuteni on näkynyt, minulla on oikeus asenteena ja käytöksenä. Kipua rakkaudettomuudesta, siihen hyvityksen saamisesta väärin keinoin ja myöhemmin muun muassa täydellisyyden vaatimisena muilta.

Valtaa ottanut lapsi on turvaton lapsi. Hän halveksii aikuisia, koska vaistonvaraisesti tietää, etteivät aikuiset ole ottaneet sitä valtaa, joka heille kuuluisi. Tällainen nuori ei halua kasvaa aikuiseksi ja siksi hän on räähitön, rajaton ja jopa väkivaltainen. Kun rajoja ei ole, niitä pitää etsiä sellaisella voimalla, että rytisee.

-Tommy Hellsten, Sipoon Sanomat, (28.2.2011)

6.PELON HALLINTA JA LAPSEN TURVALLISUUS

Pelkojen voi katsoa osaltaan viestivän lapsen turvattomuudesta, mutta pelkoa ja turvattomuutta ei voi samaistaa toisiinsa. Kaikki ihmiset kokevat joskus pelkoja, eivätkä ne välttämättä ole merkki heidän turvattomuudestaan. Empiirisessä lasten pelkojen tutkimuksessa ei pelkoa ole yleensä pohdittu laajemmin lapsen turvattomuuden / turvallisuuden näkökulmasta. Todetaan, että pelko kuuluu normaaliin kehitykseen.

Usein myös todetaan pelon olevan negatiivinen emotio, joka heijastaa lapsen haavoittuvuutta uhkaavien asioiden edessä. Näin pelkoa tarkastellaan ikään kuin lapsen turvattomuuden ilmentäjänä tai sen aiheuttajana, vaikka turvattomuus-käsitettä ei eksplisiittisesti tuoda esille. Pelko määrittyy yksitoikkoisesti negatiiviseksi, jopa lapsen kehitykselle vahingolliseksi tunteeksi. Näin käy ainakin silloin, jos pelkoja on paljon tai ne ovat voimakkaita, tai pelot säilyvät eivätkä häviä, kuten katsotaan nk. normaalissa kehityksessä tapahtuvan. Kun pelkoon kytketään sen hallinta, eli tarkastellaan sitä hallinnan kontekstissa, kuva pelosta ja sen suhteesta lapsen turvallisuuteen / turvattomuuteen muuttuu monisäikeiseksi ja problemaattiseksi.

Hallinta ei ole vain sopeutumista vallitsevaan ympäristön todellisuuteen tai olosuhteisiin, vaan ihminen on aktiivinen toimija, joka aina osaltaan muokkaa niitä konteksteja, joissa hän pelkooaan hallitsee. Hallinnan tehokkuutta ei voi määritellä sen mukaan, kuinka hyvin yksilö kykenee kohtaamaan ”todellisuuden” vaatimuksiin, koska yksilö on osa tuota todellisuutta, hän on aina luomassa sitä omalla toiminnallaan. Psykoanalyttisten teorioiden piirissä käytetään defenssi –eli puolustuskeinon käsitettä. Vuorinen (1997, 344) kirjassaan määrittelee puolustuskeinot minän keinoksi käsitellä psyykkistä tasapainoa uhkaavia jännitteitä. Esimerkiksi Melanie Klein, jonka psykoanalyttisessä teoriassa defenssikeinoilla on keskeinen osa, esittää, että tietynlaiset defenssit ovat välttämättömiä tietyissä kehitysvaiheissa. Klein korostaa defenssien merkitystä lapsen kehityksessä, ja ne ovat hänen mukaansa kehittyneemmissä muodoissaan ihmiselle tärkeitä ja hyödyllisiä läpi elämän.

Vanhemmat ovat lapselle turvallinen perusta, josta lapsi tutkia maailmaa ja tarvittaessa palata hakemaan turvaa ja lohdutusta. mutta erityisen keskeinen tämä problematiikka on Winnicottin (esim.1991) teoriassa. Hänen näkemystensä valossa voi ajatella, että usein ristiriitaisina ja jopa toisiinsa sovittamattomina pidetyt läheisyyden toive ja riippumattomuuden halu voivat olla ihmisen elämässä tasapainossa keskenään ja että nimenomaan niiden yhteen sovittaminen on yksi edellytys ihmisen kyvyllä elää luovaa, mielekästä elämää. Läheisyyden ja erillisyyden paradoksaalisuus on kiinnostavaa ja ajatuksia herättävää. Voi väittää, että liiton, yhdessäolon ehto on eroaminen. Ihminen on tultava erilliseksi voidakseen olla aidosti yhdessä toisen kanssa. Minän on eriydyttävä ei-minästä,

jotta ne voivat potentiaalisessa tilassa jälleen päästä yhteyteen keskenään ja saavuttaa aidon intersubjektiivisuuden (yhteismerkitys). Tämä erillisuus ei ole koskaan täydellistä, sillä erillisyyttä ei ole ilman yhteyttä, liittoa. Tai toisin sanoen: erillisuus syntyy vain suhteessa toiseen ja toisen kautta. Läheisyys tuo turvaa, siksi se houkuttelee pelon hetkellä. Tutkimukseni valossa läheisiin aikuisiin turvautuminen on tärkeämpiä pelon hallintakeinoja 5-6 vuotiailla lapsilla. Lapset turvautuvat läheisiin aikuisiin pelon hetkellä erityisen usein mielikuvituspelkojen ja öisten pelkojen, kuten nukkumaan menon ja painajaisunien yhteydessä. Lapset tarvitsevat ajoittain läheisten aikuisten tukea kyetäkseen tekemään tai säilyttämään eron todellisen ja kuvitellun välillä.

Pelosta selviäminen yksin voi tarjota lapselle positiivisia kokemuksia itsenäisyydestä, itsensä hallinnasta. Näin lapsen omat voimavarat kehittyvät. Erillisuus kiehtovat, mutta samanaikaisesti ne myös virittävät pelkoja. Eroon joutuminen turvahahmoista ja läheisten menettäminen on pelkoa herättävää. Mitä pienempi lapsi on, sitä enemmän hän on fyysisestikin riippuvainen läheisistä aikuisista turvan ja hoivan lähteenä. Tämän turvan lähteen menettäminen on yksi merkittävimmistä pelon aiheista lapsen elämässä. Winnicott esittää, että erillisuus aiheuttaa hylätyksi tulemisen pelkoa ja tällöin sekä aikuinen että lapsi tarvitsevat niin fyysistä kuin henkistäkin kiinni pitämistä. Ero ja yksinolo ovat sisällään lapsista pelottavia, mutta ne ovat myös tekijöitä, jotka lisäävät muiden asioiden pelottavuutta. Eron ja hylätyksi tulemisen pelkoja esiintyy luonnollisesti paitsi varhaislapsuudessa myös läpi koko ihmisen elämän. Toskalan (1997, 51) mukaan hylätyksi tulemisen uhka voi aikuisuudessa näkyä suurena kritiikin pelkona, vaikeutena ilmaista omia todellisia toiveita ja odotuksia, sekä uhkana paljastua jotenkin puutteelliseksi ja siitä johtuen ei-rakastettavaksi. Hänen mukaansa hylätyksi tulemiseen liittyviä pelkoja on kolmenlaisia: ensinnäkin pelko ihmisten yhteisyyden ulkopuolelle jäämisestä, toiseksi pelko rakkautta vaille jäämisestä ja kolmanneksi pelko syälliseksi paljastumisesta.

Läheisyys synnyttää myös pelkoja. Tällaisesta voisi olla esimerkkinä läheisten puolesta pelkääminen. Ihminen, niin lapsi kuin aikuinenkin, pelkää paitsi oman hyvinvointinsa puolesta myös läheistensä puolesta. Voi myös olla, että autonomian menettämisen uhka tekee läheisyydestä pelottavaa, koska vaarana on, että minuus tukahtuu tai peräti häviää. Minä sulautuu toiseen ja sen rajat häviävät silloin, kun on liian lähellä toista. Voi väittää, että tämä näkyy erityisesti lasten syödyksi tai tuhotuksi tulemisen peloissa.

On muistettava, että pienen lapsen minuuden rajat ovat vielä haavoittuvaisempia tai häilyväisempiä kuin yleensä aikuisten. ”Kypsään aikuisuuteen” kuuluukin, että ihminen uskaltaa laskea toisen lähelle ilman oman minän autonomian menettämisen uhkaa.

Nancy Chodorow (1978) painottaa irtautumis-yksilöitymisprosessin kaksinaista luonnetta. Tämän prosessin tuloksena lapsi toisaalta tunnistaa oman itsensä toisista erillisenä mutta toisaalta huomaa myös sen, että toinen on samanlainen subjekti kuin hän itse. Tämä kaksinaisuus on seurausta äidin ja

lapsen vuorovaikutuksen vastavuoroisuudesta. Antamisen ja ottamisen vuorovaikutus edistää sekä katkeamatonta yhteyttä että eroa. Irtautuminen ei ole erottautumista ja erillisyyttä vaan erityinen tapa olla yhdessä, yhteydessä toisiin. Erillisyyden saavuttaminen ja hyväksyminen eivät ole kehityksen pääpiste vaan ne ovat kehityksen alkusysäyksiä. Kun luottamus omaan ja muiden erilliseen olemassaoloon on vahvistunut, on hetkittäin mahdollista antaa minän ja ei-minän välisten rajojen hälventyä.

Hallinnan kautta lapsi saa tärkeitä itsenäisyyden kokemuksia. Myös siksi pelko on lapsista kiehtovaa. Kun lapsi hallitsee pelkoaan yksin, hänelle syntyy tunne omasta pärjäävyydestä. Mielikuvituspelot ja mielikuvituksen käyttö pelon hallintakeinona ovat keskeisiä pienten lasten pelon maailmassa. Kun pohditaan pelon ja turvattomuuden suhdetta toisiinsa, on tärkeää tarkastella asiaa myös pelon hallinnan näkökulmasta. Pelot eivät aina aiheuta turvattomuutta tai ne eivät aina ole ilmaus ihmisen turvattomuudesta.

Pelot muuttuvat turvattomuutta herättäviksi usein vasta sitten kun ne ovat puutteellisesti käsiteltyjä tai hallittuja, eli silloin, kun ne ovat ylivoimaisia yksilön käsittelykykyyn nähden. Lasten keinot käsitellä kohtaamiaan asioita saattavat olla puutteellisempia kuin yleensä aikuisten mutta toisaalta he eivät myöskään usein osaa pelätä kaikkia niitä asioita, joita aikuiset saattavat pelätä. Tällaisia pienillä lapsilla harvinaisia pelon aiheita ovat esimerkiksi kaukaiset tulevaisuuteen liittyvät uhkat.

Pelkäsin yöllä, että käärme tulee sänkyyni, jopa näin sen. Tosin se paljastui lakanan taitteeksi. Pelkäsin myös, että pelottavasti tanssahtelevat, mystiset hahmot tulevat makuuhuoneeseen. Äitini ei voinut näille mitään, olin yksin. Miksi tunsin niin? Miksi pelkäsin aina ja miksi mitkään lohdutukset eivät auttaneet? Ihan kuin jotain olisi puuttunut. Aikuinen?

Muistan että äitini kertoi minulle pelottavia uutisia, kun olin alta kouluikäinen. Miten joku poika oli sidottu puuhun ja hakattu porukalla, miten eräs tyttö oli heitetty roskikseen eikä ollut päästetty pois. Puhuimme myös sodan uhasta, onnettomuuksista ja niin edelleen. Tämä aiheutti sellaista pelkoa, turvattomuutta, luottamattomuutta, etten myöhemmin elämässä ole uskaltanut käydä esim. iltaisin kavereiden kanssa ulkona. Se herätti aina muissa ihmetystä ja minussa häpeää. Pelon voittaminen, kohtaaminen on nyt tuntunut tosi hyvältä. Esimerkiksi ryhmään meneminen, näkyväksi tuleminen omana itsenään on ollut todella pelottavaa, mutta rohkeat teot (itseni hyväksi) ovat tuoneet elämän iloa, voimaa ja nöyryyttä. Rakkaudellisia kokemuksia, lisänneet sisäisen lapsen luottamusta.



Pelko muuttuu epämiellyttäväksi ja myös potentiaalisesti turvattomuutta lisääväksi silloin, kun menetetään oma kyky kontrolloida tai hallita sitä. Hallinnan kautta pelko voi paradoksaalisesti olla myös joskus pikemminkin lapsen turvallisuutta lisäävä kuin turvattomuutta aiheuttava kokemus. Pelon hallintaprosessissa lapsi saa tyydytystä tuottavia kokemuksia itsenäisestä hallinnasta, hänen omat voimavaransa kehittyvät ja perusturvallisuus vahvistuu.

Oleellista lapsen turvallisuuden ja turvattomuuden kokemuksen kannalta voikin olla se, millä tavalla hän kykenee pelkojaan hallitsemaan ja kuinka häntä tuetaan pelkojen käsittelyssä. Tärkeintä ovat sekä itsenäisen hallinnan keinot että läheisen turva. Jälkimmäinen seikka ympäristöltä saatu tuki voi olla sitä keskeisempi, mitä nuoremasta lapsesta on kyse. Kyky itsenäiseen hallintaan kehittyy asteittain ja nimenomaan ympäristöltä saatavan tuen avulla.

-Anja Riitta Lahikainen, Pauli Niemelä, Inhimillinen turvallisuus, (2000); Tiina Kirmanen (s.119-143)

7.TEMPERAMENTTI

Temperamentti on synnynnäinen ja yksilöllinen käyttäytymistyyli, tapa toimia, joka koostuu useista erilaisista piirteistä. Se on joukko taipumuksia tai valmiuksia, jotka tulevat esille yksilön käyttäytymisessä ja reaktiotavoissa. Kelttikangas – Järvisen (2004) mukaan ”Temperamentti on ihmisen myöhemmän persoonallisuuden varhainen, biologinen perusta”.

Yksilön persoonallisuutta muokkaavat kasvatus, odotukset ja normit, mutta temperamenttia pidetään melko muuttumattomana osana persoonallisuutta. Toki temperamenttikin muokkautuu ja yksilö oppii säätelemään omien reaktioidensa ilmentämistä ja käyttäytymistään. Temperamentin yksilölliset piirteet eivät kuitenkaan katoa.

Temperamentin osa-alueiksi ja piirteiksi on nostettu muun muassa yksilön aktiivisuus, biologisten toimintojen säännöllisyys, lähestyminen tai vetäytyminen uusissa tilanteissa, sopeutuminen, vastauskynnys (kuinka suuri ärsyke tarvitaan herättämään vastaus), reaktioiden voimakkuus, mielenalan laatu, häirittevyys, tarkkaavaisuuden kesto ja sinnikkyys. Jokaisella on jokaista temperamenttipiirrettä, mutta niiden määrä vaihtelee. Ihmisen yksilöllinen temperamentti muodostuu niistä piirteistä, joissa hän poikkeaa yleisestä keskiarvosta, eli piirteistä, joita hänellä on muihin verrattuna paljon tai vähän. Tällaisia piirteitä voi olla vaikkapa ylenpalttinen ujous, intensiiviset tunnereaktiot tai aamu-unisuus. (Kelttikangas – Järvinen, 2006, 2004.)

Synnynnäinen temperamentti ei kuitenkaan ennusta tai kuvaa yksiselitteisesti kenenkään lapsen persoonallisuutta tai aikuisiän luonteenpiirteitä. Lasta hoitavien aikuisten kyky olla vuorovaikutuksessa lapsen kanssa (myös kiintymyssuhdemalli) säätelee aina sitä, millaiseksi vastasyntyneen vauvan temperamentti alkaa muokkautua. Ei ole olemassa yksiselitteistä teoriaa, joka kykenisi selittämään kaikkien lasten kehityskulun. Jokainen ainutlaatuinen yksilö syntyy ainutlaatuihin ympäristöön. Muutokset tai kehitys yhdessä asiassa voi vaikuttaa niin, että monta asiaa ihmisen elämässä muuttuu. (Vilen ym.,2006.)

-Marika Vilen, Päivi Leppämäki, Leena Ekström, Vuorovaikutuksellinen tukeminen, 2002 (s.35-43,63-64)

8.HÄPEÄ

Tunteakseen olevansa arvokas ja tärkeä sekä rakkauden ja huolenpidon arvoinen, lapsi tarvitsee kokemuksen siitä, että vanhemmat ymmärtävät häntä ja vastaavat hänen tarpeisiinsa. Pelkkä vanhempien fyysinen läsnäolo ei riitä, heidän on oltava läsnä myös tunnetasolla. Lapsi, jonka vanhemmilla ei riitä kylliksi aikaa ja läsnäoloa, kuvittelee helposti olevansa tiellä. Se tekee usein lapsesta aran ja varovaisen, eikä hän uskalla ilmaista vanhemmilleen tunteitaan, tarpeitaan ja huoliaan.



Minut jätettiin perheen ulkopuolelle, äidin turvautuessa uuteen mieheensä. Tunteitani ei nähty, ei kuultu ja ei ymmärretty, he pelkäsivät liikaa. Minua alettiin myös syyllistää isäni kaltaiseksi ja nujerrettiin monin tavoin, koska olin uhka. Äiti pelkäsi tulla taas hylätyksi ja isäpuoli omassa mustasukkaisuudessaan ja alemmuuden tunnossaan halusi pitää vain äitini itsellään. Tämä rakkaudettomuus aiheutti sen, että aloin sanomaan lähes joka asiaan Ei ! Tästä seurasi lisää mitätöintiä, loukkaamista ja samalla omanarvon tuntoni mureni entisestään. Aloin uskomaan pikku hiljaa siihen, etten edes ansaitse rakkautta. Häpesin olla minä. Tätä jatkui vuosia ja eristäydyin huoneeseeni. Tuntematon ”hahmo” vaani olohuoneessa odottaen mahdollisuutta iskeä ”virheeseen”. Tämä sama ”hahmo” muuttui yllättäen, kun meille tuli vieraita, kuin salamaniskusta. Hänestä tuli sosiaalinen. Iloinen, ymmärtäväinen ja vieraanvarainen, joka näkyi muun muassa ylenpalttisena kohteliaisuuksien osoittamisena. Minua oksetti ja hävetti. Hänestä tuli myös myöhemmin isä, omalle pojalleen, jonka hän kerran otti syliinsä minun potkiessa palloa sisällä ja sanoi: Katso ettei sinusta koskaan tule ”tuollaista”, luoden halveksivan katseen minuun. Tämä on yksi muisto, joka kuvaa perhe tilannettamme ja omia häpeän kokemuksiani hyvin lohduttomalla tavalla.

Häpeätutkijat ovat havainneet, että jos turvaa ja lohdutusta hakeva lapsi tulee toistuvasti torjutuksi ja

nöyryytetyksi, hän ei vain menetä uskoaan vanhempiinsa, vaan kokee itsensä kokonaisvaltaisesti huonoksi ja arvottomaksi, eikä tunne edes ansaitsevansa keneltäkään lohdutusta ja turvaa. Lapsi oppii salamaan pelkonsa tai epävarmuutensa, yrittää olla vahva ja pärjätä omin päin. Turvattomuus voi olla seurausta pelotteluun ja uhkailuun perustuvasta kasvatuksesta. Vanhempien varoitukset siitä, mitä tottelemattomuudesta seuraa ja mihin vaaraan lapsi kurittomuutensa seurauksena joutuu, on toki tehokas tapa laittaa lapsi järjestykseen, mutta samalla se aiheuttaa lapsessa syvää turvattomuutta. Uhkaileva vanhempi ei tarjoa turvaa vaan aiheuttaa sen sijaan turvattomuutta. Epäjohdonmukainen kasvatustapa saa lapsen tuntemaan turvattomuutta. Vanhempi, joka on välillä lämmin ja rakastava, välillä tiukka ja ankara, aiheuttaa lapsessa epävarmuutta, hän ei pysty luottamaan vanhempaan. Ailahtelevaa isää tai äitiä on vaikea lähestyä, koska hän tuntuu lapsesta arvaamattomuudessaan pelottavalta. Läheisyyden ja turvan hakeminen ja sen saaminen tiukalta ja vaativalta tai epäjohdonmukaiselta vanhemmalta ei ole helppoa.

Lapsen turvattomuuden tunne voi olla seurausta myös hänen vanhempiensa välisistä ristiriidoista. Aikuisten parisuhdeongelmiin liittyy usein kovia riitoja jopa väkivaltaa. Vanhempien hyökkäävä ja aggressiivinen käytös pelottaa lasta ja aiheuttaa hänelle suurta turvattomuutta.

Vanhempien jatkuvat ja toistuvat poissaolot, saavat lapsen tuntemaan turvattomuutta ja kelpaamattomuutta. Pienen ihmisen pitkä odotus päättyy pettymykseen, jos vanhemmilla ei kotiin palattuaan enää olekaan voimia keskittyä lapseen ja hänen tarpeisiinsa. Innolla vanhempia odottanut lapsi kokee tulleen torjutuksi, kun kotiin palaava isä tai äiti sanoo, että ei jaksa tai ehdi nyt kuunnella, mitä asiaa lapsella on. Työpäivästä uupunut vanhempi voi olla fyysisesti paikalla mutta henkisesti poissa, jolloin lapsi ei oikeasti koe tulevaisuutta kuulluksi. Fyysinen läsnäolo ei siis yksin anna turvallisuudentunnetta. Myös vanhemman sairaus voi lisätä lapsen turvattomuutta. Koska lapsi kuvittelee, että kaikki johtuu hänestä, hän alkaa varoa häiritsemästä väsyneitä vanhempiaan. Hän oppii myös kieltämään omat tarpeensa ja pärjäämään yksin.

-Ben Malinen, Elämää kahlitseva häpeä (2010), kokonaisuus

Isäni jätti usein tulematta vaikka oli luvannut. Yksi karmea muisto on, kun olin koko päivän odottanut, että isä tulee hakemaan minua koulusta ja lähdemme yhdessä isoäidin luo maalle. Hän ei tullut. Kävelin itkien kotiin. Kotiin päästyäni istahdin tärähtävien oman huoneeni sängylle, yhtäkkiä kuitenkin ovikello soi. Se oli isäni, ilahduin, mutta samassa näin myös miten taxi odotti häntä portilla. Isä pyysi itkien anteeksi, ettei hän voikaan lähteä kanssani maalle, vaan hänen pitää mennä muualle, oli ilmeisesti myös juonut. Silloin isäni sanoi ensimmäisen kerran, että hän pitää minusta, jolloin aloin itkemään ja halasimme. Sitten hän taas lähti, jäin yksin. Traaginen tapaus.

Tilanne nostatti valtavan häpeän, pelon mutta myös vihaa isääni kohtaan. Miksi hän tekee minulle näin?

Myöhemmin isäni luona käydessäni en ole koskaan tuntenut olevani tervetullut. Se sai minut tuntemaan itseni arvottomaksi ja riittämättömäksi. Isälle kelpasin kyllä reippaana apupoikana, asiallisena ja vahvana, sellaisena ettei mikään muistuttaisi häntä heikkoudesta, näin pelko sidottiin häpeään.

Olen itse potentiaalinen syyllisyys ja häpeä, siitä mitä oma rakkaudettomuuteni on tehnyt omille lapsilleni. Pojan kohdalla se on tarkoittanut rakkautta rautahansikkaassa. Kyvyttömyytenä antaa myötätuntoa, ottaa lähelle, kuunnella ja olla luotettava, turvallinen. Tyttären kohdalla en ole kestänyt hänen kipuaan, pahaa oloaan, vaan se on nostattanut minussa aina ison hädän.



HYLÄTYKSI TULEMISEN PELKO

Lapsi tarvitsee vanhempia, jotka aidosti kuuntelevat häntä ja ymmärtävät hänen yksilölliset tarpeensa. Tällöin lapsi kokee olevansa turvassa. Lapsen on saatava olla oma itsensä siten, että hän voi olla heikko turvallisissa mielin menettämättä vanhempiensa hyväksyntää. Rohkaisevat ja kannustavat vanhemmat vahvistavat lapsen perusturvallisuutta ja itseluottamusta, joka kantaa myöhemmissäkin vastoinkäymisissä. Vanhemman emotionaalinen hylkääminen nostaa lapsessa aina vihareaktion: mitä pienempi lapsi, sitä selkeämpi reaktio. Ulkopuolisuuden tunne johtuu perusturvallisuuden loukkauksesta, hylkäämisestä. Hylkääminen aiheuttaa lapselle myös harhailevan identiteetin. Lapsi tuntee syyllisyyttä siitä, että häntä ei rakasteta.

Tämä aiheuttaa lapsessa pelkoa, vihaa ja häpeää. Myös sisäsyntyisen (sairaana) syyllisyyden taustalla on hylkäämiskokemus. Sitä aiheutuu vihaa, pelkoa, vihan kääntämistä itseensä (masennus) ja jäämistä itsensä ulkopuolelle eli minuuden hukkaamista. Väärä syyllisyys estää myös oikean syyllisyyden kohtaamisen. Totuus vapauttaa väärästä syyllisyydestä ja sen seurauksista.

Turvattomaksi jäänyt lapsi kasvaa alituisen katastrofinpelkoon. Siitä seuraa kuolemantoive. Riski itsemurhan tekemiseen tai vaarasta piittaamattomaan käytökseen on suuri.

-Anne Lagerstedt(www.epshp.fi), lapsen hylkääminen ja kaltoin kohtelun seurauksista, lähde: Seppo Jokisen (terapeutti) kirjat

Isäni jätti siis minut kärsivän äitini jalkoihin. Tämä teki sen, että aloin pelkäämään äitini menettämistä yli kaiken. Se näkyi esim. päiväkodissa niin, että sain paniikkikohtauksen, jos äitini ei sillä kellon lyömällä saapunut, milloin tiesin, että hänen piti tulla minua hakemaan. Kielsin häntä käyttämästä hissiä työpaikalla, koska uskoin, että sinne voi jäädä eikä pääse pois.

Läheisriippuvainen pelkää menettämistä, hylätyksi tulemistä ja yksin jäämistä. Tästäkään syystä läheisriippuvainen ei osaa sanoa ei silloin kun pitäisi, vaikka hänellä on siihen oikeus.

Läheisriippuvainen kuuntelee ja tunnustelee vain toisen tunteita, miten hänen pitäisi olla, että ei tulisi hylätyksi. Elämässä joutuu myös joskus hylätyksi, se on väistämätöntä.



(within temptation, fire and ice, the swan song)

Pikku hiljaa voi opetella yksin olemista, vaikka vain hetkittäin. Voi opetella ymmärtämään mitä hyvää yksinolossakin on. Silti tämä ei tarkoita, että pitäisi erakoitua ja elää elämäänsä yksin. Mutta yksin olon turvallinen kokeminen tuo sitä varmuutta mitä läheisriippuvainen tarvitsee elämäänsä. Vaikka joku hylkäisikin, ei elämä ole kuitenkaan lopullisesti yksinäisyyttä. Myös hylätyksi tuleminen kuuluu elämään. Pitää rohkeasti tuntea ne tunteet mitä hylätyksi tuleminen tuo. Tunteiden kokeminen on yksi suurista oivalluksista läheisriippuvalle. Saa olla vihainen aidosti, saa olla surullinen, pelokas ja pettynyt. Sen jälkeen voi tulla ymmärrys, ilo ja lohtu.

-Annie Henno, Läheisriippuvuus (blogi)

HÄPÄISEVÄT PERHEET



Häpäisevällä perheellä tarkoitetaan perhettä, jonka jäsenet eivät koskaan voi tehdä asioita oikein tai riittävän hyvin.

Häpäisevät perheet ovat niitä, joiden jäsenet on opetettu olemaan ottamatta vastuuta. Näissä perheissä kasvaa suuri määrä addikteja, koska ne opettavat lapsille riippuvuusprosessin. Häpäisevät perheet syyllistävät jäseniään rutiinimaisella, systemaattisella tavalla. Tällä tavoin perheenjäsenet opetetaan olemaan joko uhreja tai kiusanhenkiä. Häpäisevät perheet saavat jäsenensä emotionaalisesti raivon partaalle ja samalla tuntemaan syvää surua. Perheenjäsenet opetetaan olemaan haavoittumatta, koska haavoittuvuus saattaa heidät alttiiksi hyökkäyksille. Häpäisevät perheet ajavat jäseniään kohti täydellisyyttä, olemaan täydellisiä enkeleitä tai täydellisiä syntisäkkejä. Ne opettavat jäseniään varomaan joutumasta ”yllätetyiksi”. Perheen käsityksen mukaan sellainen on samaa kuin olla keskellä huonetta vihollisten ympäröimänä, toisin sanoen tilanteessa, jossa voi joutua hyökkäyksen kohteeksi joka suunnasta. Siksi perheenjäsenet asettuvat seinää vasten odottamaan hyökkäystä.

Perheenjäsenet aistivat perhepiirissä vallitsevan jännityksen, mikä usein muuttuu yleiseksi epäluottamukseksi toista ihmistä kohtaan.

Eräs nainen, joka kasvoi runsaasti häpeäntunteita sisältäneessä perheessä, kertoi, että ainoa syy, minkä vuoksi hän vielä ylipäättään on elossa, oli yhden perheenjäsenen, koiran, häntä kohtaan osoittama välittäminen ja ymmärrys. Koira oli ainoa perheenjäsen, joka ei hävennyt häntä, sen kanssa saattoi puhua ja sen läsnä ollessa voi itkeä ja kuitenkin tulla hyväksytyksi. Mielenkiintoista oli lisäksi se, että sisarusten yhteistapaamisessa selvisi se, että heistä kolmella neljästä oli samanlainen suhde perheen koiraan.

Minulla oli kissa nimeltä Nuga. Siltä sain läheisyyttä, se nukkui lähes joka yö vierelläni, 10 vuotta. Puhuin sille kaikki asiat ja ihan kuin se olisi ymmärtänyt tehtävänsä.

Tällä tavoin perheenjäsenet voivat kehittää salaisen elämän, itsessään olevan salaisen puolen. Tämä puolestaan edesauttaa heitä ajautumaan riippuvuuteen. Kaikilla addikteilla on yhteinen epäluottamus toista ihmistä kohtaan, samoin heillä on salainen puolensa. Addikteilla on käyttäytymisessään asioita, joista he eivät halua kertoa toisille.

Toisen ihmisen häpeäminen on hänen kaltoin kohteluun. Koska kyseessä ei kuitenkaan ole huutamalla tai lyömällä tapahtuva kaltoin kohtelu tai seksuaalinen kaltoin kohtelu, voidaan tällainen käytös tulkita hyväksyttäväksi. Kun häpäisevän perheen jäsenet ovat tekemisissä ei-häpäisevien perheiden jäsenten kanssa, he usein kokevat eräänlaisen kulttuurishokin. He voivat toimia tavalla, jonka kuvittelevat normaaliksi, vaikka toiset ovat aivan järkyttyneitä. Vaikka me kaikki joskus olemme olleet häpeissämme, häpeäminen ei ole tervettä. Toiselle häpeän tuottaminen merkitsee alentamista ja oman itsensä ylentämistä. Se on hyökkäys toisen minuutta kohtaan. Vaarallisinta tässä häpeärituaalissa on sen esittäminen lähes aina avuliaisuuden tai rehellisyyden nimissä.

Isäpuoleni oli nuhteeton hammasteknikko pohjanmaalta. Pienintäkään ”pahaa” eivät ihmiset hänestä löytäneet. Täsmällinen, oikein kunnon miehen perikuva hän oli ja toimi kaikkein sääntöjen puitteissa. Nopeusrajoituksiakin hän noudatti prikulleen, mittari ei värähtänytkään 80: stä. Minusta taas tuntui takapenkillä, että hän teki sen tahallaan ja olin ärtynyt ja tuskastunut. Hän vihasi myös hevimusiikkia, jota minä ”tietysti” rakastin. Tämä hänen ”hyvyys” kääntyi entistä enemmän itseäni vastaan.

Henkilö, joka saa toiset tuntemaan häpeää ottaa harvoin vastuuta käyttäytymisensä pahansuopaisuudesta. Juuri samalla tavoin kuin edellä olleessa todistusta koskevassa esimerkissä vanhemmat todennäköisesti pitävät käytöstään avuliaisuutena lasta kohtaan. Jos heitä huomautettaisiin heidän käyttäytymisestään, he todennäköisesti kieltäytyisivät näkemästä omaa pahansuopaisuuttaan.

Häpäisevien perheiden lapset kuvittelevat olevansa huonoja ihmisiä ja vastuussa vanhempiensa onnettomuudesta. Lapsille tämä on suuri vääryys, jonka he voivat kuvitella aiheuttaneensa.

Tästä tulee heidän suurin salaisuutensa, jos ihmiset todella tuntisivat minut, he eivät pitäisi minusta. He kehittävätkin elämän tapansa sellaiseksi, että he todistelevat olevansa huonoja ihmisiä tai sellaiseksi, että salaavat häpeänsä toisilta. Aikuisina he saattavat tuntea itsensä totaalisen muserretuiksi tai he puolustautuvat voimakkaasti, jos tekevät hiukankin väärää tai heitä epäillään jostain. He ovat täydellisiä kandidaatteja riippuvuutta ajatellen. Heidän sisällään on syvää vihaa ja kipua, joka vaatii helpotusta. He ovat oppineet olemaan ottamatta vastuuta virheistään. Jos he niin tekisivät, se olisi heille merkinä siitä, että he olisivat ”huonoja” ihmisiä.

-Craig Nakken, Minä ja riippuvuus, (s.153-155)



9.LUOTTAMATTOMUUS

Luottamattomuus on ominaisuus, joka on helposti särkyvä ja haavoittuva. Monet meistä ovat eläneet sellaisessa ympäristössä, jossa luottamisesta luopuminen on ollut ainoa terve reaktio ja hengissä säilymisen edellytys. Luottamisesta luopuminen on ollut meidän keinomme suojata sisäistä lastamme. Silloin kun sisäinen lapsemme näkyy, olemme haavoittuvia ja avuttomia. Meillä ei ole suojausta ja meille voi tehdä pahaa. Lapsi tarvitsee sylin, johon asettua, turvassa. Jos tämä syli on ulkoisesti ollut olemassa, se alkaa rakentua myös lapsen sisälle. Hänen sisälleen tulee koti, henkinen koti, jossa sisäinen lapsi oppii olemaan olemassa ja elämään. Voidakseen syntyä psyykkisesti ihmisellä täytyy olla paikka, johon syntyä. Tämä syntyminen voi tapahtua vain silloin kun ihminen on turvassa. Sisäisen turvan omaava ihminen kykenee luottamaan, koska hänellä on lukuisia kokemuksia siitä, että ihmiset hänen ympärillään ovat luottamuksen arvoisia.

-Tommy Hellsten, Elämän lapsi (s.118-119)

En ole voinut luottaa vanhempiini, toisin sanoen rakkauteen, joka ajoi minut moniin vaikeuksiin elämässä. Näin ollen luovuin pikku hiljaa ajatuksesta ja uskosta, että elämässä voisi käydä myös hyvin.

Tiedostamattomaan lohkoutuneet minuuden tasapainoa koetelleet kokemukset merkitsevät lapselle myös sitä, että hänen vanhempansa eivät aikanaan kenneet käsittelemään ja helpottamaan niihin liittyvää ahdistusta tai kauhua. Lapsen luottamus vanhempiinsa on järkkynyt. Mikäli tällaiset kokemukset ovat toistuvia tai erityisen traumaattisia, ne voivat ajan mittaan yleistyä tunteeksi, että oikeastaan kehenkään ei voi luottaa tai turvautua, jos vaikeat tunteet uhkaavat. Avun tarvitseminen ja pyytäminen ovat pelottavia asioita, koska ne voivat johtaa lapsuuden pettymyskokemusten uusiutumiseen: en kuitenkaan tule ymmärretyksi enkä saa apua, jos sitä tarvitsen. Yksi tärkeimmistä tavoista, joilla lapsi oppii itseensä ja toisiin suhtautumisen tapoja, on vanhempiin samaistuminen. Jos vanhemmilla on vaikeuksia tunteiden käsittelyssä, on melko varmaa, että lapselle itselleenkin tulee siinä vaikeuksia. Hänen voi olla vaikea löytää ja tunnistaa omia tunteitaan.

Hänellä voi myös olla vaikeuksia ymmärtää toisten tunteita ja eläytyä niihin, empatiakyky voi jäädä puutteelliseksi. Tällaiselle ihmiselle tunteet, erityisesti kaikki kiintymyksen tai tarvitsevuuteen liittyvät, ovat pohjimmiltaan hyvin pelottavia, koska ne muistuttavat häntä siitä, että lapsuudessa häntä ei autettu tunnistamaan, käsittelemään ja ottamaan haltuun erilaisia tunteita. Usein tällaisen henkilön koti on ollut tunneköyhä ja vanhemmilla itsellään on ollut ongelmia tunne-elämässään. Heiltä ovat puuttuneet edellytykset lapsensa tunneilmaisujen oikeanlaiseen vastaanottamiseen ja peilaamiseen. Tällaisessa lapsuuskodissa eläneelle henkilölle saattaa aikuisena kehittyä kielteinen tai jopa vihamielinen asenne tunteita ja tunne-elämää kohtaan. Tunteet koetaan häiritsevinä, vaikeasti ymmärrettävissä ja hallittavina sekä elämää sekoittavina asioina. Järkevyys asetetaan tunteiden

edelle.

Tarvitseminen ja riippuvuus koetaan vaarallisena. On selvää, että tällaisen ihmisen on vaikea antautua tunnesuhteeseen, kiintyä, sitoutua ja rakastua.

-Jorma Myllärniemi, NARSISMI/vamma ja voimavara (s.74-75)

Äitini oli pelokas, herkkä, isoa häpeää kantava ”ottolapsi” ja minulla on jäänyt hyvin ristiriitaiset kokemukset, tuntemukset hänestä. Usein hän oli kyllä iloinen ja tuli lähelle mutta ongelmien tullessa tai väsyneenä hän muuttui, hän ei enää ”kantanut” itseään, äidistä tuli turvaton, joka näkyi myös ankaruutena. Lopulta hän hylkäsi minut saadakseen miehestä turvan. Myöhemmin elämässä hän haki sitä minulta, koska huomasi ettei turvan ja rakkauden hakeminen miehestä (itsensä ulkopuolelta) tuonutkaan onnellisuutta, se ei onnistunut. Ilmeisen aikaisessa vaiheessa luottamukseni häneen on katkennut, pikku hiljaa myös arvostus ja kunnioitus. Äitini kuoli Alzheimerin tautiin 59 vuotiaana.

Voiko sitten lupauksia pettävään, kadonneeseen isään luottaa? Jonka ankara, vaativa sormi osoittaa ja sanoo: Tee reippaammin, tee asiallisemmin ja äläkä ole tiellä silloin, kun minä teen. Silloin minä unohduin, kuka olen, keitä me olemme. Isäni vaimo jäi minulle noin 30 vuoden ajalta, lähes tuntemattomaksi, niin neutraalina, etäisenä hän pystyi.

Isäpuolen halveksiva katse, puuttuminen vain negatiivisesti asioihin, loukkaukset, mitätöinnit, niskasta kiinni pitämiset, niitä jouduin sietämään yhteensä lähes kaksikymmentä vuotta.

Valoni sammui pikku hiljaa ja eristäydyin elämältä. En uskaltanut enää olla heikko. Häpeän pelko.

Luottamisen puute johtaa eristäytymiseen. Kun kyky luottaa toisiin ihmisiin on mennyt, on samalla mennyt mahdollisuus kokea läheisyyttä. Läheisyyden kokeminen perustuu, siihen, että voi luottaa toiseen ihmiseen. Usein on niin, että LR-persoonaa ei edes tiedä mitä on läheisyys ja toiseen luottaminen. Tämä saattaa täysin puuttua hänen kokemuspirstistään. On monia avioliittoja, joista puuttuu läheisyys juuri siksi, että puolisoilla ei ole kykyä luottaa eivätkä he ymmärrä luottamisen merkitystä.

-Tommy Hellsten, Virtahepo olohuoneessa(s.93)

Eräs traumaattinen kokemus elämässäni on ollut, kun menetin yllättäen bändikaverini, parhaat ystäväni. Tapasimme rippileirillä Vivamossa ja siellä päätimme perustaa bändin. Minä ja kaksoset, yksi vaalea ja kaksi tummaa. Äidit kuskasivat meitä Turun ja Jokelan väliä, lähes joka viikonloppu. Sitä kesti kaksi vuotta. Yhtenä kauniina päivänä tullessani koulusta kotiin olin saanut heiltä kirjeen. Olimme kirjoitelleet keskenämme, joten kirjeen saapuminen ei minussa herättänyt sen kummempaa reaktiota, iloa kuitenkin. Kun sitten avasin kirjeen, ensimmäiset lauseet kuuluivat näin: Olemme päättäneet erota Crystalista, koska emme saa soittaa sitä musiikkia mitä haluamme. Älä yritä ottaa

meihin yhteyttä, emme aio vastata ja niin edes päin. Maailmani sammui täydellisesti. Miten he voivat hylätä minut näin? Kaikkihan oli hyvin. En kuitenkaan voinut mitään, luottamukseni hyvään elämään ja onneen oli nyt viimeistään tuhottu, murskattu. He olivat olleet minulle pelastus, kuin toivo paremmasta elämästä, yhteydestä, nähdystä ja kuuluksi tulemisesta, jollaista en saanut kokea perheen kanssa. Miten selviydyn yksin? Olin ollut niin ylpeä heistä. Meistä, bändistä. Koulukin oli sujunut taas hyvin.

Elämäni jatkui kuitenkin pikku hiljaa uusissa ympyröissä, vaikkakin masentuneena. Aloin nyt selvästi myös tuntea häpeää hylkäämisestä (miehistä, aikaisemmin naisista) sekä pelkäämään sitä.



(Yö, tiedän liikaa elämästä)

10.MASENTUNEISUUS

Masennuksen altistavina psykologisena syynä on varhaislapsuudessa koettu puutteellinen rakkaus vanhemman tai vanhempien taholta. Syynä voi olla vanhempien menetys tai rakkauden ”huono laatu”. Hoitajan omat tunne-elämän ongelmat voivat estää lämpimän ja rakastavan tunnesuhteen lapsen kanssa, päihteiden käyttö voi tehdä välinpitämättömäksi lapsen suhteen tai joskus suhtautuminen omaan lapseen voi olla avoimenkin katkeroitunutta ja vihamielistä.

Tunteena masennus muistuttaa surua, ja tämän takia onkin oletettu, että erilaiset ihmissuhteiden menetykset olisivat masennuksen taustalla. Menetyksen ei tarvitse olla aina konkreettinen, vaan kyse voi olla siitä, että lapsi kokee tulleen hylätyksi ja laiminlyödyksi.



MASENNUS KIETOUTUU AGGRESSIOON

Suru poikkeaa masennuksesta siinä, että surutyö on tavallaan sekoitus suremista ja rakkautta menetettyyn ihmiseen. Masennuksen tekee vaikeaksi se, että tunteeseen kietoutuu voimakkaasti vihan ja katkeruuden tuntemuksia. Nuorilla ihmisillä ärtyneisyys on masennuksen yleisin diagnosoinnissa käytetty oire. Masennus ja siihen liittyvä kiukku ovat negatiivisia tunteita, ja

tavallisesti lapsi kokee näitä tunteita silloin, kun hänen toimintansa ei onnistu, kun hän pettyy ja eikä saa mitä haluaa. Tällöin hän kokee, että maailma on paha, huono, mätä, ja hän on täynnä kiukkua (kiukku on luonnollinen tunne, koska useimmiten pettymysten syynä ovat toiset ihmiset). Tällaisessa tilanteessa tavallisesti lapsi hakeutuu äidin tai isän luokse, jolloin vanhemman lohdutus osoittaa lapselle, että hän on rakastettu ja arvokas ja viha sulaa vanhemman sylissä. Rakastavat vanhemmat reagoivat myötätuntoisesti lapsensa voimakkaisiin kiukunpurkauksiin myös silloin, kun kiukku kohdistuu hoitajaan itseensä. Mutta entä jos ei ole ketään kenen puoleen lapsi voi kääntyä. Jos lapsi on pettenyt juuri omaan vanhempansa, joka on tunteiltaan muissa maailmoissa tai päihteiden vaikutuksen alaisena eikä reagoi lapseen. Tai vanhempaa ei ole paikalla ollenkaan. Kun maailma tuntuu pahalta ja kurjalta ei lohduttajaa tulekaan, ja lapsi jää yksin kurjuuden tunteen, oman vihansa ja avuttomuutensa kanssa umpikujaan, jossa voi vain lamaantua paikalleen tuntien itsensä hylätyksi.

Tällaisessa tilanteessa voi olla alkujuuri masentuneen ihmisen voimakkaille syyllisyydentunteille ja itesesyytöksille. Kun lapsi jää lamaantuneena yksin vellovien tunteidensa kanssa, hän ei koe maailmaa pahana ja mätänä vaan myös itsensä tällaisena. Kun hän ei voi eikä uskalla kohdistaa vihaansa ulkopuolisiin, hän kohdistaa sen itseensä.

ERON PELKO

Ero- ja hylkäämiskokemuksilla on keskeinen asema, koska erokokemukset voivat ehkäistä vihan ilmaukset läheisiä ihmisiä kohtaan. Osalla ihmisistä on hyvin suuria vaikeuksia ilmaista suuttumustaan läheisille ihmisille, koska he pelkäävät tämän johtavan eroon. Tietenkin esimerkiksi avioeroon liittyy se, että turhautuminen ja ärtymys ennen pitkää johtavat teiden erkanemiseen, mutta masennukseen taipuvaisella on kyse epärealistisesta pelosta. Pelosta, että oman vihan ilmaiseminen johtaa väistämättä eroon ja hylkäämiseen. Myös muilla kuin masennukseen taipuvilla ihmisillä voi olla samanlainen pelko siitä, että vihan ilmaisu johtaa eroon. Juuri läheiset ihmiset ovat niitä, joihin kohdistamme voimakkaimmat tunteemme ja odotuksemme, ja samalla aiheuttavat meille suurimmat pettymyksemme. Voimakkaatkin kiukun ilmaukset läheisille ovat luonnollinen ja väistämätön osa läheiselle ja syvälliselle suhteelle.



Tällaisen eron pelon voisi ajatella syntyvän tilanteessa, jossa pienen lapsen hoitaja ei salli lapsen vihan ilmaisuja, vaan reagoi niihin torjuvasti. Todennäköisemmin kuitenkin on kyse siitä, että tällainen lapsen vihan tunteen ja yhdistyminen hylkäämisen pelkoon on syntynyt tilanteessa, jossa lapsi on jo jäänyt yksin ja tuntee kiukkua juuri yksin jäämisestä.

Joka tapauksessa lapsi on tilanteessa, jossa hän on vanhempansa armoilla, heikkona ja avuttomana olentona, jonka ainoa mahdollisuus on nöyrytyä, pelata vanhempien ehdoilla ja riipiä rakkautta niistä tilanteista, joissa se on mahdollista.

Kun lapsi on tilanteessa, jossa se ei voi kohdistaa kiukkuaan vanhempansa, kiukku kohdistuu itseensä ja lapsi alkaa etsiä syyllisiä, ei vanhemmastaan, vaan itsestään. Tämä voi olla selityksenä niille voimakkaille itsesyytöksille, syyllisyydentunneille ja itsensä huonoksi ja arvottomaksi kokemisen tunteille, jotka ovat tyypillisiä masennukselle.

Vaikka lapsi kokee vanhempansa epäluotettaviksi ja pettymyksiä aiheuttavaksi, hän ei uskalla ilmaista kielteisiä tunteitaan vanhemmille, vaan voi kehittää eräänlaisen ”valeminän”, joista pettymysten odotukset ja niihin liittyvä viha on siivottu näkymättömiin. Tällainen ”valeminä” on se puoli, jonka näemme ulospäin aikuisestakin masennukseen taipuvaisesta ihmisestä. Pettymysten kohdatessa ”valeminä” sortuu, ja kiukun, epätoivon ja itsesyytösten voimakkaat tunteet murtautuvat mieleen, mutta masentunut kantaa nämä tunteet yksin pystymättä ilmaisemaan niitä toisille. Samalla tavoin, kuin hän on lapsena peittänyt kielteiset tunteensa vanhemmiltaan, voi hän aikuisena eristäytyä tai koteloitua omaan tuskansa kykenemättä saamaan helpottavaa tunnekontaktia lähellä olevaan ihmiseen.

Voimakas eron pelko liittyy myös riippuvuusongelmiin. Masennus laukeaa usein avioeron, töistä eron, eläkkeelle lähdön, ym. seurauksena. Toisaalta masennukseen taipuvainen hakee ihmissuhteissaan pysyvyyttä ja jatkuvuutta ollen itse luotettava ja lojaali kumppani.

-Mathpsych-masennuksen syyt, lähde: Nancy McWilliams; Psykoanalytisk diagnostik: att förstå personlighetsstruktur (Stockholm): Wahlström & Widstrand, 2000.

RIIPPUVUDET VAARANA

Erilaiset ja –asteiset riippuvuudet ovat tavallisia masentuneilla. Lääkkeillä, alkoholilla ja huumeilla yritetään harjoittaa itsehoitoa. Tuskaisissa, vihamielisissä ja ahdistuneissa tiloissa niistä etsitään rauhoittajaa. Synkkään ja mustaan mielialaan haetaan piristeitä. Tyhjyyden tunteisiin ja psyykkiseen kuolleisuuteen haetaan kokemusta elävyydestä. Itsensä arvottomaksi ja mitättömäksi tunteva hakee itsetunnolleen nostetta.

Masennuksen ytimessä on tunne itseä kohdanneesta traumaattisesta kokemuksesta tai menetyksestä. Sille on vaikea tehdä mitään, koska kokemus on tavallisesti tiedostomattomassa tai sellaisessa psyykkisessä muodossa, ettei sitä voi tietoisesti käsitellä tavalla, joka helpottaisi siihen liittyvää psyykkistä kipua. Sietämättömälle olotilalle on pakko yrittää tehdä jotain. Kaikkeen, mikä tuo edes jonkinlaisen helpotuksen, turvaudutaan. Keinoon, joka auttaa, syntyy helposti riippuvuus, etenkin jos muita keinoja on niukalti näköpiirissä. Addiktioita voi kehittyä muihinkin kuin alkoholiin, lääkkeisiin, huumeisiin tai muihin mielialaan kemiallisesti vaikuttaviin aineisiin. Sellaisiin hyviinkin asioihin kuin työ, seksi, laihduttaminen, urheilu, internet tai erilaiset harrastukset voi syntyä riippuvuus. Raja terveen toiminnan ja addiktion välillä on vaikeasti vedettävissä. Kun toiminta muuttuu pakonomaiseksi ja lähes kaikkea muuta elämää hallitsevaksi, ollaan siirtymässä addiktion puolelle.

Pelkäsin sosiaalisia tilanteita yli kaiken, jopa kaupassa käynti tuotti tuskaa. Näin etten kykene luomaan terveitä ihmissuhteita. Haen hyväksyntää ja pelkään tulla hylätyksi. Masennuin. Aloin juomaan, koska huomasin, että vapauduin hetkeksi pelosta, häpeästä, syyllisyydestä, surusta, vihasta siis vilpitön keino voida hyvin. Tämä johti kuitenkin pikku hiljaa suurempiin vaikeuksiin ja lisääntyvään pahoinvointiin, ahdistukseen elämässä. Olin kelvoton ja se aiheutti taas masennusta, lisääntyvää yhteydettömyyttä, joka piti hoitaa erilaisilla riippuvuussuhteilla pois mahdollisimman nopeasti.



(Vesa-Matti Loiri, armo, Samuli Edelmann, kuuleko yö)

Olen ollut havaitsevinani, että edellä mainitut addiktiot voivat toimia suojana depressiivistä kehitystä vastaan. Niiden avulla taistellaan masennusta vastaan. Jos tällainen henkilö on syystä tai toisesta estynyt harjoittamasta toimintaansa, hän voi ahdistua, tulla levottomaksi tai ärtyä. Hän voi ruveta valittelemaan alavireisyyttään ja jopa tyhjyyden tunteja. Silloin jää kysymään, onko pakonomainen toiminta peittänyt alleen taipumuksen masentuneisuuteen.

Tässä yhteydessä mieleeni tulee myös eräs taannoin kuulemani radiohaastattelu. Haastateltavana oli aktiiviuransa jääkiekkoilijana lopettanut Juhani Tamminen. Kirjassaan Pelin jälkeen hän kertoo niistä ongelmista, joita kilpaurheilijat kohtaavat lopetettuaan aktiiviuransa.

Toiset selviävät tästä suuresta elämänmuutoksesta, toiset eivät. Yhteistä kaikille Tamminen haastatteleminen urheilijoille näyttää olevan se, että kilpauran lopettamisesta, joka psykologisesti on suuri menetys, seuraa eriasteisia tyhjyyden ja tarkoituksettomuuden tunteja. Ne voivat pitkittyessään johtaa depressiiviseen kehitykseen tai sitten uhkaavaa masennusta ryhdytään torjumaan addiktioin. Ratkaisevaa selviytymisessä näyttää olevan se, löytääkö urheilija jotakin mielekästä ja elämälle sisältöä antavaa toimintaa urheilun tilalle. Oletan, että depressiolle alttiimpia ovat myös ne urheilijat, joilla on varhaisessa kehityshistoriassaan sellaisia ensisijaisia puutteita, pettymyksiä tai menetyksiä, jotka altistavat heidät masennukselle, kun aktiiviurauksen lopettaminen vie elämältä sen siihen asti tärkeimmän sisällön.

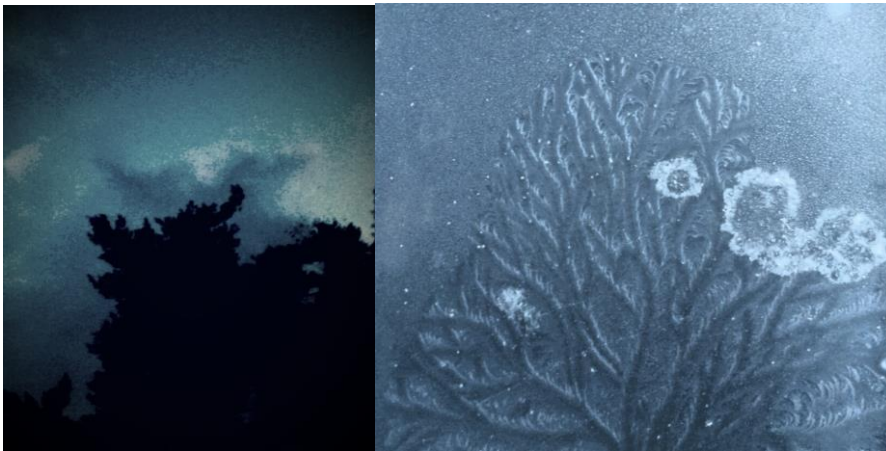
Jorma Myllärniemi, Masennus, psyykkeen kipu 2009, (s.118-120)



11.TURVATTOMUUS PARISUHTEESSA

KIINTYMYSSUHTEEN VAIKUTUS

Turvattomasti kiinnittyneiden ihmisten on muita vaikeampi käsitellä ristiriitoja ihmissuhteissa. Erityisen vaikeaa se on parisuhteessa. Kiintymyssuhdetutkimuksen uranuurtajat professori Mario Micullincer ja professori Phillip R. Shaver esittelevät kirjassaan ”Attachment in Adulthood” samansuuntaiset tulokset 24: stä eri tutkimuksesta.



Tutkimuksessa verrattiin ristiriitojen käsittelytaitoja turvattomasti ja turvallisesti kiinnittyneillä ihmisillä. Kiinnitystyylit on vuorovaikutuskokemuksista jäsentynyt sisäinen malli maailmasta. Se sisältää käsityksen siitä, voiko muihin luottaa ja onko itse rakastamisen arvoinen. Tutkimusten mukaan kiintymystyyli on kohtalaisen pysyvä varhaislapsuudesta aikuisuuteen, mutta ne voivat muuttua korjaavissa vuorovaikutuskokemuksissa, läheisissä ihmissuhteissa ja psykoterapiassa. *

Turvaton kiintymystyyli voidaan erottaa kahteen lajiin: välttelevään ja takertuvaan kiintymystyyliin. Kiintymystyyliään välttelevä on vaikea päästää toista lähelleen. Hänen on vaikea turvautua ja luottaa toisiin. Välttelevästi kiintynyt ahdistuu helposti, jos joku yrittää tulla liian lähelle häntä. Takertuvasti kiintynyt on korostuneen huolestunut hylätyksi tulemisesta. Hän hakee voimakkaasti muiden läheisyyttä ja saattaa karkottaa muita käytöksellään. *

Takertuvilla on kielteinen käsitys itsestä ja myönteinen käsitys toisista. He voivat rakastua usein, olla hyvin mustasukkaisia, voivat paljastaa itsessään liian helposti ja varhain ja näkevät kumppaninsa epävakaisena. Seksuaalisuudessa takertuva pyrkii tyydyttämään ennen kaikkea turvallisuuden ja

rakkauden tarpeitaan. Takertuva on oppinut syyttämään itseään rakkauden puutteesta ja yrittää mm. miellyttämällä, vaatimalla, vihanpurkauksilla tai takertumisella vaikuttaa siihen, että saisi rakkauden tarpeensa tyydytetyksi parisuhteessaan.

Pelokkaasti kiintyneet toivovat toisten hyväksyntää ja ovat tietoisia kiintymyksen tarpeistaan, mutta he eivät uskalla tulla lähelle muita peläten vahingoittuvansa tai tulevansa hylätyiksi. Pelokkailla on kielteinen käsitys itsestä ja muista. He ovat oppineet, että toiset ovat välinpitämättömiä, eivätkä ole käytettävissä silloin kun heitä tarvitaan ja he eivät itsekään ole rakastamisen arvoisia.

Itseriittoisilla on myönteinen käsitys itsestä ja kielteinen käsitys toisista. He uskovat turvaa hakiessaan tulevansa torjutuiksi ja siksi he kieltävät kiintymyksen tarpeensa. Itseriittoiset pyrkivät elämään ilman toisten ihmisten rakkautta ja tukea ja olemaan emotionaalisesti riippumattomia. He erottavat seksuaalisuuden tunneperäisestä sitoutumisesta ja pitävät itsensä paljastamista epämiellyttävänä. Ajan myötä kiintymyksen tarpeiden kieltäminen automatisoituu ja on tiedostamatonta.

Turvattomasti kiintyneen on vaikea liittyä aidosti toiseen ihmiseen, koska omat tunteet ilmaistaan hyvin kapeasti, eikä toisen tunteita oteta huomioon. Keskeisenä tekijänä on jollain tavoin riittämätön suruprosessi. Turvattoman kiintymykseen liittyvät vaille jäämiset väistämättä raivon ja surun tunteet. Turvattomasti kiintynyt ei kuitenkaan näe vaille jäämistään.

Ristiriitatilanteissa turvattomasti kiintyneet naiset ja miehet ilmaisevat kumppanilleen vähemmän myötätuntoa. He toimivat useammin dominoivasti, vetäytyvästi, hylkäävästi, aggressiivisesti tai muita tuhoisia vuorovaikutustapoja käyttäen. Kiintymystyyliään turvattomat tekevät vähemmän kompromisseja ja kuuntelevat puolisoaan vähemmän. He ovat ahdistuneempia konflikteista ja heidän elimistönsä reagoi herkemmin stressihormonilla. Konfliktitilanteissa turvattomien on vaikeampi tavoittaa sitoutumisen ja rakkauden tunteita kumppaniin.*

Turvallisesti kiintyneillä esiintyy enemmän suhdetta vahvistavaa käytöstä: luottamusta, sitoutumista, suhteen eteen toimimista ja rakentavaa vuorovaikutusta. Tämä on omiaan herättämään toisen luottamuksen ja lujittamaan suhdetta entisestään molemminpuolisesti.*

Turvallisesti kiintyneen ihmisen on helppo hakea tukea muilta ja hyväksyä, että häneen tukeudutaan. Hän ei ole erityisen huolissaan hylätyksi tulemisesta tai siitä, että toinen tulee häntä liian lähelle.

Turvallisesti kiintyneellä aikuisella on sekä positiivinen käsitys omasta arvosta että luottamus siihen, että muut ihmiset ovat yleensä tukea ja apua antavia. Parisuhdetutkimusten mukaan turvallisesti kiintyneet valitsevat todennäköisemmin myös turvallisesti kiintyneen puolison.

Kiintymyssuhdemalleilla näyttää olevan yhteys avioliiton selviytymiskeinoin siten, että turvallisesti kiintyneet tekevät enemmän kompromisseja, puhuvat toisilleen ja antavat puolisolle enemmän aikaa tilanteen korjaamiseksi kuin turvattomasti kiintyneet.

Toisaalta parisuhde saattaa jossain määrin muuttaa ihmistä. Eräissä tutkimuksissa havaittiin, että jos aviomies oli kyvykäs vastaamaan parisuhteen ristiriitoihin ja suuriin tunnereaktioihin ilman vihamielisyyttä, niin turvattomasti kiintyneen naisen käytös alkoi muuttua ja parisuhteeseen liittyvät odotukset muuttuivat myönteisemmiksi.

Lotta Heiskanen, psykologi, väestörekisterikeskus. (merkitty*) Lähde: Micullincer, M. & Shaver, P. R. (2007), Attachment in Adulthood. Tuija Kuusinen, Leena Lintunen "parisuhde ja kiintymyssuhdeteoria" psykologia 1/2000, (s.83,89)

(PMMP, Joutsenet)

Olen noin 23-vuotias ja kävelen taas yhden baari illan jälkeen horjahdellen kotiin. Istahdan Turun Puolalanmäessä olevalle puiston penkille. Rukoilen. Pyydän Jumalaa lähettämään minulle naisen, sellaisen jota voisin rakastaa ja jonka kanssa voisin perustaa jopa perheen. En jaksanut enää, olin loppu juomiseen ja elämässäni vallitsevaan turvattomuuteen. Rukoukseeni vastattiin pian. Löysin vahvan naisen, itselle turvan mutta vastuuttomuuteni ei hävinnytkään mihinkään. Saimme kaksi ihanaa lasta, tytön ja pojan. Kaikki näytti hyvältä mutta sisäinen olotilani oli tuskainen, ahdistunut ja olin uupunut sekä huomasin pian, etten ollut valmis perhe elämän tuomiin vaatimuksiin, joina ne koin. Elin koko ajan syyllisyydessä ja häpeässä. Tilanne herätti myös taas turvattomuutta, pelkoa ja kysymyksen, tätäkö on loppu elämäni? Sama rakkaudeton itsensä hylkääminen ja pahoinvointi jatkuivat.

Olin tilanteessa, jossa minulla oli vääränlainen, vahva nainen ja isyyden tuomat velvoitteet. Missä on vapaus? Kuka helveti minä olen ja mitä haluan elämässä tehdä? Elämä siis tarjosi minulle mahdollisuuden tämän peilin kautta nähdä itseni, opetella ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnista. Näin osittain kävikin. Tarvittiin kuitenkin vielä äidin kuolema ja uusi raskas läheisriippuvuussuhde, jossa todella hakkasin päätäni seinään. Yritin ottaa kannettavakseni toisen ihmisen pahan olon, auttaa kaikissa mahdollisissa asioissa, ratkaista hänen elämäntilanteita ja lukemalla esim. ääneen "oikeita" kirjoja. Ylipäätään tehdä elämästämme niin hyvän, että puoliso alkaisi voida hyvin, niin hyvin, ettei minun enää tarvitsisi kannatella, ottaa vastuuta ja tuntea syyllisyyttä.

Tunsin ja tunnistin hänen tarpeet, tunteet, ohjauduin hänestä, joka hetki ja en voinut enää liikkua ilman häntä. Turvattomuus, hylätyksi tulemisen pelko, sen takana piilevä arvottomuus, häpeä ajoi minut tähän. Se turvaton äidin malli, muuta en silloin tuntenut. Tuntui jotenkin turvalliselta, ajatuksena, jos vain saisin hänet rakkauteen. Rikoin pahasti rajat. Aiheutti hylkäämiskierteen. Tule lähelle, mene pois. (Tämä on siis minun näkökulmani, useimmiten asioilla on monta puolta). Seurauksena oli, että kadotin itseni täysin. Tämä sai minut lopulta myös hakemaan apua. Se löytyi Sveitsin retriitiltä. Pelastuin. Katse kääntyi ensimmäistä kertaa itseni puoleen.

*ON TOIVO KUIN HYVÄ HENKI, SE VIRTAA VAAN... SE AIROTTOMAN VENEEN SAA LIIKKUMAAN... VENE KOHTAA AUTION SAAREN, JOTA TUULET TUUDITTAA, NÄIN SINÄ JA MINÄ TAASEN KOHDATAAN...
(dingo, sinä ja minä)*



HYLKÄÄMISEN KIERRE

Kahdella henkilöllä, joilla kummallakin on voimakas hylkäämisen tunnelukko, on taatusti vaikeuksia. Heidän parisuhteensa on epävakaa. Se on kuin vene, joka keinuu koko ajan laidalta toiselle ja voi kaatua milloin hyvänsä. Kumpikaan ei uskalla sitoutua suhteeseen tunnetasolla, koska kumpikin pelkää hylkäämistä. Eletään jatkuvassa epävarmuudessa, koska suhteen jatkuvuuteen ei ole luottamista. Epävarmuus synnyttää turhautumista, turhautuminen synnyttää vihaa, viha aiheuttaa riitoja, riidat aiheuttavat epävarmuutta. Tämä on syöksykierre kohti veneen kaatumista, parisuhteen tuhoa. Erolla uhkaamiset ovat varma tapa keinuttaa venettä, katsoa joko se nyt kaatuu. Epäluottamus vain pahenee ikävien kokemusten myötä. Näin he kumpikin päätyvät elämään uudestaan lapsuudesta tuttua epävakautta ja epävarmuutta ja tulevat lopulta toisen hylkäämiksi. Kun venettä keinuttaa tarpeeksi kauan, se varmasti kaatuu. Jos olet sattumalta tai tietoisella pyrkimyksellä onnistunut välttämään tunnelukkojen vaikutuksen kumppanin valinnassa, saavat tunnelukkosi kuitenkin sinut sabotoimaan suhdetta. Itse valitset kumppanisi. Itse sabotoit suhdettasi. Tavalla tai toisella päädyt elämäntilanteeseen, jossa lapsuutesi draama jatkuu. Nykyhetkessä virittyvät, tiedostamattomat lapsuuden tunteet ohjaavat sinua ihmissuhteissasi toimintaan, jolla itse tuotat ja ylläpidät lapsuuden draamaa. Sinun kannattaa tutkia läheisiä ihmissuhteitasi. Miksi olet valinnut juuri nämä ihmiset elämäsi? Sinun on hyvä tietää, jos tunnelukkosi ovat olleet heitä valitsemassa. Tällöin he aktivoivat tunnelukkojasi toistuvasti ja sinun on erityisen vaikeaa, ellei mahdotonta saada tarpeitasi tyydytettyä heidän kanssaan ilman, että he työstävät omia tunnelukkojaan. Millaisia läheisesi todella ovat?

Kimmo Takanen, tunne lukkosi (s.94)



HAITALLISET SELVIITYMISMOODIT/HUOJUMISTA MOODIEN VÄLILLÄ

Sisäinen lapsi saattaa olla enimmäkseen eristäytyvän suojelijan moodissa, jolloin hän pyrkii välttämään ikäviä tilanteita ja tunteita. Kun lapsi ei enää voi vältellä, vaan joutuu keskelle tilannetta, hän reagoi luontaisen taipumuksensa mukaan joko antautumisen tai hyökkäävyyden. Usein sisäinen lapsi siirtyy mukautuvan antautujan moodista aggressiivisen hyökkääjän rooliin, kun hänen mittansa on täynnä antautumista. Antautuminen herättää turhautumista ja vihaa siitä, että omat tarpeet eivät tyydyty. Sisäinen lapsi suuttuu ja kokee mielestään oikeutettua vihaa siitä, että hänen tarpeensa eivät ole tyydyttyneet. Hän purkaa kertynyttä vihaansa hyökkääjän moodissa, vihaisena toista syyttäen. Kun viha on purkautunut, sisäinen lapsi saattaa vihaisena vetäytyä pois tilanteesta, asettuen eristäytyvän suojelijan moodiin.

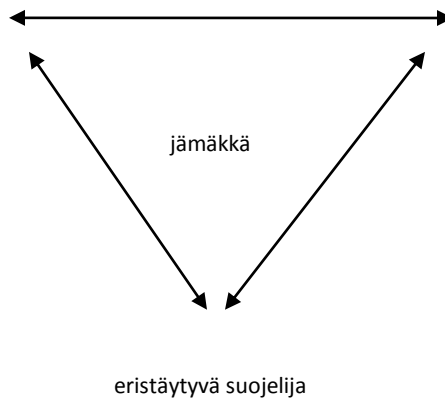


Kun syyllisyys kohtuuttomasta ilmaisusta nousee pintaan, lapsi voi siirtyä mukautuvan antautujan moodiin ja hänestä tulee anteeksipyytelevä ja hyvittelevä.

Hän ottaa kaiken vastuun tapahtuneesta itselleen eikä vastuuta toista ihmistä hänen omasta toiminnastaan. Tällöin sama kierre alkaa toistaa itseään. Mukautuvan antautujan moodissa vihaa alkaa taas kumuloitua, joka aikanaan sitten purkautuu hyökkäävyytenä. Vaihtoehtoisesti hän siirtyy eristäytyvän suojelijan moodiin ja pakenee syyllisyyden tunteita.

aggressiivinen hyökkääjä

mukautuva antautuja



Voidaan ajatella, että toimintamme sijoittuu jokaisella ajan hetkellä jollekin kohdalle moodien välisellä janalla. Välillä olemme enemmän antautujia, välillä enemmän hyökkääjiä, välillä enemmän vältteleviä. Tunnelukkojen virittämät tunteet pyrkivät aina viemään meitä pois jämäkästä kohti välttelyä, kolmesta suunnasta. Jämäkkänä on hyvin vaikea pysyä, kuin pyramidin kärkenä se on epävakaa olotila. Mikäli tilanteessa herää tunteita, menetämme helposti mahdollisuuden jämäkkyYTEEN. Pelko ohjaa meitä antautumaan, viha ohjaa meitä hyökkäämään, häpeä ohjaa meitä välttelemään. Huojumme tunteissamme ja toiminnassamme laidalta laidalle. Välillä huojumme antautumisen puolelle, joka herättää meissä turhautumista ja vihaa. Viha ohjaa hyökkäämään. Välillä huojumme hyökkäävyyden puolelle, joka herättää meissä syyllisyyttä. Syyllisyys ohjaa antautumaan.

On tärkeää tiedostaa, missä kohti oma toimintamme kaaviolla on ja mihin suuntaan se on kehittymässä. Jos emme huomaa sitä, emme voi tehdä tietoisia päätöksiä, vaan olemme tunnelukkojemme ohjaamia.

Vastuullinen aikuinen on jämäkkä samalla kun sisäinen lapsi on välttelevä, antautuva, tai hyökkäävä. Vastuullinen aikuinen ei välttele, hän ei ole passiivinen eikä aggressiivinen vaan aktiivinen. Hän ilmaisee itseään maltillisesti ja pitää puolensa. Hän tietää sisäisen lapsen oikeudet ja velvollisuudet ja ottaa huomioon oikeudet ja velvollisuudet. Hän pyrkii siihen, että antaminen ja saaminen ihmissuhteissa ovat tasapainossa. Vastuullinen aikuinen ei väheksy omia eikä toisten tarpeita tai oikeuksia. Vastuullinen aikuinen keskustelee sisäisen lapsen tarpeista ja toiveista toisten ihmisten kanssa. Hän kuuntelee toisia ihmisiä heidän kertoessaan tarpeistaan ja toiveistaan. Vastuullinen aikuinen pyytää sitä, mitä sisäinen lapsi haluaa, jos lapsi ei itse uskalla pyytää haluamaansa.

Oheisessa kaaviossa on esitetty kolme sisäisen lapsen selviytymismoodia: Eristäytyvä suojelija, passiivinen antautuja ja aggressiivinen hyökkääjä. Jämäkkä moodi on vastuullisen aikuisen moodi.

-Kimmo Takanen, Tunne lukkosi (s.198-200)

Mikäli jäämme pohtimaan vain toisen osapuolen keskeneräisyyttä, hautaamme unelmamme onnesta ja yhdessä vanhenemisesta pettymyksiin ja allekirjoituksiin avioeropapereissa.

Toimimattoman parisuhteen vaikutukset eivät jää ainoastaan pariskuntien välille, vaan seurauksia joutuvat kantamaan myös monet muut, varsinkin lapset.

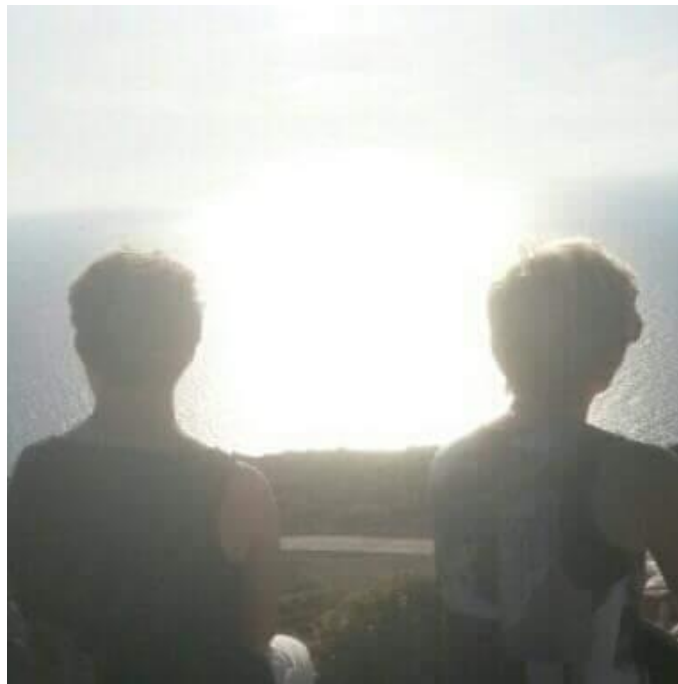
On paradoksaalista, että onnistun parisuhteessa, jos tunnen itseni hyvin. Ja kuitenkin juuri parisuhde on sitä, että opin tuntemaan itseäni paremmin. Toinen ihminen toimii minulle ikään kuin peilinä, johon katsomalla opin itsestäni koko ajan jotain uutta. Onko niin, että minun on tunnettava itseni ”minuna” riittävän hyvin, jotta voin alkaa opetella tuntemaan itseäni ”meinä”?

-Irene Kristeri, Tule lähelle mene pois, (s.25)

12.IHMISEN KOHTAAMINEN, IHMINEN TAVATTAVISSA

HEIKKOUS/VAHVUUS

Mikä merkitys heikkoudella on ihmisen kohtaamisen yhteydessä? Miten oma suhtautumiseni heikkouteen värittää tai on mukana toisen kohtaamisessa? On nimittäin niin, että tapa, jolla suhtaudun omaan heikkouteeni, muuttuu tavakseni suhtautua myös toisen heikkouteen. Suhde joka minulla on itseeni värittää suhdettani toiseen. Jos minulla ei ole lupa olla heikko ja jos vaadin itseltäni täydellisyyttä, en myöskään kykene hyväksymään toisen epätäydellisyyttä. Itse asiassa ihmisen kohtaaminen on kokonaan mahdotonta, mikäli siihen ei sisälly hänen heikkoutensa kohtaamista ja hyväksymistä. Vahvuuteen sairastunut auttaja ei uskalla todella kohdata toista ihmistä ihmisenä vaan pukeutuu expertin viittaan ja salaa halveksii toisen heikkoutta. Hän ehkä jopa tarvitsee toisen heikkoutta saadakseen pitää illuusionsa omasta vahvuudestaan. Turvaton auttaja etsii helposti turvaa koulutuksesta, ihmisen kohtaamisen tekniikoista ja teorioista. Hankimme itsellemme muodollisen pätevyyden ollaksemme suojassa. Tarvitsemme kollegiaalisuutta ja oman ammattiryhmämme identiteettiä, jotta meillä olisi turvallisempi olo. Kun tämä kaikki on olemassa järjestelmänä, emme välttämättä tiedosta tekevämme kaikkea tätä myös saadaksemme turvaa itsellemme.



OLEMINEN

Ihminen, auttajakin, on rajallinen olento, jolla ei ole kaikkea tietoa. Auttaja on monessa suhteessa keskeneräinen ja osaamaton. Jos hänet auttamisen vastuullisessa tehtävässä olisi jätetty vain omien voimavarojensa varaan, hän tekisi työtään turvattomana. Turvattomuus tulisi siitä, että hän olisi mahdottoman tehtävän edessä. On mahdotonta tietää, mikä toiselle ihmiselle lopulta on parhaaksi. Ei voi tietää mihin suuntaan toista on kannustettava, ei voi ottaa vastuuta toisen elämästä eikä voi hallita sitä. Turvattomuus aiheuttaa pelkoa ja pelko puolestaan synnyttää omavoimaisuutta. Omavoimaisuus voi auttamistilanteessa pukeutua kaikkivoipaisuuden kaapuun. Auttajasta tulee kaiken tietävä, kaiken osaava, kaiken ymmärtävä. Hän ei enää uskalla olla erehtyväinen ja rajallinen kanssaihmettelijä, joka monessa suhteessa on ymmällä. Auttaja astuu Jumalan paikalle ja ryhtyy messiaaksi. Hän on sisäisesti niin turvaton, että hän rakentaa itselleen tiedosta ja roolista välineen, josta hakee itselleen turvaa. Tämä estää häntä kohtaamasta autettavansa ja olemasta tälle läsnä.



ERILLISYYS

Erillisyys on tervettä omien rajojen tiedostamista. Se on oman yksinäisyyden positiivista oivaltamista. Se syntyy, kun ihminen uskaltaa irrottautua kielteisestä riippuvuudesta ja ottaa vastuun omasta elämästään ja hyvinvoinnistaan. Erillisyys on oman yksilöllisyyden arvostamista ja sen näkemistä, että oma elämä täytyy elää itse. Sitä ei voi heittää kenenkään syliin. Omasta epäonnistumisesta ei voi syyttää ketään muuta vaan ihminen on lopulta itse vastuussa omista valinnoistaan ja omasta hyvinvoinnistaan. Jos emme itse ole kasvaneet erillisyyteen ja ottaneet vastuuta omasta

elämästämme, saatamme olla kyvyttömiä ymmärtämään toistenkaan vastuullisuutta ja erillisyyttä. Auttamistilanteessa kyvyttömyys erillisyyteen voi näkyä monella eri tavalla. Se ilmenee vaikeutena nähdä, mistä auttaja on vastuussa ja mistä autettava. Hän alkaa kantaa toista tavalla, joka vapauttaa tämän hänen omasta vastuustaan.



HÄPEÄ

Olemme tulleet aiheeseen, joka on kaikessa ihmisen auttamistyössä ja kohtaamisessa keskeinen, nimittäin häpeä. Häpeää on olemassa kahta eri laatua: tervettä ja sairasta. Terve häpeä osoittaa ihmiselle hänen oikean kokonsa. Se kertoo, milloin ihminen on astumassa toisen rajojen yli. Terve häpeä estää meitä toteuttamasta itseämme toisen kustannuksella, se näyttää meille omat rajamme, joiden sisäpuolella meidän on määrä pysyä. Häpeävä ihminen tajuaa ylittäneensä valtuutensa, tästä merkkinä hän painaa katseensa maahan, ei uskalla katsoa toista silmiin ja punastuu. Häpeävä ihminen on ikään kuin asetettu oman yhteisönsä ulkopuolelle, hän tuntee olevansa ”joku muu”.

”Joku muu” ei ole samanlainen kuin ”me”. ”Joku muu” ei kuulu joukkoon eikä koe olevansa yhteisön täysvaltainen ja hyväksytty jäsen. Häpeän vallassa oleva ihminen on eristetty muista ja tämän eristyksen hän kokee häpeänä. Siksi häpeän tunne on erittäin tuskallinen. Se merkitsee hylätyksi tulemisen tunteen vallassa olemista.



Häpeää vastaan käytävä taistelu on niin raju ja rankka, että ihminen ei selviä siitä yksin. Hän tarvitsee itsessään olevien häpeäviestien kompensoimiseksi muunlaisia viestejä, jotka antavat hänelle luvan kasvaa ja tulla näkyväksi omana itsenään. Auttajan tehtävä on toimia uudenlaisena peilinä, joka kykenee heijastamaan autettavassa olevaa tervettä lasta. Mitä tämä peilinä oleminen käytännössä tarkoittaa? Se on yksinkertaisesti autettavan kokemusten, ajatusten, tunteiden ja tarpeiden verifioimista, niiden kunnioittamista ja terveinä ja tärkeinä pitämistä. Kun ihminen alkaa nousta sisäistettyjä vanhempiaan vastaan ja rupeaa uhmaamaan omaa pelkoaan, syyllisyyttään ja häpeäänsä, hän kokee suurta turvattomuutta. Hänhän on tähän mennessä saanut jonkinlaista turvaa juuri olemalla lojaali vanhempiaan ja heidän tulkintaansa kohtaan. Hylätessään oman todellisuutensa hän on saanut vanhempien antaman turvan. Hän on ainakin ollut ”jonkun lapsi” eikä totaalisen yksin maailmassa. Kun hän nyt ”hylkää” näiden sisäisten vanhempien antaman turvan hän tarvitsee jonkun, josta pitää kiinni näin tehdessään.

SYLLISYYS

Ihminen ei kykene kohtaamaan syyllisyyttään ennen kuin hän kykenee ottamaan vastaan anteeksiannon. Syyllisyyden voi kohdata vain armahtavassa ilmapiirissä. Siksi auttajan tulee olla armollinen. Auttajan oma syyllisyyden kohtaaminen on paras suoja armottomuutta vastaan.

Armahtava asenne löytyy oman syyllisyyden ja keskeneräisyyden kohtaamisessa. Mistä sitten tietää milloin, ihminen on valmis kohtaamaan syyllisyytensä? Sen tietää siitä, että hän alkaa kokea syyllisyyttä ja alkaa puhua siitä.



Syyllisyytemme nousee rakkauden periaatteen rikkomisesta. Siksi syyllisyys on hyvää ja tervettä. Se osoittaa meille meidän rikkomuksemme ja sen, että olemme harhautumassa tieltä. Syyllisyys on siis merkki eksymisestä ja siksi sen ilmenemistä tulisi tavallaan tervehtiä ilolla, sehän on palauttamassa meitä oikealle tielle. Sen sanomaa tulisi kuunnella ja sitä tulisi seurata kääntyminen ja parannuksen teko. Sairas syyllisyys on sitä, että ihminen tuntee syyllisyyden tunteita vaikka hänellä ei ole todellista syyllisyyttä. Tällaiset syyllisyyden tunteet nousevat siitä, ettei ihminen kykene tunnistamaan omia rajojaan, mihin hän itse loppuu ja mistä muut alkavat. Tämän seurauksena hän kantaa vastuuta asioista, jotka eivät hänelle kuulu. Hän tuntee olevansa syyllinen asioihin, joihin hän ei ole syyllinen. Sairas syyllisyys on väärien taakkojen kantamista, toisen elämän elämistä.

Syyllisyyteen vapautuminen taas merkitsee alkutahtia syyllisyydestä vapautumiseen. Syyllisyydestä vapautuu siis vain vapautumalla syyllisyyteen.

-Tommy Hellsten, Ihminen tavattavissa, kokonaisuus

Miltä minusta on tuntunut kohdata asiakas, ihminen, omalla taustallani? Kuinka tietoinen olen omista varjoistani?

Olen pelännyt ja hävennyt. Pelännyt etten riitä. Tulenko hylätyksi? Tuntenut itseni arvottomaksi. Enkö siis uskalla olla heikko ja näin ollen en kykene olemaan läsnä, totta? Syyllisyys.

Luonko turvallisen, luottamuksellisen ilmapiirin, jossa eivät omat mahdolliset käsittelemättömyyteni (esim. viha) ota valtaa? Edustanko minä tervettä vanhempaa? Onko minulla hyvä tahto? Teenkö oikeat kysymykset? Löydänpö, tunnistanko oikean tunteen, jonka voisin nostaa esiin? Pitävätkö rajat?

Pyrinkö ratkaisemaan tilanteita asiakkaan puolesta, omassa auttamisvimmassani ja katkeaako näin asiakkaan prosessi? Ripustautuuko hän minuun?

Paljon nousee kysymyksiä. Joihin olen huomannut olevan vastauksen rakkaus, rakkaus ja turva minussa. Lapsen luottamus aikuiseen. Olen vastuussa itsestäni.

12.1 TURVALLISUUS

Eriksonin (1982) mukaan sisäinen luottamus elämään muokkautuu jo ensimmäisen elinvuoden aikana turvallisessa suhteessa kasvattajiin. Turvallisuuden tunteeseen kuuluu luottamus omiin voimavaroihin ja toisten antamaan tukeen. Jos lapsi joutuu kokemaan paljon turvattomuutta, hän saattaa tuntea koko ajan epäluottamusta omaa jaksamistaan tai tuen saamista kohtaan. Luottamus toiseen ja sitä kautta omaan itseensä muodostuu lapsena omien tarpeiden ja ympäristön tarjoaman tuen synkronisaatiosta eli yhteen sovittamisesta.

Elämä on kuitenkin täynnä kokemuksia, jotka voivat horjuttaa tunnetta perusturvallisuudesta missä tahansa elämänvaiheessa. Traagiset tai pitkään jatkuvat vaikeat elämänvaiheet ovat suurimpia riskitekijöitä turvattomuuden lisääntymiselle, jos ihmiselle on jo lapsuudessa kerääntynyt paljon kokemuksia siitä, että muut ihmiset ja elämä yleensä ovat arvaamattomia tai muutoin pelottavia. Toisten ihmisten osuus turvallisuuden ja luottamuksen tunteiden ylläpitämisessä korostuu erityisesti silloin, kun ihminen joutuu kokemaan omien voimavarojen heikkenemisen. Tunne siitä, että ympärillä on ihmisiä, joihin voi luottaa ja jotka pystyvät tiiviisti vierellä vaikeinakin aikoina, on erityisen merkittävä turvallisuutta luova tekijä.



Luottamuksen syntyminen ammatilliseen tukijaan eli työntekijään vaatii, että hän osaa osoittaa kunnioitusta asiakastaan kohtaan. On tärkeää, että asiakas voi luottaa työntekijän ammatillisuuteen ja siihen, että tämä pitää saamansa tiedot luottamuksellisina. Luottamus on kuitenkin myös sitä, että työntekijän arvostelukykyyne voi luottaa. Esimerkiksi se, miten työntekijä reagoi kuulemaansa miten hän ottaa asiakkaalle vaikeita asioita puheeksi, on osa ammatillista arvostelukykyyä. Asiakkaalla on oltava turvallinen olo siitä, että hän saa osakseen kunnioitusta sen jälkeenkin, kun hän on kertonut elämänsä vaikeuttavan salaisuuden (esim. alkoholiongelma, perheväkivalta, rikokset) työntekijälle. Työntekijä voi tällöin osoittaa kunnioitusta siten, että hän hyväksyy asiakkaan ongelmineen, vaikkei hyväksyisikään hänen tekojaan. Työntekijän pitää uskaltaa kohdata asiakkaansa vaikea elämäntilanne esimerkiksi rohkaisemalla tätä kertomaan lisää kokemuksistaan, jotta hän voi ymmärtää niitä tekijöitä, jotka ovat olleet vaikuttamassa asiakkaan elämäntilanteeseen. Työntekijä voi myös kiittää asiakasta siitä, että tämä kertoi asian. Yhdessä heidän tehtävänsä on miettiä, miten edetä asiassa, jotta asiakkaan elämässä oleva paha voisi muuttua.

Lindqvist (1995) pohtii ymmärtämisen ja hyväksymisen välistä suhdetta ja toteaa, että ymmärtäminen on vallitsevan asiantilan käsittämistä: miten asiat ovat ja miksi ne ovat niin kuin ne ovat. Jos työntekijä ei kykene tai halua käsitellä vaikeuksia tai pahaksi kokemaansa asiaa, yhteys asiakkaaseen katkeaa. Ymmärtäminen haastaa osallisuuteen, tekemään jotain asiakkaan hyväksi. Jotta työntekijä pystyisi ymmärtämään asiakasta, hänen on ensin pitänyt nähdä paha itsessään. Välittäminen syntyy toisen tilanteeseen eläytymisestä. Eläytymisen mahdollistaa se, että työntekijä tunnistaa, että hän itse kykenee tekemään pahoja tekoja. Esimerkiksi päihdeongelmaisia työssään kohtaavan työntekijän on hyvä pohtia omaa alkoholinkäyttöään tai esimerkiksi tilanteita, jolloin hän ei itse ole pystynyt pitämään antamiaan lupauksia.

Luottamus ei ole yksisuuntaista. Vaikeassa uuvuttavassa tai jopa lamaannuttavassa elämäntilanteessa luottaminen on toipumista edistävä kokemus.

Silloinkin kun ihminen kokee itsensä täysin voimattomaksi eikä selviä edes päivittäisistä toimista, on oleellista, että häntä tukeva työntekijä luottaa häneen kykynsä ajatella ja toimia itse. Jos asiakas ei itse usko selviytymiseensä vastaisuudessa, työntekijä voi osoittaa kunnioitusta häntä kohtaan luottamalla hänen toipumiseensa ja voimavarojensa vahvistumiseen. Liian holhoava asenne taas voi johtaa siihen, että asiakaskin kuvittelee itsensä täysin kyvyttömäksi. Tällöin hänen on vaikea säilyttää omanarvontunnettaan ja saattaa ottaa vuorovaikutussuhteessa passiivisen roolin. Hän luovuttaa ”oman taistelunsa” ja menettää turvallisuuden tunteensa heti, kun auttajat eivät ole lähellä. Toki sairauteen saattaa myös kuulua vaihe, jolloin asiakas todella tarvitsee paljon toisen ihmisen tukea turvallisuuden tunteensa ylläpitämiseen.

-Marika Vilen, Päivi Leppämäki, Leena Ekström, vuorovaikutuksellinen tukeminen (s.63-64)

(Darude, feel the beat)



13. ELÄMÄN PARADOKSIT

USKO

Jokainen, joka on valmis romuttamaan itserakentamansa turvan tekemällä elämässään rohkeita valintoja, joutuu vastatusten niin suuren turvattomuuden kanssa, että on menehtyä siihen. Tämä on se tilanne, jossa rohkeus muuttuu rukoukseksi. Usko syntyy vain taistelukentillä, sillä niin kauan kuin vallitsee näennäinen horroksen tuoma rauha, ei Jumalaa tarvita. Niinpä voi sanoa, että usko syntyy, jos uskaltaa elää luovaa elämää. Ilman uskoa ei itse asiassa voi elää luovaa elämää, sillä se on liian turvatonta.

Uskon ja hengellisyyden puute kulttuurissamme ei johdu siitä, että usko olisi ristiriidassa älyn kanssa ja ettei voisi uskoa muuttumatta sinisilmäiseksi typeryydeksi. Syy on paljon syvempi. Uskon vaikeus nousee ihmisten turvattomuuden kokemuksesta. Ihmisestä tuntuu mahdottomalta luottaa siihen, että hänet kannetaan, jos hän lopettaa itsensä kantamisen. Siksi hän kantaa itse itsensä eikä näin tehdessään koskaan saa selville, olisiko elämä hänet kantanut, jos olisi antanut sille mahdollisuuden.



Itse asiassa on kyse siitä, että ihminen usko että häntä rakastetaan. Kysymys Jumalasta on syvimmitään kysymys rakkaudesta. Jos ei usko olevansa rakastavan Jumalan kantama, ei uskalla elää. Ihminen ottaa elämän silloin omiin käsiinsä ja alkaa hallita elämää sen sijaan että hän eläisi sitä. Luopumalla itse rakentamastaan turvasta ihminen saa selville, tuleeko hän kannetuksi. Todellinen turva voi siis löytyä vain asettamalla itsensä alttiiksi turvattomuudelle.

YHTEYS

Huolet ja murheet täyttävät sellaisen ihmisen elämän, joka ei uskalla tai osaa jakaa ongelmiaan ja asioitaan muiden kanssa. Sen tähden puhuminen on niin tärkeää. Kun puhuu asioistaan jollekin, joka kuuntelee ja on oikeasti läsnä, tapahtuu jotain suurta. Ihmisen taakka pienenee. Hänen suhteellisuudentajunsa palautuu eikä hän enää näe tilannettaan niin synkkänä kuin ennen. Hän ei enää murskaudu ongelmiansa alle eikä tukehdu huoliinsa vaan katselee niitä asioina, joille voi tehdä jotain. Mitään ulkonaista muutosta ei välttämättä ole toisen kanssa puhuessa itse tilanteessa tapahtunut, mutta suhtautuminen siihen on muuttunut. Näin yhteys toiseen ihmiseen on poistanut pelon, vaikka se varsinaisesti ei ole asioita muuttanutkaan.

Yhteys luo turvaa. Mitä syvempään yhteyteen muiden kanssa ihminen uskaltautuu, sitä suuremmaksi hänen turvansa kasvaa. Mitä suuremmaksi ihmisen kokemus turvasta muodostuu, sitä pienemmäksi käy hänen ulkoinen turvallisuudentarpeensa. Ihminen alkaa sisäistä turvaa kokiessaan sietää elämässä olevaa turvattomuutta, sillä se ei enää herätä hänessä olevaa perusturvattomuutta. Sen tähden hän uskaltaa asettua alttiiksi vaaralliselle elämälle. Toisin sanoen hän alkaa elää luovasti. Kyky ottaa vastaan rakkautta johtaa siis luovuuteen ja auttaa oivaltamaan, ettei elämää tarvitse omavoimaisesti hallita.



KUN TIETÄÄ OLEVANSA KANNETTU JA RAKASTETTU, USKALTA
SEISTÄ YKSIN.

Yksin seisominen on oman erillisyytensä sietämistä ja omien ongelmien kantamista. Se on vastuun ottamista omasta elämästä. Ihminen, joka ottaa itse vastuun omasta elämästään, saa kyvyn liittyä toisiin takertumatta heihin ja olematta heistä riippuvainen. Tämän kyvyn hän on saanut saadessaan rakkautta.

-Tommy Hellsten, Elämän paradoksit (2001)



MATKA JATKUU...

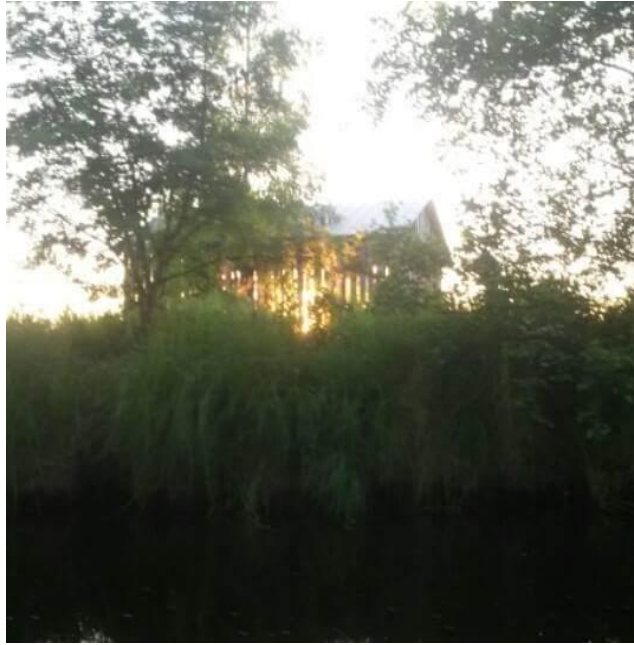
Tärkeintä tähän astisella matkalla on ollut menneisyyden läpi käyminen, irrottautuminen omista vanhemmista ja sen oivaltaminen, että omat tuntemukset, kokemukset (lapsuuskodin kautta), ovatkin olleet ihan oikeita, totta. Pääntasolta siirtyminen tunnetasolle ja tätä kautta rakkauteen uskomisen, luottaminen, että elämässä voi käydä myös hyvin. Itseni löytämisen edetessä minulle kävi niin, että löysin myös sen, mitä haluan elämässä tehdä, mihin minut on kutsuttu.

Lapsuuskodin, omanhuoneeni eristyksestä ihmisten pariin ja läheisriippuvuudesta erillisyyteen. Tähän matkaan minun kohdalla on tarvittu yksin oloa, terapiaa, vertaistukea, mentorkoulutus- ihmisten ja eri ryhmien rakastavaa, ymmärtävää mutta lujaakin peilausta. Olen kiitollinen.

Yksinäisyyden viesti minulle oli lopulta se, että tarvitsemme myös muita ihmisiä. Yksinäisyys siis opetti rakkausriippuvuuden merkityksen. Johdatuksessa. Rakkaudentomuus, turvattomuus minussa ja pelosta käsin tehdyt valinnat, ovat opettaneet taas sen, miksi sisäinen lapseni ei ole voinut luottaa aikuiseen Amiin. Mutta olen havainnoinut myös, miten rakkaudesta tehdyt rohkeat valinnat itseni parhaaksi ovat taas lisänneet lapsen luottamusta, rakkautta minussa, kun lasta ei ole hylätty.

Egon mureneminen kärsimyksen kautta. Usallus tulla hylätyksi, olla väärässä ja eksyksissä. Olen useasti ollut täydellisessä kadotuksen tilassa, pelossa, häpeässä ja syyllisyydessä, jossa on tuntunut siltä, ettei mitään ole enää tehtävissä. Nyt en enää pelastu, joudun alistumaan ”pahalle” ja Rakkaus on minut hylännyt. Mutta sitten, kuin ihmeen kaupalla tilanne onkin alkanut selkiytyä, Rakkaus on astunut esiin, epätoivon keskellä. Yhtäkkiä kaikki onkin toisin, vaikka mikään ei ole olekaan muuttunut. Auringon alkaessa paistaa, rajuilman jälkeen, huomaan että näkökykyäni on parannettu ja uskallan taas olla heikompi. Olen turvassa ja yhteydessä. Rohkeus. Rukous. Toivo. Luottamus. Jotain uutta on taas minussa syntynyt. Olen askeleen lähempänä Rakkautta ja matka jatkuu...

Haluan kiittää ex-vaimoani yhteisestä matkasta ja suuresta ymmärtämisestä, tuesta minua kohtaan. Ilman sitä en tiedä missä olisin. Ilman Caritaa ja Tommya (Sveitsin retriitti) katseeni ei olisi kääntynyt itseni puoleen, pelastus. Ilman IAA, Kimiä, minulla ei olisi ollut mahdollista kohdata kaikkia niitä pelkoja, vihaa, surua, häpeää, syyllisyyttä. Ilman Ihminen tavattavissa koulutusta ja kouluttajia (Irre, Tarja, Mathias ja Siru) sekä ryhmää en olisi valmistunut mentoriksi. Kiitos!



Menneisyyden läpityöskentelyn kautta alamme vapautua elämään elämäämme sellaisena kuin se tänään aukeee eteemme. Lapsuuden kipujen ei tarvitse hallita meitä lopun ikäämme, jos vain annamme niille sen huomion minkä ne tarvitsevat. Prosessi ei missään tapauksessa ole helppo eikä se tapahdu hetkessä. Usein tuntuu siltä, että mitään muutosta ei tapahdukaan vaan kaikki pysyy samanlaisena. Samat kipeät tunteet jylläävät, mistään ei tunnu saavan helpotusta. Mutta siitä huolimatta toipumisen prosessi näyttää etenevän. Ilmestyy toipumisen merkkejä. Näistä ensimmäisiä on juuri se, että ihminen alkaa oivaltaa, että hänellä on elämä edessään. Hän alkaa varovasti kokeilla ajatusta, että ehkä elämässä voisikin käydä hyvin. Kenties minun ei tarvitsekaan heti kuolla syöpään tai halvaantua. Toipumisessa vanha tuttu katastrofinpelko alkaa hitaasti väistyä ja tilalle tulee toivo, joka vähitellen muuttuu uskoksi. Tämä toipumisusko tarkoittaa uskoa hyvän elämän mahdollisuuteen.

Tommy Hellsten, Elämän lapsi, (s.182-183)



(Pave Maijanen, kun vielä oppisi häviämään)

LÄHDELUETTELO:

Annie Henno (blogi), Läheisriippuvuus.

Anja Riitta Lahikainen, Pauli Niemelä, Inhimillinen turvallisuus (2000); Tiina Kirmanen s. 119-143.

Anne Lagerstedt (www.epshp.fi), Lapsen hylkäämisen ja kaltoinkohtelun seurauksista, lähde: Seppo Jokisen (terapeutti) kirjat.

Ben Malinen, Elämää kahlitseva häpeä (2010), kokonaisuus.

Christine Väliavaara (www.pesapuu.fi 2010), Kiintymyssuhteissaan traumatisoituneilla esiintyviä oireita.

Craig Nakken, Minä & riippuvuus (suom. kielinen versio 2015) s. 153-155.

Elävät Vedet (sivusto, 2009), Lapsuuden kiintymyssuhteen vaikutus aikuisen parisuhteeseen. Tuija Kuusinen, Leena Lintunen, Parisuhde ja Kiintymyssuhdeteoria, Psykologia (1/2000), s. 83-89.

Irene Kristeri, Tule lähelle mene pois (2011) s. 25.

Jorma Myllärniemi, Masennus, psyykkeen kipu (2009) s. 118-120.

Jorma Myllärniemi, Narsismi vamma ja voimavara (2006) s. 74-75

Kimmo Takanen, Tunne lukkosi (2011) s. 94, 198-200.

Lotta Heiskanen (psykologi) väestörekisterikeskus, lähde: Micullincer, M & Shaver, P.R. (2007). Attachment in Adulthood.

Marika Vilen, Päivi Leppämäki, Leena Ekström, Vuorovaikutuksellinen tukeminen (2002) s. 35-43, 63-64.

Mathpsych-masennuksen syyt, päälähde: Nancy McWilliams; Psykoanalytisk diagnostik: att förstå personlighetsstruktur (Stockholm): Wahlström & Widstrand, 2000.

Tommy Hellsten, Elämän lapsi (1993) s. 118-119 ja 182-183.

Tommy Hellsten, Elämän paradoksit (2001).

Tommy Hellsten, Virtahepo olohuoneessa (1991) s.93.

Tommy Hellsten, Ihminen tavattavissa (1996), kokonaisuus.

Tommy Hellsten, Sipoon sanomat (28.2.2011).

Simo Huovinen, Turun AMK:N opinnäytetyö, rajattoman lapsen määritelmä s. 13-15.

MUSIIKKIKAPPALEET:

- Darude, feel the beat
- Dingo, sinä ja minä
- Pave Maijanen, vielä kun oppisi häviämään
- PMMP, joutsenet
- Vesa-Matti Loiri, armo
- Samuli Edelmann, kuuleeko yö
- Within Temptation, fire and ice
- Within Temptation, the swan song
- YÖ, tiedän liikaa elämästä



