

Virpi Kujala ja Tarja Hiltunen

Minä kasvan

Naisen kasvu ja
riippuvuuksista toipuminen

Virpi Kujala ja Tarja Hiltunen

Minä kasvan

Naisen kasvu ja
riippuvuuksista toipuminen



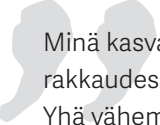
Sininauhaliitto
Opastinsilta 7 A, 00520 Helsinki
www.sininauhaliitto.fi

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (404/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa. Myös kuvien kopiointi ja jakelu on kielletty ilman kustantajan lupaa.

Lainaukset naisen elämäntarinasta on saatu Tukea KaikkiNaiselle -projektin kautta ja julkaistu Äiti-ihminen -nimimerkin luvalla.

Tämä teos on kokonaan uudistettu laitos samojen tekijöiden vuonna 2007 ilmestyneestä *Minä kasvan – Teemoja naisen kasvuun ja riippuvuuksista toipumiseen* -kirjasta.

© Kirjoittajat ja Sininauhaliitto 2019
Kustantaja: Sininauhaliitto
Kannen kuva: Andrei Mayatnik / Shutterstock
Graafinen suunnittelu ja taitto: Iiris Kallunki
ISBN (KIRJA) 978-952-7284-04-9
ISBN (PDF) 978-952-7284-05-6
Paino: Next Print Oy, Helsinki 2019



Minä kasvan

rakkaudessa omaa tietäni kohtaan, rajallisuuttani kohtaan.

Yhä vähemmän katson sitä mitä muilla on ja mitä he osaavat.

Minä otan itseni vastaan sellaisena kuin olen.

Alan elää

myös siinä mikä ennen oli tyhjää. Minä hyväksyn elämäni kuvion

kaikkine repeytymineen ja reikineen,

kaikkine mielettömyyksineen ja ristiriitoineen.

Minä suostun siihen mitä olen.

En kiellä itseäni enää.

Minä luon rakkaussuhteen siihen, mikä minussa on

luovuttamatonta.

Minä kuulen ja kuuntelen itseäni toiveissani.

– Ulrich Schaffer: *Kasvan... ja elämäni uudistuu*
(Lasten Keskus 1995)

Sisällys

Saatteeksi • Pekka Lund	13
1. Johdanto • Tarja Hiltunen ja Virpi Kujala	14
Miksi tämä kirja?	14
Kirja kuntoutujan tukena	15
Kirja ryhmänohjaajan apuna	16
Kirja yksin elämäänsä työstävän tukena	16
Kirjan pääsisällöt ja lukujen rakenne	17
2. Päihdehaittoja kokevien naisten tukeminen	
• Tarja Hiltunen ja Virpi Kujala	19
Nais erityisyyden huomioiminen päihdetyössä	19
Miksi nais erityistä päihdetyötä tarvitaan?	20
Mitä nais erityinen päihdetyö on?	22
Tukea naiselta naiselle	24
Minä kasvan -toipumisohjelma	25
Minä kasvan -toipumisohjelman tausta ja toimintaperiaatteet	26
Toipumisympäristö	29
Toipuminen	32
Naisen käsitys itsestään	36
Nainen ihmissuhteissaan	40
Toipumisohjelman taustalla on kristillinen ihmiskäsitys	42
Kirjallisuus	46
3. Nainen ja riippuvuudet • Virpi Kujala	49
Riippuvuudet ja niistä vapautuminen	49
Mitä riippuvuudet ovat ja miten riippuvuus ilmenee?	49
Naisten riippuvuuksien erityispiirteet	51
Naisen riippuvuuden taustatekijät	53
Riippuvuuden kehä	54
Miten riippuvuuskäyttäytymisestä voi vapautua?	56

<i>Kristillinen näkökulma</i>	58
<i>Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi</i>	59
Toipumisen vaiheen tunnistaminen ja tavoitteiden asettaminen	60
<i>Nykytilanne ja tavoitteet lähitulevaisuudessa</i>	60
<i>Kristillinen näkökulma</i>	62
<i>Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi</i>	62
Retkahdus ja sen ehkäiseminen	64
<i>Mikä on retkahdus?</i>	64
<i>Miten retkahtamista voi ennakoida?</i>	65
<i>Miten vahvistaa toipumista ja ehkäistä retkahtamista?</i>	67
<i>Miten retkahduksesta pääsee eteenpäin?</i>	69
<i>Kristillinen näkökulma</i>	70
<i>Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi</i>	71
Kirjallisuus	72
4. Naisen elämäнкаari, identiteetti ja itsetunto	73
Naisen elämäнкаari • <i>Tarja Hiltunen ja Virpi Kujala</i>	73
<i>Taustaa elämäнкаaren tarkastelulle</i>	73
<i>Naisen elämäнкаari pienestä työstä vanhuuteen</i>	75
<i>Ohjeita elämäнкаareen tutustumiseen ja sen kuvaamiseen</i>	95
<i>Kristillinen näkökulma</i>	97
<i>Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi</i>	98
Ikkunoita itsetuntemukseen ja näkyvämmäksi tulemiseen	
• <i>Virpi Kujala</i>	100
<i>Kohti parempaa itsetuntemusta ja suurempaa avoimuutta</i>	100
<i>Kristillinen näkökulma</i>	104
<i>Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi</i>	105
Naisen itsetunto • <i>Virpi Kujala</i>	106
<i>Mitä itsetunto on?</i>	106
<i>Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä</i>	108
<i>Itsetunto ja elämänasenteet</i>	109
<i>Elämänasenne ja ihmissuhteet</i>	111
<i>Rakkaus, itsensä arvostaminen ja myötätunto</i>	
<i>vahvistavat itsetuntoa</i>	112
<i>Kristillinen näkökulma</i>	113
<i>Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi</i>	115
Kirjallisuus	116

5. Nainen ihmissuhteissaan • Virpi Kujala	118
Suojaavat rajat	118
Rajojen merkitys	118
Rikotut rajat	119
Erilaisia rajoja	120
Rajojen muuttaminen toimivammiksi	121
Kristillinen näkökulma	124
Kysymyksiä yksin ja ryhmässä pohdittavaksi	125
Nainen ja väkivalta	125
Väkivallan muodot	125
Väkivalta parisuhteessa	126
Selviytyminen väkivaltaisesta suhteesta	129
Seksuaalinen kaltoinkohtelu	131
Naisten tekemä väkivalta	133
Kristillinen näkökulma	135
Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi	137
Haitallinen ihmissidonnaisuus	137
Millaista on haitallinen ihmissidonnaisuus?	137
Haitallisen ihmissidonnaisuuden kehittyminen ja vaikutukset	138
Toipuminen	141
Kristillinen näkökulma	143
Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi	145
Ihmissuhteet ja muut tukiverkostot	146
Verkostoon kuuluvat ihmiset ja tahot	146
Kristillinen näkökulma	147
Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi	148
Anteeksiantaminen itselle ja toisille	149
Anteeksiantamisen vaikeus	149
Anteeksiantamisen vaiheet	151
Itselle anteeksiantaminen	154
Kristillinen näkökulma	154
Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi	155
Rakkaus elämän rakennusvoimana	156
Käsityksemme rakkaudesta	156
Lapsuuden kiintymyssuhteiden merkitys	157
Itsensä ja toisen arvostaminen ja rakastaminen	158
Vanhemman ja lapsen välinen rakkaus	160
Ystävyys ja rakkaus	161

<i>Eroottinen ja romanttinen rakkaus</i>	161
<i>Suhderakkaus</i>	162
<i>Parisuhteen kehitysvaiheet</i>	162
<i>Kristillinen näkökulma</i>	164
<i>Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi</i>	166
<i>Kirjallisuus</i>	166

6. Nainen ja tunteet 169

<i>Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen • Virpi Kujala</i>	169
<i>Mitä tunteet ovat ja mikä on niiden merkitys?</i>	169
<i>Miten tunteita voi käsitellä ja ilmaista?</i>	172
<i>Kristillinen näkökulma</i>	174
<i>Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi</i>	174
<i>Häpeä • Virpi Kujala</i>	175
<i>Terve ja epäterve häpeä</i>	176
<i>Häpeää aiheuttavia kokemuksia</i>	177
<i>Häpeän vaikutuksia</i>	178
<i>Häpeänappula ja häpeäkompassi</i>	179
<i>Miten häpeästä voi vapautua?</i>	180
<i>Kristillinen näkökulma</i>	181
<i>Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi</i>	182
<i>Syällisyys • Virpi Kujala</i>	183
<i>Oikea ja väärä syällisyys</i>	184
<i>Kristillinen näkökulma</i>	186
<i>Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi</i>	187
<i>Viha ja katkeruus • Virpi Kujala</i>	188
<i>Hyvä ja paha viha</i>	188
<i>Naisen viha</i>	191
<i>Vihan käsitteleminen ja ilmaiseminen</i>	191
<i>Kristillinen näkökulma</i>	194
<i>Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi</i>	195
<i>Pelko • Virpi Kujala</i>	197
<i>Elämää suojeleva pelko ja rajoittava pelko</i>	197
<i>Peloista vapautuminen</i>	199
<i>Kristillinen näkökulma</i>	200
<i>Kysymyksiä yksin ja ryhmässä pohdittavaksi</i>	200

Masennuksen viesti naiselle • <i>Tarja Hiltunen</i>	201
<i>Yleistä masennuksesta</i>	201
<i>Masennuksen oireita</i>	203
<i>Masentuneisuuden tasot</i>	203
<i>Hoito ja paraneminen</i>	206
<i>Apukeinoja masennuksen voittamiseksi</i>	207
<i>Kristillinen näkökulma</i>	209
<i>Kysymyksiä yksin ja ryhmässä pohdittavaksi</i>	210
<i>Kirjallisuus</i>	210
 7. Nykyisyys, tulevaisuus ja toivo • <i>Virpi Kujala</i>	212
<i>Millainen tilanne on tällä hetkellä?</i>	212
<i>Millaiselta tulevaisuus näyttää?</i>	213
<i>Kristillinen näkökulma</i>	215
<i>Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi</i>	216
 Liitteet	217
<i>Liite 1. Nainen ja päihderiippuvuus</i>	217
<i>Liite 2. Lujitu päätöksessä voittaa päihderiippuvuus</i>	218
<i>Liite 3. Naisen perusoikeudet</i>	220
<i>Liite 4. Väkivallan laajeneminen</i>	221
<i>Liite 5. Varoitusmerkkejä väkivaltaisesta parisuhteesta</i>	222
<i>Liite 6. Turvallisuussuunnitelma</i>	223
<i>Liite 7. Ohjeita ja auttavia tahoja</i>	225
<i>Liite 8. Seksuaalioikeudet ja turvallisuus</i>	229
<i>Liite 9. Tunteiden tunnistaminen</i>	230

Saatteeksi

PEKKA LUND

Päihdeongelmasta toipuminen on yleensä paljon enemmän kuin päihdeongelmasta toipumista. Kyse on kokonaisvaltaisesta muutoksesta, joka koskettaa esimerkiksi elämäntapaa, itseymmärrystä ja sosiaalisia suhteita. Toipuminen kestää kauan ja näkyy monessa muussakin asiassa kuin suhteessa päihhteiden käyttöön.

Puhuminen ”naisesta” on vaikeaa, sillä stereotypioita ei pidä vahvistaa. Ei ole vain miehiä ja naisia, ei vain sinisiä ja vaaleanpunaisia, vaan kaikkia sateenkaaren värejä. Eivätkä kaikki naiset tietenkään ole samanlaisia tai jaa yhtäläistä kokemusmaailmaa. Sukupuolista puhuttaessa on oltava sensitiivinen.

Naisista puhumisen vaikeus ei kuitenkaan saa estää puhumasta naisista. Päihdepiirit ja päihhteistä toipumisten piirit ovat perinteisesti olleet miehisiä maailmoja. Siksi naiset ja naisten omat erityiskysymykset ovat jääneet liian vähälle huomiolle. Päihdeongelmasta toipuva nainen ansaitsee oman kirjansa.

Minä kasvan -teos on syntynyt yli kymmenen vuotta sitten vastaamaan naisten päihdekuntoutumisen tuen tarpeisiin. Nyt oli aika päivittää teos 2020-luvulle. Iloitsen siitä, että kirjan alkuperäiset kirjoittajat, Virpi Kujala ja Tarja Hiltunen, innostuivat vielä tarttumaan haasteeseen ja tuottamaan tämän kirjan, joka on yhdistelmä aikaa kestänyttä hyvää ja uutta tietoa, kokemusta, näkemystä ja jäsenystä.

Kasvattavia lukuhetkiä

Pekka Lund

ma toiminnanjohtaja

Sininauhaliitto

1

Johdanto

TARJA HILTUNEN JA VIRPI KUJALA

Olemme kirjoittaneet *Minä kasvan* -kirjan erityisesti päihdehaittoja kokevien ja niistä kuntoutumaan pyrkivien naisten tueksi. Kirjan sisällöt ja tehtävät tarjoavat naisille monipuolisesti näkökulmia sekä päihteiden haitallisesta käytöstä irrottautumiseen että oman elämänsä syvempään työstämiseen ja ihmisenä kasvamiseen. Puhuessamme tytöistä ja naisista tiedostamme, että käsitys sukupuolesta on nainen–mies-jakoa laajempi.

Haluamme tehdä näkyväksi, mitä naisten päihdehaittoista kuntoutuminen ja kokonaisvaltainen toipuminen on. Kokemuksemme mukaan pelkkä päihteiden haitallisen käytön lopettaminen ei riitä takaamaan naiselle riittävää tunne-elämän tasapainoa ja hyvinvointia. Näin on erityisesti silloin, kun elämään on kuulunut paljon vaikeita kokemuksia ja elämänhaasteita ja kun päihteiden haitallinen käyttö on jatkunut pitkään.

Miksi tämä kirja?

Päihdehaittoja kokeville naisille ei juurikaan ole materiaalia, joka tukisi heidän kokonaisvaltaista toipumistaan. *Minä kasvan* -kirja vastaa osaltaan tähän tarpeeseen. Naiset saavat apua ja tukea lähinnä vain päihteidenkäyttönsä akuutissa vaiheessa katkaisuhoidossa ja lyhyillä jaksoilla kuntoutusyksiköissä. Olemme havainneet, että naisilla on tarve käsitellä elämänsä asioita monitahoisesti eikä heillä ole juurikaan mahdollisuuksia päästä terapiaan.

Naiset ovat kertoneet, että he haluavat käsitellä asioitaan nimenomaan naisnäkökulmasta ja naisten kesken. Tällaisia asioita ovat erityisesti naiseuteen, seksuaalisuuteen, parisuhteeseen, äitiyteen ja tunteisiin sekä väkivaltaan ja kaltoinkohteluun liittyvät kokemukset.

Näkemyksemme perustuvat erityisesti Sininauhaliiton naisten parissa toteutettujen päihdetyön kehittämisprojektien (Eevan perhe ja Tukea KaikkiNaiselle 2002–2007, joita rahoitti Raha-automaattiyhdistys) aikana saamiimme kokemuksiin. Kohtasimme tuolloin kymmeniä eri-ikäisiä naisia. Eniten ymmärrystämme avasivat naisten omat elämäntarinat ja kokemukset sekä heidän antamansa palaute palvelujen tarjoajille naisten tuen tarpeista. Arvokkaita olivat myös naisten ryhmiä kanssamme toteuttaneiden ja muiden yhteistyökumppaneiden näkemykset. Kirkkopalvelut ry:n hallinnoiman Yhdessä kokoNainen -hankkeen (2018–2020) työntekijöiden kokemusten mukaan tilanne ei ole kymmenessä vuodessa juurikaan muuttunut. Ainoastaan tietoisuus naisten erityistarpeista on jossain määrin lisääntynyt, mutta nais erityisiä, kaikkien naisten saatavilla olevia päihdepalveluita ei ole systemaattisesti järjestetty lukuun ottamatta raskaana olevia naisia ja pienten lasten äitejä. Perustelut nais erityisen päihdetyön tarpeellisuudelle ovat pysyneet ennallaan.

Kuntoutujan tukena

Tämä kirja on tarkoitettu erityisesti päihdehaitoista kuntoutuvien naisten tuksi joko yksin tai naisten ryhmissä käytettäväksi. Kirjan sisältöjen työstäminen hyödyttää naisia parhaiten siinä vaiheessa, kun päihteiden haitallinen käyttö on hallinnassa tai loppunut kokonaan. Sisältöjä voi soveltaa myös muiden riippuvuuksien tai elämää muulla tavoin hallitsevien haitallisten asioiden käsittelemiseen.

Kirja on tarkoitettu myös työvälineeksi naisten ryhmien ohjaajille tai muulla tavoin työssään naisia kohtaaville ammattilaisille sekä vapaaehtoisille rinnalla kulkijoille. Ammattilaisten näkökulmasta osa kirjan sisällöstä on varmasti hyvin tuttua perusasiaa. Sekin on kuitenkin tarpeellista erityisesti kuntoutujille itselleen ja hyödyttää myös nais erityiseen päihdetyöhön ensi kertaa perehtyviä ammattilaisia.

Kirjan teemojen työstämisestä voi hyötyä oikeastaan kuka tahansa ihminen, jolla on tarvetta selkiyttää omaa elämäänsä.

Ryhmänohjaajan apuna

Tämä kirja hyödyntää Minä kasvan -toipumisohjelman periaatteita ja sisältöjä. Toipumisohjelma on alkujaan suunniteltu ryhmätyöskentelyksi riippuvuuksista toipuville naisille. Naisten ryhmien ja leiri- ja ryhmäprosessien ohjaajia suosittelemme toimimaan työpareina. Ohjaajilla on oltava kokemusta ryhmien ohjaamisesta ja riittävä tuntemus päihdehaittoja kokevien naisten tukemisesta ja heidän erityistarpeistaan. Ainakin toisen ohjaajan tulisi olla nainen.

Kirjan teemoja ja koko toipumisohjelmaa voi toteuttaa myös pelkkinä ryhmätaapaamisina, jolloin leiriosiotkin viedään läpi ryhmäistunnoissa tai hieman pidempinä kokoontumisina. Ryhmien kokoontumisten sisällöiksi voi valita omaan käyttöön ja ryhmän vaiheeseen kulloinkin parhaiten sopivia teemoja. Lisäksi aineistoa voi käyttää yksittäisten teemallisten kokoontumisten tai tapahtumien osina. Leireistä voi rakentaa omaan toimintaan sopivia sovellutuksia. Tämän kirjan sisältöjä voi soveltaa myös riippuvuuksista kuntoutuvien miesten kanssa työskentelyyn.

Minä kasvan -toipumisohjelma sisältää ryhmätaapaamisia (14) ja leirejä (3). Samanimisessä ryhmänohjaajan oppaassa on kuvaukset kunkin ryhmäkerran ja leirin toteutuksesta sekä muita ohjeita. Opas on julkaistu Sininauhaliiton verkkosivuilla (ks. www.sininauhaliitto.fi/julkaisut). Ohjaajat voivat käyttää ja soveltaa opasta vapaasti.

Yksin elämänsä työstävän tukena

Tätä kirjaa voi käyttää yksin oman elämänsä työstämiseen, jolloin kirjasta voi valita itseä kiinnostavimmat aiheet ja pohtia niitä. Liikkeelle voi lähteä laatimalla kirjan ohjeiden mukaan oman elämänkaarensa (s. 94) ja tutustua siihen sekä peilata kirjan teemoja sitä kautta nykyisyyteensä.

Aihepiirien yksin työstäminen voi olla työlästä. Se vie paljon aikaa, kuten ryhmäsäkin. Yksin työstämisen hankaluutena on, ettei prosessissa ole mukana ketään, kenen kanssa jakaa ja pohtia asioita. Tästä syystä suosittelemme etsimään tueksi jonkun luotettavan henkilön – ystävän tai työntekijän, jonka kanssa on mahdollista keskustella eri vaiheissa esille nousevista asioista. Pienen ryhmän keskustelua ja asioiden jakamista varten voi koota myös itsenäisesti. Tässä tapauksessa on otettava huomioon samoja asioita kuin ammattilaisten ohjaamisessa ryhmissä, ja esimerkiksi luottamuksellisuudesta on pidettävä kiinni (katso ohjeita ryhmänohjaajille sivulta 25 alkaen).

Kirjan pääsisällöt ja lukujen rakenne

Tämä kirja on jaettu viiteen pääteemaan. Aluksi kerromme, mitä nais erityisyys päihdetyössä tarkoittaa ja miksi sitä tarvitaan. Samalla esittelemme keskeiset näkemyksemme, jotka vaikuttavat kirjan sisältöjen ja koko Minä kasvan -toipumisohjelman taustalla ja jotka toivomme käyttäjien ottavan huomioon.

Seuraavissa pääluvuissa käsittelemme naisten riippuvuuksia ja niistä toipumisen prosesseja, naisen elämänkaarta ja naiseuden kaarta, naisen identiteettiä ja itsetuntoa sekä ihmissuhteita ja tunteita. Kunkin pääluvun loppuun on koottu lähdekirjallisuutta, johon lukija voi itsekkin perehtyä.

Alalukujen lopusta löytyy kysymyksiä ja tehtäviä luvussa käsiteltyjen aihepiirien työstämiseen itsenäisesti tai ryhmässä.

Kirjan sisällöt on suunniteltu alkujaan noin vuoden mittaista naisten Minä kasvan -ryhmä- ja leiriprosessia varten. Tämä kirja on lähes kokonaan uudistettu laitos aiemmin ilmestyneestä kirjasta. Erityisesti väkivaltateemaa on käsitelty tässä teoksessa aiempaa laajemmin ja mukaan on otettu naisten itsensä tekemä väkivalta.

Minä kasvan -toipumisohjelma perustuu kristilliseen ihmiskäsitykseen, jossa huomioidaan ihmisen psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja hengellinen osa-alue. Hengelliset ja kristillistä näkökulmaa käsittelevät sisällöt on koottu omiksi osioikseen kunkin alaluvun loppuun. Näin kirjaa voi käyttää myös ilman, että huomioi kristillisen näkökulman. Mikäli kristillinen näkökulma on mukana ryhmätyöskentelyssä, on varmistettava etukäteen, että osallistujat hyväksyvät sen.

Käsitkirjoituksen luki kaksi naisten parissa työskentelevää ammattilaista ja yksi kokemusasiantuntija. Kiitämme vertaislukijoita käsitkirjoituksesta saamastamme palautteesta ja arvokkaista kommentteista.

Jyväskylässä 31.8.2019

Tarja Hiltunen ja Virpi Kujala

Lasipullosta kristallipalloksi

Tässä taannoin kävelyllä ollessani tienposkessa näkyi jotain kimaltavaa. Ruskeitten heinien seasta käteeni osui hyvin tuttua tekstiä sisältävä lasipullo. Varovasti otin sen kainalooni, vein sisälle ja aloin pestä pois paperia pullon ympäriltä. Voi, miten kirkkaalta se näytti kädessäni, olinko koskaan pullon täytenä ollessa huomannut kirkkautta? Kuivasin pullon hyvin ja hiivin kuin salaa omassa kodissani lastenhuoneeseen. Avasin piirongin laatikon, vedin tussit esille ja kävelin kuin pyhiinvaeltaja pulloni kanssa tuvan pöydän ääreen. Maalasin pullon kylkeen ison, kullankeltaisen auringon ja vihreitä lehtiä kuvaamaan kesää – sekä paljon punaisia sydämiä, yhden jokaista lastani ja lastenlastani kohti. Sitten laskin ne, niitä oli yhteensä viisitoista. Yksi hopeanvärinen sydän keskelle, vielä syntymättömälle lapsenlapselleni.

Hiljaa, arvokkaasti kävelin kirjahyllyn luo. Nostin pullon korkeimmalle hyllylle ja sinä hetkenä näin, että lasipullo kädessäni oli muuttunut kristallipalloksi, ja minä tunsin sisimmässäni, että minun kannattaa elää kaikkien, ihan kaikkien muistojeni takia.

Toukokuun päivänä
Äiti-ihminen

2

Päihdehaittoja kokevien naisten tukeminen

TARJA HILTUNEN JA VIRPI KUJALA

Naiserityisyyden huomioiminen päihdetyössä

Päihdehaittoja kokevien naisten kanssa työskenneltäessä on huomioitava sukupuolen vaikutus tarpeisiin, joita heidän toipumiseensa liittyy. Asenteet päihteitä käyttäviä naisia kohtaan ovat usein ankaria, ja naiset kokevat paljon häpeää ja syyllisyyttä päihteidenkäytöstään ja sen seurauksista. Haitallisesti päihteitä käyttävien naisten naiseutta saatetaan loukata syvästi ja he saattavat kokea seksuaalista ja muuta väkivaltaa sekä monenlaista alistamista ja hyväksikäyttöä. Tämän vuoksi heidän on vaikea kertoa tilanteestaan ja hakea apua.

Naiserityisen päihdetyön tarve on havaittu käytännössä esimerkiksi Naisten talon ja Naistenkartanon toiminnassa.¹ Naisten erityistarpeet huomioivan hoidon ja tuen tarve on lisääntynyt ja se tiedostetaan, mutta varsinaisia juuri naisten tarpeisiin kehitettyjä palveluita on Suomessa vielä vähän ja ne ovat järjestövetoisia. Julkisen sektorin päihdepalveluissa naisten tarpeet huomioiva työ vaatii vielä kehittämistä.

Tässä luvussa avataan naisten päihdekuntoutuksen erityisluonnetta ja kerrotaan naisille suunnatusta Minä kasvan -toipumisohjelmasta, jota voi hyödyntää kuntoutuksessa itsenäisesti tai osana vertaistukiryhmää.

¹ Naistenkartano ks. www.naistenkartano.com. Naisten talo -toiminnasta ks. Hiltunen & Kujala 2006.

Miksi naisierityistä päihdeetyötä tarvitaan?

Naisten haitallisen päihdeidenkäytön erityisluonteen ymmärtäminen ja huomioon ottaminen on ennen kaikkea lähestymistapa ja ajattelumalli. Kyse ei ole niinkään yksittäisistä työmenetelmistä.

Kun puhutaan naisierityisyydestä, nostetaan esille sukupuolen vaikutus päihdehaittoissa ja päihdekuntoutuksessa, ettei sitä ohitettaisi naisten kanssa työskennellessä ja heille palveluita järjestettäessä. Naisia ei ole tarkoitus niputtaa sukupuolensa mukaan tietynlaisiksi, vaan huomioida ne erityispiirteet, jotka vaikuttavat naisten päihdehaittojen muotoutumiseen ja riippuvuudesta toipumiseen. Samalla on tiedostettava, että naiset eivät ole sukupuolensa perusteella yhtenäinen ryhmä, vaan jokaisen naisen kokemus ja identiteetti naisena on ainutlaatuinen. Lisäksi jokaisella ihmisellä on oma kokemustaustansa ja omat yksilölliset tarpeensa, joihin päihdeetyössä tulee vastata. Kuntoutuksessa kaikkien ihmisten erityispiirteet on tärkeää huomioida riippumatta heidän sukupuoli-identiteetistään.

Naiset eivät ole edes keskenään tasavertaisessa asemassa päihdepalveluiden asiakaina. Raskaana olevien ja pienten lasten äitien päihdepalveluiden tärkeys on tunnustettu ja heille suunnattuja palveluita on kehitetty. Lapsiperheiden tukeminen on ensiarvoisen tärkeää, ja äideille ja perheille on tarjolla palveluita, mutta ei riittävästi. Vanhemmaksi tuleminen on vaihe, jossa äidit motivoituvat muuttamaan myös suhdettaan päihdeidenkäyttöön. Naisen päihdeidenkäytöstä aiheutuvat haitat koskettavat koko perhettä erityisen voimakkaasti, koska vastuu perheen arjen pyörittämisestä kokonaan on usein yhä pääosin naisilla.

Päihdehaittoja kokevat naiset saavat parhaiten tukea yleensä silloin, kun ovat raskaana tai heillä on alaikäisiä huollettavia. Lapsen huostaanotto tai äitiyden särkyminen muulla tavoin voi katkaista naisen kuntoutuksen ja oikeuden tukeen. Äidin tukitoimien lopettaminen lapsen huostaanoton jälkeen ei ole kestävä menettely, sillä äidit tarvitsevat apua lapsen sijaishuoltoon siirtymisestä ja äitiyden odotusten murennutumisesta aiheutuvan surun käsittelyyn ja vanhemmuuteen muuttuneessa tilanteessa. Tukitoimien lopettaminen ei tue lapsen ja äidin suhdetta eikä perheen mahdollista jälleenyhdistämistä. Sijoitettujen lasten äitien oma hoitoprosessi jää liian helposti heidän omalle vastuulleen tilanteessa, jossa heidän voimavaransa ovat muutenkin vähissä useiden päällekkäisten vaikeuksien ja kriisien vuoksi. On tärkeää, että yhteiskunta tukee perheiden ja lasten hyvinvointia erityisesti silloin, kun vanhemmuus syystä tai toisesta on tavallistakin haasteellisempaa.²

Heikoimmassa asemassa päihdepalveluiden asiakkaana ovat naiset, joilla ei ole lapsia tai joiden lapset eivät asu samassa taloudessa äitinsä kanssa. Kaikki naiset eivät sol-

2 Aitta-aho 2010.

mi parisuhdetta eivätkä hanki tai saa lapsia. Naiset ovat muutakin kuin äitejä tai miesten kumppaneita, ja heillä tulisi olla oikeus heidän tarpeensa huomioiviin palveluihin pelkästään itsensä vuoksi. Naisia on tuettava iästä ja elämäntilanteesta riippumatta yksilöinä ja persoonina. Heidän yksilölliset tarpeensa on huomioitava nais erityisistä näkökulmasta.³

Nais erityisen näkökulman omaksumisessa on kyse myös arvoista ja siitä, miten yhteiskunta arvottaa yksilöitä ja millaisena se näkee yksilön oikeuden saada tarpeidensa mukaista hoitoa ja tukea. Nais erityisen näkökulman tarve päihdetyössä on noussut esille tutkimuksissa, kentän työntekijöiden havainnoissa ja naisten henkilökohtaisissa kertomuksissa. Alkoholi- ja huumepiireissä naisten asema on usein alisteinen, mikä vaikuttaa monin tavoin heidän elämäänsä.⁴ Esimerkiksi Kirkkopalveluiden hallinnoimassa Yhdessä kokoNainen -hankkeessa (2018–2020)⁵ on havaittu, että monilla päihhteitä käyttävillä naisilla on kokemuksia miesten tekemästä seksuaalisesta ja muusta väkivallasta ja kaltoinkohtelusta. Siksi naiset kokevat naistyöntekijät sekä vain naisille tarkoitettut tilat ja ryhmät turvallisemmiksi.

Päihdemaailmassa naisen ja miehen välinen suhde on usein vääristynyt, ja eri tavoin väkivaltaa kokenut nainen voi kokea turvattomaksi kuntoutusryhmän, jossa on mukana miehiä. Ronja Kuokkasen⁶ mukaan naisten omissa ryhmissä naisten on helpompi ottaa puheeksi ja keskustella kaikista elämänsä osa-alueista. Naisen oman identiteetin kasvu ei saa riittävästi tukea, ellei hänen ympärillään ole turvallista ”naisten tilaa” – roolimalleja (esimerkiksi työntekijät) ja vertaisia (esimerkiksi muut ryhmäläiset).

Naisten päihtheidenkäyttöön liittyy usein häpeäkokemuksia, jotka koskevat intiimejä elämänalueita. Yhdessä kokoNainen -hankkeen⁷ työntekijät ovat havainneet, että usein juuri häpeä estää naisia hakemasta apua. Tukimuotoihin osallistumisen esteenä tai ainakin haitallisesti vaikuttavina tekijöinä voi olla samoissa ryhmissä tai samoissa toimipaikoissa mukana olevien miesten räikeä kielenkäyttö, naisten moittiminen ja seksuaalisävytteinen tai ala-arvoinen huumori. Lisäksi monet päivätoimintapaikkojen työntekijät ovat huomanneet, että naiset voivat joutua miesten hoivaajiksi ja palvelijoiksi. Naiset saattavat myös kilpailla miesten suosioista tekemällä näille palveluksia ja asettumalla alisteiseen asemaan.

Voidakseen kohdata ja hoitaa päihdehaittoja kokevia naisia hyvin työntekijöiden on oltava selvillä sekä naisten erityistarpeista että naisen asemasta yhteiskunnassa ja päihdekulttuurissa. Työntekijöiden on tiedostettava myös oman sukupuolensa vaikutus asiakassuhteeseen. Monet naiset hyötyvät siitä, että hoitoyhteisössä on pelkästään

3 Lydén 2010; Sinko & Virokannas 2009.

4 Pertunkari 1994.

5 Yhdessä kokoNainen 2018.

6 Kuokkanen 2015.

7 Yhdessä kokoNainen 2018.

naistyöntekijöitä. Toisaalta monella päihteitä käyttävällä naisella esimerkiksi oma äitisuhde voi olla ongelmallinen ja suhde muihin naisiin epäluulon, pettymysten ja kilpailun sävyttämä. Tällöin nainen saattaa kokea miestyöntekijän turvallisemmaksi kuin toisen naisen. Naisiasiakas voi hyötyä turvallisesta suhteesta miespuoliseen työntekijään, mikäli hänen aikaisempia kokemuksiaan miehistä ovat sävyttäneet esimerkiksi kaltoinkohtelu ja väkivalta.

Mitä nais erityinen päihdetyö on?

Nais erityistä päihdetyötä voidaan tehdä naisten hoito-osastoissa ja naisille suunnatuissa hoitoyksiköissä sekä yksilötyönä, eritoten naisille tarkoitetuissa ryhmissä. Toiminta voi olla myös päiväkeskustyyppistä, tuettuja asumispalveluita, etsivää työtä sekä internetissä annettavaa tukea. Naisten ryhmät voivat olla kaikille kiinnostuneille avoimia ryhmiä tai vain tietyille ryhmän toimintaan sitoutuneille naisille tarkoitettuja, määrääjän kokoontuvia ryhmiä. Naistenkartano⁸ on toteuttanut ennaltaehkäisevää nais erityistä ryhmätoimintaa, kuten NOVAT-ohjelmaa. Se on naisten tarpeista nouseva, ammatillisesti tuettu ratkaisukeskeinen menetelmä, joka pyrkii tukemaan naisten elämänhallintaa ja riippuvuuksista irti pääsemistä sekä ehkäistä riippuvuuksien kehittymistä. Ohjelman nimi on lyhenne sanoista Naisen Omat VAatteeT. Ohjelman kautta on onnistuttu tavoittamaan naisia, jotka eivät ole aiemmin käyttäneet päihdetai mielenterveyspalveluita eivätkä ole hakeutuneet päihdepalvelujen piiriin.⁹

Naisten yksilölliset tarpeet ja toipumisen vaihe ratkaisevat, millaisia sisältöjä ja toteutustapoja toipumisryhmissä kannattaa käyttää. Varhaisvaiheessa tarvitaan kynnyskenttä tai ainakin mahdollisimman matalan kynnyksen toimintaa, johon nainen voi tulla, kun jaksaa ja haluaa. Toipumisen alkutaipaleelle sopivat myös toiminnalliset ryhmät, jotka tarjoavat naisille virkistystä, yhdessä tekemistä ja mahdollisuuden kokeilla uusia asioita. Mitä pidemmälle toipuminen etenee, sen syvemmälle meneviä teemoja ryhmissä on mahdollista käsitellä. Tällaisessa työskentelyssä parhaiten palvelevat suljetut ryhmät, joissa samat osallistujat ovat mukana alusta loppuun.

Naisten erityistarpeet tulee huomioida, kun heille annetaan tietoja päihdehaitoista, kuntoutumisesta ja palveluista. Tämä koskee sekä henkilökohtaista neuvontaa ja keskusteluita että yleisesti esillä olevaa kirjallista ja sähköistä materiaalia sekä terveys- ja sairaanhoitopalveluita. Palvelujen piiriin ohjaaminen tulisi olla mukana kaikkialla, missä kohdataan päihdehaittoja kokevia naisia.

⁸ Palojärvi 2010 a.

⁹ NOVAT-ohjelmasta Naistenkartanon sivuilla: <https://www.naistenkartano.com/vertaistukea/novat-ohjelma/>.

Osa naisten kanssa tehtävän päihdetyön erityiskysymyksistä on sellaisia, että niitä on tarpeellista pohtia myös miesten kanssa. Tällaisia ovat esimerkiksi perheeseen ja vanhemmuuteen liittyvät kysymykset, kuten lapset tai mahdollinen toive lapsista, oman identiteetin selvittäminen, itsetunto ja tunteiden käsittely. Monet tässä kirjassa esitellyt naisten kanssa työskentelyssä hyödyllisiksi havaitut työvälineet ja -tavat sopivat joko sellaisinaan tai muokattuna päihdetyöhön ja yleisemmin kaikkeen asiakastyöhön sosiaali- ja terveysalalla.

Terveydenhuollossa päihdehaittoja kokevia naisia kohtaavien työntekijöiden tulisi ottaa heidän kanssaan puheeksi ainakin seuraavat asiat:

1. Raskaus (nykyinen tai aiemmat), raskauden ehkäisyn tarve ja tartuntataudit. Raskauden ehkäisyyn liittyen on hyvä selvittää, mitä ehkäisyä asiakas käyttää ja onko hänellä mahdollisesti suojaamattomia yhdyntöjä. Tarjolla olisi oltava ehkäisyneuvontaa ja tietoa sukupuolitaudeista. Hedelmällisessä iässä oleville naisille tulisi tarjota raskaustesti säännöllisesti ja riittävän usein.¹⁰ Esimerkiksi Jyväskylän seudulla raskaus- ja tartuntatauteihin liittyviä palveluita tarjotaan muun muassa liikkuvassa, terveysterveystarjoavassa Visiitti-autossa.¹¹
2. Omat rajat, seksuaalinen kaltoinkohtelu. Päihdepalveluissa keskitytään usein ainoastaan päihdeongelman hoitoon, ja yksilön monenlaiset kaltoinkohtelun ja väkivallan kokemukset saattavat jäädä huomaamatta. Päihteidenkäyttäjille kohdennettu seksuaalineuvonta keskittyy terveyteen, sukupuolitauteihin ja raskauden ehkäisyyn. Usein tukea ja neuvontaa kaivataan myös omien rajojen pitämiseen (lisää s. 118), seksuaaliseen kaltoinkohteluun liittyviin kysymyksiin ja seurustelukäsitysten avaamiseen.
3. Onko naisella lapsia? Kuinka monta heitä on ja minkä ikäisiä he ovat? Kenellä on vastuu lapsista ja kuka heitä hoitaa käyttö- tai hoitajaksojen aikana? Onko hän lastensuojelun asiakas tai onko asiakkuudelle tarve?¹²

¹⁰ Lydén 2010.

¹¹ Sovatek-säätiö: www.sovatek.fi.

¹² Lydén 2010.

Tukea naiselta naiselle

Tutkimukset ja naisten omat kokemukset vahvistavat käsitystä siitä, että naiset tarvitsevat päihdehaitoista toipumisen tueksi omia ryhmiä. Etenkin vertaistuen vaikutus on yleensä merkittävä. Toipuakseen naisen ei tietenkään tarvitse eristäytyä normaalielämästään, jossa eri yhteyksissä on läsnä myös miehiä, mutta hän voi kuitenkin tarvita nais erityisyyden huomioimista ja turvallista tilaa omien kokemustensa työstämiseen. Kipeimmät kivut liittyvät usein juuri parisuhteeseen ja miehiin, minkä vuoksi aluksi on parempi, että toipumisryhmään kuuluu vain naisia. Riittävästi vahvistuneelle naiselle sopivat myös ryhmät, joihin osallistuu sekä naisia että miehiä.¹³

Usein naiset tuntevat yhteenkuuluvuutta, ymmärtävät toisiaan ja pystyvät tukemaan toisiaan, on kysymyksessä minkä tahansa naisten elämää koskettavan asian ympärille kokoontuva ryhmä. Naisten kesken nais erityisyyttä ei tarvitse perustella.

Toipumisryhmissä naisia yhdistävät samankaltaiset kokemukset päihdehaitoista, riippuvuuksista ja niihin liittyvistä elämänkysymyksistä. Moni kokee olevansa yksin kysymystensä kanssa, jolloin sekä tuen saaminen toisilta naisilta että tuen antaminen toisille on toipumisessa tärkeää. Toisten samankaltaisessa tilanteessa olevien tapaaminen ja kokemusten jakaminen vähentävät yksinäisyyden kokemusta. Ryhmissä jäsenten välille syntyy luonteva yhteys, mikä luo yksilölle mahdollisuuden jakaa oman elämänsä iloja ja suruja. Usein jo pelkän yhdessäolon myötä mieliala kohenee, itsetunto vahvistuu ja toivo tasapainoisesta tulevaisuudesta rohkaisee. Naiset uskaltavat puhua keskenään heille tärkeistä asioista ja olemaan läsnä omana itsenään. Naisten ryhmässä naisen ei tarvitse tuntea itseään silmätikuksi, hänen ei tarvitse olla palvelija eikä miellyttävä, vaan aito itsensä kaikkine tunteineen ja kokemuksineen.¹⁴

Päihdepiirit ovat vahvasti sukupuolittuneita, ja naiset joutuvat niissä helposti alisteisiin rooleihin suhteessa miehiin. Päihteitä esimerkiksi saatetaan ostaa seksillä. On tärkeää, että toipumista tukevissa ryhmissä ei synny samankaltaisia roolijakoja. Naisten omissa vertaistukiryhmissä osallistujat voivat käsitellä turvallisesti naisena elämistä ja erilaisia sukupuolittuneita aiheita kuten naiseutta, äitiyttä ja parisuhdetta.¹⁵

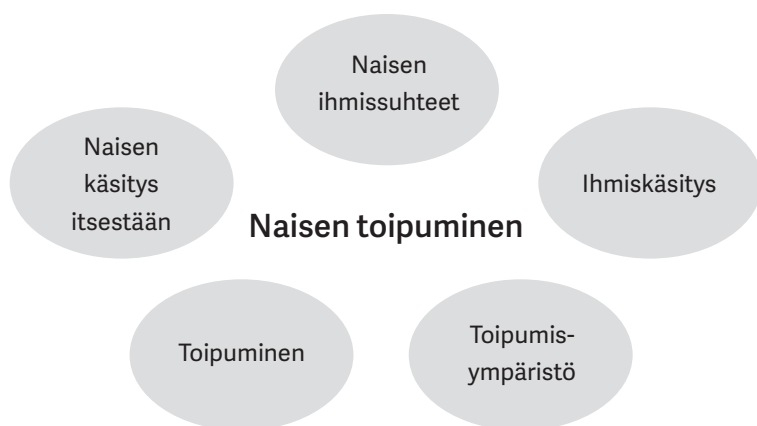
¹³ Lydén 2010.

¹⁴ Hiltunen & Kujala & Mattila 2005.

¹⁵ Kuokkanen 2015. Katso myös Kujasalo & Nykänen 2005.

Minä kasvan -toipumishjelma

Seuraavassa esitellään lyhyesti Minä kasvan -toipumishjelma ja niitä naisten toipumistyöhön liittyviä tausta-ajatuksia, jotka ovat vaikuttaneet tämän kirjan sisältöön ja jotka voivat ohjata työskentelyä naisten vertaistukiryhmissä, ryhmä- ja leiriprosesseissa ja yksilötukea annettaessa. Tässä luvussa käsitellään toipumishjelman ihmiskäsitystä ja luottamuksellisen toipumisympäristön merkitystä. Lisäksi käsitellään toipumishjelman taustalla vaikuttavia ajatuksia toipumisprosessista, naisen identiteetistä ja ihmissuhteiden vaikutuksesta yksilöön. Minä kasvan -toipumishjelma perustuu kristilliseen ihmiskäsitykseen.



Kuvio 1. Naisten toipumishjelman tausta-ajattelu.

Kesäisenä päivänä selailin postia kahvikuppi seuranani. Luen yleensä ihan ylimalkaisesti lehden, koska siinä ei paljonkaan kerrota oman kuntani asioita. Sitten silmiini osui jotain: "Nainen, onko sinulla alkoholiongelmia?" Niin siinä ihan vissisti luki! Kiireesti nyt puhelimeen, ettei tuo numero vain häviä tuosta. Soitin ja sain tietoja ainoastaan naisille tarkoitetusta ryhmästä, joka alkaa, mikäli saadaan tarpeeksi halukkaita. Olisiko vielä yksi oljenkorsi, mihin voisin tarttua?

Minä kasvan -toipumisohjelman tausta ja toimintaperiaatteet

Toipumisohjelman tausta-ajatus

Kaikki riippuvuudet kehittyvät yleensä pitkän ajan kuluessa, niin myös päihderiippuvuus. Myös riippuvuudesta toipuminen on pitkä prosessi, joka voi kestää jopa koko elämän. Tilanne on samantapainen silloinkin, kun päihdehaitat eivät ole vielä ehtineet kehittyä riippuvuudeksi asti. Päihdehaitoista toipumisella ei tarkoiteta ainoastaan sitä, että riippuvuudesta kärsivä lopettaa jonkin aineen haitallisen käytön tai muun riippuvuuden kaltaisen toiminnan. Riippuvuuskäyttäytymisen loppuminen on toipumisen ja riippuvuudesta eroon pääsemisen lähtökohta, minkä jälkeen voi alkaa syvempi toipuminen elämän fyysisellä, psyykkisellä, sosiaalisella ja hengellisellä osa-alueella.

Tässä teoksessa toipumisella tarkoitetaan riippuvuudesta ja muusta haitallisesta käyttäytymisestä irti pääsemistä, sen seurausten korjaantumista sekä syvempää oman itsen ja elämän työstämistä ja ihmisenä kasvamista. Toipumista kuvataan pääasiassa päihdehaitoista toipumisen näkökulmasta, mutta kirjan sisältöjä voi soveltaa myös muihin riippuvuuksiin ja tilanteisiin, joissa on havaittavissa riippuvuuden piirteitä.

Haitallinen päihteidenkäyttö vaikuttaa lieveilmiöineen voimakkaasti ihmisen koko elämään. Päihdehaitoista toipuva ihminen joutuu usein rakentamaan lähes koko elämänsä uudestaan. Yksilön fyysinen ja psyykinen toipuminen, sosiaalisten suhteiden korjaantuminen ja uusien, raittiutta tukevien ihmissuhteiden muotoutuminen voi kestää kauan. Kaikki päihteidenkäytöstä johtuvat sairaudet ja vauriot eivät parane koskaan.

Päihdetyöhön uutena käsitteenä tullut toipumiskeskeisyys tarkoittaa ihmisen parantumista, toipumista tai kuntoutumista päihdehaitoista. Se tarkoittaa uutta elämäntapaa, ajattelua, sinuiksi itsensä kanssa tulemistä, oman näköisen elämän löytämistä sekä rehellisyyttä ja tunne-elämän korjaantumista. Toipumiskeskeisyys tarkoittaa myös joiltain osin uuden elämän etsimistä lääkkeettömästi.¹⁶

Koska toipuminen on hidasta, sen tueksi tarvitaan pitkäjänteistä työskentelyä ja erilaisia tuen muotoja toipumisen eri vaiheisiin. Kun päihdehaitoista kuntoutuvalle naiselle syntyy vahva halu ja motivaatio muutokseen ja hänen päihteidenkäyttönsä on jo jonkinlaisessa hallinnassa, hän voi saada paljon apua Minä kasvan -toipumisohjelmasta. Ohjelman läpikäyminen ei yksinään riitä, eikä se muuta elämää täysin. Eri-laisista haitoista toipuva tarvitsee ennen ohjelmaa ja sen jälkeen myös muuta tukea. Minä kasvan -ryhmään osallistuminen voi antaa naiselle valmiuksia ja rohkeutta

¹⁶ Ks. lisää Raittiuden ystävät ry:n sivuilta: <http://raitis.fi/raittiudenystavat2/2015/07/01/ainoa-toimiva-hoito-paihderiippuvuuteen-on-taysraittius/> sekä Riippumatta.fi-sivulta: <https://www.riippumatta.fi/>.

suuntautua muun tuen piiriin, kuten päihde- ja mielenterveyspalveluihin, muihin vertaistukiryhmiin, työvoimapalveluihin, seurakuntiin ja erilaisten harrastusten pariin.

Minä kasvan -toipumisohjelman sisällöt käsittelevät naisen elämää melko kokonaisvaltaisesti. Siksi ohjelma voi tukea naisen itsetuntemusta ja sen lisääntymistä. Ihmisen käsitys siitä, kuka hän on, on voinut hukkua päihteidenkäytön alle. Riippuvuuksista tai muuten haitallisista ja syvään juurtuneista tottumuksista irrottautuessa on välttämätöntä tutustua itseensä monitahoisesti. Itsetuntemuksen lisääntyminen tervehdyttää itsetuntoa ja antaa uskoa ja luottamusta toipumisen mahdollisuuteen. Itsetunnon tervehtyminen vaikuttaa tapaan toimia läheisissä ihmissuhteissa. Itsetunnon tervehtyminen edellyttääkin itsetuntoa haavoittaneiden menneisyyden asioiden kohtaamista ja käsittelemistä myös naiseuden näkökulmasta.

Päihteidenkäyttö muuttaa ihmisen persoonaa ja tunne-elämää. Päihteidenkäytön seuraukset tulevat käytön lopettamisen jälkeen esille painolastina, jota pitää voida purkaa ja käsitellä. Esille nousevat kaikki elämän hyvät ja huonot tapahtumat lapsuudesta nykyhetkeen saakka. Usein osa näistä kokemuksista on sellaisia, että niitä on vaikea kohdata. Käsittelemättöminä tunne-elämän ja ajatusmaailman painolastit altistavat palaamaan takaisin päihteidenkäyttöön tai muihin haitallisiin pakokeinoihin, jotka voivat kehittyä riippuvuuksiksi.

Toipuvilla naisilla on vaarana ajautua suuren tarvitsevuutensa ja tunnevajeidensa vuoksi parisuhteisiin, jotka eivät ole heille rakentavia. Suuri tarvitsevuus syntyy silloin, kun ihmisen tärkeimmät tarpeet jäävät täyttymättä pitkäksi aikaa, jopa lapsuudesta lähtien. Tällöin niiden täyttymistä haetaan toisilta ihmisiltä. Toipuminen edellyttää tutustumista omiin tunteisiin ja tarpeisiin sekä sellaisten keinojen miettimistä, joilla voisi itse huolehtia tarpeidensa täyttämisestä. Siksi toipumisprosessin alkuvaiheessa naisille voi olla tärkeää voida toipua rauhassa naisten muodostamissa yhteisöissä.

Vertaistukiryhmät ja -leirit

Tässä kirjassa käsiteltäviä teemoja voi työstää ammattilaisten ohjaamassa naisten vertaistukiryhmässä, kahden kesken terapeutin tai muun ammattihenkilön kanssa tai omatoimisesti. Yksin elämäänsä tämän kirjan kanssa työstävä voi edetä omaan tahiinsa, valita itseään eniten puhuttelevat aiheet ja palata samoihin teemoihin useamman kerran. Suosittelemme kuitenkin hankimaan samanaikaisesti lisätukea terapeutilta tai muulta ammattilaiselta.

Vertaistukiryhmien ohjaajilla on oltava vähintään sosiaali- ja terveysalan peruskoulutus sekä osaamista päihdetyöstä. Aihepiirit ryhmätyöskentelyyn voi valita ryhmän kulloistenkin tarpeiden mukaisesti. Vuoden mittaista ryhmä- ja leiriprosessia suun-

nittelevälle on käytettävissä ohjaajan opas, joka löytyy sähköisessä muodossa Sininauhaliiton verkkosivuilta.¹⁷

Minä kasvan -vertaistukiryhmään osallistumista harkitsevan naisen on mietittävä yhdessä ohjaajien kanssa, onko hänellä riittävästi voimavaroja ja halua työskennellä ryhmässä, jossa oman elämän asioita jaetaan toisten kanssa. Pitkä ryhmäprosessi vaatii sitoutumista, uskallusta jakaa omia asioitaan toisille ja sitä, että jaksaa kuunnella toisten osallistujien kokemuksia ja tarinoita. Esimerkiksi masennukseen sairastunut joutuu pohtimaan, jaksako hän tällaista työskentelyä. Jos osallistujalla on vakavampia mielenterveysongelmia, ryhmään osallistumista ei suositella, koska yksilölliseen tukeen ei ole riittävästi mahdollisuuksia. Ketään ei kuitenkaan pidä jättää selviytymään yksin, vaan on selviteltävä, mistä ja miten nainen voi saada itselleen sopivaa tukea. Jollei työntekijä itse voi antaa tukea toipumisryhmästä pois jäävälle, toipumiseensa tukea tarvitseva on ohjattava mahdollisimman konkreettisesti oikean avun piiriin.

Jos osallistujan päihteidenkäyttö on jatkuvaa ja runsasta, Minä kasvan -ryhmän tuki ei palvele häntä. Ryhmät ovat päihteettömiä, eli tapaamiseen ei voi tulla alkoholin, huumeiden tai päihdyttävässä tarkoituksessa käytettyjen lääkkeiden vaikutuksen alaisena. Lääkärin määräämien lääkkeiden käyttäminen ohjeiden mukaisesti ei estä ryhmään osallistumista.

Olisi hyvä, jos sama Minä kasvan -vertaistukiryhmä voisi jatkaa kokoontumisiaan varsinaisen ryhmäjakson päättymisen jälkeen tai jos ryhmälle olisi tarjolla jokin toinen naisten vertaistuen muoto. Naisten itsensä kannattaa olla aktiivisia ja puhua tarpeistaan eri tahoille. Tällöin itse tukea jo saanut ja toipumisessaan edennyt nainen voi olla toisten tukena. Jokaisella ihmisellä on tarve kuulua johonkin ja tuntea itsensä tarpeelliseksi. Toisten tukeminen antaa elämään merkityksellisyyden tunteen ja lujittaa omaa elämänmuutosta.

Minä kasvan -ryhmäprosessiin osallistuvan on hyvä tietää joitakin keskeisiä piirteitä ryhmän toimintatavoista. Ryhmätyöskentelyyn osallistumisesta kiinnostuneet naiset haastatellaan ja ryhmään valitaan viidestä seitsemään osallistujaa. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Aloitustapaamisessa tutustutaan, laaditaan työskentelylle yhteiset periaatteet ja annetaan lisätietoja vertaistukiryhmästä ja siihen liittyvistä leireistä ja työskentelytavoista.

Aloitustapaamisen jälkeen pidetään kahden vuorokauden mittainen tunneleiri, jonka jälkeen on viisi viikoittaista ryhmätapaamista. Jakson puolivälissä järjestetään oman naiseuden työstämiseen liittyvä leiripäivä. Leiripäivän jälkeen ryhmä kokoontuu taas viisi kertaa viikoittaiseen tapaamiseen. Työskentelyn tiivis vaihe päättyy kah-

¹⁷ Ks. Sininauhaliiton sivuilta: www.sininauhaliitto.fi/julkaisut.

den vuorokauden mittaiseen tunneleiriin. Tämän jälkeen ryhmälle järjestetään 1–3 seurantatapaamista kahden, kolmen kuukauden välein. Tapaamiset voivat olla muutamien tunnin mittaisia.

Ryhmän yhdessä sopimat toimintaperiaatteet raamittavat, ohjaavat ja tukevat sen toimintaa. Yhdessä sovitut toimintaperiaatteet luovat reunaehdot ja turvallisuutta yhdessäololle, ja niiden avulla jokainen tietää, miten ryhmässä toimitaan. Tärkein periaate ryhmässä on luottamuksellisuus, eikä kenenkään henkilökohtaisia asioita kerrota ryhmän ulkopuolisille. Pääteidenkäytöstä toipuvien naisten ryhmässä keskeistä on rehellisyys suhteessa pääteidenkäyttöön. Jokainen on tervetullut takaisin ryhmään retkahduksen jälkeen. Retkahduksesta kertominen helpottaa ryhmässä oloa, ja retkahduksesta voi oppia, miten välttää sama sudenkuoppa seuraavalla kerralla.

Ryhmäkokoontumisissa jokaisella on oikeus kertoa itsestään vain sen verran kuin haluaa. Kaikilla on oikeus olla oma itsensä omine tunteineen, asenteineen, ajatuksineen ja kokemuksineen. Jokaiselle osallistujalle annetaan tasapuolisesti aikaa. Kysymyksiin voi jättää vastaamatta. Kaikki mahdolliset häiritsevät asiat pidetään poissa. Kaikkien ryhmään osallistuvien on tärkeää sitoutua prosessiin sekä itsensä että toisten ryhmäläisten vuoksi.

Toipumisympäristö

Kiinnipitävä yhteisö

Ihminen on tarkoitettu yhteyteen toisten ihmisten kanssa. Päihdehaitoista kuntoutuva nainen voi kokea, ettei hän kuulu eikä kelpaa mihinkään erityisesti silloin, kun hänellä on ollut haavoittavia kokemuksia, hänen oikeuksiaan on loukattu tai häntä on syrjitty.

Turvalliseksi koetut yhteisöt ovat tärkeitä päihdehaitoista toipumisessa. Kiinnipitävä yhteisö mahdollistaa ihmisen kokemuksia tulla kunnioitettavasti kohdatuksi.¹⁸ Minä kasvan -toipumisohjelmassa toipumisympäristöllä tarkoitetaan yhteisöä tai ryhmää, joka antaa naiselle mahdollisuuden palata takaisin myös retkahtamisen jälkeen. Hänet hyväksytään silloinkin, kun hänen ratkaisunsa eivät ole toisten mieleen. Yhteisön jäsenet seisovat ”kaveria ei jätetä” -tyyliin toistensa rinnalla silloinkin, kun kivut ja kiusaukset ovat tulleet näkyviksi. Reilu toisen tukena oleminen on Minä kasvan -ryhmän ihmissuhteiden ja kohtaamisen ydintä.

Toipumisympäristön turvallinen ilmapiiri avaa mahdollisuuksia sisäiseen parantumiseen. Turvalliseksi koetussa ilmapiirissä on helppo olla ja sinne on mukava tulla yhteisten kokemusten ja asioiden äärelle. Toipumisympäristö on kuin toinen koti, jos-

18 Mattila 2003.

sa voi kokea olevansa suojassa pahalta maailmalta ja jossa saa vapaasti ilmaista ajatuksiaan. Sen jäsenet sopivat yhdessä, miten yhteisössä toimitaan. Yhteisesti laadituilla pelisäännöillä pyritään vahvistamaan keskinäistä yhteyttä, toisten kunnioittamista, vaitioloa toisten asioista sekä kuulumista ja sitoutumista yhteisöön. Yhdessä luodut pelisäännöt vahvistavat yhteenkuuluvuuden kokemusta.

Toipumisympäristön ilmapiiri hoitaa ja rohkaisee naisia sanoittamaan tuntemuksiaan ja tulemaan näkyviksi. Näkyväksi tuleminen tarkoittaa, että ihminen uskaltaa kertoa avoimesti myös epämurkavista tuntemuksistaan, ajatuksistaan ja siitä, miltä tuntuu ja mitä mieltä on käsiteltävistä teemoista. Näkyväksi tuleminen voi tuntua aluksi vaikealta ja pelottavalta, koska itsestä saattaa paljastua jotakin sellaista, mitä ei ole aikaisemmin itsekään tiedostanut.

Minä kasvan -ryhmiin osallistuvia saattaa syystäkin askarruttaa, säilyykö luottamus suhteissa toipumisympäristön toisiin jäseniin. Ryhmässä voi olla jäseniä, jotka eivät oman retkahduksen sattuessa pysty pitämään toisten asioita itsellään. Tämä riski on aina olemassa, ja osallistujien on otettava se huomioon. Näkyväksi tuleminen itselle ja toisille on kuitenkin toipumisen edellytys.

Kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi tuleminen koetaan yleensä parantaviksi. Nähdyksi tuleminen myötä ihminen voi oppia käsittelemään tunteitaan ja ilmaisemaan itseään rehellisemmin. Turvallinen toipumisympäristö ei syrji ketään. Mitä pitempään nainen on elänyt päihdepiireissä ja niissä vallitsevien suhteiden ja lakien alaisuudessa, sitä välttämättömämpää hänen on päästä vain naisille tarkoitettuihin turvallisiin ja hyväksyviin yhteisöihin.

Psykososiaalinen tuki

Psykososiaalisella tuella tarkoitetaan yksilön saamaa pitkäaikaista psyykkistä ja sosiaalista tukea. Tuen tavoitteena on muun muassa, että ihminen keskittyy huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja pystyy elämään tukevien ihmissuhteiden hoitamiseen. Psykososiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat esimerkiksi kyky tulla toimeen arjessa, kyky olla tasavertaisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja mahdollisuus solmia sosiaalisia suhteita. Tärkeää on myös selviytyä arkipäivän hankalista tilanteista.¹⁹

Vertaistukeen perustuvat keskusteluryhmät tarjoavat psykososiaalista tukea parhaimmillaan. Päihteidenkäytön taustalla oleviin syihin, riippuvuuksiin ja arkielämästä selviytymiseen ja toipumiseen ei ole olemassa pikaratkaisuja. Oman elämän työstäminen, keskusteleminen, omien kokemusten käsitteleminen ja asioiden pyöritteleminen sekä yhdessä tekeminen ovat kokemuksen mukaan auttaneet naisia ymmärtämään

19 Kettunen et al. 2009.

omaa elämäänsä paremmin. Tällä tavalla työstäen voi pikkuhiljaa löytää vastauksia omiin kysymyksiinsä ja nimiä oireille, asioille ja tapahtumille.

Toipumisen tueksi tarvitaan toisia ihmisiä – vertaistukea tai muuta ryhmätoimintaa. Minä kasvan -toipumisohjelman sisältöjä voi käyttää yksin, mutta toipumisryhmissä naiset saavat kaipaamaansa psykososiaalista tukea, jonka keskeinen piirre on keskustelun tai yhdessä tekemisen kautta tapahtuva vuorovaikutus ryhmänohjaajien ja ryhmäläisten välillä.

Psykososiaalisen tuen tarve on usein pitkäkestoista. Nainen tarvitsee monipuolista tukea päästäkseen vapaaksi päihdehaittojen vaikutuksista. Monisyiset toipumiseen yhdistyvät tarpeet liittyvät tunne-elämään, riippuvuuksiin sekä haitallisiin sidonnaisuuksiin ja tunneriippuvuuteen toisista ihmisistä. Käsittelyä vaativat usein myös naisena olemiseen, parisuhteisiin, äitiyteen, perhe-elämään, yksinhuoltajuuteen, lasten huostaanottoihin, keskenmenoihin ja abortteihin, seksuaaliterveyteen sekä kaltoinkohteluun ja muuhun väkivaltaan liittyvät kysymykset. Väkivallan rankimpia muotoja ovat seksuaalinen hyväksikäyttö ja raiskaus. Myös naisten kodittomuus tai piilokodittomuus ovat tuttuja ilmiöitä päihdepiireissä.

Vertaistuki

Tutkimusten ja naisten omien kokemusten mukaan vertaistuki on tärkeää riippuvuuksista toipumisessa. Vertaistuen merkitys tulee esille erityisesti silloin, kun omat voimavarat ovat rajalliset tai vasta rakentumassa. Se voi tuntua tärkeältä silloinkin, kun toisten elämäntilanne poikkeaa merkittävästi omasta elämäntilanteesta, puhumattakaan silloin, kun kokemuksia jaetaan samaa kokeneiden kesken. Vertaisryhmän jäsenistä saattaa aluksi tuntua, että he ovat ongelmansa kanssa yksin eikä kukaan ymmärrä, miltä heistä tuntuu. Jo toisen samassa tilanteessa olevan tapaaminen vähentää tunneperäisen syrjäytymisen kokemusta. Yksi voi tarvita kuulijaa tai myötäeläjää, toinen käytännöllistä apua hätäänsä.²⁰

Itsensä ilmaiseminen ja omista tunteistaan puhuminen auttaa. Vertaistuki on identiteettityöskentelyssä suureksi avuksi. Naisen tuki toiselle naiselle tarjoaa mahdollisuuden työstää ja rakentaa naiseutta ja minäkuvaa uudelleen. Minä kasvan -ryhmissä koettu keskinäinen yhteisymmärrys sekä vertaisten ja ammattihenkilöiden tuki lisäävät naisten itsetuntemusta ja vahvistavat itseluottamusta. Vertaistukiryhmässä jokaisella on oikeus tulla kuulluksi, ja jäsenten on voitava luottaa siihen, ettei ryhmässä käsitellyistä asioista puhuta muualla. Mitä kiinteämpi ryhmä on, sitä paremmin se voi käsitellä luottamuksellisia kysymyksiä. Annetun palautteen perusteella monen mie-

20 Palojarvi 2017.

lestä parasta ryhmissä on se, että saa olla yhdessä samankaltaisia asioita kokeneiden kanssa ja tuntea kuuluvansa yhteen. Samalla, kun on saanut tutustua toisiin, on voinut tutustua itseensä, tulla huomatuksi ja sitä kautta terveemmäksi. Joskus voi käydä niin, että auttaessaan muita auttaa myös itseään.

Minä kasvan -ohjelmassa ryhmään osallistuvat naiset ja ryhmänohjaajat ovat keskenään tasavertaisia. Ryhmänohjaajat ovat ryhmässä omana itsenään, naisina ja ihmisinä. Tämä voi tuntua ryhmään osallistuvista naisista aluksi hämmentävältä, mutta lähtökohtaisesti toipumistyössä kaikki ovat samassa veneessä. Ryhmänohjaajilla on kuitenkin kokonaisvastuu ryhmän toiminnasta ja sen etenemisestä. Naisten elämäkokemukset saattavat koskettaa myös ohjaajan elämää. Ihmisenä ihmiselle -kohtaamisia syntyy siellä, missä osapuolet ovat valmiita jakamaan omaa elämäänsä sekä vastaanottamaan sitä, mitä toiset jakavat. Ryhmänohjaajana toimiminen voi olla myös ohjaajille itselleen uudenlainen kokemus, koska Minä kasvan -toipumisohjelmassa ohjaajat jakavat omaa elämäänsä ja antavat itsestään enemmän kuin toipumisryhmissä yleensä. Saatujen kokemusten ja naisten antaman palautteen mukaan on pelkästään hyvä, että ohjaajissakin näkyy ihmisyyttä ja että he rohkenevat näyttää puutteitaan. Naiset ovat kokeneet, että ohjaajat ovat samalla viivalla heidän kanssaan: ohjaajat eivät puhu eivätkä neuvo yläpuolelta, vaan ovat tasavertaisia.

Toipuminen

Oman elämän tunnistaminen

Päihdehaitoista toipuminen on työtä oman hyvinvoinnin eteen ja vanhasta tuhoavasta elämäntyylistä irti päästämistä. Toipumisessa peili käännetään itseen ja puhutaan vähemmän toisesta. Puhutaan itsetutkistelusta ja oman sisäisen tunne-elämän tarkastelemisesta. Toipuminen edellyttää myös tuhoavista mielihaluista vapautumista, sisäistä kasvua sekä identiteetin ja elämänarvojen muutosta. Vaaliessaan arvostamia asioita ihminen kasvaa huomaamattaan. Syvempään toipumiseen tarvitaan oman sisimmän tutkimista ja sen maaperän muokkaamista. Toipuminen on kokonaisvaltaista ihmisenä kasvamista ja elämän opiskelua. Toipumisessa ei keskitytä vain ongelmiin, vaan etsitään keinoja ja ratkaisuja, joilla päästä eteenpäin.

Toipumista auttaa yhteisö, jossa nainen saa rauhassa tarkastella elämäänsä turvallisesti ja ilman vaatimuksia. Naisen toipumiseen liittyy omien kipujen, tunteiden, tarpeiden ja asenteiden tunnistaminen. Tukijat ohjaavat naista hänen omien kipujensa äärelle ja auttavat häntä käsittelemään niitä. Kun ihminen kohtaa kipunsa, hän joutuu tekemisiin sisimmässään olevien kivun juurisyiden kanssa. Hänen on mahdollista

tunnistaa elämänsä maaperä, jossa hänet on kasvatettu ja johon hän on juurtunut. Hän voi tunnistaa, miten hänet on siihen maaperään juurrutettu ja kasvatettu, miten häntä on kohdattu, kohdeltu, kuultu ja miten häneen on suhtauduttu hänen lapsuudessaan, nuoruudessaan, varhaisaikuisuudessaan ja aikuisuudessaan (ks. riippuvuuk-
sia kuvaavaa puuta s. 52).

Omien kipujen kohtaaminen tarkoittaa myös sitä, että ihminen tunnistaa sekä men-
neet että nykyiset tunteensa, tarpeensa ja itsensä kaikkine säröineen ja käsittelee niitä. Oma elämä voi tuntua lantakasalta, ja se haisee, kun tätä ”elämän lantakasaa” pöyhi-
tään ja möyhitään. Lantaa kuitenkin tarvitaan uutta energiaa tuottavan maan muok-
kaamiseen. Muokattua multaa voi siirtää edelleen kukkamaalle kukkien istuttamista
ja lannoittamista varten. Lannan käyttö mullassa tuottaa energiaa, kukat kukkivat,
juurikasmaa kasvaa ja puutarha kukoistaa. Lannoitteiden levittäminen sisäiseen maa-
perään saa aikaan uuden tavan suhtautua itseensä ja elämäänsä. Menneisyyttä, oli se mil-
lainen tahansa, voidaan hyödyntää tulevaisuuden rakentamisessa. Huonoja ja ikäviä
kokemuksia voidaan hyödyntää uuden elämän rakentamisessa. Toipumisen matkalla
ikävätkin kokemukset voivat muuttua voimavaraksi, jonka varaan tulevaisuutta voi
rakentaa luottavaisin mielin.

Kohtaaminen

Kohtaaminen on yhteisen ihmisyyden jakamista tiedostaen, ettei toista ihmistä voi
tavoittaa täydellisesti. Pysymme toinen toisillemme aina toisina. Kohtaaminen on yh-
tältä samankaltaisuuteen ja samalle tasolle asettumista sekä toisaalta toisen erilaisuu-
den syvällistä hyväksymistä.

Kohtaaminen ei ole suoritus tai ammatillinen toimenpide, vaan siihen sisältyy ai-
toa välittämistä ja itsensä likoon laittamista. Vaikka toiminnalla olisikin ammatilliset
reunaehdot, varsinainen kohtaaminen tapahtuu yhteisen ihmisyyden tasolla, aidosti
ja teeskentelemättömästi. Työntekijäkään ei voi käsitellä elämän syviä kysymyksiä ja
vaikeita kokemuksia ikään kuin ulkopuolisena.²¹

Kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta auttaa naista hänen tilanteessaan, vaik-
ka mikään hänen elämässään ei olisi vielä muuttunut. Kun oma henkinen kuorma
on jaettu, olo voi tuntua kevyemmältä. Tärkeää on, että naisia ja heidän päätöksiään
ja mielipiteitään kunnioitetaan. Toisia ei moralisoida, heidän kokemuksiaan ei tul-
kita eikä heidän puolestaan tiedetä. Kohtaamisessa keskitytään kuuntelemiseen, ei
oman vastauksen miettimiseen. Kuuntelijan ominaisuuksiin kuuluu empaattisuus, ja
hän esittää avoimia kysymyksiä. Hyvä kuuntelija ikään kuin astuu sisään toisen ihmi-

21 Virtanen 2017.

sen sisäisyyteen ja viestittää, että arvostaa tätä ja on läsnä tämän tietyn hetken hänen kanssaan. Työntekijä ymmärtää, että nainen on oman elämänsä asiantuntija.

Tärkeää on kohdata nainen kokonaisvaltaisena eikä vain hänen ongelmiansa kautta. Arvostava kohtaaminen on hoitavampaa kuin se, millä menetelmällä toinen kohdataan. Toisesta ihmisestä välittäminen ja rakastaminen edellyttää myös itsensä rakastamista. Jotta voi osoittaa toiselle välittämistä aidosti, on päästävä toisen ihmisen sisimpään. Jos toisesta ihmisestä nähdään vain se, mikä näkyy ulospäin, havaitaan hänestä lähinnä sellaista, mikä erottaa ihmiset toisistaan. Silloin kohdataan vain toisen ongelmat tai nähdään hänet ongelmiansa kautta, ei arvokkaana kokonaisena ihmisenä. Jos pääsemme kurkistamaan toisen sisimpään, havaitsemme hänessä samankaltaisuutta: olemme ihmisiä, sisaria, samassa veneessä. Tällainen kohtaaminen ja näkeminen mahdollistaa vertaistuen toteutumisen syvemmällä tasolla.

Voimaantumisen

Voimaantumisen (*empowerment*) käsitettä pidetään vaikeana, vaikka sen olemassaolo tunnetaankin. Voimaantumisen vastakohtana voidaan pitää voimattomuuden tai huonouden kokemuksia, ”minusta ei ole mihinkään” -tunteita, joita kokeva ihminen häpeää tai aliarvioi itseään.

Voimaantunut ihminen tulee tietoiseksi itsestään ja tunnistaa omat ja toisen rajat. Hän tietää, mitä osaa, ja löytää elämälleen ja kokemuksilleen merkityksiä. Voimaantumisprosessissa yksilö kokee, että hänen elämänsä varten annetut mahdollisuudet ja lahjat toteutuvat.²² Uusi identiteettiasema ilmenee omien tarpeiden ja tunteiden ilmaisemisena, toimivampana roolien omaksumisena sekä erilaisina omaa hyvinvointia koskevinä valintoina.

Voimaantuminen on prosessi, jossa yksilöt kykenevät kontrolloimaan toimintaansa aiempaa paremmin ja saavat sosiaalista oikeutta, rohkeutta ja taitoa vaikuttaa asioihin. Yksilö saa ikää kuin voimaa omaan elämäänsä. Se, mitä tämä voima on tai mitä sen tuloksena voidaan saavuttaa, liittyy aina kulloiseenkin tilanteeseen.²³

Voimaantumisprosessin yhteydessä ihminen pohtii henkilökohtaisia, usein vaikeita kokemuksiaan ja uskaltaa puhua ongelmistaan niiden oikeilla nimillä. Voimaantumisprosessissa hän ilmaisee itseään niin, että hänen kokemuksensa tulevat näkyviksi hänelle itselleen ja toisille. Vaikka voimaantuminen lähtee yksilöstä itsestään, hän tarvitsee tuekseen sosiaalista vuorovaikutusta.²⁴

²² Sheppard 2006.

²³ Mahlakaarto 2010.

²⁴ Siitonen 1999; Adams 2003.

Voimaantumisprosessissa raskaat tunteet yleensä vähenevät, mutta toisaalta ne voivat nostaa esiin uudella tavalla tunteisiin vaikuttavia kokemuksia. Myös pettymyksen, surun ja vihan tunteilla on oma tehtävänsä tasapainon löytymisessä. Ihminen asennoituu itseensä armollisemmin.²⁵

Syvämpi itsensä ymmärtäminen edellyttää vaikeiden kokemusten vaikutuksen tunnistamista. Toipumisen prosessissa työstetään tunteita ja kokemuksia sekä sitä, kuka olen, mistä tulen ja minne olen menossa. Keneksi tunnen itseni ja mitä haluan elämältäni? Kokemusten vaikutuksesta omaan elämäänsä tietoiseksi tullut ihminen pystyy puolustamaan itseään ja hyväksymään itsenä sellaisena kun on.

Päihdehaitoista kuntoutuvilla naisilla on usein monenlaista osaamista ja lahjakkuutta, joita he eivät välttämättä ole tunnistaneeet itsessään, eivätkä heidän kykynsä ole olleet käytössä. Minä kasvan -ohjelmassa ja erityisesti elämänkaarityöskentelyssä naisten kyvyt ja taidot tulevat yleensä näkyviin. Onnistumisen kokemus lisää uskoa ja luottamusta omiin kykyihin ja osaamiseen. Voimaantuminen ymmärretään monesti onnistumisen kokemuksina, mutta ihminen voi myös oppia myös omista virheistään ja epäonnistumisistaan. Naisten vertaisryhmissä saatetaan löytää omia vahvuuksia. Voimaantuessaan ihminen uskoo mahdollisuuksiinsa vaikuttaa omaan elämäänsä sekä kykyynsä tehdä päätöksiä ja toimia tavalla, joka vahvistaa hänen elämäänsä.

Voimaantumisprosessi on henkilökohtainen, persoonallinen ja sosiaalinen prosessi. Ristiriitaiset olosuhteet tai perhesuhteet voivat hidastaa voimaantumista. Ristiriitaisesta tilanteesta poispääseminen vaatii huomattavaa ponnistusta. Minä kasvan -toipumishjelman tarjoaman vertaistuen avulla naiset rohkaisevat toisiaan ja myötävaikuttavat paitsi omaan myös toistensa voimaantumiseen. Kokemus siitä, että on tervetullut ryhmään, voi olla arvokas kokemus ihmiselle, jolla on huonommuuden tunteita.

Merkitysten löytäminen on tärkeää. Pääteisiin syntynyt merkityksellinen suhde kääntyy merkitykselliseksi suhteeksi raitista elämäntapaa kohtaan, mikä on vapauttava ja voimaannuttava prosessi.²⁶

Ihmisen sisäinen paraneminen ja voimaantuminen liittyvät toisiinsa. Tätä prosessia kuvataan levollisuuden ja tyyneyden kokemukseksi, kielteisten tunteiden vähene-miseksi, itsetuntemuksen lisääntymiseksi ja itsensä kokemiseksi voimakkaana.²⁷ Ihminen vapautuu uhrin asemasta itsenäiseksi toimijaksi.²⁸ Monet päihteidenkäytöstä kuntoutuvat naiset ovat selvinneet ja voimaantuneet traumaattisista kokemuksista, päihteiden haitallisesta käytöstä ja lasten huostaanoton aiheuttamasta järkytyksestä.²⁹

25 Mahlakaarto 2010.

26 Törmä 2011.

27 Mahlakaarto 2010.

28 Adams 2003.

29 Hiltunen 2015.

Voimaantumiseen liittyy myös toiveikkuuden lisääntyminen. Toivon näköalan vahvistaminen onkin yksi tärkeimmistä elementeistä naisten tukemisessa. Työntekijät ja elämässään jo pidemmälle toipuneet vertaiset ovat toipumisen alkutaipaleella oleville eräänlaisia sijaistoivojia.

Naisen käsitys itsestään

Toipumiseen liittyy olennaisesti itsen ja oman elämän ymmärtäminen: ihmisen tietoisuus siitä, kuka ja millainen hän on, mistä hän tulee ja mitkä seikat ovat vaikuttaneet siihen, millainen hänestä on kehittynyt. Tähän kaikkeen nainen saa vastauksia tutustumalla omaan elämänsänsä sekä tutustumalla siihen ihmiseen, joka hän kaikkein salaisine tai avoimine tunteineen on.

Elämänsänsä

Elämänsänsäajattelu on naisten toipumisprosessin lähtökohta. Siinä naisen elämänsänsä tarkastellaan fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja hengellisestä näkökulmasta. Elämänsänsä on jaoteltu eri vaiheisiin: pieni tyttö, kouluikäinen tyttö, murrosikäinen tyttö, nuori nainen, keski-ikäinen nainen ja vanha nainen. Naisen elämänsänsä voi lukea lisää pääluvusta "Naisen elämänsänsä, identiteetti ja itsetunto" (s. 73).

Toipumisohjelman aikana nainen tutustuu itseensä ja omaan elämänsänsä yleisesti. Lisäksi hän keskittyy tarkemmin naiseutensa kaareen, eli siihen, miten hänen naiseksi kasvamisen on tapahtunut, millaista tukea hän on saanut naiseksi kasvamisessaan tai jäikö hän tukea vaille.³⁰ Muita toipumisohjelman teemoja peilataan elämänsänsä nouseviin kokemuksiin. Työskentelyn pääpaino on kuitenkin nykyhetkessä ja siinä, miten nainen voi päästä elämässään eteenpäin.

Identiteetti

Identiteetillä tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään. Identiteetti on niitä kertomuksia ja tarinoita, joiden kautta ihminen hahmottaa paikkaansa maailmassa ja suhteitaan toisiin. Se ei synny tyhjästä, ilman sosiaalista vuorovaikutusta. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja osana ympäröivän yhteisön kulttuuria sekä yksilön psyykkisenä prosessina identiteetit saavat nimen ja niihin liitetään erilaisia arvostuksia: esimerkiksi

30 Ks. ohjaajanopas: www.sininauhaliitto.fi/julkaisut.

millainen on nainen, millainen on ”hyvä” tai ”huono” nainen, mitä naiset osaavat ja voivat tehdä ja mitä heiltä odotetaan. Jokaisen naisen identiteetti on ainutlaatuinen ja erilainen. Tärkeintä on, että nainen tunnistaa itsensä ja pääsee sinuiksi itsensä ja identiteettinsä kanssa.³¹

Ihmisellä ei ole koskaan vain yhtä identiteettiä. Hän voi olla yhtä aikaa esimerkiksi nainen, suomalainen, tytär, äiti tai mummo. Eri tilanteissa ja elämänvaiheissa eri identiteetin osat voivat tuntua tärkeämmiltä kuin toiset. Yhdessä ne kuitenkin rakentavat sen monimutkaisen kudelman, joka on ihmisen minuus.³²

Joskus osa identiteetistä on näkymätön tai piilotettu. Esimerkiksi naisen oma tai lapsen sairaus, vamma tai päihdehaitta ja siitä toipuminen on tärkeä osa ihmisen identiteettiä, mutta ilman asian ääneen sanomista se voi jäädä ulkopuoliselta huomaamatta.³³

Joihinkin identiteetin osiin ihminen itse tai yhteisö liittää häpeän leima. Mielessä voi olla ristiriita: tällainen minä olen, mutta en kelpaa muille. Ihminen voi tuntea syyllisyyttä teoistaan tai laiminlyönneistään, jotka ovat ristiriidassa hänen oikean ja väärän käsityksensä kanssa. Häpeä on tunne, joka syntyy vuorovaikutuksessa sosiaalisissa tilanteissa. Siinä, missä syyllisyyttä tunteva sanoo: ”Olen toiminut väärin lapsiani kohtaan”, häpeää tunteva sanoo: ”Olen huono äiti.” Tällaisissa tilanteissa vertaistuki voi olla erityisen tärkeää. Silloin nainen tulee tietoiseksi, että on muita hänen kanssaan samassa tilanteessa olevia, saman identiteetin osan kanssa työskenteleviä.³⁴

Ihminen pyrkii rakentamaan minuudestaan ehjän kokonaisuuden. Kun identiteetin osat ovat ristiriidassa keskenään, voi siitä seurata tavattoman suurta ahdistusta. Esimerkiksi silloin, jos itseään rehellisenä pitävä ihminen joutuu turvautumaan rikoksiin saadakseen päihteitä, työntekijä voi auttaa naista katsomaan identiteettiään, ymmärtämään miten se on rakentunut ja kenen äänellä hän itseään kuvailee. Työntekijä voi auttaa naista antamaan itselleen anteeksi ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Joissain tilanteissa voi olla aiheellista ohjata asiakas terapiaan. Usein kuitenkin asioiden ääneen sanominen, luvan antaminen ja läsnä oleminen riittävät.

31 Niemi 2018.

32 Niemi 2013; Niemi 2018.

33 Palojärvi 2010 a.

34 Niemi 2013; Niemi 2018.

Itsetuntemus

Itsetuntemus on omakohtaista ymmärrystä itsestä ja uskallusta olla oma itsensä. Se on omien tavoitteiden, tunteiden, ajattelun ja toiminnan eli oman käyttäytymisen tiedostamista. Itsetuntemuksen kehittyessä opitaan tuntemaan oma minä, se mitä itse ollaan. Minä kasvan -toipumisohjelman tarkoituksena on vahvistaa naisten itsetuntemusta.

Itsetuntemus on perusta, jonka varaan voi rakentaa käsitystä itsestään ja jonka pohjalta on mahdollista tunnistaa omia tunteitaan ja tarpeitaan ja kehittää itseään. Itsetuntemuksen pohjalta ihminen peilaa omia käsityksiään ympärillä olevista asioista ja tapahtumista. Itsetuntemuksen lisääntyminen puolestaan vahvistaa itsetuntoa. Itsetunto on lähellä itsetuntemusta, mutta ei tarkoita samaa. Mitä parempi ihmisen itsetuntemus on, sitä realistisempi ja terveempi on myös hänen itsetuntonsa. Itsetunnon tervehtyminen on keskeinen tekijä naisen toipumisessa.³⁵

Itsetuntemukseen kuuluu omien tunteiden ja tarpeiden tunnistamisen lisäksi henkilökohtaisten mahdollisuuksien ja osaamisen näkeminen sekä omien rajojen ja heikkouksien tunteminen. Itseensä tutustuva ihminen on tutkimusmatkalla, kääntämässä katseensa siihen ihmiseen, joka hän on ja jota hän voi muuttaa.

Ihminen voi olla itselleen vieras tai itsestään vieraantunut. Tällöin hän on vieras myös muille. Itselle tuntematon minä on helposti toisten viettämissä. Ihmiseltä saattaa puuttua kyky pitää itsestään huolta ja hän voi joutua huonosti kohdelluksi.

Minä kasvan -ryhmäprosessissa terveen ja myönteisen itsetunnon merkitys on keskeistä. Voi kysyä itseltään, tunnenko itseni, tiedänpö kuka olen, mistä tulen ja minne olen menossa. Itsensä tunteva ihminen tunnistaa hyvät ominaisuutensa ja osaamisensa mutta toisaalta tietää, missä on heikko. Itsensä kunnioittaminen ei aina toteudu kivuttomasti, mutta siihen pyrkiminen on tärkeä osa toipumisprosessia. On tärkeää päästä irti kenties hyvinkin tuhoisista malleista ihmissuhteissa ja elämässä.

Naisen itsetuntemus on erilainen eri ikävaiheissa. Nuori etsii itseään, keski-ikä saavuttanut voi jo olla enemmän sinut itsensä ja tuttu oman elämänsä kanssa. Päihdehaittoja kokevan naisen tilanne voi olla erilainen. Hänellä voi olla ikävaiheesta riippumatta heikoksi jäänyt itsetuntemus. Pitkäaikainen päihteidenkäyttö heikentää mahdollisuuksia tutustua itseensä ja tunnistaa tunteitaan ja tarpeitaan.³⁶

Hyvä itsetuntemus johtaa hyvissä toipumisympäristöissä oman sisäisen voimantunteen vahvistumiseen. Itsetuntemukseen liittyy itsensä ymmärtäminen, hyväksyminen ja kunnioittaminen sellaisenaan. Ihminen ei tällöin ole yksistään roolien tai naamioiden takana, vaan on rehellinen ja avoin ja uskaltaa olla erilainen, samanlainen, taval-

³⁵ Keltikangas-Järvinen 2008; Lydén 2010; Sinkkonen 2005.

³⁶ Keltikangas-Järvinen 2008; Sinkkonen 2005.

linen oma itsensä, pelkäämättä. Hyvä itsetuntemus on kykyä toimia omaehtoisesti ja luovasti. Ihminen voi kokea sisäistä itsenäisyyttä ja alkaa toimia aktiivisesti oman elämän vahvistamisen puolesta. Kun nainen tunnistaa omat tunnekipunsa ja tarkastelee rehellisesti omaa elämäänsä, hän on jo aika pitkällä. Hän hyväksyy epätäydellisyytensä ja rosoisuutensa sekä suostuu omien tunnekipujensa kohtaamiseen ja sitä kautta toimimiseen. Itsetuntemus vahvistuu myös toisilta ihmisiltä saadun palautteen kautta, ja hyvään itsetuntemukseen liittyy kyky antaa toisille palautetta. Palautetta ei pidä torjua eikä vähätellä.

Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan jokaisen omaa arvioita ja käsitystä itsestään. Itsetunto rakentuu lapsuudesta saakka, ja se kehittyy erilaisten kokemusten kautta koko elämän ajan. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, tietää olevansa hyvä joissakin asioissa ja kehno joissakin toisissa asioissa.³⁷

Käsityksemme itsestämme ei muodostu yksistään siitä, mitä näemme katsoessamme peiliin. Se muodostuu monesta eri lähteestä, jotka liittyvät tunne-elämäämme muovaanisiin tapahtumiin ja kokemuksiin. Hylkääminen, kritiikki, välinpitämättömyys ja hyväksikäyttö viestivät naiselle, että hän ei ole rakastettava, arvokas sellaisenaan. Epäonnistumiset ihmissuhteissa ja perhe-elämässä vahvistavat tätä kokemusta.³⁸

Psykologi Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan itsetuntoa voi kutsua myös itsearvostukseksi. Itseään arvostava ihminen pitää kiinni oikeiksi katsomistaan päämääristä vastarinnankin edessä. Hän ei anna loukata itseään vaan puolustaa itseään ja pitää kiinni oikeuksistaan. Itseään arvostava ihminen kykenee olemaan tyytyväinen omiin suorituksiinsa.³⁹

Kun ihmisellä on heikko itsetunto, hänen on vaikea löytää itsestään hyviä asioita tai luonteenpiirteitä. Hän saattaa kokea, ettei ole missään asioissa hyvä. Hän ehkä ajattelee, mitä muut ihmiset ajattelevat hänestä eikä uskalla tehdä asioita, joista itse nauttii. Päihdehaittoja kokevilla naisilla on usein huono itsetunto ja heidän käsityksensä itsestään ovat vääristyneitä.⁴⁰

37 Törnblom 2006.

38 Törnblom 2006.

39 Keltikangas-Järvinen 2008; Junkkari 1989.

40 Palojärvi 2010 b.

Naisen tunteet

Tunteet ovat henkilökohtaisia, mutta niillä on myös sosiaalinen ja kulttuurinen näkökulma ja vaikutus. Tunteilla on hyvä tarkoitus, ne ovat kuin ikkuna tarpeisiimme. Päihteiden haitallinen käyttö voi köyhdyttää tunne-elämää, ja päihteidenkäyttö negatiivisine vaikutuksineen voi läpitunkevalla tavalla olla mukana kaikissa elämäntapahetkissä. Nainen voi tuntea itsensä voimattomaksi, tai ahdistavat hylätyksi tulemisen tunteet painavat mieltä.⁴¹

Raitistumisen jälkeen tunteet usein elpyvät, mutta ne voivat myös nousta myrskyn lailla mielenterveyttä kuormittaviksi tekijöiksi. Pelon, häpeän, syyllisyyden ja huonouden tunteet voivat näyttäytyä ristiriitaisina, hämmentävinä ja hallitsemattomina.⁴²

Ihmiselle on kuitenkin tärkeää, että hän voi tuntea olevansa hyvä. Häpeälliset, omaa arvomaailmaa vastaan sotivat teot rikkovat ihmisen käsitystä itsestään ja aiheuttavat hänelle ristiriitoja. Häpeä on erityisen hankala tunne käsiteltäväksi sekä asiakastyössä että itsekseen juuri siksi, että häpeää kokeva määrittelee omaan identiteettiinsä kuuluvia asioita kielteisesti. Jos oman häpeäntunteensa pukee sanoiksi, tulee samalla tunnustaneeksi, että näin huono minä olen.

Syyllisyyden ja häpeän tunteet ja epäonnistumisen kokemukset saattavat ohjata naisten käyttäytymistä niin, että he esimerkiksi välttävät tiettyjä paikkoja, joissa voivat kohdata jotain sellaista, mitä eivät halua, tai joissa uskovat tulevansa nähdyksi epäonnistuneina naisina.

Ihmiselle on tärkeää tuntea olevansa hyväksytty, vaikka häpeän ja syyllisyyden tunteet ovatkin pinnassa.⁴³

Nainen ihmissuhteissaan

Ihmissuhteiden merkitys on suuri toipumisprosessissa. Ihmissuhteiden kokonaisuuteen kuuluvat lähisuhteet, kuten parisuhde ja suhteet lapsiin sekä muihin lähinnä oleviin ihmisiin. On tärkeää tarkastella, millainen ja kuinka toimiva naisen ihmissuhde ja tukiverkosto on. Naisen on tärkeää tiedostaa myös se, miten hän toimii suhteissaan. Ovatko suhteet terveitä vai liittyykö niihin haitallista riippuvuutta? Onko nainen tunneriippuvainen toisista ihmisistä ja mahdollisesti sen vuoksi altistuu haitallisille suhteille? Ovatko hänen rajansa elämän eri osa-alueilla toimivia? Onko naisen elämässä väkivaltaa joko niin, että hän on tai on ollut väkivallan uhri tai hän itse toimii

⁴¹ Kanerva 2011.

⁴² Laukkanen 2006.

⁴³ Kanerva 2011.

väkivaltaisesti? Millainen käsitys hänellä on rakkaudesta? Voiko hän rakastaa terveellä tavalla itseään ja toisia? Myös itselle ja toisille anteeksiantaminen ja anteeksiannon tarpeellisuuden ymmärtäminen tukee toipumista.

Naisten lähisuhteiden merkityksen huomioon ottaminen on tärkeää päihdetyössä. Naisten mahdollinen sosiaalinen eristäytyminen ja heidän kokemansa yksinäisyys tulisi huomioida. Naisille on tarjottava palveluita, jotka auttavat heitä ulos eristäytyneisyydestä. Vertaisten kanssa elämää ja kokemuksia jakamalla naiset voivat motivoitua huolehtimaan itsestään paremmin.⁴⁴

Ihmisen syvimmat ajatukset ja tunteet tulevat esille hyväksyvässä ilmapiirissä. Itseen väheksyvä nainen voi ryhmässä opetella hyväksymään itsensä ja päästä yksinäisyydestä yhteyteen. Terapeuttisia elementtejä sisältävät ryhmät ja yksilöterapia vaikuttavat myönteisesti naisten kokemuksiin, ajatteluun, tunteisiin ja sosiaalisiin toimintoihin. Myönteisiä muutoksia ilmenee myös läheisissä ihmissuhteissa ja niiden laadussa. Terapiatyypinen toiminta vahvistaa ihmisten kokemusta aktiivisesta toimijuudesta.⁴⁵

Haitallisen tunneriippuvaisuutensa vuoksi nainen voi ajautua toistuvasti elämään rikkoviin suhteisiin. Nainen voi etsiä suhteista täyttymystä tunne- ja turvallisuusvaajeilleen sekä pönkitystä itsetunnon. Naisella voi olla suuri tarve tulla hyväksytyksi, vaikka se merkitsisi päivittäistä väkivaltaa. Nainen voi itsekään käyttäytyä väkivaltaisesti parisuhteessaan tai lapsiaan kohtaan. Näiden asioiden työstäminen naisten kanssa on tärkeää henkilökohtaisesti tai ryhmissä.

Jokainen ihminen tarvitsee toimivat rajat. Nainen, jonka rajat ovat liian heikot, tulee helposti hyväksikäytetyksi tai voi itse hyväksikäyttää toisia ihmisiä. Liian vahvat rajat eristävät yksinäisyyteen. Tämän vuoksi naisia on tuettava tunnistamaan omia rajojaan ja muuttamaan niitä toimivammiksi. Se on välttämätöntä sekä riippuvuuksista toipumisessa että muilla elämän alueilla.

Rakkauden ja hyväksytyksi tulemisen kaipaus on monilla naisilla valtava. Tällöin on hyvä pohtia, mitä rakkaus on, mikä merkitys on itsensä rakastamisella ja miten se liittyy ihmissuhteisiin yleisesti sekä erityisesti parisuhteeseen ja lapsiin.

44 Palojarvi 2017.

45 Valkonen 2007.

Toipumisohjelman taustalla on kristillinen ihmiskäsitys

Minä kasvan -toipumisohjelman taustalla on kristillinen ihmiskäsitys, jonka mukaan ihminen on jakamaton kokonaisuus: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen Jumalan luoma elävä olento. Kristillinen ihmiskäsitys tuo toipumisprosessiin mahdollisuuden saada toivoa, tukea ja voimaa Jumalalta. Erityisesti anteeksiantamuksen ja armon kokeminen antaa uskoa parempaan tulevaisuuteen.

Kristillisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on Jumalan luomana ainutlaatuinen ja arvokas kokonaisuus. Ihmisen fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen osa-alue on huomioitava kristillisessä tukitoiminnassa, ja yksilö on kohdattava kokonaisuudessaan arvostavalla ja kunnioittavalla tavalla.

Elämään sisältyy rikkinäisyyttä, sairautta, kärsimystä ja syyllisyyttä. Ihmiselle kuuluu armo ja anteeksiantamus sekä uudelleen alkamisen mahdollisuus. Kukin on vastuussa omista teoistaan ja valinnoistaan sekä yksilönä että yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä. Ihmistä tulee auttaa kasvamaan oman arvonsa mukaiseen vastuuseen itsestään ja niistä ihmisistä, jotka kuuluvat hänen lähiyhteisöönsä.

Kristillinen ihmiskäsitys sisältää elämän kannalta keskeisiä ja rakentavia elementtejä. Ihminen on Jumalan luomana ainutlaatuinen ja arvokas kokonaisuus. Usko siihen, että on Jumalan silmissä arvokas, auttaa muuttamaan huonoa minäkäsitystä positiivisemmaksi. Armon kokeminen antaa mahdollisuuden aloittaa alusta, ikään kuin puhtaalta pöydältä. Syyllisyydestä ja itsesyytöksistä vapautuminen vapauttaa elämään eteenpäin ja kantamaan vastuuta menneisyyden tekojen seurauksista.

Kasvaminen vastuuseen omasta elämästä ja yhteisöstä antaa ihmiselle mahdollisuuden kokea itsensä arvokkaaksi oman elämänsä toimijaksi eikä vain olosuhteiden voimattomaksi uhriksi. Hänen ei tarvitse kokea olevansa vain omassa varassaan, vaan hän voi turvautua Jumalaan. Koska hänen olemassaolonsa ja arvonsa eivät ole riippuvaisia toisten hyväksynnästä, hän voi ottaa vastaan apua ja tukea muilta ihmisiltä tulematta heistä väärällä tavalla riippuvaiseksi, ja tukea toisia joutumatta itse hyväksikäytetyksi. On tärkeää oppia ajattelemaan ja arvostamaan itseään samalla tavalla kuin Jumala meistä ajattelee ja näkemään itsensä sellaisena kuin Hän ihmisen näkee.

Rukouksen ja Raamatun merkitys voi olla suuri riippuvuudesta toipuville. Henkilökohtaista rukousta ja yhteistä esirukousta kaikkien puolesta voi käyttää ryhmissä ja leireillä osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti. Naisten esittämät rukousaiheet rukoillaan ääneen omin sanoin. Näin kaikki voivat saada rohkeutta rukoilla aivan tavallisin sanoin ja omalla puhetyylillään ja äänellään. Isä meidän -rukous ja Herran siunaus ovat useimmille tuttuja. Hartaudet, joita käytetään vain leireillä, ovat lyhyitä ja rohkaisevia. Niiden sisällöt liittyvät aina leireillä käsiteltäviin aiheisiin. Hartauksien käyttämisestä löytyy lisätietoa Minä kasvan -ryhmänohjaajan oppaasta Sininauhaliiton verkkosivuilta.

Kristillisyyden merkitys toipumisessa

Kristillisyyden merkitys päihdehaitoista toipumisessa tukee alkanutta raittiutta ja muuttaa elämänarvoja sekä suhtautumista itseän ja toisiin ihmisiin. Moni kokee, että kristillisen uskon harjoittaminen helpottaa raittiina elämistä ja kertoo saaneensa sen kautta tyyneyttä ja mielenrauhaa. Pekka Lundin tutkimuksen mukaan kristinusko voi tarjota päihdehaitoista toipuneille keinoja syyllisyyden ja häpeän tunteiden käsittelyyn.⁴⁶

Moni uskon avulla raitistunut ja apua saanut hakeutuu seurakuntiin, joissa voi saada tukea raskaisiin kokemuksiin ja vaikeuksista selviämiseen. Raija Kurosen tutkimuksen mukaan kristillisyydellä on kolmenlaista merkitystä päihteidenkäytön haitoista toipumiselle:⁴⁷

1. Kristillisyyden tukee alkanutta raittiutta ja vaikuttaa elämänarvoihin tehden toipumisesta mielenkiintoista ja kokonaisvaltaisempaa.
2. Se johtaa sellaiseen hyvään oloon, johon yksistään päihteidenkäytön lopettamisella ei aina päästä. Kristillisiin yhteisöihin hakeutuneet saavat kristillisyyden kautta elämänsä uskonnollisen, päihteettömän yhteisön tukea, mikä lisää kokemusta elämän merkityksellisyydestä ja monesti täyttää elämässä olleen tyhjiön.
3. Kristillisyyden ja hengellinen herääminen toimii itsessään raitistavana elämäkokemuksena, jolloin raitistuminen koetaan Jumalan työnä.

⁴⁶ Lund 2018.

⁴⁷ Kuronen 2014.

Kristillisyydestä voi ammentaa elämäänsä luottamusta ja toivoa. Se on usein myös toipujan selviytymiskeino, jolla päästä elämässään eteenpäin ja kokea saaneensa anteeksi.⁴⁸

Toipumista voi tarkastella laajemmin kuin vain irtautumisena päihteidenkäytöstä. Silloin, kun kristillinen usko liittyy toipumiseen, toipumista voi tarkastella elämäntarinan uudelleen sanoittamisena ja oman itsen uudelleen luomisena. Toipuminen voi olla myös uusien asioiden löytämistä. Elämäntarinan muuttuessa kyse ei ole vain sisältöjen muuttumisesta vaan koko tarinan muutoksesta.⁴⁹

Naisen suhde Jumalaan

Kristillisen käsityksen mukaan ihminen on luotu Jumalan kuvaksi ja siksi vuoropuheluun ja yhteyteen Jumalan kanssa. Naisen suhde Jumalaan vaikuttaa hänen suhteeseensa itseensä ja muihin ihmisiin.

Jumalalla on erilainen merkitys naiselle eri ikäkausina ja erilaisissa elämäntilanteissa. Jokaisen naisen suhde Jumalaan on erilainen. Tämä on otettava huomioon tukityötä tehtäessä. Jokaisen naisen on saatava olla täysin vapaa tässäkin mielessä. Minä kasvan -toipumisohjelma antaa naiselle mahdollisuuden tutustua Raamatun ilmoituksen mukaiseen Jumalaan ja saada Jumalalta tukea ja apua toipumiseensa ja elämänsä tervehtymiseen.

Suhde Jumalaan voi olla koko elämää kannatteleva asia. Naisen elämän eri vaiheissa ja kokemuksissa suhde Jumalaan voi olla hyvin erilainen. Jumala voi olla täysin poissaoleva ja vailla mitään merkitystä tai Hän voi olla rakastava isä, joka on mukana myönteisellä tavalla elämän kaikissa tilanteissa.

Raamatun ilmoittama Jumala on rakkauden Jumala, joka on armahtava ja jolla on hyvä tahto ihmisiä kohtaan. Jeesuksen ristinkuoleman ja ylösnousemuksen kautta ihminen voi saada Jumalan armon ja anteeksiannon ja uuden alun elämäänsä. Jeesuksen toiminta maan päällä osoittaa erityistä arvonantoa naisia kohtaan, jopa niitäkin kohtaan, jotka olisivat sen ajan yhteiskunnallisen järjestyksen mukaan ansainneet kuolemantuomion elämäntapansa tähden. Jeesus vapautti naiset ja miehet tuomion alta ja palautti heille heidän arvokkuutensa. Näin voi tapahtua tänäkin päivänä. Raamatun ilmoitus anteeksiantavasta Jumalasta antaa mahdollisuuden

⁴⁸ Kuronen 2014.

⁴⁹ Lund 2018.

käsitellä omaa syyllisyyttä ja häpeää. Koska Jumala antaa anteeksi, voi olla helpompaa antaa anteeksi myös itselleen ja toisille.

On elämää vahvistavaa ja parantavaa tulla tietoiseksi Jumalan olemassaolosta ja Jumalan mahdollisuuksista elämässä. Koska Jumalalla on tarkoitus jokaisen ihmisen elämää varten, on selvää, että Jumala myös tietää kaiken ihmisen elämästä ja voi auttaa häntä tasapainoisempaan ja eheämpään elämään. Elämän vaikeudet ja vastoinikäymiset saavat usein päättelemään, että Jumala on hylännyt ihmisen ja ettei tämä kelpaa Jumalalle. Toipumisen kannalta on merkittävää, jos tällaiset virheelliset uskomukset voi hylätä ja uskaltautua ensimmäisen kerran tai uudelleen suhteeseen Jumalan kanssa.

Oman voimattomuuden riippuvuutensa kanssa voi tunnustaa Jumalalle. Jumala on luvannut vastata rukouksiin ja auttaa kaikenlaisissa tilanteissa. Mahdollisuus luovuttaa tilanteensa Jumalalle vapauttaa voimia. Suostuminen avun tarvitsijaksi on jo pitkä askel toipumisen tiellä.

Suhde Jumalaan voi toimia vapauttavana tekijänä ihmissuhteissa, joista nainen voi olla väärrällä tavalla riippuvainen. Suhde Jumalaan avaa uudenlaisten suhteiden mahdollisuuden toisten ihmisten kanssa, ja ihmissuhteet saavat mahdollisuuden tervehtyä.

Vuoropuhelu Jumalan kanssa toimii myös peilinä suhteessa itseen. Jumalan peilistä katsomalla voi nähdä itsensä totuudellisesti hyvine ja huonoine puolineen. Epäterve itsetunto saa mahdollisuuden tervehtyä, elämänarvot ja -asenteet voivat muuttua elämää rakentavammiksi. Tietoisuus Jumalan läsnäolosta luo turvallisuutta ja toivoa.

Rukous avaa mahdollisuuden puhua asiansa Jumalalle, pyytää johdattua ja siunausta elämään. Jumala on luvannut johdattaa ihmistä, joka sitä Häneltä pyytää. Jumalan johdatuksen näkee usein vasta kun katsoo elämäänsä taaksepäin.

Jumala on myös luvannut siunata ihmisiä. Jumalan siunaus pitää sisällään monenlaisen sielun, hengen ja ruumiin hyvän, jota Jumala antaa ihmiselle. Siunaus tähtää aina ihmisen hyvinvointiin kokonaisuutena. Siunaus voi olla myös sitä, että nainen tulee tietoiseksi sisäisestä kivustaan. Sisäinen kipu voi aktivoitua Minä kasvan -toipumisohjelman teemojen pohtimisen yhteydessä. Ellei nainen tunnista kipujaan, hänen on vaikea toipua. Toipumisessa on luonnollista, että ihminen reagoi sellaisiin aiheisiin, jotka liittyvät hänen menneisyyteensä. Asiat palautuvat uudelleen tuoreina mieleen. Esimerkiksi läpikäymättömät kriisit voivat olla kipuja, jotka voivat aktivoitua teemoja käsiteltäessä. Kipua ei tarvitse pelätä,

koska se kertoo oikeastaan vain siitä, että ihminen alkaa tuntea ja elää. Jos kipu tulee esille ryhmässä, naisen on tärkeää kertoa kivustaan ja tuoda se näkyväksi. Ryhmässä on mahdollisuus saada keskustelu- ja rukousapua tunnekivun kohtaamiseen. Naiset reagoivat tunnekipuihin henkilökohtaisella tavalla; joku voi itkeä, joku kokee selittämätöntä ahdistusta. Kivun kohtaaminen ja sen purkaminen voi olla myös siunaus. Sen kautta Jumala usein luo uutta.

Jumalan varjelusta ja suojelusta ei tule välttämättä ajatelleeksi arkielämässä, mutta kun katsoo elämäänsä taaksepäin, voi huomata, että varjelus ja suojelus ovat olleet totta jo syntymästä saakka. Ei ole lainkaan itseltään selvää, että ihminen syntyy tähän maailmaan ja elää vuodet ja vuosikymmenet monenlaisten vaarojen keskellä. Jumalalle voi tuoda myös miksi-kysymyksensä, epäilynsä ja pettymyksensä. Joskus tuntuu käsittämättömältä, että jotkin todella pahat asiat ovat tapahtuneet. Raamatussa sanotaan, ettei ihmiselle voi tapahtua mitään Jumalan sallimatta. On hyvä huomata, miten Jumalan käsi on ollut suojelemassa kaikkien vaikeuksienkin keskellä.

Kirjallisuus

Adams, Robert 2003. *Social work and empowerment*. New York: Palgrave Macmillan.

Aitta-aho, Elina 2010. *Vanhemmuuden voima – Ohjattu vertaistukiryhmä vanhemmuudesta päihdeongelmaisille äideille*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma, Metropolia Ammattikorkeakoulu, Helsinki. Luettavissa osoitteessa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201004056103>.

Ainoa toimiva hoito päihderiippuvuuteen on täysraittius 2019. Raittiuden ystävät ry.

Luettavissa osoitteessa: <http://raitis.fi/raittiudenystavat2/2015/07/01/ainoa-toimiva-hoitopaihderiippuvuuteen-on-taysraittius/>.

Hiltunen, Tarja 2015. *Äitiys, huostaanotto ja voimaantuminen*. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social research 541. Jyväskylä: Univesity of Jyväskylä.

Hiltunen, Tarja & Kujala, Virpi & Mattila, Kati-Pupita 2005. *Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen*. Helsinki: Sininauhaliitto ja Päivä Osakeyhtiö.

Hiltunen, Tarja & Kujala, Virpi 2006. *Naisten päiväkeskus – Naisten talo. Päihdeongelmaisten naisten ja heidän lastensa matalan kynnyksen tukitoiminnan kehittämishanke Jyväskylässä vuosina 2002–2005*. Hankeraportti. Sininauhaliitto. Raha-automaatiyhdistys 2002–2005.

- Junkkari, Kaija Maria 1989. *Avara hellyys*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kanerva, Eva 2011. *Onko elämällä väliä? Puhutaan elämän tarkoituksesta*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Kettunen, Reetta & Kähäri-Wiik, Kaija & Vuori-Kemilä, Anne & Ihalainen, Jarmo 2009. *Kuntoutumisen mahdollisuudet*. Helsinki: WSOY.
- Kujasalo, Anne & Nykänen, Hannele 2005. *Viinin viemää. – Nainen alkoholin ansassa*. Myllyhoitoyhdistys. Helsinki: Kirjapaja.
- Kuokkanen, Ronja 2015. ”Ryhmässä tunteita voi tuulettaa terveesti eikä siitä tule krapulaa kuten juomisesta.” – *Kokemuksia nais erityysoisen päihdetyön ryhmä- ja leiritoiminnasta, ohjauksesta ja osallistumisesta*. Luettavissa osoitteessa: https://www.kristillinenvertaistoiminta.fi/files/6514/3460/9275/Naisten_vertaistukiryhma_ja_leiritoiminta_dokumentointi_Sininauhaliitto_2015.pdf. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Kuronen, Raija 2014. *Hengellisyuden merkitys päihdeongelmasta toipumiselle*. Sosiaalityön pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto. Luettavissa osoitteessa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201510203423>.
- Laukkanen, Tarja 2006. *Mielenmyrskyt ja tunnetyhtiöt: päihdeongelmaisten äitien tunteet*. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta, yhteiskuntapolitiikan laitos.
- Lund, Pekka 2018. *Christian Faith and Recovery from Substance Abuse*. Diss. in Social Sciences and Business Studies No 175. University of Eastern Finland. Kuopio.
- Lyden, Hilka (toim.) 2010. *Naisten kanssa tehtävä päihdetyö. Naisten virta -hankkeen loppuraportti*. Naisten virta, Helsinki. Raportti luettavissa osoitteessa: https://a-klinikksaatio.fi/sites/default/files/quickuploads/file/naisten_kanssa_tehtava_paihdytyo.pdf.
- Lyden, Hilka 2010. *Naisten kanssa tehtävä päihdetyö*. Naisten virta -hanke. Helsinki: A-klinikksaatio.
- Mahlakaarto, Salme 2010. *Subjektiksi työssä: identiteettiä rakentamassa voimaantumisen kehitysohjelmassa*. Diss. Studies in Education, Psychology and Social research 394. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3992-2>.
- Mattila, Kati-Pupita 2003. *Arvostava kohtaaminen – arjessa auttamistyössä ja työyhteisössä*. Helsinki: PS-Kustannus.
- Niemi, Päivi 2013. *Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Niemi, Päivi 2018. *Rajansa kaikella*. Tampere: Päivä Osakeyhtiö.
- NOVAT-ohjelmasta 2019. Tietoja ohjelmasta Naistenkartanon sivuilla osoitteessa: <https://www.naistenkartano.com/vertaistukea/novat-ohjelma/>.
- Palojärvi, Helena 2017. *Naisen yksinäisyys huomioitava päihdetyössä*. EHYT ry. Luettavissa osoitteessa: <http://www.ehyt.fi/fi/blog/naisen-yksin%C3%A4isyys-huomioitava-paihdytyossa>.
- Palojärvi, Helena 2010a. Ennaltaehkäisevä päihdetyö naisten parissa. Julkaisussa Hilka Lyden (toim.) *Naisten kanssa tehtävä päihdetyö*. Raportti luettavissa osoitteesta: https://a-klinikksaatio.fi/sites/default/files/quickuploads/file/naisten_kanssa_tehtava_paihdytyo.pdf.
- Palojärvi, Helena 2010b. Mitä, jos päihderiippuvuus on kehittynyt? Julkaisussa Hilka Lyden (toim.) *Naisten kanssa tehtävä päihdetyö*. Raportti luettavissa osoitteesta: https://a-klinikksaatio.fi/sites/default/files/quickuploads/file/naisten_kanssa_tehtava_paihdytyo.pdf.

- Pertunkari, Arja 1994. *Kuuntele hätääni. Viestejä päihdeongelmaisilta naisilta*. Raporttisarja nro 12. Helsinki: A-klinikkasäätiö.
- Riippumatta.fi-sivusto osoitteessa <https://www.riippumatta.fi/>.
- Sheppard, Michael 2006. *Social work and social exclusion: the idea of practice*. Aldershot: Ashgate.
- Siitonen, Juha 1999. *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Oulun opettajankoulutuslaitos. Diss. Julkaisusarja E 37. Oulun yliopisto.
- Sinkkonen, Mirja 2005. *Naisen itsetunto*. Helsinki: Kirjapaja.
- Sinko, Päivi & Virokannas, Elina 2009. *Rajallisia äitiysidentiteettejä – Huumeita käyttäneiden naisten kertomuksia lastensa huostaanotoista*. Janus 17 (2), 104–120.
- Terveysneuvontapalvelu Visiitti. Tietoja sivulla <http://www.sovatek.fi/visiitti.html>. Luettu 15.1.2019.
- Törmä, Tiina 2011. *Juovasta äidistä raittiiksi äidiksi – Alkoholismista toipumisen prosessi äitien kertomana*. Diss. Kasvatustieteiden tiedekunta 123. Oulun yliopisto. Luettavissa osoitteessa: <http://urn.fi/urn:isbn:9789514297236>.
- Törnblom, Mia 2006. *Itsetunto nyt!* Helsinki: Tammi.
- Valkonen, Jukka 2007. *Psykoteraapia, masennus ja sisäinen tarina*. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Virtanen, Heli 2017. *Arvostava kohtaaminen sosiaalityössä. Autoetnografinen tutkimus palvelutarpeen arvioinnista*. Pro gradu -tutkielma Sosiaalityö Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos Jyväskylän yliopisto. Luettavissa osoitteessa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201705232473>.
- Yhdessä kokoNAINEN -projektin (2018–2020). Kirkkopalvelut. Hanketyöntekijöiden tapaaminen 13.11.2018. Muistiinpanot keskustelusta nais erityisen päihdetyön tarpeellisuudesta ja sen nykytilanteesta. Osallistujat: projektityöntekijät Maiju Lehtonen, Laura Pöyhönen ja Tiina Talvensaari sekä Sininauhaliitosta Virpi Kujala ja Tarja Hiltunen.

3

Nainen ja riippuvuudet

VIRPI KUJALA

Riippuvuudet ja niistä vapautuminen

Mitä riippuvuudet ovat ja miten ne ilmenevät? Mitä erityistä naisten riippuvuuksiin liittyy ja mitkä tekijät altistavat naisia riippuvuuksille? Miten riippuvuuksista voi vapautua ja mistä toipumisessa on kysymys? Tässä luvussa selvitetään, miten nainen voi tunnistaa, onko hänellä riippuvuuksia ja miten mahdolliset riippuvuudet vaikuttavat hänen elämässään. Lisäksi etsitään keinoja, joiden avulla riippuvuuksista on mahdollista vapautua.

Mitä riippuvuudet ovat ja miten riippuvuus ilmenee?

Erilaiset enemmän tai vähemmän haitalliset riippuvuudet ovat ihmisillä yleisiä. Riippuvuudet voivat olla aine- tai prosessiriippuvuuksia. Aineriippuvuuksia ovat esimerkiksi alkoholi-, huume- ja lääkeriippuvuus. Esimerkiksi monen suomalaisen päivittäisiin tapoihin kuuluvan kahvinjuonnin ei ajatella olevan riippuvuus, vaikka tiedämme, että säännöllisesti kahvia juova saa päänsärkyä ja muita vieroitusoireita, jos hän lopettaa kahvinjuonnin äkillisesti.

Prosessiriippuvuudet liittyvät johonkin tekemiseen. Prosessiriippuvuuksia ovat esimerkiksi työ-, urheilu-, peli- ja seksiriippuvuus.

Ihmisestä on tullut riippuvainen, kun jokin toiminta on ottanut hänestä vallan. Riippuvuuksista on vaikea päästä eroon. Riippuvuuden olemus on kutakuinkin samanlainen huolimatta siitä, millaisesta riippuvuudesta on kyse: riippuvainen ei pysty kontrolloimaan käyttäytymistään, se hävettää häntä ja hän pyrkii salaamaan ongelmansa.

Sillä ei ole suurtakaan merkitystä, onko ihminen menettänyt hallintansa päihteeseen, ruokaan, toisten ihmisten ohjailuun tai johonkin muuhun.

Riippuvaisella ihmisellä on pakottava tarve, hillitön halu tai voimakas himo toteuttaa riippuvuuskäyttäytymistään. Jos hänen ei jostakin syystä ole mahdollista tehdä sitä, hänelle tulee erilaisia hankalalta tuntuvia psyykkisiä ja fyysisiä oireita. Hän tulee levottomaksi, ahdistuneeksi ja kireäksi ja alkaa etsiä keinoja, joilla voisi taas toteuttaa riippuvuuskäyttäytymistään. Hän ei esimerkiksi pysty hallitsemaan alkoholinkäytön määrää, vaan käyttää sitä enemmän ja pidempiä jaksoja kuin oli suunnitellut. Samalla aineen sietokyky kasvaa, eikä entinen päihdeannos enää tunnu vaikuttavan, vaan annoksen määrää pitää suurentaa entisen vaikutuksen saavuttamiseksi. Lopulta aineen käytöstä tulee pakonomaista ja aineeseen tulee kemiallinen ja psyykinen riippuvuus. Päihderiippuvuus on etenevä ja krooninen sairauden kaltainen tila. Kemiallinen riippuvuus syntyy, kun aivoissa tapahtuu käytön seurauksena muutoksia. Psyykinen riippuvuus syntyy, kun ihminen oppii kestämään ja säätelemään tunnetilojaan päihteen avulla. Päihteen riskikäytöstä on kyse silloin, kun käyttö aiheuttaa ikäviä seurauksia ihmiselle itselleen ja hänen ympäristölleen. Ongelmakäytöstä voidaan puhua silloin, kun riskikäytön seurauksia ei huomioida, vaan käyttö aiheuttaa jatkuvasti ongelmia.

Riippuvainen ihminen voi yrittää hallita ja vähentää päihteenkäyttöään, mutta riippuvuuden jo kehityttyä yritykset epäonnistuvat jatkuvasti. Häneltä kuluu paljon aikaa päihdyttävän aineen hankkimiseen, käyttöön ja sen vaikutuksista toipumiseen. Aineen käytöstä tulee elämän keskipiste, ja muut elämän osa-alueet kapenevat. Ihmissuhteisiin ja harrastuksiin ei ole enää voimia eikä aikaa. Lopulta töissä käyminen tai kodinhoito eivät enää onnistu.

Usein riippuvainen pyrkii viimeiseen asti kieltämään riippuvuutensa. Hän kehittää tekosyitä, selityksiä ja valheita, aiheuttaa riitoja, valehtelee ja uskottelee jopa itselleen, että kaikki on hyvin eikä mitään ongelmaa ole. Jos jotain ongelmia onkin, ne johtuvat aina muista ihmisistä ja olosuhteista. Riippuvuuteen sairastunut ihminen ei ota vastuuta omasta elämästään ja tekemisistään. Hän vaikuttaa ympäristöönsä siten, että muut alkavat ottaa vastuuta hänen käyttäytymisensä seurauksista ja mahdollistavat näin riippuvuuskäyttäytymisen jatkumisen. Läheiset voivat yrittää selvittää riippuvaisen ihmisen tekemisiä ja laiminlyöntejä ja kantaa vastuuta hänen puolestaan. Myös läheiset voivat sairastua, jos he alkavat elää riippuvaisen ihmisen käyttäytymisen mukaan.

Naisten riippuvuuksien erityispiirteet

Fyysisten ominaisuuksien vuoksi päihderiippuvuus kehittyy naiselle miestä nopeammin ja naisen elimistö vaurioituu nopeammin. Naisen hormonitoiminta häiriintyy alkoholinkäytön seurauksena ja aiheuttaa ruumiillisia ja henkisiä muutoksia. Päihteidenkäytön seurauksena naisen sairastavuus lisääntyy.⁵⁰

Naisten tunne-elämä voi olla monivivahteista ja herkkää, minkä vuoksi naiset voivat olla alttiita hoitamaan tunne-elämäänsä alkoholin lisäksi lääkkeillä, joihin jää koukuun. Tilastojen valossa naiset kärsivät miehiä useammin erilaisista tunne-elämään liittyvistä syömishäiriöistä, kuten anoreksiasta ja bulimiasta tai liikasyönnistä. Naisille voi kehittyä tapa napsia makeisia ja muita pieniä herkkupaloja, vaikka ei olisikaan nälkä. On todettu, että ainakin suklaaseen voi kehittyä aineriippuvuus. Muutoinkin syöminen nostaa verensokeria ja siten kohottaa hetkellisesti mielialaa.

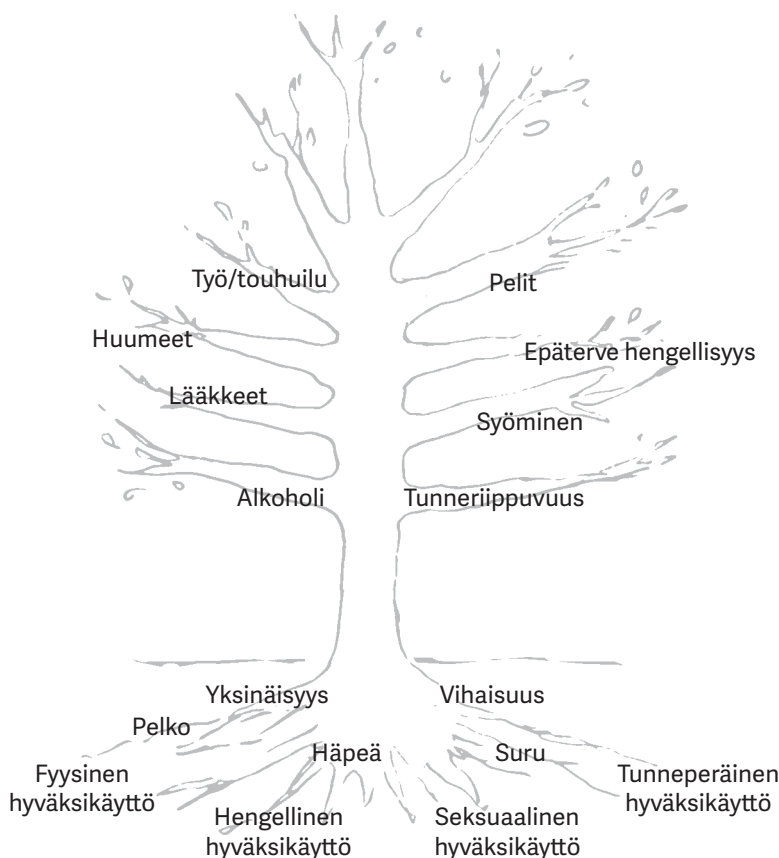
Koska ihmissuhteet ovat usein naisten elämän keskiössä, he altistuvat tunneperäisiin riippuvuuden kaltaisiin ihmissuhteisiin tai suoranaisiin riippuvuussuhteisiin. Tällöin nainen luopuu omasta hyvinvoinnistaan ja omista tarpeistaan miellyttääkseen muita. Hän etsii hyväksyntää ja rakastetuksi tulemistä, vaikka siitä seuraisi henkistä ja ruumiillista pahoinvointia. Erityisen alttiita tällaiselle tilanteelle ovat naiset, joiden perusturvallisuus ja muut syvät tarpeet ovat jääneet täyttymättä lapsuudessa ja nuoruudessa. Naisella voi olla esimerkiksi toistuva tarve tuntea rakastumisen tunnetta, jolloin hänelle kehittyy riippuvuus tunteeseen, joka ei oikeastaan liity mitenkään tunteen kohteena olevaan todelliseen ihmiseen. Tunnekokemus vastaa johonkin naisen syvään tarpeeseen.

Nainen saattaa paeta omia hankalia tunteitaan jatkuvaan touhuiluun ja häärimiseen kotiaskareissa, töissä tai muussa omaan ja toisten elämään liittyvässä tekemisessä. Moni tekee ”sovitustekoja” touhukkaasti juuri ennen päihteidenkäyttöön retkahtamista tai pidemmän käyttöjakson jälkeen. Riippuvainen voi esimerkiksi siivota ja järjestellä kotinsa pikkutarkasti hyvään kuntoon. Hän voi mennä innostuksessaan kohtuuttomiin mittasuhteisiin ja uupua. Uupumisesta voi seurata uusi päihteisiin retkahtaminen.

Seuraava kuva havainnollistaa riippuvuuksia ja niiden juuria. Puun oksistossa on nimettyä erityisesti naisille ominaisia riippuvuuksia, joita voi toki olla muitakin kuin kuvassa mainitut. Puun näkymätön osa, maanalaiset juuret, kuvaavat riippuvuuksien syitä ja maaperää, sitä, millaiset asiat altistavat riippuvuuksille. Riippuvuuden juuristosta löytyy monia hankalia tunteita: yksinäisyyttä, häpeää, pelkoa, vihaa, syyllisyyttä ja surua. Riippuvainen ihminen on oppinut kätkemään omat tunteensa. Se on voinut

50 Kujasalo & Nykänen 2005.

olla tärkeä selviytymiskeino erityisesti lapsuudessa. Koska hän on kätkenyt tunteensa ja ikään kuin syväjäädyttänyt ne, hän ei ole voinut käsitellä niitä mitenkään. Erilaisten haavoittavien kokemusten ja olosuhteiden vaikutus elämään on kuitenkin todellista. Ihminen ei voi poistaa tunteiden vaikutusta kieltämällä ja kätkemällä ne.



Riippuvuuksien maaperä

Kuvio 2. Naisen riippuvuuksien puu.⁵¹

⁵¹ Riippuvuuksien puu on mukaelma Raamatun toipumisliitteen kuvasta. © Sininauhaliitto. Used by permission of Thyndale House Publishers, Inc.

Naisen riippuvuuden taustatekijät

Kati-Pupita Mattila on kuvannut, millaiset tilanteet ja olosuhteet tytön elämässä synnyttävät riippuvuuden juuria. Hän kuvaa, miten kehityskulku etenee ja miten tytöstä kasvaa aikuinen nainen, joka on altis hoitamaan itseään erilaisilla riippuvuuksilla.⁵²

Mattilan keskeinen huomio on, että nainen hylkää itsensä ja alkaa miellyttää muita. Riippuvuuden taustalla on toistuva itsensä hylkääminen, kun nainen ohittaa omat tarpeensa, tunteensa ja toiveensa. Vähitellen hän ahdistuu ja alkaa voida pahoin. Jotkut löytävät selviytymiskeinokseen päihteet. Toisista tulee muiden auttajia, jotka ovat vaarassa kuluttaa itsensä uuvuksiin ponnistellessaan toisten hyväksi ja tullakseen näin hyväksytyiksi ja kelvatakseen muille. Tämä voi tapahtua tiedostamattomasti, eikä naisen hahmota, miksi hän toimii niin kuin toimii.

Erilaiset hyväksikäytön muodot haavoittavat ihmisen identiteettiä. Altistuminen seksuaaliselle hyväksikäytölle sen eri muodoissa (ilmapiiri, katseet, sanat, näkeminen, itseen kohdistuneet teot) haavoittaa naisen identiteettiä syvästi. Tytön seksuaalinen kehitys tarvitsee suojaa ja rauhaa. Turvan puuttuminen ja rajojen ylittyminen rikkoo nuoren normaalia kehitystä. Seksuaalisuus on hyvin herkkä alue, ja siitä voi olla vaikea puhua aikuisten kanssa. Nuori jää usein yksin ahdistuksensa kanssa.

Fyysisellä hyväksikäytöllä voidaan tarkoittaa monitasoista kaltoinkohtelua, johon lukeutuu esimerkiksi ruumiillinen väkivalta, riittävän ravinnon ja unen puute, terveydenhoidon laiminlyöminen ja asianmukaisen vaatetuksen puute. Kaltoinkohtelu aiheuttaa uhrissa häpeää, syyllisyyttä, pelkoa, masentuneisuutta ja yleistä ahdistuneisuutta. Uhri uskoo syyn olevan itsessään ja kuvittelee ansaitsevansa huonon kohtelun, koska on jotenkin huono ja vääränlainen. Kaltoinkohtelu voi johtua lapsen sukupuolesta. Tyttöä saatetaan pitää pelkän sukupuolensa perusteella vähempiarvoisena eikä hänelle anneta tasavertaista huomiota ja huolenpitoa. Tilanne voi toki olla päinvastainenkin.

Tunneperäinen hyväksikäyttö ilmenee siten, että yksilön omia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita mitätöidään. Häntä kielletään ilmaisemasta niitä ja jopa rangaistaan niiden vuoksi. Häntä nimitellään, nolataan, häpäistään ja saatetaan naurunalaiseksi. Kasvuympäristö voi olla epävakaa, ja joskus nuori saa osakseen lämpöä ja huolenpitoa, joskus taas jotain täysin päinvastaista. Tilanteet voivat olla ennalta arvaamattomia, ja samasta käytöksestä on aina erilainen seuraus. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi perheissä, joissa on psyykkisiä sairauksia tai päihderiippuvuutta.

Hengellisellä hyväksikäytöllä tarkoitetaan sitä, että hengellisillä asioilla manipuloidaan, painostetaan ja pyritään hallitsemaan toista ihmistä. Jumalan rangaistuksella tai helvetillä pelottelemista käytetään kasvatukseen ja lapsen kylvetään vääränlaista

52 Mattila 2005.

syllisyydentuntoa käyttämällä Raamattua ja Jumalaa painostuksen ja syylistämisen välineinä.

Kaltoin kohdeltu ihminen kehittää itselleen selviytymiskeinoja peittääkseen kipeän tunnemaailmansa. Hän saattaa esimerkiksi ottaa suojakseen erilaisia naamioita. Näitä kuvaa riippuvuuden maaperän pintakerros, joka voi olla kovettunut ja paksu. Ihmisellä voi olla esimerkiksi kovan jätkän tai tiukan mimmin, kiltin tytön, kunnollisen ja tunnollisen naisen tai juopon naamio. Tällöin ihminen ei ole aidosti se, joka hän todellisuudessa on, vaan ylläpitää naamiota tai roolia, joka suojaa häntä ja samalla lukitsee eristäytyneisyyden ja yhteydettömyyden tilaan. Ihmisen yhteys itseensä, toisiin ihmisiin ja Jumalaankin, jos hän pitää Jumalan olemassaoloa todellisena ja tärkeänä itselleen, voi olla hyvin ohut. Näin ihminen ohjautuu jostakin muusta kuin omasta itsestään käsin. Hänen tekonsa ja valintansa eivät perustu hänen todellisiin tarpeisiinsa, vaan hän pyrkii vain selviytymään ja täyttämään tarpeitaan välillisesti keinoilla, jotka johtavat yhä syvempiin riippuvuuskuvioihin ja sitä kautta pahoinvoinnin lisääntymiseen.

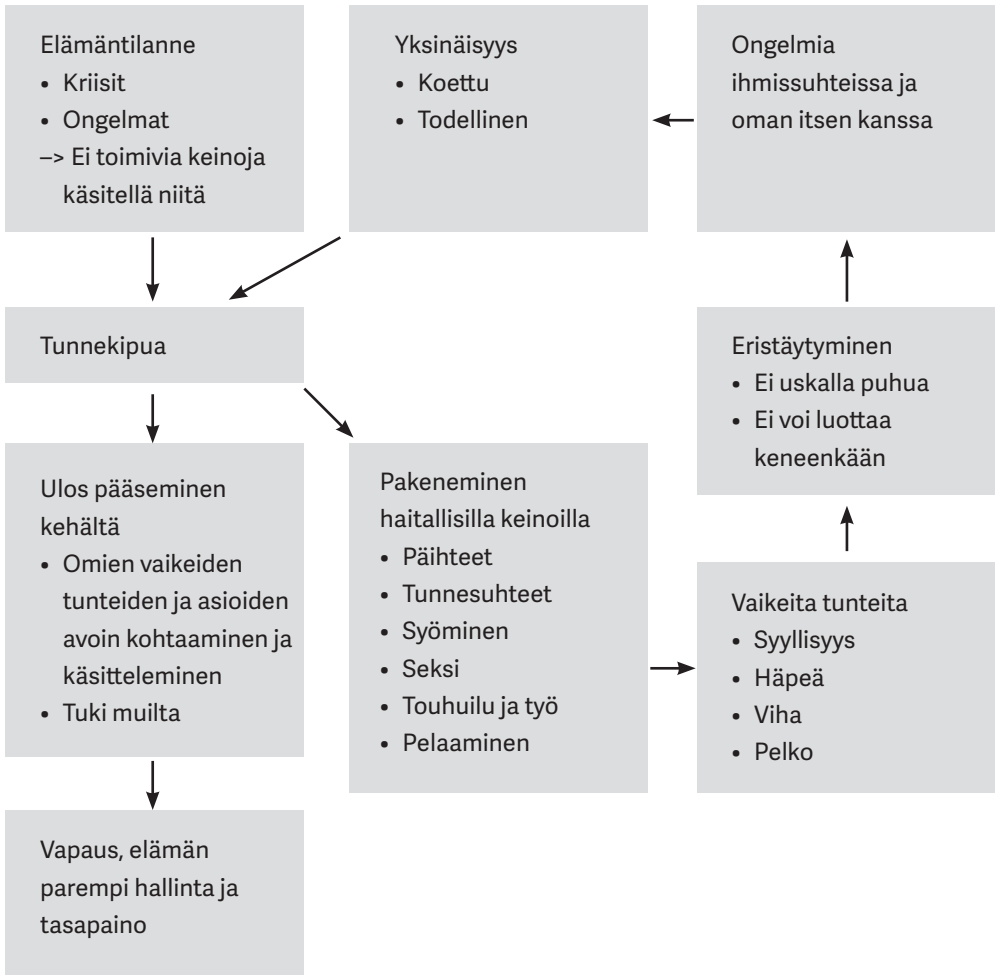
Riippuvuuden kehä

Kaikki ihmiset haluavat elämäänsä hyviä asioita ja haluavat voida hyvin. Riippuvuus-käyttäytymisellä ihminen pyrkii saavuttamaan mielihyvää, nopeaa tyydytystä tai helpotusta. Aluksi riippuvuuteen liittyy myönteisiä kokemuksia, mutta riippuvuuden kehittyessä syväksi mielihyvä ja helpotus katoavat ja tilalle tulee pakko. Tällöin kyseessä on jo riippuvuussairaus, jota luonnehditaan tunne-elämän sairaudeksi, vaikka sillä on myös fysiologinen perusta.

Riippuvainen käyttäytyy toistuvasti saman kaavan mukaisesti.⁵³ Tätä kehämäistä kehityskulkua havainnollistaa seuraava kuvio. Riippuvuus vahvistaa itse itseään, koska ihminen pyrkii toistamaan käyttäytymismalleja, joiden avulla on oppinut selviytymään ja hoitamaan itseään.

53 Katso myös Koski-Jännes 1998; Heikkilä 2005; Kujasalo & Nykänen 2005; Mattila 2005; Häkkinen 2013.

Riippuvuuden kehä



Kuvio 3. Riippuvuuden kehä.

Riippuvuuden kehämäisen, itseään vahvistavan kehityskulun vaiheet voivat edetä nopeasti tai kestää viikkoja tai kuukausia. Kun riippuvuus on tullut osaksi elämää, tavallinen normaalina pidetty elämäntapa yleensä katoaa. Yhteys, jonka ihminen tarvitsee itsensä ja toisiin ihmisiin voidakseen hyvin, vähenee ja lopulta katkeaa kokonaan.

Elämässä voi olla pitkäkestoisia ongelmia tai kriisejä kuten vaikeita ihmissuhteita, työttömyyttä tai sairautta, tai ihminen saattaa kohdata äkillisiä kriisejä, kuten ihmissuhteen katkeamisen yllättäen, läheisen kuoleman, oman äkillisen vakavan sairauden,

onnettomuuden tai muun äkillisen tapahtuman, joka vie paljon voimia, aiheuttaa rasitusta, ahdistusta ja tunnekuormaa sekä muita vaikeita tunteita eli henkistä tunnekipua. Tunnekipua lieventämiseen ihminen käyttää niitä keinoja, joihin on tottunut. Jos hänellä ei ole henkisen kipunsa käsittelyyn ja säätelyyn toimivia keinoja, hän turvautuu päihteisiin ja muihin vastaaviin keinoihin, jotka auttavat häntä hetkellisesti pakenemaan pahalta tuntuvaan todellisuuteen. Usein tällaiset keinot ovat erilaisia riippuvuuskäyttäytymisen muotoja, joilla ihminen yrittää hakea ulospääsyä tilanteesta. Usein helpotus on vain lyhytaikaista ja johtaa entistä pahempiin tilanteisiin ja suurempaan tunnekipuun.

Ennen riippuvuuskäyttäytymisen alkamista ihminen tulee kohtaan, jossa hän ei enää pysty hallitsemaan toimintaansa ja menettää kontrollin täysin. Lupaukset ja päätökset pysyä erossa riippuvuuskäyttäytymisestä haihtuvat, ja voimakas tunne ottaa vallan. Tilanne riistäytyy käsistä. Toiminta on samankaltaista riippumatta siitä, onko kyse päihteiden käytöstä, syömisestä, pelaamisesta tai mistä tahansa riippuvuuskäyttäytymisestä. Ihminen kokee toimintansa seurauksena itseinhoa, vieroitusoireita ja entistä suurempaa häpeää, syyllisyyttä ja muita hankalia tunteita.

Ihmisen yhteys itseensä ja toisiin ihmisiin heikkenee entisestään, koska hän ei uskalla eikä jaksaa tuntea tunteitaan eikä voi tai uskalla puhua tilanteestaan kenellekään häpeän, syyllisyyden ja hylätyksi tulemisen pelon vuoksi. Hän saattaa eristäytyä entistä enemmän ja ajautua syvempään yksinäisyyteen. Näin kierre jatkuu ja pahenee. Ihminen ei löydä ulospääsyä kierteestä, vaan ajautuu kaikista hyvistä lupauksistaan huolimatta yhä uudelleen ikään kuin sakkokierroksille.

Miten riippuvuuskäyttäytymisestä voi vapautua?

Riippuvaisen on vaikea nähdä tilanteensa vakavuutta ja siitä aiheutuvia seurauksia. Siksi hän tarvitsee apua tilanteensa tunnistamiseen. Riippuvuuskäyttäytymisen lopettaminen helpottaa tilannetta, mutta rikki menneen yhteyden muodostaminen omaan itseensä on vaikeaa yksin. Riippuvaisen ihmisen syyllistäminen ei auta, eikä hänen itsesyytöksistäänkään ole apua. Myötätuntoinen lähestymistapa on parempi valinta.

Mahdollisuus päästä ulos riippuvuuden itseään vahvistavalta kehältä on samassa kohdassa, jossa tunnekipu tuntuu. Sen sijaan, että lähtisi lievittämään tai tukahduttamaan pahaa oloaan toimimattomilla keinoilla, kannattaa lähteä kohtaamaan ja tunnistamaan omat tunnekipunsa. Joskus tilanne tuottaa niin suurta ahdistusta, ettei toipuminen yksin ole mahdollista. Oma riippuvuuskäyttäytymistä voi olla vaikea tunnistaa puhumattakaan siitä, että pysähtyisi kohtaamaan itsensä tunnekipuineen ja osaisi tai jaksaisi tehdä tilanteelle jotain. Silloin ihminen tarvitsee apua tilanteensa selvittämiseen ja vaikeiden tunteidensa purkamiseen ja käsittelemiseen.

Toipuminen lähtee siitä, että ihminen alkaa tiedostaa elämänsä kehityskulkuja ja tunnistaa toimintansa syitä ja lainalaisuuksia. Vasta kun tietää, mistä on kysymys, voi alkaa tehdä muutoksia. Tunnekipujen ja -vammojen käsittelyssä ja niistä toipumisessa auttaa, että niistä puhuu toisille ihmisille kahden kesken tai vertaisryhmässä. Yhteys toisiin ihmisiin ilman kulissea mahdollistaa yhteyden omaan itseen ilman kipeiden tunteiden tukahduttamista. On uskallettava purkaa suojamuurit ja kohdata aito itsensä.

On myös kiinnitettävä huomiota siihen, ettei siirry riippuvuudesta toiseen. Riippuvaiselle ihmiselle on luonnollista hoitaa itseään uppoutumalla johonkin itselle mielihyvää ja innostuksen tunteita tuottavaan toimintaan. Itsensä kanssa on oltava tarkkana, omaa itsetuntemustaan on lisättävä ja on ja opeteltava löytämään elämäntapa, joka ei ole liian kuormittava. Lisäksi on opeteltava sellaisia tunteiden käsittelemisen tapoja, jotka oikeasti auttavat itseä. Tärkeää on löytää riippuvuusikäyttyymisen tilalle uusia, paremmin elämää kannattelevia ja elämään mielekästä sisältöä antavia, hyvää mieltä tuottavia asioita.

Erityisesti tunne-elämältään herkkien ja ihmissuhdeorientoituneiden naisten tarvitsee tulla kuulluksi, nähdyksi, todesta otetuksi ja hyväksytyksi sellaisenaan. Toipumisen edetessä naisen suhde itseen ja toisiin ihmisiin voi alkaa korjautua. Se voi tapahtua vain hyväksyvässä, arvostavassa ja rakastavassa ilmapiirissä. Tunnekivut ovat uuden kasvualusta. Menneestä voi oppia, mutta se ei enää määrää tulevaisuutta. Jokaisesta voi tulla vapaa tekemään omia valintoja. Menneisyyden painolastit eivät enää kahlitse ja estä häntä elämästä riittävän tasapainoista elämää. Myöhemmin, kun on itse päässyt parempaan tasapainoon, voi tukea ja auttaa muitakin. Se antaa elämään uutta sisältöä ja tarkoituksen sekä voimia jatkaa eteenpäin omaa toipumisen tietä.

Toipumisessa pyritään löytämään terve aikuisuus, johon kuuluvat hyvät vuorovaikutussuhteet, kyky kieltäytyä toisten painostuksesta, toisten huomioonottaminen ja hoivaaminen kuitenkin itseä uhraamatta, elämän tarkoituksellisuus, terveet valinnat ja vastuullisuus sekä tunne siitä, että pystyy vaikuttamaan itse tapahtumiin omalla käyttäytymisellään. Oleellista on oman identiteetin selkiytyminen eli käsitys omasta minästä, ominaisuuksista, tarpeista ja tunteista sekä aitous, itsensä kuunteleminen, hoitaminen ja arvostaminen. On myös tärkeää opetella tulemaan toimeen omien puutteidensa kanssa. Kukaan ei ole eikä tule täydelliseksi. Itsensä on lupa hyväksyä vajavaisenakin.

Muutokseen tarvitaan aikaa ja kärsivällisyyttä, sitoutumista, toisten tukea ja tinkimättömyyttä. Muutoksessa auttaa, kun tulee pois olosuhteiden ja toisten ihmisten uhrin asemasta. Myös uusien elämää rakentavien arvojen ja asenteiden omaksuminen on tärkeää. Ei pidä uskoa ihmeratkaisuihin, vaan etsiä käytännöllisiä pieniä ratkaisuja arkielämän tilanteisiin ja ongelmiin.

Itseään ja omia mahdollisuuksiaan ei pidä vähätellä, vaan itsestään täytyy ajatella myönteisesti. On tultava muiden ihmisten yhteyteen, pois yksinäisyydestä. On vahvistettava omia rajojaan ja kehitettävä pitkäjänteisyyttään ja arvostelukykyyään. Riittävän tasapainoinen tavallinen elämä on mahdollista saavuttaa.

Toipumisen matkalle lähteminen on ikään kuin uuteen tuntemattomaan maastoon menemistä. Entiset toimimattomat selviytymiskeinot eivät ole enää käytössä. Uusien harjoitleminen ja käyttöönotto vie paljon aikaa, mutta se kannattaa. Kannattaa olla itselleen armollinen ja antaa muutokselle mahdollisuus.

Älä kiirehdi. Anna muutokselle aikaa!

Kristillinen näkökulma

Jumalalle on mahdollista se, mikä ihmisten mielestä tuntuu mahdottomalta. Toipuminen on mahdollista, koska Jumala on sitoutunut yhteyteen kanssamme. Ei ole väliä, kuinka toivottomalta tilanteemme näyttää tai kuinka usein olemme epäonnistuneet. Monet ovat saaneet apua toipumiseensa kristillisestä uskosta. Se ei ole mikään automaatio tai patenttiratkaisu, vaan toipuminen vie uskonkin tuella aikaa.

Ihmisen suhde Jumalaan voi korjaantua tai se voi löytyä ensimmäisen kerran elämässä. Jumalan ehdottoman rakkauden ja hyväksynnän kokeminen omakohtaisesti ei välttämättä ole mahdollista heti, mutta siihen voi oppia luottamaan pikkuhiljaa, ja kokemus itsestä arvokkaana ja Jumalan hyväksymänä ihmisenä voi vahvistua. Jumalan armo vapauttaa syyllisyydestä ja häpeästä. Sovitus, kaiken anteeksisaaminen, vapauttaa menneisyyden taakoista.

Usko luo elämään turvallisuutta sekä tulevaisuuden ja toivon näköalan. Raamatun elämänohjeet voivat raamittaa elämää ja selkeyttää käsitystä oikeasta ja väärästä. Se, että ohjeita oppii soveltamaan joustavasti, vie aikaa ja edellyttää kasvua ja kypsymistä. Monet Raamatun jakeet ja kertomukset ovat koskettavia, ja niihin voi samaistua erilaisissa vaikeuksissa. Raamattu voi tuoda tyyneyttä ja rauhaa silloin, kun elämästä on tullut hallitsematonta.

Rukous on hyvä keino sanoittaa ajatuksia, tunteita ja elämäntilanteita Jumalalle, joka kuuntelee ja auttaa. Raskaat taakat eivät jää vain omille harteille, vaan ne voi purkaa rukouksessa Jumalalle, joka ottaa ne kannettavakseen ja antaa voimia jaksaa eteenpäin. Jumalalle voi tunnustaa voimattomuutensa ja kyvyttömyytensä hallita omaa elämäänsä.⁵⁴ Kristillisten yhteisöjen tuki ja yhteisöissä syntyvät ihmissuhteet antavat tunteen yhteenkuuluvuudesta ja vähentävät yksinäisyyttä.

Muista

Olet tärkeä ja arvokas riippumatta siitä, onnistutko joissakin asioissa vai et.

Voit tuntea itsesi arvokkaaksi ja hyväksytyksi, vaikka kaikki eivät hyväksy tai rakasta sinua tai pidä sinusta.

Jumala rakastaa ja arvostaa sinua aina ja hyväksyy sinut joka hetki. Sinun ei tarvitse olla huolissasi siitä, hyväksyvätkö muut ihmiset sinut vai eivät.

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Mitä riippuvuuksia tai sen kaltaisia asioita tunnistat itselläsi olevan?
2. Mitä riippuvuuden kehittämiseen altistaneita tekijöitä (riippuvuuden juuria) sinun elämässäsi on ollut?
3. Tunnistatko omassa elämässäsi riippuvuuden kehä -kuviossa (s. 55) kuvattua käyttäytymistä? Miten se ilmenee käytännössä?
4. Mieti keinoja, joilla voisit päästä voitolle omista riippuvuutta ylläpitävistä tavoistasi. Mitä voit käytännössä tehdä, kun sinulle on tapahtunut jotain ikävää tai muuten tunnet olosi ahdistuneeksi tai sinulla on muita vaikeita tunteita?

54 Katso myös Kanerva 2011; Ryan & Ryan 2000; Ryan & Ryan 2004.

Toipumisen vaiheen tunnistaminen ja tavoitteiden asettaminen

Toipuminen voi alkaa, kun ensin tunnistaa, mistä on tarvetta toipua ja millaisessa tilanteessa asian kanssa parhaillaan on. Sen jälkeen voi miettiä, millaista tilannetta tavoittelee lähitulevaisuudessa, esimerkiksi muutaman kuukauden kuluessa. Millä keinoilla päämäärän voi saavuttaa? Tavoitteiden ja keinojen kannattaa olla käytännöllisiä ja toteuttamiskelpoisia.

Nykytilanne ja tavoitteet lähitulevaisuudessa

Askeleita toipumista kohti voi alkaa ottaa missä tahansa päihteidenkäytön tai muun riippuvuuskäyttäytymisen vaiheessa, mikäli on itse tunnistanut ja hyväksynyt muutoksen tarpeen ja välttämättömyyden. Ongelman pahenemisen pysäyttäminen ja muutoksen tekeminen parempaan suuntaan ei ole missään vaiheessa liian aikaista eikä liian myöhäistä. Myöhäistä se on vasta silloin, jos päihteidenkäytön tai siitä seuranneiden sairauksien tai tapaturmien vuoksi menettää pysyvästi terveytensä tai jopa henkensä.

Kehityskulkua ongelman pahenemisesta toipumiseen havainnollistaa liitteenä oleva Nainen ja päihderiippuvuus -kuvio (liite 1, s. 217). Päihdeongelman kehitys voi alkaa jo ensimmäisistä kokeiluista. Käyttökerrat lisääntyvät vähitellen, ja esimerkiksi alkoholin sietokyky kasvaa. Päihteiden runsaasta käytöstä alkaa tulla pikkuhiljaa ongelmia. Erityisesti naisilla on taipumus salailla juomistaan. Myös työssäkäynti ja muihin toimintoihin osallistuminen alkaa vaikeutua. Rahaa kuluu enemmän kuin olisi varaa. Mikäli naisella on perhe, hän saattaa alkaa jossain vaiheessa laiminlyödä sitä. Hän ei enää jaksa huolehtia lasten tarpeista eikä hoitaa parisuhdettaan. Moraali muuttuu. Päihteidenkäyttö alkaa näkyä myös ulkoisessa olemuksessa hoitamattomuutena. Päihderiippuvainen kieltää ja puolustelee ongelmaansa tai hän saattaa ylpeillä sillä. Hän yrittää pitää juomisensa hallinnassa, mutta yritykset epäonnistuvat toistuvasti. Ongelman piilottelu ei voi jatkua loputtomiin, ja jossakin vaiheessa avun hakeminen tai joutuminen avun piiriin on väistämätöntä. Kun päihteidenkäytöstä on tullut pakonomaista, kaikista selityksistä on luovuttava ja ongelma myönnettävä. Jos päihdeongelma ehtii kehittyä riippuvuudeksi, on vaikea selviytyä ilman apua.⁵⁵

55 Kujasalo & Nykänen 2005.

Toipuminen alkaa ongelman tunnistamisesta ja myöntämisestä.⁵⁶ Mitä varhaisemmassa vaiheessa tämä tapahtuu, sitä todennäköisempää ja nopeampaa toipuminen on. Muutoksen mahdollisuus alkaa siitä, kun nainen havahtuu ja ymmärtää, että hänellä on ongelma päihteidenkäytön kanssa. Havahtumisen jälkeen herää halu saada apua. On helpottavaa, kun ymmärtää, että kyseessä on riippuvuus, jota voi luonnehtia sairaudeksi ja jota voi hoitaa. Tässä vaiheessa voi herätä uusi toivo mahdollisuudesta toipua. Päihteidenkäytön kuriin saaminen vaatii tukea, omaa tahtoa ja vaivannäköä. Toipumisen alkuvaiheessa tulee yleensä retkahduksia, jotka toipumisen edetessä harvenevat ja voivat loppua kokonaan. Päihdeongelman täytyy kuitenkin aina pitää itseään silmällä: hänen on opittava tunnistamaan omat vaaran merkkinsä ja löydettävä keinot ohittaa nämä tilanteet.

Toipumisen varhaisvaiheessa ihminen opettelee elämään ilman päihteitä. Päihteidenkäytön loputtua ajatusmaailma alkaa selkiytyä, ja nainen pystyy huolehtimaan paremmin itsestään ja läheisistään. Itseluottamus paranee, ja ruumiillinen terveys ja kunto kohenevat. Yöunet paranevat. Toipuva jaksaa huolehtia omasta ulkonäöstään. Ihmissuhteet paranevat ja löytyy uusia ystäviä, jotka tukevat päihteettömyyttä. Päihteidenkäyttöön liittyneet kaverit jäävät pois ihmissuhdeverkostosta. Jos toipuvalla on ollut harrastuksia, hän palaa niiden pariin tai löytää uusia. Jos hän on menettänyt työpaikkansa, hän kykenee taas suuntautumaan työelämään esimerkiksi te-palveluiden tai koulutuksen kautta. Pääasia on, että mielenrauha ja tasapaino löytyvät. Se antaa voimia työskennellä myös muiden elämän osa-alueiden eteenpäin viemiseksi.

Riippuvuudesta kärsivän ei kannata asettaa toipumisensa ainoaksi tavoitteeksi päihteettömyyttä, vaan joitakin sellaisia asioita, jotka vievät häntä kohti päämäärää elää päihteetöntä elämää. Toipumisprosessin keskivaiheilla päihteet eivät välttämättä enää ole vallitseva asia elämässä, vaan toipuvalla on tarve työstää tunne-elämäänsä, ihmissuhteitaan ja elämäänsä laajemmin. Hän voi pyrkiä koulutukseen tai työelämään tai muuten laajentaa elämänpiiriään ja rohkaistuu ulos ahtaista ympyröistään. Hän voi haluta päästä eroon huonoista ihmissuhteista tai parantaa suhteita lapsiinsa.

Päihderiippuvaisten naisten toipumisen tavoitteet voivat olla lähes mitä tahansa eri elämänalueilla. Koska päihdeongelma vaikuttaa kaikilla elämän osa-alueilla, tehtävää saattaa riittää vuosiksi eteenpäin. Jo pienet muutokset sekä käytännölliset teot ja valinnat vievät kohti parempaa elämää. Oman menneisyyden käsitteleminen kaikkine lapsuuden kokemuksineen ja traumoineen on tarpeellista. Riippuvaisen ihmisen on koko loppuelämänsä ajan ylläpidettävä saavuttamaansa vapautta päihteidenkäytöstä tai muusta riippuvuudesta. Henkinen kasvu jatkuu läpi elämän.

56 Katso myös Häkkinen 2013 ja Häkkinen 2015.

Kristillinen näkökulma

Jumala tahtoo antaa ihmiselle aina tulevaisuuden ja toivon. Hän antaa myös voimaa muuttaa elämää ja voittaa esteitä. Raamatussa kerrotaan monia ihmisten muutos- ja kasvutarinoita, joita voi peilata omaan elämäänsä. Raamatussa kehoitetaan mielenmuutokseen ja tutkimaan, mikä on hyvää ja otollista, ja ojentautumaan sen mukaisesti (Room. 12:2). Tavoitteena on ihmisen ja hänen yhteisönsä hyvinvointi.

Usko antaa monille voimia kestää toipumisen pitkää prosessia. Uskontulon seurauksena moni alkaa käydä syvemmin läpi omaa elämäänsä. Ymmärrys omaa ja toisten elämäntapaa kohtaan voi lisääntyä.

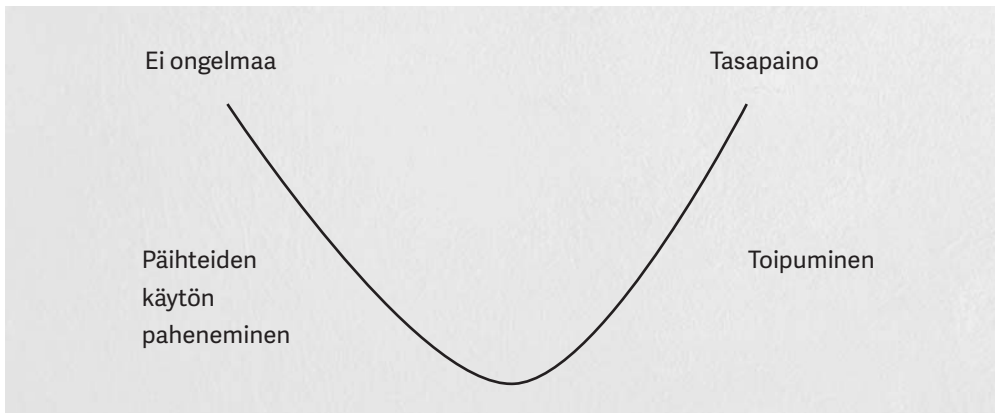
Uskosta huolimatta elämässä tulee vastoinkäymisiä, eikä riippuvuuksista tai muista ongelmista vapautuminen tapahdu hetkessä. Useimmat tarvitsevat raitistua useamman vuoden ajan kaiken mahdollisen ammatillisen avun ja vertaistuen. Moni kokee saavansa vahvistusta rukouspiireistä ja sielunhoidollisista ryhmistä.⁵⁷

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Mieti, millainen suhteesi päihteisiin tai muuhun ongelmaan, johon nyt haluat parannusta, on ollut eri ikävaiheissa. Näin näet, millainen matkasi on ollut sekä miten ja miksi olet nyt tässä kohdassa elämääsi.
 - Millaisia kokemuksia ja havaintoja sinulla on päihteidenkäytöstä lapsuudessasi ja nuoruudessasi?
 - Millaisia omat kokemuksesi ovat? Miten oma päihteidenkäyttösi on muuttunut elämäsi aikana? Mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen?
2. Apuna oman toipumisen vaiheen tunnistamisessa ja tavoitteiden asettamisessa voi käyttää naisten päihdeongelman kehittymistä ja siitä toipumista kuvaavaa kuviota (liite 1, s. 217). Kaavion vasemmassa reunassa kuvataan naisen alkoholin käytön lisääntymisen vaiheita ja sitä, kuinka käytöstä kehittyy lopulta eriasteinen ongelma. Kuvion oikeassa laidassa kuvataan toipumisen etenemistä tasapainon saavuttamiseen saakka.

57 Kanerva 2011.

- Tutustu kuvioon. Pohdi, missä vaiheessa olet itse menossa.
 - Haluatko muutosta? Mitä se sinun kohdallasi merkitsee?
 - Millaisia muutoksia haluat tehdä? Mihin pyrit?
 - Mitä muutokset vaativat sinulta käytännössä? Mitä teet?
3. Alla pelkistetty kuvio, joka kuvaa riippuvuudesta toipumista. Kun olet tutustunut liitteeseen 1, merkitse sen jälkeen alla olevaan kuvaan ohjeiden mukaisesti oma nykytilanteesi ja tavoitteesi muutamaksi kuukaudeksi eteenpäin.



Kuvio 4. Riippuvuudesta toipumisen vaiheen tunnistaminen ja omien tavoitteiden asettaminen.

Merkitse kaavioon rastilla (X):

- päihderiippuvuutesi (tai muun asian, jossa haluat edetä) pahin vaihe
 - toipumisesi nykyvaihe
 - piirrä niiden välille viiva, joka kuvaa riippuvuutesi etenemistä tähän hetkeen
 - merkitse vaihe, jonka haluat saavuttaa muutaman kuukauden kuluttua tai jossakin asettamassasi tavoiteajassa. Piirrä katkoviiva edellisestä rastista tähän kohtaan.
4. Vastaa seuraaviin kysymyksiin. Kirjoita vastauksesi muistiin.
- Mitä muutoksia teet käytännössä, että voit päästä tavoitteeseesi?
 - Mikä tai mitkä asiat voivat estää sinua saavuttamasta tavoitettasi?
 - Mitä teet, että voit voittaa esteet?

5. Kirjoita itsellesi kirje ja sulje se kirjekuoreen tai laita muulla tavalla talteen odottamaan hetkeä, jolloin voit lukea sen.

Kirjoita kirjeeseesi seuraavat asiat:

Olen tällä hetkellä _____ mielellä lähdössä tekemään muutoksia elämässäni.

Odotan toipumiseni matkalta, että...

Odotan, että tänä aikana elämäni on muuttunut...

Jotta elämäni muuttuisi toivomallani ja odottamallani tavalla, minun on...

Toivotan itselleni...

Oma nimi ja päivämäärä

Palaa kirjeeseen ja lue se itsellesi, kun tavoitteesi asettamasi ajanjakso on kulunut. Nykyisyys, tulevaisuus ja toivo -luvun (s. 212) sisältö tehtävineen auttaa sinua arvioimaan kulkemaasi toipumisen matkaa. Tutustu siihen ja tee tehtävät. Lue lopuksi kirje itsellesi.

Retkahdus ja sen ehkäiseminen

Retkahdus eli palaaminen tilapäisesti takaisin entiseen toimintaan, kuten liialliseen päihteidenkäyttöön, kuuluu päihdeongelmasta ja muista riippuvuuksista toipumiseen. Retkahtaminen ei tarkoita, että kaikki toipumiseen liittyvä vaivannäkö olisi ollut turhaa ja mennyt hukkaan. Retkahduksesta voi oppia. Tässä luvussa käsitellään vaaranpaikkojen tunnistamista, ennakoimista ja takapakeista selviytymistä.

Mikä on retkahdus?

Suurimpia takaiskuja päihderiippuvuudesta toipumisessa on retkahtaminen eli paluu alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käyttöön, kun riippuvuudesta toipuva on jo ollut ilman aineita. Tavallisesti retkahdukseksi nimitetään tilannetta, jossa riippuvuudesta toipuva ottaa päihteitä päihteettömän jakson jälkeen tai taantuu sellaiseen käyttäytymiseen, jonka oli jo voittanut. Tosiasiassa retkahtaminen ja lipsuminen päätöksestä ei ole vain yksittäinen tapahtuma. Päätöksestä luistaminen alkaa jo paljon ennen kuin varsinainen riippuvuuskäyttäytyminen alkaa uudelleen.

Toipumisvaiheessa olevalle ihmiselle voi tulla erilaisia ongelmia, kun hän pidättäytyy hänelle riippuvuutta aiheuttavasta aineesta tai aineen käyttöön liittyvästä tekemi-

sestä. Hän voi menettää kontrollin omaan ajatteluunsa, arvostelukykyynsä ja tunne-reaktioihinsa. Toipuja ei välttämättä itse tiedosta tätä.

Retkahtaminen on prosessi, jonka aikana syntyy vähitellen ylivoimainen tarve käyttää ainetta tai toimia tavalla, josta on pyrkinyt eroon. Ihminen alkaa edetä kohti retkahtamista vähitellen. Mieliala voi kääntyä juomiselle otolliseen suuntaan jo ennen kuin tietoinen ajatus juomisen aloittamisesta on tullut mieleen. Retkahtamisen peittäminen voi kestää tunteja, päiviä, viikkoja tai jopa kuukausia. Jos päihteenkäyttö on vähäistä ja lyhytaikaista, puhutaan lipsahduksesta tai notkahduksesta.⁵⁸

Yksittäinen tapahtuma on jotakin, mikä on jo tapahtunut, eikä sitä voi enää muuttaa. Prosessi puolestaan on meneillään oleva tilanne, joka voidaan keskeyttää tai muuttaa. Retkahduksen prosessi tapahtuu ihmisessä itsessään, ja siihen vaikuttavat hänen omat asenteensa, arvonsa ja ajatusrakennelmansa. Retkahtaminen ilmenee etenevänä käyttäytymismallina. Ulkopuoliset ihmiset voivat huomata toipuvan henkilön käyttäytymisessä viitteitä retkahtamisen lähenemisestä, vaikka asianomainen itse ei huomaisi lainkaan retkahduksen vaaraa.

Retkahtamisen voi ehkäistä. Kun toipuva henkilö tuntee ylivoimaista halua palata aineen käyttöön tai riippuvuuskäyttäytymiseen, hänen itsensä ja hänen lähipiirinsä tulisi puuttua asiaan ja pyrkiä löytämään keinoja ohittaa retkahdusaltis tilanne.

Miten retkahtamista voi ennakoida?

Retkahtamista edeltäviä sisäisiä ja ulkoisia vihjeitä on mahdollista tunnistaa. Toipuvan käyttäytymisessä, asenteissa ja tunteissa tapahtuu retkahduksen edellä muutoksia. Myös muutokset ajattelussa ja elämäntavassa enteilevät retkahdusta.

Ajatusmuutokset. Mielen alkavat täyttää ajatukset, jotka pehmentävät päätöstä pysyä päihteettömänä. Toipuva saattaa antaa itselleen luvan riippuvuuskäyttäytymiseen: ”Olen ansainnut juoda hieman, koska olen ollut jo useita kuukausia raittiina.” ”Koska elämäni on tasapainossa, voin juoda silloin tällöin.” ”Voin korvata alkoholin lääkkeillä.” Ei haittaa, jos pelaan vain muutamalla eurolla hedelmäpelejä.” ”En harrasta irtosuhteita, joten voi huoletta käyttää nettipornoa. Se ei satuta ketään.”⁵⁹

Huumeriippuvuudesta kärsinyt voi alkaa ajatella, ettei alkoholi ole hänelle ongelma. Tosiasia kuitenkin on, että riippuvainen on taipuvainen siirtymään riippuvuudesta toiseen, eikä hänen pidä sen vuoksi ajatella olevansa vahvoilla jonkin toisen aineen tai asian kanssa.

58 Katso myös Häkkinen 2013 ja Holmberg & Aura 2008.

59 Holmberg & Aura 2008.

Asennemuutokset. Ihminen ei enää välitä päihitteettömyydestä tai siitä, mitä omassa elämässä tapahtuu. Hän alkaa tulla kielteiseksi eikä pidä enää huolta itsestään ja omasta hyvinvoinnistaan. Innostus katoaa ja kyynisyys lisääntyy. Toipuva on ehkä kokenut pettymyksiä tai turhautumista jostakin. Halu käsitellä asioita on hiipunut ja hän vain torjuu asiat pois mielestään. Käsittelemättömät asiat kuitenkin vaikuttavat ja aiheuttavat levottomuutta. Toipuva saattaa kokea, että elämä muuttuu tylsäksi ja tyhjänpäiväiseksi eikä siinä ole haasteita. Hänen mielensä alkaa täyttyä ajatuksilla juomisesta ja muusta riippuvuuskäyttäytymisestä, ja hän vähättelee sen haitallisuutta.⁶⁰

Tunteiden ja mielialojen muutokset. Kielteiset tunteet kuten ärtymys ja suuttumus itseä tai muita kohtaan lisääntyvät. Toipuvan mieliala laskee, ja hän saattaa ikävystyä tai pitkästyä. Jos hänellä on ongelmia parisuhteessa tai jos vaikeuksia alkaa ilmaantua, hän voi kokea itsensä hylätyksi, yksinäiseksi tai mustasukkaiseksi.⁶¹

Käyttäytymisen muutokset. Läheisille selkeimmin näkyvät muutokset toipuvan käyttäytymisessä. Toipuva voi alkaa vältellä käyntejä tukiryhmässä tai terapiakeskusteluissa. Sen sijaan hän alkaa viettää aikaa päihiteidenkäyttöön aiemmin liittyneissä paikoissa ja tavata päihiteiden käyttöön liittyneitä kavereita. Hänen vuorokausi-rytmensä voi mennä sekaisin ja hän saattaa laiminlyödä syömisen ja nukkumisen. Usko omaan kykyyn ja voimiin olla menettämättä tilanteen hallintaa voi olla liian suuri. Tällainen kuormituksen lisääntyminen voi johtaa retkahtamiseen.⁶²

Joskus retkahdusta edeltää jonkinlainen tilanteen kiristyminen. Joskus retkahdus voi tulla kuin salama kirkkaalta taivaalta. Omat retkahtamista edeltävät vaiheensa ja retkahduksen petaamisensa on opeteltava tunnistamaan. Ihminen voi valmistella retkahtamistaan tiedostamattaan tai aivan tietoisesti altistamalla itsensä kuin vaivihkaa tilanteisiin, joissa retkahdus on mahdollinen. Hän voi aiheuttaa esimerkiksi riidan puolison, lasten tai jonkun muun henkilön kanssa ja saada siitä oikeutuksen tai selityksen retkahdukselleen.

Kemiallinen riippuvuus aiheuttaa vieroitusoireita, jotka ovat epämiellyttäviä ja vaikeitakin kestää. Niistä aiheutuva fyysinen stressi on epämiellyttävää. Riippuvaisen ihmisen ajatustoiminta voi olla heikentynyt, ja hän saattaa kärsiä myös muistihäiriöistä. Tällöin hänen on vaikea keskittyä ja pitää ajatuksensa koossa. Hänen tunne-elämänsä voi olla epätasapainoista, ja paineen alla hän ylireagoi tilanteisiin. Toipuva voi alkaa pelätä, ettei hän kestä vaan menettää kontrollinsa. Hän saattaa repsahtaa vieroitusoireiden ja kontrollinmenetyksen pelossa.

60 Holmberg & Aura 2008.

61 Holmberg & Aura 2008.

62 Holmberg & Aura 2008.

Vasta tunnistettuaan ja tunnustettuaan omat retkahduskaavansa ihminen voi päästä niistä voitolle. Retkahduksen sattuessa on tärkeintä pyrkiä katkaisemaan tilanne heti. Mitä pitempään retkahdus jatkuu, sitä vaikeampi sitä on keskeyttää ja palata taas päiväjärjestykseen. Soitto kaverille ja puhuminen tilanteesta voi auttaa.⁶³

RETKAHTAMISELLE ALTISTAVIA TILANTEITA JA ASIOITA

Alle on listattu esimerkkejä tilanteista ja asioista, jotka voivat altistaa retkahdukselle. Lista ei ole täydellinen, koska jokaisella ihmisellä on omat heikot kohtansa. Retkahduksen taustalla on aina ulkoisia olosuhteita syvempiä syitä.

- yksinäisyys
- vaikeat tunteet
- juhламиeli, huippufiilikset
- ikävystyminen
- riidoista johtuva mielipaha
- stressi
- väsymys
- pettymykset
- epäonnistumisen kokemukset
- houkuttelevat mielikuvat
- hankalat mielialat
- jano, nälkä
- epäonnistuminen
- sairaus
- unettomuus, väsymys
- tietyt ihmiset
- mainokset
- tietyt ajankohdat
- kun on kotona yksin
- tietyt paikat
- kun muut käyttävät päihdettä
- tv-ohjelmat, elokuvat, videot, some
- juhlat, työpaikan tai muun yhteisön tilaisuudet
- matkat
- loma-ajat
- joutilaisuus, ajelehtiminen ilman suunnitelmaa
- ulkoinen painostus, ystävien ja kavereiden kehotukset ja houkuttelu
- puolison painostus

Miten vahvistaa toipumista ja ehkäistä retkahtaminen?

Muutoksiin ajattelussa, asenteissa ja toiminnassa on kiinnitettävä huomiota ja omat retkahdukseen johtavat ajattelun, asenteiden ja toiminnan muutokset on tärkeää opetella tunnistamaan. Lipsumisiin on puututtava ajoissa, ettei ongelma saa yliotetta. Retkahdus on toipuvalle ihmiselle aina kova isku ja siitä toipuminen vie voimia. Syyllisyyden, häpeän ja pettymyksen kanssa on vaikea tulla toimeen. On kuitenkin

63 Katso myös Häkkinen 2013; Häkkinen 2014; Häkkinen 2015; Holmberg & Aura 2018.

aina parempi antaa retkahdus itselleen anteeksi ja lähteä eteenpäin kuin jäädä kieriskelemään itsesyytöksissä ja itsesääliissä. Ne voivat johtaa masennukseen, josta nouseminen on raskaampaa.

Riippuvuudesta toipumaan pyrkivän ihmisen on hyvä välttää pelkkää päivästä ja tilanteesta toiseen ajelehtimista. Jos ajankäytölle ei ole tarpeeksi selkeitä suunnitelmia, on vaarassa ajautua retkahdukselle altistaviin tilanteisiin. Toipumisen tueksi tarvitaan järjestelmällisyyttä. Sen vuoksi myös järjestelmällinen toipumisohjelma ja viikko-ohjelma ovat hyödyllisiä, monelle jopa välttämättömiä. Toipumisohjelman avulla voi opetella oikeita ajatustottumuksia, tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista sekä käyttäytymisen hallintaa. Viikko-ohjelma jäntevöittää ajankäyttöä, eikä toipuva altistu niin helposti satunnaisten ylläkkeiden vietäväksi.⁶⁴

Jos ihmisen keho voi hyvin, hän voi muutenkin paremmin ja jaksaa enemmän kuin huonovointisena. Riippuvuuskäyttäytymisen aikana ei ole voimavaroja eikä kiinnostusta huolehtia omasta fyysisestä hyvinvoinnista kuten terveydestä, hyvistä ruokailutottumuksista ja säännöllisestä unesta ja vuorokausirytmistä tai muusta levosta ja rentoutumisesta. Näihin tulee kiinnittää erityistä huomiota retkahdusta ehkäisevinä tekijöinä.

Henkisellä osa-alueella on keskeistä rakentaa omaa itsearvostustaan. Jokaisella ihmisellä on hyviä ominaisuuksia ja osaamista, joista saa iloa ja olla ylpeä. Toisten kannustava palaute ja rohkaisu ovat tärkeitä. On oltava sellaisten ihmisten seurassa, jotka tahtovat aidosti hyvää ja kannustavat eteenpäin.

Hyvää vointia lisää pyrkimys elää omien arvojensa mukaisesti. Kun elää niin, ei tule sisäisiä ristiriitoja ja ahdistusta. Kukin joutuu pohtimaan, miten haluaa elää, millaista on oma hyvä elämä ja miten tärkeänä pitää eri asioita. Vastuun ottaminen omasta elämästä, tekemisistä ja valinnoista auttaa toipumisessa. Ei ole kavereiden syy, jos joku retkahtaa. Vastuu on aina itsellä. Kun onnistuu välttämään sudenkuopat, voi tuntea onnistumisen iloa. Se puolestaan antaa uusia voimia ponnistella toipumisen hyväksi.

Kenenkään ei ole hyvä jäädä yksin. On vältettävä yksinäisyyttä ja pitkästymistä. Raittiutta tukevien ihmisten, perheenjäsenten ja ystävien kanssa seurusteleminen vahvistaa. Samoin tiettyjen roolien, kuten raittiin, autoilijan tai vaikkapa uskovan roolin ottaminen tukee päihteistä irti pysymistä.

Omien mielipiteiden selkeää ja jämäkkää ilmaisemista on hyvä harjoitella: Jos kaverit alkavat houkutella päihteidenkäyttöön, on parempi sanoa jämäkästi ja suoraan ei. Silmiin katsominen ja suora ryhti vahvistavat sanoman perille menemistä.

Vaikeita retkahdusalttiita tilanteita voi hallita toimimalla uusilla tavoilla, muuttamalla itseään ja olosuhteitaan sekä muuttamalla käsitystä itsestään.

64 Katso myös Koski-Jännes 1991 ja Häkkinen 2013.

KEINOJA RETKAHDUKSEN EHKÄISEMISEEN

Retkahdusta voi ehkäistä esimerkiksi joillakin seuraavista selviytymiskeinoista:

- riippuvuuskäyttäytymiselle altistavien tilanteiden, paikkojen ja ystävien välttäminen
- taito vastustaa painostusta
- muun tekemisen järjestäminen, kun tulee halu toteuttaa riippuvuuskäyttäytymistä
- sosiaalisten suhteiden hoitaminen
- oman käyttäytymisen muuttaminen erityisesti ristiriitatilanteissa
- etäisyyden ottaminen ongelmaan (muihinkin kuin juomiseen)
- riippuvuuskäyttäytymisen haittapuolien palauttaminen mieleen
- myönteisten mielikuvien hyväksi käyttäminen
- itselle puhuminen: "Ajattele ensin, toimi vasta sitten." "Asiat eivät koskaan voi olla niin huonosti, etteikö niitä saisi vielä huonommaksi riippuvuuskäyttäytymisellä."

Miten retkahduksesta pääsee eteenpäin?

Retkahtaminen ei tarkoita, että koko peli on menetetty. Kysymys ei ole siitäkään, että olisi tullut todistetuksi, ettei ihmisellä ole tahdonvoimaa raitistumiseen. Tapahtuman voi ottaa oppimiskokemuksena. Retkahdusta voi tarkastella sen eri vaiheissa. Mitä tapahtui ennen retkahdusta? Mitä ajatuksia ja tunteita silloin oli? Retkahduksesta voi oppia itsetuntemusta ja löytää uusia selviytymiskeinoja vastaisuuden varalle.

Toipuminen vaatii riippumattoman persoonallisuuden. Ihmisen on itse oivallettava, että hän voi toimia riippumattomasti. Muut ihmiset ja olosuhteet eivät määrää hänen käyttäytymistään, vaan hän voi itse valita, miten reagoi ja miten toimii. Hän tarvitsee kuitenkin toisia ihmisiä tasapainoista elämää varten. Hän ymmärtää ja tunnistaa vahvuutensa ja kykynsä, on halukas ottamaan vastuun toipumisestaan ja hyväksyy avun oikeilta ihmisiltä. Myös hengellistä apua voi ottaa vastaan, jos se on itselle luontevaa.

Keinojen löytäminen retkahduksen estämiseksi on avainasemassa päihteidenkäytöstä toipumisessa. Käymällä läpi retkahdusta edeltävän ajan ja itse tapahtuman on mahdollista tunnistaa itsestään ja käyttäytymisestään asioita, joita ei muuten olisi huomannut. Näiden uusien havaintojen avulla voi laatia itselleen entistä parempia suunnitelmia retkahduksen torjumiseksi.

Viikoittaisten tavoitteiden miettiminen, ääneen sanominen ja kirjoittaminen on hyvä keino pysyä oikeassa suunnassa ja välttää retkahduksia. Eteenpäin menemisestä kannattaa antaa itselleen ja toisille kiitosta ja kannustusta. Retkahduksen sattuessa tarvitaan rohkaisua jatkaa edelleen asetetun tavoitteen suuntaan. Retkahdusten tai notkahdusten ei pidä antaa lannistaa. Itsesyytöksiin ja itsesääliin jääminen vain pahentavat tilannetta. Asioiden avoin myöntäminen ja käsitteleminen ryhmässä ja saatu vertaistuki auttavat nousemaan ja jatkamaan matkaa.

Kristillinen näkökulma

Yksikään ihminen ei ole täydellinen. Kaikilla tapahtuu lankeamisia tekoihin, ajatuksiin ja asenteisiin, joita ei itsekään hyväksy. Raamatussa kerrotaan paljon ihmisten kamppailuista toimia oikein ja voittaa kiusauksia.

Raamattu vakuuttaa (1. Kor. 10:13), että Jumala tahtoo auttaa ihmistä, joka on joutunut kiusauksiin. Kun olet vaarassa retkahtaa, pyydä rukouksessa apua Jumalalta. Voit pyytää myös muita rukoilemaan puolestasi. Jos lankeat, turvaudu Jumalan armoon ja anteeksiantoon.

Anna itse itsellesi anteeksi ja jatka toipumisen tiellä. Aina on lupa aloittaa uudestaan!

Älä hylkää itseäsi äläkä tuomitse itseäsi epäonnistumaan. Hakeudu kristillisiä arvoja kunnioittavien järjestöjen pariin ja seurakuntayhteyteen. Koeta löytää niistä ihminen tai ihmisiä, jotka ymmärtävät riippuvuuksia ja niistä toipumista.

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Millaisia retkahdusta edeltäviä vaaran merkkejä ja ennakoivia vihjeitä tunnistat itselläsi?
 - Millaisia asenteita, ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä sinulla silloin on? Miten voisit muuttaa niitä raittiuttasi tukeviksi? Mitä sinun itsesi pitää tehdä asian hyväksi?
 - Mitä tukea tarvitset ja voit saada?
2. Tunnista pahimmat riskitilanteesi.
 - Missä tilanteissa ja olosuhteissa retkahduksen riski on suurin?
 - Mitkä ovat selviytymiskeinosi seuraavalle ajanjaksolle (esimerkiksi kolme kuukautta)? Suunnittele ainakin kaksi eri tapaa, joilla voit ohittaa kunkin riskitilanteen ja välttää retkahduksen.

Kirjaa riskitilanteet ja selviytymiskeinot muistiin alle. Muistuta itseäsi niistä esimerkiksi kerran viikossa. Jos keinot eivät toimi, mieti uusia keinoja. Älä missään tapauksessa luovuta, vaikka tulisi takapakkeja.

1. Vaaratilanne:
Miten selviydyn siitä?
 2. Vaaratilanne:
Miten selviydyn siitä?
 3. Vaaratilanne:
Miten selviydyn siitä?
-
3. Liitteeseen 2 (s. 218) kootussa listassa on asioita, jotka voivat auttaa sinua luojittumaan päätöksessäsi voittaa päihderiippuvuutesi tai muu ongelma, olipa se millainen tahansa. Sovella listaa omaan tilanteeseesi. Valitse listalta muutamia asioita, jotka erityisesti tukevat sinua, ja pidä niistä kiinni. Palaa päivittäin tai ainakin viikoittain niihin ja koko listaan.

Kirjallisuus

- Forsell, Riku 2018. *Asioita, joita jokaisen on hyvä ymmärtää riippuvuuksista*. Teksti löytyy osoitteesta <http://www.riippumatta.fi/101-ajatusta-riippuvuudesta/>.
- Heikkilä, Antti 2005. *Riippuvuus. Valheiden verkko*. Helsinki: Rasalas.
- Holmberg, Nils & Aura, Marja 2008. *Retkahduksen ehkäisyn käsikirja*. A-klinikkasäätiö. Järvenpään sosiaalisairaala. Luettavissa osoitteessa: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/retkahduksen-ehkaisyn-kasikirja>.
- Häkkinen, Ilmo 2013. *Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima*. Espoo: Prometheus Kustannus Oy.
- Häkkinen, Ilmo 2014. *Raittiustyöskentely. Päihdetoipujan työkirja 1*. Espoo: Prometheus Kustannus Oy.
- Häkkinen, Ilmo 2015. *Päihdetoipumisen vaiheet. Päihdetoipujan työkirja 2*. Espoo: Prometheus kustannus Oy.
- Kanerva, Eva 2011. *Onko elämällä väliä? Puhutaan elämän tarkoituksista*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koski-Jännes, Anja 1991. *Kuinka paljon on liian paljon? Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille*. Helsinki: Otava.
- Koski-Jännes, Anja 1998. *Miten riippuvuus voitetaan*. Helsinki: Otava.
- Kujasalo, Anne & Nykänen, Hannele 2005. *Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa*. Myllyhoitoyhdistys. Helsinki: Kirjapaja.
- Mattila, Kati-Pupita 2005. Haavoittunut naiseus ja päihderiippuvuuden alkutaival. Teoksessa *Näkyvä piilo. Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen*. Julk. yhteistyössä Päivä Oy:n kanssa. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Ryan, Dale & Ryan, Juanita 2000. *Riippuvuudesta toipumiseen. Elämälle kyllä -toipumisopas*. Suom. Tuomo Salovuori. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Ryan, Dale & Ryan, Juanita 2004. *Toipuminen – elämän mittainen matka. Elämälle kyllä -toipumisopas*. Suom. Tuomo Salovuori. Helsinki: Sininauhaliitto.

4

Naisen elämäankaari, identiteetti ja itsetunto

Naisen elämäankaari

TARJA HILTUNEN JA VIRPI KUJALA

Tutustumalla tarkemmin oman elämänsä kulkuun ja elämänsä vaiheisiin, nainen voi tulla tietoisemmaksi siitä, mitkä asiat ja kokemukset ovat vaikuttaneet siihen, millainen nainen hän on tällä hetkellä. Mitä hyvää ja itseä tukevaa matkan varrella on ollut? Mitä ikävää ja omaa kehitystä jarruttavaa taipaleelle on mahtunut? Etenkin lapsuuden ja nuoruuden kokemukset luovat perustan ihmisen käsitykselle itsestään ja elämästään.

Taustaa elämänsäkaaren tarkastelulle

Elämänsäkaaripsykologiassa tarkastellaan ja kuvataan kaikille ihmisille yhteisiä, elämänsäkaaren eri vaiheisiin liittyviä muutoksia ja kehitystehtäviä.⁶⁵ Yksi tapa jaotella elämänsäkaari on jako lapsuuteen, nuoruuteen, aikuisuuteen ja vanhuuteen. Elämänsäkulku on jokaisen ihmisen oma ja ainutlaatuinen kokemuksellinen elämänsäkerta. Kun tässä teoksessa puhumme elämänsäkaaresta, tarkoitamme sillä naisen kokemuksellista elämänsäkertaa, jota hän voi peilata yleiseen ihmisen kehityksestä kertovaan psykologiseen ja muuhun tietoon.

65 Dunderfelt 2011. Katso myös Reinikainen 2007.

Omaan elämänsäkaareen tutustuminen auttaa tunnistamaan sekä elämän painolasteja että hyviä ja voimaa antavia kokemuksia. Kielteiset kokemukset pyrkivät usein peittämään alleen hyvät asiat. Kielteisten tapahtumien ja kokemusten vaikutus alkaa hellittää, kun ihminen alkaa työstää elämäänsä. Todellisuuden kieltäminen ja tunteiden alas painaminen on mahdollista lopettaa. Elettyä elämää voi katsoa kaikkine raadollisuuksineen. Oman syyllisyyden, häpeän, vihan, pelon ja muut raskaat tunteet ja niiden taustalla olevat kokemukset voi tuntea ja käsitellä. Lopulta on pikkuhiljaa mahdollista antaa anteeksi itselle ja muille ja tulla elämänsä kanssa sinuiksi. Tämä ei ole helppoa eikä tapahdu nopeasti, mutta vaivannäkö tuottaa varmasti tulosta.

Jokainen kohtaa elämässään haavoittavia tapahtumia, jotka jättävät jälkensä ja vaikuttavat monin tavoin käyttäytymiseen, ihmissuhteisiin ja elämässä tehtyihin ratkaisuihin. Jotta menneiden kokemusten ikävät vaikutukset nykyisyyteen lakkaisivat tai ainakin vähenisivät, täytyy kokemukset tunnistaa ja käsitellä. Käsitteleminen tarkoittaa pysähtymistä kokemusten äärelle ja niiden merkityksen pohtimista ja sanoiksi pukeamista. Sen voi tehdä yksin, mutta usein se onnistuu paremmin ryhmässä tai kahden kesken jonkun luotettavan ihmisen, ystävän tai terapeutin kanssa. Kun jakaa asioitaan toisten kanssa, huomaa, ettei niiden kanssa tarvitse olla yksin, muillakin on ollut vaikeuksia. On tärkeää tulla itse kuulluksi ja kuunnella toisia: toisten kokemuksista voi oivaltaa uutta ja toisille voi olla itse vertaistukena.

Erilaiset kriisit kuluttavat voimia ja vaikuttavat elämään pitkäkestoisesti. Kriisit voivat olla äkillisiä, traumaattisia ja siksi voimakkaasti haavoittavia tapahtumia, tavanomaisempia elämänsäkaareja ja ikävaiheisiin kuuluvia normaaleja kehityskriisejä. Traumaattiset kriisit ovat joko äkillisiä tai pitkäkestoisia vaikeita kokemuksia tai tapahtumia, jotka aiheuttavat kenelle tahansa ihmiselle kriisireaktioita. Reaktiot voivat olla sekä ruumiillisia että henkisiä ja vaikuttavat ihmissuhteisiin ja ihmisen kykyyn selviytyä jokapäiväisestä elämästä.

Ruumiillisia reaktioita ovat esimerkiksi unettomuus, liiallinen nukkuminen, vapina, hikoilu, oksettava olo, vatsavaivat sekä ruokahalun katoaminen tai liiallinen syöminen. Henkisiä reaktioita ovat voimakkaat tunteet kuten häpeä, pelko, syyllisyys, vihaisuus, katkeruus ja suru. Tunteet voivat kulkea ikään kuin vuoristoradalla. Menneistä kokemuksista johtuvat kriisireaktiot voivat nousta uudelleen esiin, jos elämässä tulee vastaan uusia kriisejä.⁶⁶

Voimakkaita, traumaattisia kriisejä ovat esimerkiksi läheisen kuolema, oma tai läheisen vakava sairastuminen, ihmissuhteiden katkeaminen, lapsen huostaanotto, erilaiset onnettomuudet, itsensä tai läheisen joutuminen väkivallan uhriksi ja seksuaalinen hyväksikäyttö. Oma tai läheisen päihteiden ongelmakäyttö altistaa monille

66 Saari 2000; Saari ym. 2009.

kriiseille. Kriisien kulku etenee sokki-, reaktio-, käsittely- ja uudelleen suuntautumisen vaiheiden kautta. Jos kriisiä ei käsitellä, se voi lukkiutua, ja oireet jäävät vaivaamaan pysyvästi.⁶⁷

Kehityskriisit ovat ihmisen normaaliin kehitykseen kuuluvia vaiheita, kuten siirtyminen varhaislapsuudesta kouluikäiseksi ja siirtyminen lapsuudesta murrosikään. Näiden kehitysvaiheiden aikana jotkin tärkeät kehitystehtävät voivat jäädä saavuttamatta. Esimerkiksi vauvaikäisenä perusturvallisuus voi jäädä puutteelliseksi riittämättömän hoidon ja huolenpidon, puutteellisen vuorovaikutuksen tai turvattomuuden takia. Tämä puolestaan vaikuttaa myöhemmin ihmisen kykyyn sitoutua ja solmia kestäviä ihmissuhteita.⁶⁸

Vaikeat ja haavoittavat kokemukset varastoituvat ihmisen sisimpään ja kehon muistiin. Jos niitä ei käsitellä, ne kasaantuvat ja niiden pinnan alla pitäminen vaatii jatkuvasti yhä suurempia ponnistuksia. Ihminen voi tuntea epämääräistä ahdistusta, jännittyneisyyttä, arkuutta, surua ja vihaa. Jotkut löytävät selviytymiskeinokseen päihteet tai muun asian, jonka avulla koettavat hoitaa tunne-elämäänsä. Tällaiset selviytymiskeinot voivat saada liian suuren ja hallitsevan roolin elämässä, jolloin niistä on enemmän haittaa kuin hyötyä ja niistä voi kehittyä riippuvuuksia. Riippuvuuden kehityttyä ihminen ei enää pysty itse hallitsemaan toimintaansa, esimerkiksi päihteidenkäyttöään.

Kriiseissä on aina mahdollisuus uuteen ja muutokseen. Jos ihminen kohtaa ja käsittelee elämänsä vaikeat kokemukset ja tilanteet sekä tunnistaa niihin liittyvät ajatukset ja tunteet, hänelle avautuu tie uudelleen suuntautumiseen ja terveempään elämään. Vaikka toipumisen tie on pitkä ja voi tuntua toivottomalta, riittävään tasapainoon on mahdollista päästä. Tunne-elämän ongelmista johtuva riippuvuusikäyttäytyminen on mahdollista saada hallintaan, kun hankalia tunteita ei enää tarvitse tukahduttaa keinoitekoisesti.

Naisen elämäнкаari pienestä työstä vanhuuteen

Kaikille ihmisille on tärkeää elää yhteydessä toisten ihmisten kanssa. Naisille ihmissuhteet ovat usein erityisen tärkeitä. Moni haluaa huolehtia perheestä ja pitää yllä perheyhteyttä sekä suhteita sukulaisiin ja ystäviin ja muuhun yhteisöön. Monilla on tarve hoivata, kasvattaa ja rakastaa. Naiset esimerkiksi hakeutuvat miehiä useammin perinteisille naisvaltaisille hoito-, opetus- ja kasvatusaloille.⁶⁹

67 Saari 2000; Saari ym. 2009.

68 Dunderfelt 2011.

69 Junkkari 2004.

Perheterapeutti Kaija Maria Junkkarin mukaan naiset usein jaksottavat elämänsä ihmissuhteisiin liittyvien käännekohtien mukaisesti. Miehillä on tyypillisempää jaksottaa elämänsä tekemisen ja työn kautta.⁷⁰ Roolit ovat myös kulttuurisidonnaisia. Ympäröivä kulttuuri vaikuttaa tyttöjen kasvatukseen, sukupuoli-identiteettiin ja ammatinvalintaan. Jokainen tyttö ja nainen on kuitenkin ainutlaatuinen omine piirteineen ja mielenkiinnon kohteineen.

Keskittyminen ihmissuhteisiin voi olla naisen elämässä tärkeä voimavara. Siitä voi kehittyä myös ongelma, jos hän asettaa toisten ihmisten tarpeet ja hyvinvoinnin etusijalle oman elämänsä kustannuksella. Patriarkaalinen kulttuuri ja historiallinen tausta ovat vahvistaneet tällaista käyttäytymistä. Lisäksi tyttöjä ja naisia on historiassa pidetty alempiarvoisina kuin poikia ja miehiä. Asetelma voi vaikuttaa jossain määrin vieläkin ainakin iäkkäämpien naisten elämään ja ajatteluun. Naiset ovat voineet pyrkiä korvaamaan alemmuuttaan ylenmääräisellä suorittamisella. Suorittamiseen on toki myös muita syitä. On aikoja, jolloin vain joutuu ponnistelemaan voimiansa ääri rajoilla, vaikka elämän ulkoiset olosuhteet ovat yleisesti ottaen paremmat kuin vielä muutama vuosikymmen sitten.⁷¹

Naisen elämän keskeisiä rooleja ovat tytär, sisar, ystävä, sinkku, vaimo, rakastajatar, äiti ja isoäiti. Näiden lisäksi tulevat työhön ja muihin tehtäviin liittyvät roolit. Nainen elää elämän eri vaiheissa moninaisten rooliensa puristuksessa, hänellä on paljon velvoitteita ja häneen kohdistuu monitasoisia odotuksia. Nainen voi myös itse asettaa itselleen kohtuuttomiakin vaatimuksia olla tietynlainen ja suoriutua täydellisesti kaikesta. Monien roolien ja odotusten paineessa pitäisi pystyä rajaamaan, mihin kaikkeen oman aikansa ja voimansa käyttää. Omaa elämää on lupa suunnitella ja elää itseohjautuvasti. Jollei itseohjautuvuutta ole, nainen saattaa odottaa muiden ihmisten antavan hänen elämälleen tarkoituksen ja mielekkyyden. Elämän rakentaminen toisten varaan ei kuitenkaan ole kestävä, sillä ihmissuhteet voivat katketa tai muuttua merkittävästi monista syistä.

Omaa elämää voi peilata yleiseen kuvaukseen naisen elämänsäkaaresta. Sitä tarkastelemalla voi palauttaa mieleen oman lapsuuden ja nuoruuden. Mitä hyviä ja elämää tukevia kokemuksia tuohon aikaan liittyy? Mitkä kokemukset ovat olleet vaikeita ja hankaloittaneet myöhempää elämää? Jokaisen elämässä on yksilöllisiä kehitysvaiheita ja kehityshaasteita. Naisen minuus, käsitys itsestä ja naiseus kehittyvät ja muuttuvat läpi elämän. Oma kehityskulku on tärkeää tunnistaa.⁷²

⁷⁰ Junkkari 2004.

⁷¹ Junkkari 2004.

⁷² Lue lisää Hiltunen & Kujala & Mattila 2005.

Pieni tyttö

Tytön kehitykseen ja käsitykseen itsestään vaikuttaa se, onko hän ollut toivottu ja odotettu nimenomaan tyttönä. Vauva aistii, kuinka häneen reagoidaan, miten häntä hoidetaan ja rakastetaan. Vauvan ja äidin hyvä suhde sekä kaikin puolin turvallinen ympäristö suojaavat riippuvuuksien syntymiseltä myöhemmin. Pienen tytön tulisi saada syntymästään saakka osakseen kohtelua, joka viestittää, että hän on hyvä ja häntä rakastetaan. Vauvan saama lempeä hoiva ja arvostus vahvistaa hänen itsetuntoaan.⁷³

Tytöt saattavat edelleen joutua kokemaan väheksyntää sukupuolensa takia. He saattavat oppia häpeämään sukupuoltaan tai eivät ainakaan pysty olemaan ylpeitä siitä. Tytön syntymään on liitetty kautta historian kielteisiä ajatuksia, mistä kertovat esimerkiksi sukupolvelta toiselle siirtyvät sananlaskut. Eräs sananlasku kuuluu: ”Tyttyö tuli, tyhjä tuli.” Tällainen väheksyvä asenne välittyy tytölle, vaikka sitä ei sanottaisi hänelle suoraan. Kokemus siitä, että on väärää tai alempiarvoista sukupuolta, vaikuttaa tytön myöhempään elämään ja rajoittaa hänen elämänvalintojaan ja uskallustaan.⁷⁴

Pienen tytön toistuva mitätöinti tai moite tytön käyttäytymistä, persoonaa, tunteita, ulkonäköä, tekemistä tai osaamista kohtaan heikentää hänen itsetuntoaan ja luottamustaan omaan kyvykkyyteensä. Mitätöity ja häväisty tyttö jatkaa aikuisena samaa käyttäytymistä ja kohtelee itseään samalla tavoin kuin häntä on kohdeltu lapsena. Jos tyttö on lapsena usein kuullut moitteita ja mitätöintiä (”Sinusta ei ole mihinkään.”), hän toistaa samaa itselleen aikuisenakin. Sisimpään juurtunut kielteinen uskomus itsestä estää yltämästä omien kykyjen mukaisiin asioihin.⁷⁵

Lapset alkavat tiedostaa itseänsä ja tulevat tietoisiksi omasta sukupuolestaan ja siihen liittyvistä tyypillisistä piirteistä 3–4 vuoden iässä. Leikki on pienen lapsen tapa käsitellä asioita, joita hänen arkielämässään tapahtuu, ja leikin avulla lapsi purkaa erilaisia tunteitaan kuten pelkoa, surua, mustasukkaisuutta ja vihaa. Tytölle on annettava mahdollisuus leikkeihin, jotka tukevat hänen yksilöllistä kehitystään ja ominaispiirteitään. Monet pienet tytöt leikkivät kotileikkejä ja heihin kohdistetaan odotuksia, joiden mukaan heidän tulisi olla pikkuaikuisia ja auttajia, jotka eläytyvät toisten tunteisiin. Tyttöjen leikkejä ei kuitenkaan pidä rajoittaa tai ohjailla liikaa mihinkään suuntaan. On tärkeää, että tyttö saa olla leikeissään vapaa. Tytölle ei pidä sälyttää kulttuurisia odotuksia siitä, millainen hänen kuuluu tai ei kuulu olla.⁷⁶

73 Katso myös Näre 2004.

74 Katso myös Näre 2004; Valtavaara 2005.

75 Katso myös Näre 2004; Hiltunen & Kujala & Mattila 2005.

76 Katso myös Eliasson & Carlsson 1993.

Äidin ja isän merkitys tytön kehitykselle

Tytölle suhde äitiin on tärkeä. Silloin, kun äidin ja tyttären välinen kiintymyssuhde on onnistunut kohtuullisella tavalla, kulkee äiti tyttären sydämessä ja mielessä läpi elämän. Äiti edustaa monella tavalla turvaa ja pysyvyyttä. Äidin kasvot voivat olla hyväksyvät, lempeät ja kannustavat tai arvostavat ja välttelevät tai jopa pelkästään tyytymättömät, vihaiset ja masentuneet. Lapsi ei tarvitse pelkästään hyvää huolenpitoa, vaan suoraa kontaktia: katsetta, nähdyksi tulemistä, hyviä sanoja ja kuulluksi tulemistä. Se millaisena peilinä äiti toimii tyttärelleen, vaikuttaa tytön elämään. Tytön tarvitsee kuulla äidiltään kannustavia viestejä. Näin hän rohkenee tarttua elämän haasteisiin rohkeasti.⁷⁷

Äidin asenteet ja persoonallisuus vaikuttavat ratkaisevasti tytön kehitykseen, vaikka muutkin lähellä olevat ihmiset vaikuttavat lapsen ja nuoren identiteetin kehitykseen. Äidin tasapainoinen identiteetti tekee työstä vahvan. Tyttö hyväksyy itsensä ja pitää itseään arvokkaana. Äidiltään tytär oppii naisena olemisen mallin: miten äiti suhtautuu itseensä naisena ja millä tavalla hän hyväksyy tyttärensä. Äidin suhtautuminen joko herättää tai hävittää tytön orastavan naiseuden.⁷⁸

Äidiltä siirtynyt elämänasenne voi johtaa helposti myös miesvihaan, jos äidin asenne tyttärensä isään tai miehiin yleensä on kielteinen. Äidin vihamielisyys voi siirtyä tytölle ja haitata hänen parisuhteitaan. Myös äidin tyytymättömyys omaan elämäänsä voi näkyä tytön elämänasenteessa ja odotuksissa elämäänsä kohtaan.⁷⁹

Myös isä vaikuttaa siihen, miten arvokkaaksi tyttö tuntee itsensä. Useimpien tyttöjen tärkein miessuhde on suhde omaan isään. Tätä suhdetta voi kutsua tytön ensirakastumiseksi. Jos isä kohtelee tyttöä, tytön äitiä ja naisia yleensä kunnioittavasti ja arvostavasti, tytölle välittyy käsitys siitä, että on arvokasta ja hyvää olla tyttö ja nainen. Jossakin vaiheessa tyttö alkaa suuntautua äidistä poispäin, enemmän isää kohti. Rakkauden suuntautuminen isään tuo mallin miehen ja naisen väliselle suhteelle. Isän hyväksyvä suhtautuminen tytärtä kohtaan vahvistaa tytön identiteettiä ja auttaa häntä hyväksymään itsensä naisena. Suhde isään joko antaa eväitä selviämiseen maailmassa tyttönä ja naisena tai edistää naisen ajautumista toistuvasti kaltoinkohtelun uhriksi. Isän puuttumisen voi korvata isovanhempi tai joku toinen tärkeä miespuolinen aikuinen. Monelle isättömälle jää syvä kokemus siitä, ettei ollut isän rakkauden ja hyväksynnän arvoinen, koska joutui isän hylkäämäksi. Nainen saattaa hakea rakkautta ja hyväksyntää kaikilla mahdollisilla keinoilla, jos isän puuttuminen elämästä on jäänyt

⁷⁷ Pruuki & Ketola-Huttunen 2018.

⁷⁸ Katso myös Junkkari 2004.

⁷⁹ Katso myös Pruuki & Ketola-Huttunen 2018.

käsittelemättä. Nainen voi kokea tyhjyyttä ja arvottomuutta, vaikka hänellä on rakastava kumppani.⁸⁰

Tytöt, jotka ovat tulleet rakastetuiksi ja hyväksytyiksi varhaislapsuudestaan lähtien, ovat paremmin suojassa seksuaaliselta ja muulta hyväksikäytöltä ja epäoikeudenmukaiselta kohtelulta. On tavallista, että ihminen toistaa lapsuudessaan oppimiaan kaavoja aikuisissa suhteissaan. Kiltteyteen ja kuuliaisuuteen kasvatettu tyttö ajautuu helposti altavastaajan rooliin ja joutuu hyväksikäytetyksi. Isäsuhteesta vaille jääminen voi vaikuttaa naisen elämässä myös siten, että nainen kiinnostuu paljon itseään vanhemmista miehistä ja hakeutuu suhteeseen heidän kanssaan.

Naisen kannattaakin kysyä itseltään, mitä haavaa suhde palvelee. Olenko pelastajan vai uhrin roolissa? Toistanko ihmissuhteissani jotain lapsuudessa oppimaani mallia? Onko minulla tarve asettua kumppanini yläpuolelle vai alistua? Onko minulla epärealistisia odotuksia suhteessa miehiin? Pyrinkö täyttämään sisälläni olevaa tyhjyyttä toisen ihmisen avulla?

Lasten ja nuorten tervettä kehitystä uhkaavat vanhempien mielenterveyden ongelmat, parisuhteen ristiriidat, perheväkivallan näkeminen tai sen kohteeksi joutuminen sekä vanhempien päihteidenkäyttö. Lapset haavoittuvat näiden vaikutuksesta monin tavoin ja tarvitsevat turvallisilta, läheisiltä aikuisilta korjaavia kokemuksia lapsena tai myöhemmin elämässään.

Kouluikäinen tyttö

Koulu erottaa lapsen kokonaisvaltaisesta kodin piiristä ja antaa hänelle mahdollisuuden itsenäistymisen alkamiseen. Tässä vaiheessa kaverit ja harrastukset tulevat lapsille tärkeiksi. Kouluikäisellä työllä on paljon energiaa ja luovuutta. Hänen tulisi saada riittävästi rohkaisevaa palautetta toiminnastaan, jolloin hänelle kehittyy käsitys omasta pystyvyydestään. Tytön osaavuuden ja pystyvyyden tunteita tulee vahvistaa, jotta hän välttyy lamauttavalta alemmuudentunteelta. Myös turhautumisen ja pettymyksen tunteet kuuluvat lapsuuteen, koska niiltä ei voi välttyä tulevaisuudessakaan. Lapsen on saatava toimia omaehtoisesti. Jos hänen toimintansa tyrehdytetään liian voimakkaasti, häntä uhkaa tylsistyminen ja omatoimisuuden katoaminen. Kouluikäinen tyttö on luonnostaan kiinnostunut tekemään monenlaisia asioita. Harrastukset vahvistavat osaamisen ja pystyvyyden kokemusta ja voivat korvata mahdollisesti teoreettisen ja vaativan koulun aiheuttamia kolhuja itsetunnossa.

Kouluikäiselle lapselle opettaja on usein idoli, jota hän ihailee ja jonka sana saattaa painaa enemmän kuin vanhempien sana. Tyttö alkaa irrottautua vanhemmistaan. Tätä

80 Pruuki & Ketola-Huttunen 2018.

irrottautumista hän harjoittelee myös ikätovereiden kanssa toimimisen kautta. Tyttö etsii uuden samaistumiskohteen, ikäisensä ystävättären, sukulaissielun, joka on kuin tytön toinen minä. Ystävyyssuhteet vahvistavat lasten omaa identiteettiä ja suojelevat liialliselta riippuvuudelta omaan perheeseen. Kun tytöllä on oma sydänystävä, hänellä on jotain omaa, joka ei liity vanhempiin. Sydänystävän kanssa jaetaan kaikki asiat.

Kouluikäinen tyttö tarvitsee terveitä aineksia seksuaaliselle kehitykselleen ja sukupuoliroolinsa oppimiseen. Hänen on päästävä selville siitä, kuka hän on. Tervettä kehitystä edistää, kun tyttö voi edelleen tuntea itsensä ja kehonsa arvokkaaksi ja hyväksytyksi sellaisena kuin on. Häntä tukee äidin esimerkki naisena olemisesta ja itsensä hyväksymisestä. Hän tarvitsee oikeaa tietoa seksuaalisesta kehityksestä, ettei hän jää huonojen ja seksuaalisuutta vääristävien lähteiden varaan.

Media vaikuttaa paljon lasten ja nuorten kauneusihanteisiin. Siitä ovat näkyvinä seurauksina syömishäiriöt ja seksuaalissävytteinen pukeutuminen. Jos tyttö jää median antamien vaikutteiden varaan etsiessään omaa naiseuttaan ja identiteettiään, matka aikuiseksi naiseksi voi olla hapuileva yritys täyttää erilaisia naiseuteen liitettyjä leimoja kauneudesta, seksikkyydestä ja tavoista olla nainen. Tytön on tärkeää saada myönteistä palautetta omasta olemuksestaan, tekemisestään ja olemisestaan. Lapsen ja nuoren on saatava kokemus, että hänen pelkkä olemassaolonsa on riittävä ja arvokas asia hänen läheisilleen. Hänestä iloitaan omana itsenään.

Kouluikäisen tytön tervettä kehitystä voivat vaurioittaa tyttöporukassa yksin ja ilman omaa sydänystävää jääminen tai kiusatuksi joutuminen esimerkiksi ulkonäön, vaatetuksen, perhetaustan, etnisen taustan tai persoonallisuuden vuoksi. Myös erilaiset oppimisvaikeudet ja kodin vakavat ongelmat kuten väkivalta, päihteet, mielenterveyden häiriöt tai taloudelliset vaikeudet heijastuvat lapsen elämään. Jos nämä asiat jäävät lapsen yksin kannettaviksi, eikä hän pysty puhumaan vaikeuksistaan kenenkään kanssa eikä kukaan näe hänen tilannettaan, lapsen voimat voivat kulua loppuun ahdistuksen, yksinäisyyden, häpeän, syyllisyyden ja toivottomuuden keskellä. Koulunkäyntiin ja harrastuksiin ei riitä voimia ja lapsi eristäytyy toisista. Päihteidenkäytön osalta merkittävä riskivaihe on alakoulusta yläkouluun siirtyminen. Esimerkiksi tupakanpolton kokeilut alkavat useimmiten juuri tuolloin.

Kouluikäinen lapsi elää voimakasta omantunnon, moraalin ja arvojen kehittymisen aikaa. Hänellä on mustavalkoisia käsityksiä oikeasta ja väärästä. Hänelle on tärkeää, että asiat tehdään oikein ja sääntöjen mukaan. Tämän vuoksi sillä on merkitystä, millaisia vaikutteita nuori saa käsityksiensä perustaksi. Kodin vaikutus on suuri, mutta muut vaikuttajat kilpailevat sen rinnalla.

Murrosikäinen tyttö

Murrosiän mukanaan tuomat fyysiset ja psyykkiset muutokset ovat haasteellisia. Nuorten fyysiset muutokset ja henkinen kypsyminen tapahtuvat usein eri tahdissa. Joillakin tytöillä kuukautiset alkavat jo yhdeksänvuotiaina, mutta henkinen kehitys ei tapahdu samaan tahtiin. Muutoksiin voi liittyä epävarmuutta ja vaikeuksia hyväksyä itsensä. Tyttö voi suhtautua hyvin kriittisesti omaan ulkonäköönsä tai pukeutumiseensa. Tytöt tarkkailevat kehoaan kriittisesti jo varhain ja vertaavat itseään muihin. Koulussa saattaa joutua nimittelyn ja arvostelun kohteeksi. Arvostelua ja haukkumista on vaikea unohtaa. Nuorelle on tärkeää huomata, että häntä arvostetaan juuri itsensä näköisenä ja kokoisena. Murrosikäisen itseluottamus vahvistuu siitä, että tietää olevansa hyväksytty omana itsenään.

Nuorille on tärkeää solmia ja ylläpitää suhteita muihin ikäisiinsä nuoriin. Vertaisten myönteinen tuki on tärkeää. Se auttaa irrottautumaan vanhemmista. Tytön on päästävä eroon äidistään, johon hän samaistuu. Irrottautuminen ei tapahdu kivutta. Vanhempien on osattava irrottaa ja tiukentaa otettaan sopivasti, jotta nuori saa itsenäistyä turvallisesti. Murrosikäiset nuoret odottavat vanhemmiltaan aikuisuutta ja rajojen asettamista. Nuoren ja vanhempien sekä nuoren ja muiden aikuisten välisen suhteen on löydettävä sopiva läheisyyden ja etäisyyden tila.

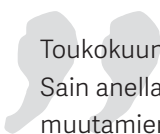
Tunne-elämä on murrosiässä myllerryksessä. Tunteet voivat olla voimakkaita ja vaihdella äärilaidasta toiseen. On tärkeää, että aikuiset pystyvät tukemaan nuoren tunne-elämää ja että hän tulee kuulluksi, ymmärretyksi ja todesta otetuksi. Nuoren tunteita ei saa vähätellä eikä mitätöidä.

Ihastumisen ja rakastumisen tunteet ja seksuaalinen herääminen voivat hämmentää nuoren tunne-elämää, samoin kysymys mahdollisesta seurustelukumppanista. Tytöt kehittyvät murrosiässä poikia varhaisemmin ja voivat vaikuttaa ikäisiään poikia kypsemmiltä. Tytöt hakevat ikäistään vanhempien poikien seuraa, koska saman ikäiset tuntuvat lapsellisilta. Jos tytön minuus on vahva ja tunnetarpeet ovat täyttyneet ja hänellä on hyvä keskusteluyhteys oman äidin kanssa, tytöllä on hyvät eväät harjoitella kaveruutta, ystävyyttä ja myöhemmin seurustelua. Jos tytön minuus on jäänyt hauraaksi ja hän on haavoittunut, eivätkä hänen tunnetarpeensa ole täyttyneet, tyttö on alttiimpi ajautumaan liian varhaisiin seksisuhteisiin ja hakemaan sitä kautta täytymystä vajaaksi jääneisiin tunnetarpeisiinsa. Tällaisella tytöllä on riski tulla itseään vanhempien poikien ja miesten hyväksikäyttämäksi.

Nuoret joutuvat murrosikäisinä tekemään ratkaisuja, jotka vaikuttavat heidän tulevaan työelämäänsä. Monille tulevan koulutusmuodon ja ammatin valinta on vaikeaa niin nuorena. Moni nuori joutuu hakemaan alaansa yrityksen ja erehdyksen kautta. Hyvinkin koulussa menestyvä tyttö tarvitsee tukea ja kannustusta pohtiessaan ammatinvalintaan liittyviä kysymyksiä.

Alkoholin ja huumeiden kokeileminen voi alkaa jo hyvin nuorena. Valtaosa nuorista kokeilee päihteitä murrosiässä. Nuorten päihteettömyyttä tukee parhaiten perheen myönteinen kasvatusilmapiiri ja yhdessä tekemisen meininki sekä selkeä kielteinen asenne alaikäisten päihteidenkäyttöä kohtaan. Päihteettömyyttä edistävät myös päihteetön kaveripiiri, aktiivinen vapaa-ajankäyttö, kouluviihtyvyys ja valvotut päihteettömät nuorten tapahtumat. Tältä perustalta nuorelle syntyy ymmärrys päihteettömyyden tärkeydestä. Huumeita ja päihteitä käyttävien murrosikäisten tyttöjen elämässä on usein tapahtunut jo varhain jotakin identiteettiä särkevää. Heidän itsetuntonsa on heikko ja minäkuva haavoittunut. Lisäksi he kokevat itse, että heidät on leimattu huonoiksi tytöiksi. Syyllisyyden ja häpeän kokemusten vuoksi tytöt eivät osaa pitää itseään arvokkaina ja tasavertaisina muiden kanssa. Tämä puolestaan vaikuttaa niin, että he samaistuvat päihteitä käyttävään joukkoon ja hakevat sieltä vahvistusta identiteetilleen. Päihteidenkäyttöön liittyy myös kasvanut riski tulla hyväksikäytetyksi ja pahoinpidellyksi. Varhain alkanut seurustelu voi lisätä päihteidenkäytön riskiä silloin, kun seurustelukumppani on itseä vanhempi ja käyttää päihteitä.

Nuoren maailmankuva on muotoutumisvaiheessa. Sitä varten hän tarvitsee rakennusaineita. Usein nuori pohtii elämäkatsomuksellisia asioita viimeistään rippikouluikäisenä. Se on ikävaihe, jolloin nuori hakee vastauksia olemassaolon kysymyksiin. Hän ottaa omakohtaisesti kantaa siihen, mihin hän uskoo ja mihin ei. Maailmankatsomuksen rakentumiseen vaikuttavat omat ja läheisten tietoiset arvot. Nuori opettelee myös yhä suuremman vastuun ottamista omasta elämästään ja hoitamaan vastuullisesti taloudellisia asioitaan päämääränään tulla vanhemmistaan taloudellisesti riippumattomaksi.



Toukokuun viimeinen päivä. Olen 16-vuotias. Uusi, ruusukukkainen mekko. Sain anella kauan vanhemmiltani, että sain rahaa ja luvan ostaa mekon... Aivan muutamien minuuttien kuluttua käteeni annetaan keskikoulun päästötodistus. Sitten alkaa ihana elämä! Mietin tuolillani, miten syksyllä olen naapurikunnassa, minulla on oma asunto ja olen vapaa kaikista huolista, vanhempien valvovista silmistä ja monista elämäni rajoittavista kielloista. Lapsuuteni uskonnollisessa kodissa maalla on ollut turvallista ja hyvää, mutta kuitenkin kaipaen jotain. Ehkä sen nimi on vapaus.

Nuori nainen

Nuoruudessa sisäisten voimien kasvaminen ja yksilöllisyyden tunteen voimistuminen herättävät ihmisen etsimään itseään. Itsensä etsimisen avulla nuori nainen pyrkii löytämään jonkin mielekkäältä tuntuvan yhteyden sen välillä, mitä hän on itsessään havainnut, millaiseksi hän itsensä kokee sekä miten hän havaitsee muiden häntä arvioivan ja mitä häneltä odottavan.

Nuori kokeilee erilaisia rooleja vanhempien ja ympäristön tarjoamista malleista. Psykologi Tony Dunderfelt kirjoittaa Erik H. Eriksonin psykososiaaliseen kehitysteoriaan viitaten, että nuoruuden kehitysvaiheen onnistunut tulos on aito ja selkiytynyt identiteetti. Se vaikuttaa kykyyn sitoutua ihmissuhteisiin ja säilyttää suhteet läheisinä myös ristiriitaisissa tilanteissa. Jos käsitys itsestä jää epäselväksi, omaa elämää koskevien valintojen tekeminen voi vaikeutua. Tällöin nuori ei tunne itseään eikä tiedä, miksi haluaisi tulla ja mitä odottaa elämältä.⁸¹

Nuoret naiset kohtaavat elämässään suuria haasteita. He itsenäistyvät vanhemmistaan, muuttavat pois vanhempiensa luota omaan kotiinsa ja opiskelevat. Jotkut aloittavat ansiotyön, toiset eivät ehkä saa ammattiaan vastaavaa työtä. Jotkut solmivat parisuhteen, toiset perustavat perheen ja saavat ensimmäisen lapsensa. Isot muutokset vaativat paljon voimavaroja. Jos nuorella naisella on jo varhaisemmissa vaiheissaan ollut paljon vastoinkäymisiä ja tasapainoista kehitystä häiritseviä tekijöitä, elämän haasteet ja muutokset voivat tuntua ylitsepääsemättömiltä – hän saattaa masentua tai mielenterveys voi järkkäyä muilla tavoin. Nainen voi olla voimansa tunnossa tai lamaantunut, tulevaisuutta pelkäävä ja näköalaton. Jos hän ei pysty sovittamaan yhteen eri elämänalueiden haasteita, on mahdollista, että hän ajautuu purkamaan stressiään päihteidenkäytöllä.⁸²

Muutamaa vuotta myöhemmin työntelen lastenvaunuja. Edelleen siinä samassa pikkukylässä. Kouluaikainen ihastukseni, Reijo, sai sydämestäni niin suuren otteen, että menimme naimisiin, kun olin hädin tuskin täyttänyt 17 vuotta...

Nyt minulla on kaksi pientä lasta, armeijassa oleva aviomies ja olen ikään kuin vanhempieni elätti. Elämäni on aika yksinäistä, eikä minulla ole paljonkaan kokemusta siitä haaveilemastani vapaudesta.

Työtä on paljon ja velkaa myös. Olemme nuoria. Jaksamme hyvin ja rakastamme toisiamme ja lapsiamme. Naapurit miettivät varmaan, tuleeko noin nuorten hommista mitään, mutta meillä on vakaa usko, että selviämme. Muutaman vuoden kuluttua saamme kolmannen lapsemme.

81 Dunderfelt 2011.

82 Katso myös Dunderfelt 2011.

Parisuhde ja perheen perustaminen

Aikuisuuden haasteina ovat itsensä kohtaaminen, oman persoonallisuuden muokkaaminen, arvojen ja toimintamallien yhteen sovittaminen sekä oman minuuden etsiminen. Jos minuuden muodostuminen jää kesken, parisuhteesta voi tulla naiselle keskeinen keino täydentää minuuttaan. Tällöin suhde ei ole terveellä pohjalla eikä välttämättä tue naisen todellista itsearvostusta. Nainen ei tule rakastetuksi omana itsenään, vaan jotenkin epäaitona. Hyvä parisuhde antaa mahdollisuuden kehittyä. Huono parisuhde vain jarruttaa kehitystä.⁸³

Omat kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa ja se, miten perheen sisällä ilmaistaan tunteita, vaikuttavat omiin toiveisiin ja käyttäytymiseen parisuhteessa. Nainen etsii kumppania, joka vastaa näin syntynyttä omaa mielikuvaa tai toiveita.

Moni nainen haaveilee perheen perustamisesta, vaikka lapset saadaankin nykyään aiempaa myöhemmällä iällä, keskimäärin kolmekymppisinä. Äitiys vaikuttaa naisen elämään kokonaisvaltaisemmin kuin isyys miehen elämään.⁸⁴ Tutkimusten mukaan kaikista työikäisistä eniten aikaa kotona viettävät 20–30-vuotiaat naiset. Vastaavasti saman ikäiset miehet viettävät aikaa kotona kaikista vähiten. Kun perheeseen syntyy lapsi, molemmilla vanhemmilla on oikeus perhevapaisiin. Suomessa on hyvä perhevapaajärjestelmä, joka mahdollistaa sen, että toinen vanhemmista voi olla poissa töistä ja hoitaa lastaan kotona. Perhevapaita ovat äitiysvapaa, isyysvapaa, vanhempainvapaa ja hoitovapaa. Alle kolmevuotiaan lapsen vanhemmalla on oikeus jäädä kotiin hoitamaan lasta niin, että hän ei menetä työpaikkaansa. Useimmiten perhevapaita käyttävät yhä äidit. Osin tähän lienee syynä perinteinen ajatus siitä, että äiti hoitaa lapsia ja isä hankkii elannon. Toisaalta naisten palkkataso on edelleen alhaisempi kuin miesten. Perheiden kannattaa taloudellisista syistä ratkaista hoitovapaan käyttö parempituloisen mukaan.

Vaikka naiset omistautuvat kodille ja perheelle keskimäärin enemmän kuin miehet lasten ollessa pieniä, naiset kokevat usein riittämättömyyden ja syyllisyyden tunteita. Monien roolien, jatkuvasti kotiin ja lapsiin sidoksissa olemisen tai työn ja perhe-elämän paineessa oma hyvinvointi jää helposti taka-alalle. Syyllisyyttä ja riittämättömyyttä aiheutuu lastensa hoidosta ja kasvatuksesta, kodinhoidosta, parisuhteesta, omasta ulkonäöstä ja muista ihmissuhteista huolehtimisesta, jos aika ja voimat eivät tahdo riittää kaikkeen. Nainen saattaa uupua ja masentua, jos hän on pienestä pitäen omaksunut ajatuksen, että hänen tarpeensa ovat toissijaisia muiden tarpeisiin nähden.⁸⁵

⁸³ Katso myös Dunferfelt 2011.

⁸⁴ Katso myös Junkkari 1998.

⁸⁵ Katso myös Junkkari 1998; Näre 2004; Liljeström 2006.

Jos parisuhde on toimimaton eivätkä kumppanit kohtaa toisiaan aidosti, suhteesta voi muodostua eräänlainen pelikenttä, jolla kumpikin tekee siirtoja päästäkseen omiin tarkoituksiinsa. Nainen ja mies leikkivät koti-nimistä leikkiä, jossa he pelaavat erilaisia vuorovaikutuspelejä kohtaamatta toisiaan aidosti. Tällaisessa suhteessa kumpikin käyttää toista hyväksi, nainen eri tavalla kuin mies. Seksiä voidaan käyttää vallan ja vihan välineenä alistamiseen, riistoon tai hyväksikäyttöön. Tämä voi johtaa alistetun naisen rikottuun omakuvaan ja tunteiden tukahduttamiseen, eikä nainen enää arvosta itseään eikä kumppaniaan. Epätoivoinen nainen voi hakea hyväksyntää alistumalla hyväksikäyttöön. Hänen olisi muistettava, että läheisyys ja luottamus ovat parisuhteessa välttämättömyys erityisesti seksuaalisuuden alueella. Tärkeintä on se, mitä itse tuntee ja haluaa, eikä se, että toinen haluaa tai vaatii. Keho on jokaisen omaa reviiriä, ja jokaisella on oikeus päättää, kuka häntä saa lähestyä ja millä tavalla.

Parisuhteessa myös muut alueet voivat tulla kiistan ja vallankäytön areenoiksi. Naiset ja miehet eivät ole vieläkaan tasa-arvoisia taloudellisesti. Parisuhteissa riidellään kenties eniten rahasta ja vasta sen jälkeen kotitöistä, lasten kasvatuksesta ja vapaa-ajan vietosta.

Äitiyden monet haasteet

Suomalaiset naiset tulevat äideiksi keskimäärin hieman yli 29-vuotiaina.⁸⁶ Äidiksi tullessaan nainen miettii, miten se vaikuttaa omaan naiseuteen. Joillekin naisille muutos naisesta äidiksi on järjestyttävämpi kuin muutos työstä naiseksi. Naisen on raskautensa aikana hyväksyttävä se, että hän antaa itsensä uuden ihmisen käyttöön. Sekä kehon muutokset että psyykinen muuttuminen ovat valmistautumista lapsen vastaanottamiseen ja äitiyden tehtävään. Äitiydestä alkaa tasapainottelu tärkeiden asioiden järjestykseen saattamisessa: minkä verran tulisi omistautua lapselle, parisuhteelle, uralle ja itselleen. Äitiyden tehtävä on vaativa. Vastuu vauvasta merkitsee ympärivuorokautista keskittymistä vauvan tarpeiden kuulostelemiseen ja tyydyttämiseen.

Äitiyden synnyttämät ristiriitaiset tunteet vaativat läpikäymistä. Jos naisella on epärealistisia odotuksia itseään, lastaan ja lapsiperheen elämää kohtaan, hän saattaa joutua kokemaan masentavia pettymyksiä. Lastenhoidon tuoma täyskäänös elämään, sitovuus ja täysipäiväisyys voivat aiheuttaa äidille melkoisen järkytyksen. Masentuneena äiti ei jaksa huolehtia itsestään tai vauvastaan. Siksi on tärkeää tunnistaa myös omat tarpeensa ja oman jaksamisensa rajallisuus.

86 Äidit tilastoissa 2018.

Äitiys muuttaa parisuhdetta. Kun siihen saakka puoliset olivat vain toisilleen, nyt keskiöön tulee kolmas tekijä, joka on mukana kaksikymmentäneljä tuntia vuorokaudessa omine tarpeineen. Aikuisuutta vaaditaan molemmilta vanhemmilta. Vanhemmuuteen kypsyminen vie aikaa. On opeteltava aivan uusi elämäntapa. Toimimatonta parisuhdetta ei pelasteta lapsen avulla vaan lapsi tuo lisähaasteita parisuhteeseen.

Monesti käy niin, että suurimmat ristiriidat parisuhteessa alkavatkin juuri lapsen odotuksen ja syntymän jälkeen. Jos miehellä on ollut taipumusta väkivaltaiseen käyttäytymiseen jo ennen lapsen syntymää, väkivaltaisuus saattaa saada yhä rankempia muotoja lapsen syntymän jälkeen. Joskus väkivaltaisuus tulee esille vasta lapsen syntymän jälkeen. Uusi asetelma on paljon pelkkää parisuhdetta vaativampi ja aiheuttaa esimerkiksi turhautumista, kun arjen pyöritys lisääntyy ja omat tarpeet jäävät jäädessä taka-alalle. Puoliso ei olekaan enää vain itseä varten, vaan huomio on jaettava. Moni alistuu väkivaltaiseen parisuhteeseen, jos itseltä ei löydy voimia eikä uskallusta irtautua suhteesta. Nainen ei ehkä usko selviytyvänsä yksin lapsen kanssa taloudellisesti tai käytännöllisestikään tai häpeän ja syyllisyyden tunteet estävät toimimasta. Monen mielestä yhdessä on pysyttävä juuri lapsen takia, vaikka tosiasiaa lapsen kannalta on hyvin haavoittavaa, jos hän joutuu elämään jatkuvien riitojen ja väkivallan keskellä tai jopa kohteena.

Yksinhuoltajäädin täytyy selviytyä arjesta ilman puolison tukea. Alttius päihteiden käyttöön kasvaa silloin harvoin, kun tulee tilaisuus omaan vapaa-aikaan ja aikuiskontaktihin. Näin käy erityisesti siinä vaiheessa, kun lapsi tai lapset eivät ole enää aivan pieniä ja heidät on helpompi jättää muiden hoidettavaksi.

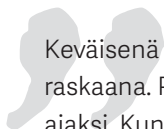
Äitiyden raskaita kokemuksia voivat olla myös keskenmenot ja lapsettomuus. Nämä aiheuttavat naisille masennusta ja kuluttavat itsearvostusta. Lapsettomuudesta voi tulla myös niin suuri kompastuskivi, että se johtaa pariskunnan eroon. Myös abortti koskettaa suurta joukkoa naisia jossain elämänvaiheessa. Siihen voi liittyä monenlaisia tunteita, surua, syyllisyyttä ja häpeää. Tunteet voivat tulla pintaan vasta myöhemmin elämässä, ja silloinkin menetystä ja siihen liittyviä tunteita olisi hyvä päästä käsittelemään jonkun ulkopuolisen kanssa.

Oman lapsen vakava sairaus, vamma ja lapsen kuolema aiheuttavat kriisejä erityisesti äideille, mutta koskettavat voimakkaasti koko lähipiirin elämää ja heijastuvat parisuhteeseen. Vertaistuen ja ammatillisen avun hakeminen näissä tilanteissa on tärkeää. Omia erityiskysymyksiään ovat myös adoptiovanhemmuus ja viikonloppuvanhemmuus sekä uusperheiden puolisoitten kummankin omat lapset ja yhteiset lapset monimutkaisine ihmissuhteineen ja sukulaisverkostoineen. Myös lapsen sijoitus sijaishuoltoon koskettaa suurta määrää perheitä vuosittain.

Äidit tarvitsevat toisten äitien tukea, jota voi saada erilaisista vanhempainryhmistä. Suku ei useinkaan enää muodosta läheistä tukiverkostoa, koska nuoret perheet asuvat kaukana isovanhemmista tai muusta suvusta.

Jos naiselle on jo ennen parisuhteen ja perheen perustamista ehtinyt kehittyä tottumus runsaaseen alkoholin tai muiden päihteiden käyttöön, on tyypillistä, että käyttö vähenee raskausaikana ja vauvavaiheessa, mutta palaa lapsen toisen elinvuoden aikana. Tarve irrottautua ympärivuorokautisesta äitinä olemisesta kasvaa, ja näin palataan päihteidenkäyttöön. Naiset, joiden päihteidenkäyttö on ehtinyt kehittyä vakavammalle asteelle, eivät pysty lopettamaan sitä omin avuin edes raskauden aikana.⁸⁷

Päihteidenkäyttö ja mielenterveyden ongelmat estävät naista olemasta äiti kokonaisvaltaisesti. Masennus tai muu mielen sairaus johtaa siihen, ettei äiti jaksakaan pystyä huolehtimaan lapsesta tämän tarpeita vastaavalla tavalla. Tässä tilanteessa tulee ajankohtaiseksi lapsen vapaaehtoinen tai vastentahtoinen huostaanotto ja sijoitus pois omasta kodista sijaishuoltopaikkaan. Lapsen huostaanottoon liittyy paljon häpeää ja syyllisyyttä. Äiti tuntee epäonnistuneensa. Lapsensa huostaanoton kokeneet äidit tarvitsevat tukea ja apua kriisinsä läpikäymiseen, omien ongelmiansa hoitoon ja arkielämän asioiden järjestämiseen. Perhesuhteiden jatkuvuutta on tuettava tässäkin tilanteessa.



Keväisenä aamuna, kun olen jo 42-vuotias alkoholisti, huomaan jälleen olevani raskaana. Pystyn kuin ihmeen kaupalla lopettamaan juomisen koko raskauden ajaksi. Kuntoni paranee ja voin pitkästä aikaa hyvin myös psyykkisesti. Saamme terveen poikavauvan syksyllä. Ajattelen että en tartu enää ikinä viinapulloon. Monta kuukautta kuluukin, nautin vauvasta enkä odota elämäni vastoinkäymisiä.

87 Katso myös Kujasalo & Nykänen 2005; Hiltunen & Kujala & Mattila 2005.

Aikuinen nainen

Noin kolmenkymmenen vuoden iässä naisen yksilöllisyys nousee esiin, ja hän alkaa kyseenalaistaa tekemiään valintoja ja omaksumiaan näkemyksiä ja mielipiteitä. Nainen kysyy itseltään, minkälaista roolia ja toimintaa hän haluaa naisena toteuttaa. Kuka olen naisena? Olenko tätä loppuikäni?

Itsetuntemus on erilainen eri ikävaiheissa. Siinä missä nuori nainen etsii itseään, voi jo keski-ikä saavuttanut nainen olla enemmän sinut itsensä kanssa ja tunnistanut oman elämänsä. Päihdeongelmaisen naisen itsetuntemus jää ikävaiheesta riippumatta heikoksi. Päihteiden käyttö heikentää mahdollisuutta tunnistaa omaa elämäänsä ja käsitellä omia tunteitaan.

Arja Ruisniemi toteaa tutkimuksessaan, että ikävaiheiden kokemusten työstäminen lisää itsetuntemusta ja vahvistaa ihmisen elämän eri osa-alueita. Hyvä itsetuntemus tukee tunnetta sisäisen ihmisen voimaantumisesta ja ihminen tietää, missä on hyvä ja missä ei, missä omat rajat menevät. Hän hyväksyy itsensä ja ymmärtää ja kunnioittaa itseään. Ihminen ei tällöin ole roolien tai naamioiden takana, vaan hän on tunteissaan rehellinen ja avoin ja uskaltaa olla oma itsensä. Aikuisen ihmisen hyvä itsetuntemus näkyy omatoimisuutena, sisäisenä itsenäisyytenä ja aktiivisuutena. Se voi näkyä myös siinä, että nainen tunnistaa itsessään voiman tehdä jotakin merkittävää, esimerkiksi suostua omien tunnekipujensa kohtaamiseen ja sitä kautta toipumiseen.⁸⁸

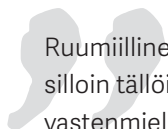
Terveen ja myönteisen itsetunnon merkitystä korostetaan paljon. Tärkeämpää on kuitenkin oppia kunnioittamaan ja arvostamaan omaa itseään sekä oppia tuntemaan lahjansa ja heikkoutensa.

Aikuisen naisen itsetuntemus voi olla omakohtaista ymmärrystä itsestään. Se on omien tavoitteiden, tunteiden, ajattelun ja toiminnan eli oman käyttäytymisen tiedostamista. Hyvää itsetuntemusta voi luonnehtia sellaiseksi, jossa nainen tuntee jokseenkin hyvin, kuka hän on ihmisenä. Hän haluaa kokea itsensä vapaaksi ja itsenäiseksi, mutta samalla omien vanhempien arvot ja asenteet, erilaiset säännöt ja käytöstavat saattavat hallita sisintä liikaa. Siksi omien rajojen hakeminen ja todellisen itsensä etsiminen ovat edellytys itsetuntemukselle. On vaikeaa antaa itseään muille ihmisille, ellei ensin ole jollakin tavalla kosketuksissa omaan itseensä ja omiin tunteisiinsa.⁸⁹

⁸⁸ Ruisniemi 2006.

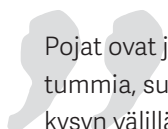
⁸⁹ Katso myös Junkkari 2004.

Aikuisen naisen elämän haasteet liittyvät pääasiassa parisuhteeseen, lapsiin ja työelämään ja näiden osa-alueiden yhteensovittamiseen. Usein lapsuudenkodin mallit äitiydestä ja parisuhteesta halutaan kumota ja löytää oma tapa elää. Toisaalta opitut mallit saattavat istua tiukassa, ja nainen joutuu todella etsimään itseään. Jos hän elää tahtomattaan yksin, voi tilanne kuluttaa voimavaroja ja johtaa miettimään, miten elää täyttää elämää. Mihin suunnata mielenkiintonsa ja energiansa?⁹⁰



Ruumiillinen työ helpottuu. Meillä on aikaa ja intoa käydä lavatansseissa silloin tällöin. Siellä näkee välillä muutamia humalaisia. Sellainen tuntuu vastenmieliseltä, eikä tule mieleen, että itse voisin ikimaailmassa juoda.

Elämä on tässä vaiheessa useimmiten niin täynnä arjen haasteita, ettei naisella ole kovin paljon tilaa ja mahdollisuuksia itsensä työstämiseen. Mahdollinen päihdeongelma voi pysyä pitkäänkin piilossa arjen taustalla. Tässä vaiheessa päihteidenkäyttö tapahtuu usein kotona ja pysyy senkin vuoksi ympäristöltä piilossa, jollei se ole ehtinyt kehittyä vakavaksi riippuvuudeksi. Kun hoitaa kodin, lapset ja mahdollisesti myös ansiotyön, päihteidenkäytön voi kuvitella olevan hallinnassa.



Pojat ovat jo maailmalla töissä. Taivaallemme alkaa salakavalasti purjehtia välillä tummia, surullisen näköisiä pilviä. "Onko elämä nyt liian hyvää ja helppoa?" kysyn välillä itseltäni. Naapurikuntaan avataan viinakauppa. Sen ovi aukeaa yhä useammin Reijon ja minun käsissä. En tiedosta lainkaan, mitä nyt olen tekemässä omalle ja ennen kaikkea lasteni elämälle. Miksi kukaan ei ohjaa minua hoitoon? Miksi kukaan ei ota meiltä pois pieniä tyttöjä, jotka lähes joka viikonloppu saavat katsoa ja kuunnella humalaisen äidin ja isän sekoilua? Miksi näin saa tapahtua? Onko Jumala kääntänyt minulle selkänsä? Näin jatkuu vuosikaudet.

90 Katso myös Junkkari 2004.

Keski-ikäinen nainen

Suurin osa ihmisistä käy keski-ikäisenä elämässään läpi jonkinlaisen uudelleen arvioimisen vaiheen. Naisilla tämä uudelleenarviointi ajoittuu noin 40–55 ikävuoden välille. Monelle naiselle keski-ikä mahdollistaa ensimmäistä kertaa elämässä omien tarpeiden ja unelmien kyselyn. Voi käydä niin, että samaan aikaan, kun miehet ovat saaneet kyllikseen työelämän haasteita ja alkavat suuntautua kotiin, naiset suuntaavat kodista ulospäin.

Keski-ian muutosvaihe voi olla monella tavalla tuskallinen. Nainen joutuu usein jonkin kriisin vaikutuksesta arvioimaan omaa elämäänsä. Lapset ovat kasvaneet, suhde puolisoon voi kriisiytyä, omat vanhemmat ikääntyvät, sairastavat ja kuolevat ja oman elämän rajallisuus alkaa todentua. Naiselle voi tulla niin kutsuttu tyhjän pesän syndrooma. Hän ei ole enää niin kiinni lapsissa kuin aiemmin, mutta elämään ei ole vielä tullut tilalle mitään uutta sisältöä. Jos naisella ole lasta, hänelle alkaa tulla todeksi, ettei lapsen saaminen ole enää biologisesti todennäköistä. Tämän tiedostamisesta seuraava surutyö voi olla todella kipeä ja raskas.⁹¹

Keski-ikäisellä naisella on jo paljon elämänkokemusta, ja hänen oma yksilöllisyytensä kasvaa ja uudistuu. Hän joutuu pitämään huolta itsensä lisäksi muista ihmisistä mutta eri tavoin kuin aiemmin. Toisaalta hän pystyy antamaan omat elämänkokemuksensa ja taitonsa muiden käyttöön. Joidenkin elämäntilanne voi kriisiytyä ja muodostua päinvastaiseksi. He lamaantuvat ja käpertyvät omiin raskaisiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa elämän paineiden alla. He karkottavat muut ihmiset ja velvollisuudet pois elämästään, huolehtivat vain itsestään ja mittaavat asioita oman hyödyn perusteella. Joka tapauksessa keski-ässä nainen oppii tuntemaan itsensä niin hyvin, että uskaltaa sanoa ei, olla eri mieltä ja sanoa oman mielipiteensä.⁹²

Noin neljäkymmenen vuoden iässä nainen ratkaisee uudelleen, mikä hänelle on oikeaa ja mikä väärää. Syyllisyydentunteet tulevat voimakkaasti esiin, koska elämän aikana tehtyjä asioita ja ratkaisuja ei saa enää tekemättömiksi. Hänen täytyy vastata uudelleen kysymyksiin: ”Kuka minä olen?”, ”Mitä varten minä olen?”, ”Miten itselleni asettamani odotukset ovat toteutuneet?” ja ”Mitä on vielä edessäpäin?”⁹³

Myös oma rajallisuus tulee yhä selvemmin esiin. Elämän rajallisuudesta kertovat ruumiilliset muutokset, ihmissuhteiden muutokset ja itsessä tapahtuvat henkiset muutokset. Naisen vaihdevuodet voivat kestää jopa kymmenen vuotta, ja kuukautiset loppuvat noin 50-vuotiaana. Näihin menopaussi-vaiheisiin kuuluu yleensä kuumia aal-

91 Katso myös Junkkari 1998; Kinnunen 2006.

92 Katso myös Junkkari 2004.

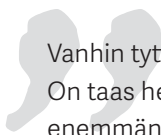
93 Vrt. Dunderfelt 2011.

toja, hikoilua, punoitusta, huimausta, luiden haurastumista, limakalvojen kuivumista, masennusta, mielialanvaihtelua, päänsärkyä ja unihäiriöitä.⁹⁴

Muutokset johtavat uusien ulottuvuuksien löytämiseen elämässä tai henkinen kasvu voi tuntua pysähtyvän. Harmaantumisen, ryppyjen ja repsottamisen kaltaisia ulkoisia muutoksia enemmän elämänlaatuun vaikuttavat naisen käsitys itsestään ja ihmissuhteet. Jos hän on mieltänyt tärkeimmäksi tehtäväkseen perheen ja suvun jatkamisen, lasten saamisen mahdollisuuden menettäminen on vaikea hyväksyä. Jos nainen on perustanut itsetuntonsa lähinnä ulkonäkönsä varaan, voi vanheneminen tuntua uhkaavalta. Jos hän sen sijaan arvostaa itsessään muita ominaisuuksia kuin viehätysvoimaa ja harrastaa asioita myös perheen ulkopuolella, vanheneminen ei tunnu epämiellyttävältä.⁹⁵

Keski-ikäinen on elämänsä puolessavälissä. Se johtaa tarkastelemaan, mitä on saanut aikaiseksi ja mitä vielä haluaisi saavuttaa. Keski-ikä voi olla käännekohta. Joku voi lähteä opiskelemaan uutta ammattia, toinen vaihtaa työpaikkaa virkistyäkseen ja motivoituaikseen tai kokeillakseen omaa osaamistaan. Joku irrottautuu huonosta parisuhteesta.

Kaisa Maria Junkkari puhuu naisen varjosta, elämättömästä elämästä, joka nousee esiin keski-ikässä. Varjonsa tunnistaminen auttaa naista kypsymään ainutlaatuisena yksilönä ja arvostamaan omaa kokemusta ja elämäntapaa. Tarve elää yhteisön jäsenenä ei sulje pois sitä, että nainen kuuntelee omia syvimpiä tarpeitaan ja toimii niiden mukaan. Hyvä elämä ei merkitse sitä, että keski-ikässä voisi saada korvauksen kaikista aiemmin menettämistään asioista. Naisen tulee elää nykyhetkessä, ja hänen on voitava lakata esittämästä ehtoja ja vaatimuksia elämälle.⁹⁶



Vanhin tyttömme saa valkolakin ja muuttaa pois kotoa opiskelupaikkakunnalle. On taas helpompi juoda, kun hän ei ole kontrolloimassa. Pikkutyötöt ovat yhä enemmän yksin ilman minkäänlaista perusturvaa.

94 Katso myös Junkkari 1998; Junkkari 2004; Kinnunen 2006.

95 Katso myös Junkkari 2004.

96 Junkkari 2004.

Päihdeongelmaisen naisen tilanne voi keski-ikässä tulla yhä vaikeammaksi, koska päihteen ote ja vaikutukset elämässä voimistuvat vuosien myötä. Terveys ja toimintakyky elämän eri alueilla alkaa heiketä. Päihdeongelmaisen naisen elämän perusasiat voivat murtua entisestään, eikä hänellä ole voimia muuttaa elämäänsä omin avuin.

Meillä on kotona enää yksi lapsi, jonka koko lapsuus on ollut alkoholistivanhempien kanssa elämistä päivästä toiseen. Olen väsynyt, väsynyt elämään. Olen itseeni pettynyt itsesäällissä kieriskelevä ihminen.

Mutta sitten murheita tuleeikin eräänä maaliskuisena päivänä ihan oven täydeltä. Vanhin lapsemme tuomitaan vankilaan moniksi vuosiksi. Vuorenkorkuiset itsesyytökset ottavat minusta nyt yliotteen ja olen todella pohjalla. Ei mene kuitenkaan kauan, kun auton moottori pysähtyy Alkon eteen. Alkaa elämäni rankin juomakausi. Se kestää muutaman vuoden. Samana vuonna, kun täytän 50 vuotta, menen AA:han. Olen täysin raitis kaksi vuotta.

Vanha nainen

Vanhuuden ajatellaan alkavan noin 65 ikävuoden kohdalta. Ihmisten keskimääräinen elinikä nousee, minkä myötä vanhuudesta on muodostunut pitkä ajanjakso ihmisen elämässä. Onkin alettu puhua varhaisesta vanhuudesta, keskivanhuudesta ja myöhäisestä vanhuudesta. Jokainen ihminen vanhenee yksilöllisesti. Joku on aivan täysissä voimissaan vielä eläkkeelle siirtyessään ja pitkään sen jälkeen. Joku toinen on heikkokuntoinen jo ennen viisikymmenvuotispäiväänsä. Onpa vanhuuden sanottu alkavan vasta 80-vuotiaana. Tässä tarkoitamme vanhalla naisella noin 60-vuotiaita ja sitä vanhempia.

Vanhuuden haasteena on eletyn elämän hyväksyminen, sen tarkoituksen löytäminen ja elämän rajallisuuden tunnustaminen.⁹⁷ Naisen on tässäkin vaiheessa voitava olla sinut oman elämänsä kanssa. Elettyä ei saa takaisin eikä tulevaisuudesta tiedä. Ikääntymisen kieltäminen johtaa helposti hylkäämään itsensä ja asettumaan johonkin sellaiseen olotilaan ja rooliin, joka ei ole aito.

97 Dunderfelt 2011.

Vanhenemiseen kuuluvia roolimuuutoksia ovat muun muassa eläkkeellä oleminen ja isovanhemmuus. Työpaikka ihmissuhteineen ja työn kautta saatu sosiaalinen ja taloudellinen asema jäävät taakse. Elämään saattaa hiipiä yksinäisyys, jos ikääntyvällä ei ole läheisiä perheenjäseniä tai jos nämä asuvat kaukana tai jos ihmissuhteet liittyvät lähinnä työhön. Jos nainen on terve, hänen on mahdollista hankkia uusia ihmissuhdeverkostoja harrastusten, järjestötoiminnan tai esimerkiksi seurakuntaelämän kautta. Isovanhemmuudesta voi tulla vanhalle naiselle tärkeä elämän voimavara. Kiireetön läsnäolo läheisten kanssa on uudella tavalla mahdollisia.

Jos ikääntyvän naisen voimat ehtyvät tai hän menettää toimintakykyään sairauksien vuoksi, edessä on omasta kodista luopuminen ja laitokseen siirtyminen. Itsenäisyys vähenee, kun tulee riippuvaiseksi toisista. Puolisosta erilleen joutuminen voi olla vaikeaa. Usein kuitenkin miehet kuolevat naisia nuorempina, ja naiset jäävät leskiksi. Jos parisuhde on ollut hyvä, voi yksin jäämiseen tottua helposti, kun myönteiset muistot kantavat elämässä eteenpäin. Jos suhde ei ole toiminut erityisen hyvin, pettymyksen, katkeruuden ja aggressiivisuuden tunteet ovat tavallisia. Nainen saattaa tuntea myös syyllisyyttä omasta helpotuksestaan hankalan suhteen viimein loputtua, mikä vaikeuttaa sopeutumista uuteen tilanteeseen.

Vaikka keho vanhenee ja rapistuu ikääntymisen myötä, ihmisen henkinen ja sosiaalinen kehitys jatkuvat. Vanhuus käynnistää oman elämän tutkimisprosessin, ja moni alkaa tarkastella, missä on ollut ja mitä tehnyt, milloin ja miksi. Omalle elämänhistorialle täytyy löytää mieli ja merkitys. Moni miettii, pystyykö hyväksymään sekä huonot että hyvät ajat juuri omaan elämäänsä kuuluvina tapahtumina. Eheytynyt, elämänsä kanssa sinuiksi päässyt nainen hyväksyy eletyn elämänsä, on tyytyväinen saavutuksiinsa ja katsoo olleensa itse ratkaisuihistaan vastuussa. Vanhuuden tavoitteena voidaan pitää oman elämän ja sen vaiheiden läpikäymistä ja hyväksymistä sekä minän eheyden löytämistä.

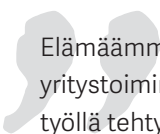
Vanhuuden aikaa voidaan pitää myös eteenpäin katsomisen aikana: Mitä itseäni kiinnostavaa voisin vielä tehdä? Mitä tapahtuu kuoleman jälkeen? Nämä kysymykset edellyttävät kokemusta, että oma minä on eheä. Elämän viisaus tai vastenmielisyyss elämää kohtaan ei kehity vain vanhuudessa, vaan sillä on juurensa ihmisen aikaisemmissa vaiheissa. Minän selkeyteen ja eheyteen vanhuudessa vaikuttaa se, miten hyvin nainen on pystynyt selvittämään aiempien elämänvaiheidensa kysymykset.

Ihmisen on kyettävä hyväksymään kuolema osaksi elämää. Jos tähän ei pysty, ihminen voi masentua ja tulla epätoivoiseksi. Kuolema tuntuu pelottavalta, koska eletyltä elämältä tuntuu puuttuvan tarkoitus.

Päihdeongelma voi pahentua tai vasta alkaa vanhuudessa. Monella on aikaa päihteidenkäytölle aiempaa enemmän, kun työtä ja muita arjen velvoitteita ei ole enää niin paljon. Osa voi alkaa käyttää alkoholia ensin vain rentoutuakseen ja tuottamaan itsel-

leen mielihyvää. Jos nainen on yksinäinen eikä hänellä ole elämässään riittävästi sisältöä tai mielenkiinnon kohteita, hän voi masentua ja tuntea olonsa tyhjäksi ja tarkoituksettomaksi. Päihteistä voi muodostua korvike elämästä muuton puuttuville asioille tai täyte koettuun tyhjyyteen. Vanhan naisen elimistö ei kestä alkoholia yhtä paljon kuin nuoremman, ja hän alkoholisoituu helpommin. Lisäksi lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutukset voivat olla yllättäviä ja vaarallisia.

Vanhan naisen päihdehaitta ja sen paheneminen voivat jäädä huomaamatta omaisilta ja terveydenhuollon henkilökunnalta. Nainen ei ole enää työterveyshuollon piirissä, ja iäkkään ihmisen lääkärikäynneillä keskitytään useimmiten sairauksiin, eikä päihdeongelma tule välttämättä puheeksi. Vanha päihdeongelmainen nainen altistuu tapaturmille ja voi joutua taloudellisen ja muun hyväksikäytön kohteeksi.



Elämäämme tulee helpotusta, kun saamme tiedon eläkkeelle pääsystä, ja niin yritystoiminta saa loppua. Se on lopullista, vaikeaa, tuskallistakin, kun kovalla työllä tehty toimirakennus jää tyhjilleen ja ovi sulkeutuu takanani viimeisen kerran. Voi, miten minun onkaan nyt helppoa juoda! Ei ole työhuolia, saan nukkua miten vain itse haluan. Tätäkö olin halunnut? Tästäkö nuorena haaveilin, kun vapautta kaipasin? Oliko se tätä vai mitä se oli? Kukaan ei kuitenkaan vastannut minulle.

Ohjeita elämänkaareen tutustumiseen ja sen kuvaamiseen

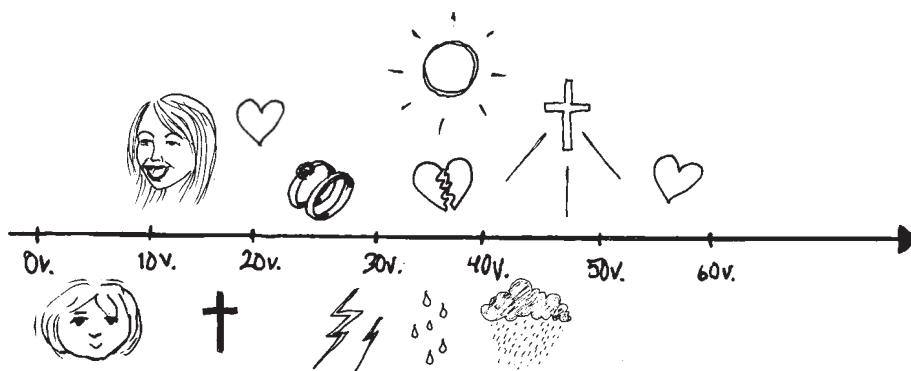
Oman elämänkaaren vaiheiden ja kokemusten tarkastelu lisää itsetuntemusta. Elämänkaaren kokemuksia hyödynnetään tämän kirjan muiden aihepiirien käsittelyssä ja tehtävien tekemisessä. Nykyisyyttä peilataan menneisyyteen ja siten pyritään tunnistamaan riippuvuuksien ja muiden ongelmien juuria. Elämästä pyritään myös löytämään ehkä unohdettujakin hyviä asioita ja voimavaroja. Tavoitteena on käsitellä haasteita, tehdä oivalluksia ja löytää keinoja, jotka auttavat kasvamaan ihmisenä ja pääsemään elämässä eteenpäin.

Oma elämänkulku on tarkoitus tehdä tutuksi ja näkyväksi ennen kaikkea itselle. Jos omaa elämänkaarta käy läpi naisten vertaisryhmässä, tapahtumat ja kokemukset on tarkoitus kertoa myös toisille ryhmän jäsenille: Mitä elämässäsi on tapahtunut ja miten olet kokenut mainitsemasi tapahtumat? Miten tämä kaikki on vaikuttanut ja vaikuttaa edelleen elämääsi? Kokemusten jakamisella on suuri merkitys myös toisille. Se lähentää ryhmän jäseniä toisiinsa ja osallistujat saavat oivalluksia sekä vertaisuuden kokemuksia toistensa kertomuksista.

Ryhmässä naiset saavat mahdollisuuden kertoa omasta elämänsä kaarestaan ne asiat, jotka voivat ja haluavat jakaa toisille. Yksin omaa elämänsä kaartaan läpikäyvän kannattaa miettiä, kenen kanssa voisi keskustella ja käydä elämänsä läpi. Asioiden jakaminen toiselle helpottaa oloa.

Elämänsä kaaren tekemiseen tarvitaan rauhallinen ympäristö ja riittävästi aikaa sekä tarvikkeet. Helpoin tapa kuvata oma elämänsä kaari on laatia siitä kuvaus paperille. Kuvaus alkaa syntymästä ja jatkuu nykypäivään saakka. Elämän eri vaiheista on tarkoitus laittaa näkyviin keskeisimmät myönteiset ja kielteiset tapahtumat, kokemukset ja tunteet (ks. alla oleva kuvio).

Elämänsä kaaren voi tehdä myös monella muulla tavalla, esimerkiksi kirjoittamalla, piirtämällä ja maalaamalla, musiikin, kuvien ja esineiden tai symbolien avulla tai yhdistelemällä näitä. Työstäminen helpottaa elämän jaksottamista esimerkiksi kymmenen vuoden jaksoihin tai kehitysvaiheiden mukaan, kuten varhaislapsuus, alakoulu, yläkoulu, nuoruus, perheen perustaminen. Paperin voi halutessaan jakaa viivalla poikittain kahtia ja jaksottaa ikävuosiin: syntymä, 7 vuotta, 15 vuotta ja niin edelleen. Viivan yläpuolelle laitetaan elämän myönteiset ja voimavaroja antaneet asiat ja tunteet. Alapuolelle sijoitetaan vaikeammat ja raskaammat kokemukset ja tunteet. Tapahtumia ja tunteita voi kuvata symboleilla, piirroksilla, lehdistä leikatuilla kuvilla, sanoilla tai väreillä. Jokainen voi itse päättää, mitä ja millaisia asioita haluaa laittaa näkyviin ja mitä niistä toisille jakaa. Tärkeintä on pysähtyä itse oman elämänsä äärelle ja tehdä siitä havaintoja ja oivalluksia.



Kuvio 5. Oman elämänsä kaaren kuvaaminen.⁹⁸

98 Kuva Iris Kallunki. Perustuu Virpi Kujalan piirrokseen (Minä kasvan 2007).

Erityisesti on tarkoitus tunnistaa niitä asioita, jotka ovat vaikuttaneet elämään voimakkaimmin kielteisesti tai myönteisesti. Myös tietoisuuteen aavistuksenomaisesti pyrkiviä asioita ja muistoja kannattaa kuunnella. Ne voivat selkiytyä ajan kuluessa.

Omaa elämää ja itseä on hyvä katsoa lempeästi ja hyväksyen. Kaikkea omassa elämässä ei välttämättä voi hyväksyä eikä tarvitsekaan. Mennyt ei kuitenkaan voi enää muuksi muuttua. Kyseessä on jokaisen ainutlaatuinen ja arvokas elämä, jota itse kukin on elänyt tähän saakka. Itseään kannattaa kiittää siitä, että on tässä hetkessä kaikista vastoinkäymisistä ja ongelmista huolimatta.

Kaikkia asioita ja tapahtumia ei tarvitse ehtiä käydä läpi eikä laittaa näkyville yhdellä työskentelykerralla. Elämänkaarta voi täydentää myöhemmin sitä mukaan, kun asioita tulee mieleen. Usein käy niin, että elämänkaaren muisteleminen palauttaa mieleen unohtuneita asioita ja tapahtumia. Pintaan voi nousta myös voimakkaita tunteita. Vahvoja tunnetiloja kannattaa purkaa jollekin keskustelukumppanille.

Ohjeet elämänkaaren ryhmässä työstämiseen löytyvät tämän kirjan kanssa samanimisestä ohjaajan oppaasta Sininauhaliiton verkkosivuilta.

Kristillinen näkökulma

Raamatun mukaan Jumala on luonut ihmisen ja Hänen luomistyönsä on arvokas ja hyvä. Jokainen ihminen on suuri ihme. Raamattu myös puhuu siitä, miten Jumala tahtoo olla ihmisen rinnalla koko elämän ajan suojelemassa, varjelemassa ja auttamassa hädän hetkillä. Jumala iloitsee ihmisestä, omasta luodustaan, ja rakastaa luotujaan. Jumala tahtoo lohduttaa, parantaa ja vapauttaa. Näistä asioista kerrotaan mm. seuraavissa Raamatun Psalmien kirjan kohdissa: Ps. 139:13–18; Ps. 147:3 ja Ps. 34:19. Tutustu halutessasi näihin teksteihin ja lue niitä itsellesi ääneen, jos se tuntuu hyvältä.

Jumala on tahtonut, että synnyit tähän maailmaan, vaikka vanhempasi olisivat ajatelleet jotain muuta. Kukaan ihminen ei ole vahinko Jumalan silmissä. Jumala iloitsee sinusta ja tahtoo sinulle hyvää. Vaikka sinulle olisi elämäsi aikana tapahtunut tai olisit itse tehnyt mitä tahansa pahoja asioita, joiden takia olet haavoittunut ja tunnet pahaa oloa ja joista syytät itseäsi tai muita, Jumalan rakkaus sinua kohtaan pysyy.

Luota Jumalaan, Hän pitää sinusta huolen ja auttaa sinua. Jos olet ottanut harha-askeleita, Hän ohjaa sinut jälleen paremmalle tielle. Hän antaa rauhan, jollaista et muualta voi saada. Ole turvallisella mielellä.

Ryhmän hartauden päätteeksi

Ryhmässä rukoillaan kunkin naisen puolesta elämänsä kaaren käsittelyn jälkeen, jos nainen sitä itse haluaa. Lopuksi kaikki siunataan Herran siunauksella. Omalta elämänsä kaarelta löytyvien asioiden puolesta voi rukoilla myös yksin. Voi pyytää Jumalalta apua ja toipumista niihin asioihin, joissa on haavoittunut ja jotka nostavat pintaan hankalia tunteita. Jumalaa voi kiittää asioista, jotka ovat hyvin.

Lue alla oleva psalmi 139 ja Johanneksen evankeliumin jae 14:27.

Mitä nämä Raamatun tekstit puhuvat sinulle asemastasi Jumalan silmissä?

Psalmi 139

Herra sinä olet minut tutkinut, sinä tunnet minut. Missä olenkin, minne menenkin, sen sinä tiedät, jo kaukaa sinä näet aikeeni. Kuljen tai lepään, kaiken olet mitannut, perin pohjin sinä tunnet minun tekemiseni. Kielelläni ei ole yhtäkään sanaa, jota sinä, Herra, et tuntisi. Sinä suojaat minua edestä ja takaa, sinä lasket kätesi minun päälleni. Sinä tiedät kaiken. Se on ihmeellistä, siihen ei ymmärrykseni yllä.

– – Sinä olet luonut minut sisintäni myöden, äitini kohdussa olet minut punonut. Minä olen ihme, suuri ihme, ja kiitän sinua siitä. Ihmeellisiä ovat sinun tekosi, minä tiedän sen. – – Kuinka ylivertaisia ovatkaan sinun suunnitelmasi, Jumala, kuinka valtava onkaan niiden määrä!

– – Tutki minut Jumala, katso sydämeeni. Koettele minua, katso ajatuksiini. Katso, olenko vieraalla, väärällä tiellä, ohjaa minut iankaikkiselle tielle.

Joh. 14:27

”Minä jätän teille rauhan. Oman rauhani minä annan teille, en sellaista jonka maailma antaa. Olkaa rohkeat, älkää vaipuko epätoivoon.”

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

Seuraavat tehtävät ja kysymykset on tarkoitus tehdä eri ryhmäkerroilla. Ensimmäisenä ovat naisen koko elämänkaaren työstämiseen liittyvät tehtävät ja kysymykset. Sen jälkeen tulevat naiseuden elämänkaaren liittyvät tehtävät.

Naisen koko elämänkaareen liittyvät tehtävät ja kysymykset

1. Miltä sinusta tuntui tehdä oma elämänkaaresi? Oliko se helppoa, vaikeaa, ahdistavaa, helpottavaa?
2. Kun katsot elämänkaartasi, mitä havaintoja teet? Mitkä asiat nousevat päällimmäisinä esille?
3. Mitkä ovat elämänkaaresi keskeisimmät tapahtumat ja kokemukset? Mitä silloin tapahtui ja miten kukin asia vaikutti elämääsi? Mitä tunteita ja ajatuksia tapahtumiin liittyy?
4. Millaisia toistuvia kokemuksia, tapahtumia ja tunteita löydät elämänkaareltasi? Mistä arvelet sen johtuvan?
5. Millaisia ovat elämääsi kielteisesti vaikuttaneet tapahtumat ja asiat?
6. Millaisia ovat elämääsi myönteisesti ja voimia antavasti vaikuttaneet tapahtumat ja asiat?
7. Mitä vahvuuksia ja hyviä ominaisuuksia tunnistat itsestäsi?
8. Nousiko elämänkaarestasi esille joitakin asioita tai tapahtumia, jotka vaativat mielestäsi erityistä tarkastelua?
9. Keskustele halutessasi elämänkaarestasi ja siinä esille tulleista asioista jonkun luotettavan ystävän tai ammattihenkilön kanssa kahden kesken. Ryhmässä on mahdollista jakaa oma elämänkaari ryhmäläisten kesken.

Naiseuden elämäнкаareen liittyvät tehtävät ja kysymykset

1. Palauta mieleesi jokin hyvä muisto tyttönä olemisestasi. Millainen tyttö olit? Kenen kanssa olit? Mitä teit? Millaisia tunteita sinulla oli? Piirrä halutessasi muistosi paperille itsellesi näkyväksi.

2. Naiseuden elämäнкаaaren tekeminen:

Elämäнкаarta ja elämäнкаaaren kehitysvaiheita ja -haasteita voidaan tarkastella monella tavalla. Omaa elämää on tärkeää tarkastella omaan sukupuoleen liittyvien kokemusten ja tunteiden kautta. Laadi oma naiseuden elämäнкаaresi samaan tapaan kuin koko elämäнкаaresi, mutta tarkastele nyt erityisesti naiseuttasi.

Voit tarkastella elämääsi ikävaiheittain. Voit muistella:

- Millaista palautetta olet saanut tyttönä ja naisena olemisestasi eri ihmisiltä: äidiltä, isältä, isovanhemmilta, sisaruksilta, muilta sukulaisilta, kavereilta (tytöiltä, pojilta), opettajilta, seurustelukumppaneilta, puolisoilta (puolisoilta), työkavereilta, toisilta naisilta, miehiltä tai muuten itselle merkittäviltä henkilöiltä.
- Miten itse olet suhtautunut itseesi tyttönä/naisena eri ikävaiheissasi? Millainen käsitys itselläsi on/on ollut tyttödestäsi/naiseudestasi, sukupuolestasi, seksuaalisuudestasi, persoonallisuudestasi, kelpaavuudestasi, taidoistasi ja omasta arvokkuudestasi eri ikävaiheissa (alle kouluikäisenä, kouluikäisenä, murrosikäisenä, 20–30-, 30–40-, 40–50-, 50–60- ja yli 60-vuotiaana)?

Miten ympäröivä kulttuuri (sosiaalinen media, media, muoti ym.) ovat vaikuttaneet käsitykseen omasta naiseudestasi?

3. Lue itsellesi ääneen naisen perusoikeudet (liite 3, s. 220). Mitä ajatuksia ne herättävät sinussa? Valitse itsellesi kolme tärkeintä perusoikeutta, joita haluat vahvistaa omassa elämässäsi. Tee naisen perusoikeuksista itsellesi huoneentaulu esimerkkisi tekstaamalla ne paperille. Kehystä ne tauluksi, jonka asetat kodissasi sellaiseen kohtaan, josta voit sen helposti nähdä ja lukea yhä uudelleen. Näin vahvistat itseäsi myönteisesti.
4. Mieti, millä käytännöllisellä tavoilla haluaisit ja voisit osoittaa itsellesi arvostusta naisena. Mitkä asiat tuottavat sinulle iloa ja hyvää mieltä sekä viestivät arvokkuudesta? Valitse niistä muutama ja toteuta käytännössä ensimmäinen heti kun mahdollista ja seuraavat muutaman viikon välein.

Ikkunoita itsetuntemukseen ja näkyvämmäksi tulemiseen

VIRPI KUJALA

Mitä paremmin tuntee itsensä, sitä helpompi on ymmärtää itseä, huolehtia omista tarpeistaan ja tehdä hyviä päätöksiä. Mitä avoimempi rohkenee olla muille, erityisesti lähimmille ihmisille, sitä paremmin tulee ymmärretyksi ja nähdyksi sellaisena kuin todellisuudessa on. Apuna itsetuntemuksen lisäämisessä ja vuorovaikutuksen parantamisessa voi käyttää Joharin ikkuna -vuorovaikutusmallia.

Kohti parempaa itsetuntemusta ja suurempaa avoimuutta

Joseph Luftin ja Harrington Inghamin (1955) kehittämä Joharin ikkunakaavio antaa käytännöllisen keinon tarkastella minän osa-alueita. Joharin ikkunassa on neljä ruutua, jotka muodostuvat kahden akselin, avoimuuden ja palautteen käsittelyn, ympärille. Avoimuudella tarkoitetaan sitä, missä määrin ihminen kertoo itsestään muille. Palautteen käsittelyllä tarkoitetaan sitä, missä määrin hän hakee, ottaa vastaan ja ymmärtää muilta saamaansa palautetta.

Joharin ikkuna havainnollistaa, kuinka avoimia olemme suhteessa toisiin ihmisiin ja kuinka paljon salaamme toisilta. Meillä jokaisella on myös sokeita kohtia, joita emme itse huomaa, mutta muut voivat niitä nähdä. Voimme pyytää toisilta ihmisiltä palautetta omasta käytöksestämme ja tavoistamme ja siten tulla tietoisemmiksi sekä hyvistä että epämiellyttävistä asioista, joita muut meissä näkevät.⁹⁹

99 Kuvaus Joharin ikkuna -vuorovaikutusmallista: Valmennus Oy Liitos 2013; SelfAwareness 2013; Luft & Ingham 1995. Johari-nimi tulee kehittäjien etunimien alkukirjaimista.

PALAUTTEEN KÄSITTELEMINEN

	Minä tiedän itsestäni	Minä en tiedä itsestäni
Muut tietävät minusta	Avoin minä kuva, jonka annan toisille ajatukset ja tunteet, jotka ilmaisen vapaasti näkyvä toimintani	Sokea minä asenteet, tunteet ja kokemukset, joista en itse ole tietoinen tai halua hyväksyä omikseni toisten käsitykset minusta
AVOIMUUDEN LISÄÄMINEN		
Muut eivät tiedä minusta	Kätkeyty minä elämäkokemukset, tunteet, tiedot, taidot, asiat, asenteet, toiveet ja pelot, joita en ilmaise muille	Tuntematon minä käyttäytymisen juurisyyt tunteet, kyvyt ja voimavarat, joita en tiedosta unohtuneet kokemukset

Kuvio 6. Joharin ikkuna ja minän ulottuvuudet.

Avoin – Minä tiedän tämän asian tai piirteen itsestäni, ja myös sinä tiedät sen. Tätä ruutua voimme kutsua olohuoneeksi, jonne kutsutaan vieraat.

Sokea – Sinä tiedät tämän asian tai piirteen minusta, mutta en itse tiedosta sitä. Tämä ruutu on kuin kotimme tuoksu, jota emme itse huomaa, mutta vieraat haistavat sen.

Kätkeyty – Minä tiedän tämän asian tai piirteen itsestäni, mutta sinä et sitä tiedä. Tämä ruutu on makuuhuoneemme: vain harva vieras on sinne tervetullut.

Tuntematon – En tiedosta tätä asiaa tai piirrettä itsestäni, etkä sinäkään sitä tunne. Tätä ruutua kuvaa jokin vanha varasto. Vuosien kuluessa sinne on kertynyt esineitä, joita emme tiedä siellä olevan, eivätkä muutkaan tiedä niistä. Kaikilta piilotettu Tuntematon-ruutu on kuin aarrearkku täynnä mahdollisuuksia, mutta joskus sieltä löytyy jotain pilaantunuttakin.

Kaavion ensimmäinen ruutu, **avoin minä**, kuvaa ihmisen avoimen käyttäytymisen ja ilmaisun aluetta, jonka hän hyväksyy itsessään. Tätä aluetta on hyvä laajentaa ja syventää. Avoimeen minään kuuluvat ajatukset ja tunteet, jotka ihminen voi turvallisesti ja pelkäämättä ilmaista muille. Mitä avoimempi ihminen voi olla muille, sitä todenmukaisemman käsityksen muut saavat hänestä. Jos avoimuutta on kovin vähän, on hyvä selvittää, mistä se voisi johtua. Mikä estää kertomasta omista asioista muille? Mitä vähemmän ihmisellä on salattavaa, sitä helpompi hänen on elää. Avoimuutta lisäämällä vapautuu voimavaroja nykyhetkessä elämiseen.

Jokaisella ihmisellä on myös itseä koskevia sokeita kohtia eli **sokea minä**, jota ei itse näe, mutta jonka muut huomaavat. Itselle sokeat kohdat tulevat tutuiksi, jos muut kertovat niistä. Ilman palautetta ei voi oppia tuntemaan itselle näkymättömiä piirteitä itsestä. Ihmisellä voi olla itsestään monenlaisia kielteisiä käsityksiä, leimoja ja opittuja haitallisia rooleja. Ne voivat vaikeuttaa vuorovaikutusta toisten kanssa. Kun nämä haitalliset uskomukset ja roolit paljastuvat itselle, niistä on mahdollista päästä eroon ja itsetuntemus voi lisääntyä. Kannattaa miettiä, miten asennoituu omaan sokeaan osatoonsa. Uskaltaako ja haluaako kuulla ja ottaa vastaan palautetta, jota muut itsestä kertovat? Usein muiden käsitykset ovat paljon myönteisempiä kuin ihmisen oma näkemys itsestään.

Jokaisella ihmisellä on myös sellaisia asioita, joita ei halua paljastaa muille. Tällöin puhutaan **kätketystä minästä**. Kaikkien ei tietenkään tarvitsekaan tietää kaikkea, mutta jos toisen tuntee vain pinnallisella tasolla, on vaarana, että hänestä tekee vääriä tulkintoja. On tavallista että itsensä kätkemisen tarve ja aste vaihtelevat eri tilanteissa. Kenenkään ei ole kuitenkaan hyvä piiloutua liikaa epäaidon naamion taakse. On hyvä miettiä, onko itsellä haitallisia naamioita, millaisia ne ovat sekä milloin ja miksi niitä tarvitsee.

Toisilta kätkeytymisen taustalla voi olla suruja, pettymyksiä ja muita kielteisiä asioita, joista ihminen ei halua paljastaa muille. Esimerkiksi haitallinen päihteidenkäyttö voi aiheuttaa tarpeen suojautua ja kätkeä todellinen minä, koska päihteitä käyttävä altistuu tilanteille, joissa voi tulla haavoitetuksi. Kun on onnistunut luomaan itselleen suojanaamion, toiset pitävät helposti huolen siitä, että se myös säilyy. Jos yrittää joskus olla aidosti oma itsensä, muut voivat luulla sitä näyttelemiseksi. Näin voi joutua rooliensa ja naamioidensa vangiksi.

Ihmisellä on myös kokonaan tuntematon taso, **tuntematon minä**, jossa kaikki tiedostamattomat sielunvoimat ovat kätkeytinä. Sielunelämästä jää aina jotakin peittoon, vaikka kuinka tutkisi itseään. Siellä voi olla tunteita, kuten rakkautta ja vihaa, sekä tekojen motiiveja, joita ei itse ole tunnistanut. Myös unet nousevat tiedostamattomasta. Ne voivat antaa arvokasta tietoa sisäisestä maailmasta. Siellä ovat myös kaik-

ki unohdetut muistikuvat ja syvälle torjutut kokemukset. Kun itseän alkaa tutustua paremmin, tiedostamattomasta voi nousta asioita pintaan.

Ihmisessä on valoisa ja varjoisa puoli. Tiedostamattomaan sisäiseen elämään kuuluu paljon myönteisiä asioita ja voimavaroja. Varjoaankaan ei pidä kieltää, vaan sekin puoli olisi hyvä pyrkiä tunnistamaan. Ihmisen tapa yli- tai alireagoida joihinkin asioihin voi johtua hänen aiemmista kokemuksistaan. Omia reaktiotapojaan voi tutkia tutustumalla omiin tunteisiinsa ja niiden syihin. Itseltään voi esimerkiksi kysyä, miksi joidenkin ihmisten käyttäytyminen, tietyt tilanteet ja asiat aiheuttavat toisinaan suhteettoman suurta suuttumusta.

Yliampuvi reaktioiden taustalla voi olla tiedostamatonta kiukkua ja ärtymystä, joka purkautuu pienistäkin syistä. Se voi olla vanhojen kokemusten aiheuttamaa käsittelemätöntä katkeruutta, kateutta tai muuta sellaista. Suuttumus ja muut hankalat tunteet eivät välttämättä johdu toisista ihmisistä, vaan reaktiot nousevat omasta sisimmästä. Ihminen voi olla ikään kuin allerginen joillekin asioille tietämättä sitä itsekään. Omat reaktiot antavat tästä vihjeitä itselle ja toisille. Tutustumalla räjähdysalttiisiin varastoihinsa voi vapautua niiden huonoista vaikutuksista elämässään.

Osa ihmisistä on erityisherkkiä. Erityisherkyys on synnynnäinen ominaisuus. Erityisherkillä ihmisellä on rikas sisäinen maailma ja voimakas eläytymiskyky, mutta hän saa helposti liikaa ärsykeitä ympäristöstään, hälystä, kiireestä sekä muista ihmisistä. Erityisherkin ei pidä ajatella olevansa viallinen tai huonompi kuin muut. Hänen on otettava huomioon ominaisuutensa ja etsittävä keinoja elää sen kanssa.¹⁰⁰

Ihmisen mielen tiedostamattomat asiat voivat saada hänet vetäytymään kuoreensa ja lukkiutumaan, ja hän alkaa pelätä päästää toisia lähelleen. Pelko voi estää syvien ja pysyvien ihmissuhteiden syntymisen, ja ihmissuhteet jäävät pinnallisiksi. Ihmisen on vaikeaa tai jopa mahdotonta antaa tai vastaanottaa pyyteetöntä rakkautta ja välittämistä. Tunne-elämän jännitteet voivat ilmetä kehollisina oireina, kuten päänsärkinä, vatsavaivoina, unettomuutena, ihottumana, sydänoireina ja muina vaivoina. Nämä voivat johtaa lopulta todelliseen sairastumiseen.

Ihmisestä tulee kokonainen ja hän tulee paremmin toimeen itsensä kanssa, kun hän yhdistää valoisaa ja varjoisaa puolensa. Niistä tietoiseksi tuleminen auttaa kasvamaan ihmisenä ja voimaannuttaa.

Palautteiden saaminen ja vastaanottaminen laajentaa omaa avointa aluetta ja pienentää kätkeytyä aluetta. Palautteiden käsitteleminen kasvattaa ymmärrystä itsestä. Toisten palautetta kannattaa kuunnella tarkasti. Jos ei ymmärrä, mitä toinen tarkoittaa, voi pyytää tarkennusta. Palaute on toisen ihmisen näkemys tilanteesta, ja se voi sisältää usein jotakin huomioonottamisen arvoista.

100 Aron 2017.

Avoimuus ei tarkoita, että paljastaa itsestään kaiken kaikille. Aina on hyvä harkita, mikä on sopiva avoimuuden taso missäkin tilanteessa. On kuitenkin hyvä opetella olemaan rohkeasti oma itsensä kaikkialla. Näin kanssakäyminen toisten kanssa helpottuu, eikä toisten tarvitse arvuutella, mitä mielessä liikkuu.

Kristillinen näkökulma

Monia helpottaa tietoisuus siitä, että Jumala näkee ja tietää kaiken. Toisille sama ajatus voi olla pelottava. Ihmisen kuva Jumalasta vaikuttaa siihen, millaisena hän näkee Jumalan, Hänen toimintansa ja oman suhteensa Häneen. Raamatun mukaan Jumala on rakastava ja Hänellä on hyvä tahto ihmisiä kohtaan. Hän on Luojamme ja hänen luomistyönsä on hyvä. Jumala ei tuomitse luotujaan erehdysten ja virheiden mukaan, vaan hän haluaa armahtaa.

Voit katsoa ikään kuin hänen peilistään, kuka ja millainen olet Hänen silmissään. Jumala tietää sinun vahvuutesi ja heikkoutesi. Hän haluaa, että sinä itse tunnet itsesi ja tunnistat ja tunnustat totuuden itsestäsi. Totuus tekee sinut vapaaksi (Joh. 8:32).

Jos haluat, voit puhua haitallisista leimoistasi rukouksessa Jumalalle ja pyytää niistä vapautusta. Pyydä Jumalaa muuttamaan käsitystäsi itsestäsi myönteisempään suuntaan. Voit sen jälkeen irtisanoutua vääristä ja sinulle vahingollisista leimoista, jotka eivät ole tosia. Mieti hyviä ominaisuuksia, joita sinulla on ja joista olet saanut palautetta toisilta. Jumala tuntee sinut paremmin kuin kukaan muu.

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Mitä asioita sinun on helppo ja mitä vaikea kertoa itsestäsi avoimesti? Miten avoimuutesi raja on muuttunut elämäsi aikana? Millaisen mallin olet lapsuudessasi saanut? Mitkä ovat asioita, joita on ollut lupa ilmaista muille? Entä mistä on pitänyt vaieta? Vaihteleeeko avoimuutesi raja eri tilanteissa ja eri ihmisten läsnä ollessa? Miten ja mistä arvelet sen johtuvan?
2. Piirrä Joharin ikkuna -kuvioon oman avoimuutesi rajat. Mieti, missä kohtaa raja kulkee suhteessa muilta salattuun alueeseen?
3. Millaisia asioita salattu minäsi sisältää? Mitä ajattelet siitä? Haluatko kertoa nykyistä enemmän itsestäsi toisille? Millaisista asioista voisit aloittaa ja kenelle kertoisit? Miten se olisi mahdollista käytännössä?
4. Miten suhtaudut saamaasi palautteeseen?
 - Miten suhtaudut saamaasi myönteiseen palautteeseen? Pystytkö ottamaan kehuja ja kiitoksia vastaan?
 - Miten suhtaudut saamaasi kielteiseen palautteeseen, esimerkiksi sinuun kohdistuvaan arvosteluun ja moitteisiin käyttäytymisestä, tekemisistä, mielipiteistä, valinnoistasi tai elämäntavastasi?
 - Miten voisit opetella käsittelemään ja arvioimaan saamiesi palautteiden todenperäisyyttä?
5. Olet saanut elämäsi aikana lapsuudesta alkaen monenlaista palautetta. Osa siitä on ollut huomaamatonta ja sanatonta. Olet kuullut sanoja, nähnyt ilmeitä ja eleitä sekä erilaisia tekoja. Olet myös aistinut ympärilläsi olevaa ilmapiiriä. Viestit ovat voineet olla hyväksyviä ja kannustavia tai alas painavia ja mitätöiviä sekä kaikkea siltä väliltä. Nämä kaikki ovat jättäneet jälkensä sinuun. Olet alkanut uskoa itsestäsi palautteen mukaisia asioita.

On hyvä tunnistaa, millaisia ”leimoja” kannat mukanas. Haitallisista ja alas painavista leimoista, joista on tullut elämäsi rajoittavia ja raskauttavia uskomuksia, voi pyrkiä pääsemään eroon. Hyvät leimat ovat kannustava voimavara elämässäsi, ja sinun kannattaa pitää ne aarteinasi.

Käytä elämänkaartasi apuna ja pyri tunnistamaan erilaiset ”leimat”, myönteiset ja kielteiset, joita olet elämäsi aikana saanut.

Kirjoita ne paperille ja mieti, miten ne ovat vaikuttaneet elämääsi, käyttäytymiseesi, valintoihisi ja ihmissuhteisiisi.

Mieti myös, mistä leimoista haluat päästä irti ja kirjoita ne erilliselle paperille. Tämän paperin voit asiat läpikäytyäsi vaikkapa repiä ja mielessäsi tai ääneen irtisanoutua vääristä ja sinulle vahingollisista leimoista.

Naisen itsetunto

VIRPI KUJALA

Itsetunto liittyy käsitykseen itsestä, itsetuntemukseen ja siihen, miten arvostaa itseään. Kaikki tarvitsevat selkeytystä ja vahvistusta itsetunnolle. Tässä luvussa pohditaan, mitä itsetunnolla tarkoitetaan ja millainen on terve, riittävän toimiva ja hyvä itsetunto. Miten itsetunto vaikuttaa elämään? Miten itsetuntoaan voi parantaa?

Mitä itsetunto on?

Itsetunto sisältää kolme ulottuvuutta: itsetuntemuksen, itsearvostuksen ja itseluottamuksen. Millainen kuva ihmisellä on itsestään liittyy siihen, millainen itsearvostus ja itsetunto hänellä on. Itsetuntoa määrittää ihmisen arvio omista kyvyistään, lahjoistaan, ominaisuuksistaan ja arvostaan. Itsetuntoa voi hahmottaa kysymällä: Mikä on minun arvoni? Mikä on minun merkitykseni? Identiteettiin kuuluvat yksilöllinen käsitys itsestä ja omista ominaisuuksista ja kuuluvuus johonkin yhteisöön kuten perheeseen, rotuun tai kansallisuuteen. Voi kysyä: Kuka ja millainen minä olen ja mihin minä kuulun? Identiteetti eli käsitys itsestä voi muuttua ja kehittyä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa.¹⁰¹

Ihmisellä on kyky tehdä havaintoja itsestään, omasta olemisestaan ja toiminnastaan. Ihminen kykenee arvioimaan niitä ja arvioimaan niiden arviointiakin. Näin ihminen voi luoda itsestään kokonaisnäkemys, minäkäsityksen. Minäkäsitys sisältää tiedot itsestä ja arviot siitä, kuinka tyytyväinen tai tyytymätön ihminen on itseensä. Havainnot itsestä voivat olla myös vääristyneitä, jos elämän olosuhteet ovat olleet sellaisia, ettei ihminen ole vääristyneiden vuorovaikutussuhteiden takia saanut totuudellista kuvaa itsestään.

Terve itsetunto heijastuu voimavarana hyvään, omannäköiseen ja omalta tuntuvaan elämään. Terve itsetunto auttaa tekemään valintoja, jotka sopivat omiin arvoihin, mielipiteisiin, tarpeisiin ja tunteisiin. Se antaa halun pitää itsestä huolta ja osaamista siihen, koska terveellä itsetunnolla varustettu ihminen pitää itseään arvokkaana.

Hyvä itsetunto on pohjana toimiville ihmissuhteille. Mitä enemmän tuntee, hyväksyy ja arvostaa itseään, sitä helpompi on arvostaa myös toisia. Itsetunnoltaan terve ihminen on kiinnostunut muista ihmisistä. Hän ymmärtää ja kestää myös erilaisuutta. Itsetuntoaan kannattaa siis vahvistaa. Ei haittaa, vaikka nyt kokisi, että itsetunto on heikko. Käsitys voi muuttua, kun itsetuntemustaan lähtee työstämään. Itsetunnon

¹⁰¹ Katso myös Niemi 2008; Niemi 2013; Ranssi-Matikainen 2016.

vahvistaminen edellyttää itsetuntemuksen lisäämistä. Kun tuntee itsensä paremmin, on helpompi myös arvostaa itseään. Kun arvostaa itseään terveellä tavalla, pystyy olemaan itseensä tyytyväinen sellaisena kuin on. Itsensä arvostaminen heijastuu kaikkien olemiseen, tekemiseen ja ihmissuhteisiin.¹⁰²

Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan hyvää itsetuntoa kuvaa se, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee. Itsetunto on hyvä silloin, kun myönteiset ominaisuudet ovat voitolla ihmisen minäkäsityksessä, ja huono silloin, kun kielteisten ominaisuuksien määrä on suurempi kuin myönteisten. Hyvällä itsetunnolla varustetun ihmisen minäkuva on totuudenmukainen. Hyvien ominaisuuksien lisäksi hän havaitsee ja tietää myös heikkoutensa. Kuvatessaan itseään hän korostaa hyviä ominaisuuksiaan ja näkee ne huonoja tärkeämmiksi. Heikkouksien ja puutteiden myöntäminen ei romuta hänen itseluottamustaan. Ihminen pystyy olemaan rehellinen itselleen ja toisille huonoistakin puolistaan ilman, että niiden toteaminen vie hänen itsekunnioitustaan. Itsetunnoltaan terve ihminen kykenee ihailemaan ja arvostamaan toisia ihmisiä ja hyväksymään auktoriteetteja kokematta niitä uhkaksi itselleen tai tulematta niistä riippuvaiseksi. Ihminen näkee oman arvonsa ja osaamisensa, mutta hänellä ei ole sellaista harhaa, että hän on ainoa, joka osaa tai jota tulee arvostaa.¹⁰³

Psykoterapeutti Mirja Sinkkosen mukaan terveeseen itsetuntoon kuuluu kokemus omasta riittävydestä: minä olen ollut, olen ja tulen olemaan tarpeeksi hyvä, tarpeeksi kaunis, tarpeeksi jaksava ja riittävä. Riittävyden kokemus heijastuu naisen kaikille elämänaalueille. Sinkkosen mukaan hyvä itsetunto on:

- tunnetta, että on hyvä
- itseluottamusta ja itsensä arvostamista
- oman elämän näkemistä arvokkaana ja ainutkertaisena
- kykyä arvostaa muita ihmisiä
- itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta toisten mielipiteistä
- epäonnistumisten ja pettymysten sietämistä.¹⁰⁴

Itsetunto muodostuu itsetuntemuksesta, minätietoisuudesta, itsearvostuksesta ja itseluottamuksesta. Itsetuntemus tarkoittaa sitä, että ihmisen omat käsitykset sekä hänet tuntevien ihmisten enemmistön käsitykset hänestä ovat samansuuntaisia. Minätietoisuudessa on kyse ihmisen erillisyyden tunteesta suhteessa muihin ihmisiin ja ympäristöön. Ihmisen minätietoisuus alkaa muotoutua jo noin kahden vuoden iässä. Se

¹⁰² Katso myös Niemi 2008; Niemi 2013; Ranssi-Matikainen 2016.

¹⁰³ Keltikangas-Järvinen 2006.

¹⁰⁴ Sinkkonen 2005.

jakaantuu yksityiseen ja julkiseen puoleen. Yksityisen minän vallitessa henkilö kertoo hyvin totuudenmukaisesti omista tuntemuksistaan ja ajattelee realistisesti hyvistä ja huonoista ominaisuuksistaan. Kun julkinen puoli on hallitseva, henkilön huomio kiinnittyy siihen, mitä muut ajattelevat hänestä. Silloin ympäristön odotukset vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen. Itsearvostus on oman fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen minän arvostamista. Kun itsearvostus on kohdallaan, ihminen on sopivassa määrin tyytyväinen itseensä ja omiin saavutuksiinsa. Itseluottamuksen ansiosta henkilö uskoo onnistuvansa elämässä omin voimin ja uskaltaa ottaa vastaan myös suhteellisen vaikeilta tuntuvia haasteita. Itseluottamukseen kuuluu sopiva määrä kunnianhimoa. Liiallinen kunnianhimo johtaa ylisuuriin ja liian lyhyelle aikavälille asetettuihin tavoitteisiin, jolloin ihminen kuormittuu nopeasti.¹⁰⁵

Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä

Itsetunto voi särkyä ihmissuhteissa, mutta se voi myös rakentua niissä. Ihmissuhteissa tulleet arvet korjaantuvat parhaiten juuri hyvissä ihmissuhteissa. Luottamus rakentuu ja itsetunto vahvistuu todellisessa ja aidossa suhteissa toisiin ihmisiin. Jokainen ihminen kaipaa ja tarvitsee itsetuntonsa tueksi rakkautta, toisten ihmisten aikaa ja huomiota sekä hoivaa. Hyvän itsetunnon perusta syntyy, kun ihminen on saanut kokea ansaitsematonta, pyyteetöntä rakkautta ja hyväksyntää. Lapsen kyky olla yhteydessä kehittyy jo varhaislapsuudessa ehdottoman rakkauden, hyväksynnän ja huolenpidon ilmapiiressä. Yhteyden kokeminen on hyvän itsetunnon perusta. Yhteyden puute altistaa heikolle itsetunnolle. Lapsi aistii ja tulkitsee, ettei hänellä ole kovin paljon merkitystä aikuiselle, jos muut asiat ja ihmiset näyttävät olevan tärkeämpiä kuin lapsen tarpeet.¹⁰⁶

Läsnäolo varhaisessa vuorovaikutuksessa luo perustaa turvallisuuden tunteelle. Turvallisuuden tunne tai sen puute seuraa ihmistä läpi elämän ja vaikuttaa ratkaisevasti aikuisuudessa ihmissuhteisiin ja omien kykyjen käyttämiseen tai käyttämättä jättämiseen.¹⁰⁷ Itsetunto, itsearvostus ja turvallisuuden tunne eivät riipu juuri lainkaan ihmisen ulkoisesta olemuksesta tai lahjakkuudesta. Nainen voi olla kuvankaunis ja erittäin lahjakas, mutta hänellä voi kuitenkin olla erittäin huono itsetunto.

Nimittely, syytely, vähättely, leimaaminen, nolaaminen ja vertaaminen murentavat lapsen ja aikuisenkin itsetuntoa. Vaurioitamme myös itse itsetuntoamme, kun petymme omiin odotuksiimme omista kyvyistämme, osaamisestamme, ulkonäöstämme ja

¹⁰⁵ Harris 1980. Katso myös Mikkonen 2006.

¹⁰⁶ Katso myös Hughes 2011; Niemi 2013; Ranssi-Matikainen 2016.

¹⁰⁷ Katso myös Hughes 2011.

ihmissuhdetaidoistamme. Hyvän näkeminen ja sanominen sekä kiitoksen antaminen itselle ja toisille vahvistavat silloin, kun ne ovat aitoja ja totuudellisia.

Mirja Sinkkosen mukaan hyvän itsetunnon kehityksen kannalta keskeistä on

- tunne siitä, että oma keho on rakastamisen arvoinen
- kokemus siitä, että on hyväksytty myös vihaisena
- realistiset kokemukset omasta osaamisesta ja onnistumisesta
- saavutuksiin nähden järkevä kiitos ja kannustus.¹⁰⁸

Naiset eivät välttämättä tunnista tai uskalla myöntää edes itselleen itsetuntonsa heikkoja kohtia, koska se saattaa hävettää. Ihmisellä voi olla täysin epätodenmukaisia uskomuksia itsestään. Hän voi pitää itsetuntoaan hyvänä, vaikka todellisuudessa kaikki hänen sanoissaan ja teoissaan puhuu aivan muuta. Toinen ääripää voi olla, ettei hän kykene näkemään itsessään mitään hyvää. Masennus voi vääristää käsitystä omasta itsestä. Masentunut kokee itsensä arvottomaksi ja toivottomaksi. Hän tuntee olevansa riittämätön, eikä tulevaisuus näytä tuovan asiaan mitään muutosta. Masentunut ei välttämättä hahmota, että itsetunnon heikkous johtuu masennuksesta ja on ohimenevää.

Oman itsetunnon lähempi tarkastelu antaa mahdollisuuden todennukaiseen itsensä arvioimiseen. Kokemus itsetunnosta voi olla hyvin erilainen elämän eri osa-alueilla. Itsetuntoaan voi pohtia esimerkiksi naiseuden, seksuaalisuuden, parisuhteen, ystävyys-suhteiden ja muiden vuorovaikutussuhteiden, äitiyden, työelämän ja pystyvyyden sekä muun osallistumisen ja aktiivisuuden (esim. harrastukset) näkökulmista. Taustana tarkastelulle voi käyttää oman elämänkaaren kokemuksia.

Itsetunto ja elämänasenteet

Psykiatri Eric Berne kehitti mallin persoonallisuuden, ihmissuhteiden ja vuorovaikutuksen ymmärtämiseksi. Elämänasenteet liittyvät läheisesti itsetuntoon. Elämänasenteita voidaan luokitella ainakin kolmella tavalla. Ihmisellä voi olla itsensä hyväksyvä perusasenne, itsensä ehdollisesti hyväksyvä asenne tai itsensä mitätöivä asenne. Asenteet ovat kehittyneet lapsuudesta lähtien ja vahvistuneet elämän myötä tiettyyn pääasialliseen suuntaan.

Asenteet vaikuttavat vahvasti siihen, millaiseksi elämä ja ihmissuhteet muodostuvat. Siksi on hyvä tunnistaa oma perusasenteensa ja tarvittaessa muuttaa sitä.¹⁰⁹

¹⁰⁸ Sinkkonen 2005.

¹⁰⁹ Harris 1980.

Berne kuvaa kolmea elämänasennetyyppeä lyhenteillä: 1) OK-asenteet, 2) OK, jos -asenteet ja 3) Ei OK -asenteet.

Ei OK -asenteet:

- En ole muiden tasalla.
- En pärjää toisille.
- Olen jotenkin huono, ja kaikki muut ovat hyviä.
- Pelkään jo valmiiksi epäonnistumista.

Ei OK -asenteet syntyvät siten, että lapsi saa itselleen tärkeitä henkilöiltä osakseen huonoa kohtelua. Sanat, ilmeet, eleet, vihjaukset ja rangaistukset ovat opettaneet, ettei lapsi riitä omana itsenään. Aikuiseksi kasvetuuaan hän on omaksunut itselleen viestin: ”Sinä et ole sellainen kuin pitäisi.” Tästä hän on vähin erin vetänyt johtopäätöksen: ”He ovat oikeassa, en todellakaan ole sellainen kuin pitäisi.” Näin alemmuudentunteista tulee osa itseä eikä myönteistä palautetta ole helppo ottaa vastaan. Kielteisyydestä tulee itseään toteuttava ennuste, joka rajoittaa elämää ja pyrkimyksiä monin tavoin.

OK, jos -asenteet kehittyvät, kun hyväksytyksi tulemiselle on asetettu jatkuvasti jotain ehtoja. OK, jos -asenteita ovat:

- Voin tuntea olevani OK niin kauan, kun täytän minulle asetetut kohtuuttomakin ehdot.
- Alan sisäistää minuun kohdistuneen kohtelun osaksi itseäni.

Viestit, jotka ihminen on uskonut totuuksina, voivat olla esimerkiksi: ”Olet OK, jos et tee erehdyksiä, et koskaan rentoudu, olet aina ensimmäinen ja paras, kaikki pitävät sinusta, olet aina rohkea, et koskaan valita, et koskaan pyydä mitään, olet aina kiltti.” Jos nämä vaatimukset on oppinut kohdistamaan itseensä, kohdistaa ne helposti myös muihin ihmisiin.

OK-asenteet:

- Olen arvokas ja hyväksyttävä omana itsenäni, ilman suorituksia.
- Perustuvat ajatteluun, ratkaisuun. Voin päättää asennoitua näin.
- Voin valita arvostavan asenteen ja pikkuhiljaa harjaantua sen käytössä.

Elämänasenne ja ihmissuhteet

Elämänasenteemme vaikuttaa paitsi itseen myös ihmissuhteiden laatuun. Millainen asenteemme itseämme ja toisia ihmisiä kohtaan on? Onko asenteemme samanlainen vai erilainen itseämme kuin toisia kohtaan? Elämä ja ihmissuhteet muotoutuvat paljolti sen mukaisesti, miten ihminen asennoituu itseensä ja toisiin ihmisiin. Jos ihmisellä itsellään on OK-asenne ja hän ajattelee muidenkin olevan OK, on todennäköistä, että myös hänen ihmissuhteensa ovat yleensä hyviä. Ei OK -asenne tai OK, jos -asenne vaikuttaa kielteisesti ihmissuhteisiin. Samoin se, jos asettaa toiset ihmiset itsensä alapuolelle. Tietoisuus asennetyypeistä auttaa havaitsemaan, millaisia asenteita toisilla ihmisillä on.¹¹⁰

Seuraavien neljän asennetyypin avulla voi miettiä, millainen on itselle tyypillisin tapa asennoitua ja olla vuorovaikutuksessa.

Minä olen OK – sinä olet OK

- Tulet toimeen kaikkien kanssa.
- Solmit uusia ihmissuhteita helposti.
- Toimit rakentavasti, koska luotat ihmisiin.
- Osaat kehittää ominaisuuksiasi ja pystyt vähentämään heikkojen puoliesi vaikutusta.

Elämä ei ole aina kolhutonta. Vaikeina aikoina itsetunto on kovalla koetuksella, mutta sinulla on kuitenkin hyvä perusta.

Minä en ole OK – sinä olet OK

- Tunnet olevasi muita huonompi, haluat vetäytyä sivustalle.
- Useimmiten et luota kykyihisi etkä ole tyytyväinen itseesi.
- Et välttämättä näe omia hyviä puoliasi ja vaikka näkisitkin, et usko niihin. Näin menetät usein hyviä mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin.

Osaatko kehittää hyviä ominaisuuksiasi riittävästi? Miten oppisit näkemään omat hyvät puolesi työntekijänä, äitinä, vaimona, siskona, ystävänä tai sukulaisena?

Minä olen OK – sinä et ole OK

- Käyttäydyt usein ylimielisesti muita kohtaan.
- Et ota huomioon muiden mielipidettä.
- Uskot osaavasi ja tietäväsi kaiken.
- Saatat karkottaa käyttäytymiselläsi ystävät, työtoverit ja tuttavat.

Mieti, miten voisit parantaa suhdettasi muihin? Otatko muiden mielipiteet tarpeeksi huomioon?

¹¹⁰ Harris 1980.

Minä en ole OK – sinä et ole OK

- Elämäsi tuntuu usein alavireiseltä.
- Et luota muihin ihmisiin.
- Jäät yksin ja syrjäydyt helposti elämänmenosta. Yksinjäätminen vain vahvistaa kielteisyyden kehää.

Mieti, miten pääsisit eroon kielteisistä ajatuksistasi? Miksi et etsisi välillä asioiden hyviä puolia? Ainainen kielteinen asennoituminen syö energiaasi. Jos ajattelet välillä myönteisemmin, jaksat paremmin. Aloita vaikka yhdellä positiivisella asialla päivässä.

Rakkaus, itsensä arvostaminen ja myötätunto vahvistavat itsetuntoa

Psykoterapeutti Mirja Sinkkonen esittää muutamia tärkeitä ja toimivia itsetuntoa vahvistavia periaatteita. Itsetunto kasvaa siitä, että arvostaa itseä ja antaa itselle kaikilla elämänaalueilla mahdollisuuden yrittää uudestaan niin monta kertaa kuin on tarpeen. Sopivankokoiset säännölliset haasteet vievät eteenpäin. Pienetkin onnistumiset pitävät yllä motivaatiota ja vahvistavat itsetuntoa. Onnistumisen kokemusten jakaminen toisten kanssa kasvattaa itsekunnioitusta ja terve rakkaus itseä kohtaan lisääntyy. Kaikkein tärkein itsetunnon rakentaja on rakkaus, erityisesti lähimmiltä ihmisiltä saatu. Vaikka kukaan ei olisi koskaan osoittanut rakkautta sinua kohtaan, sinä voit olla se, joka rakastaa itseään ja muita. Rakkaus on tunne, jonka pohjalta tehdään tekoja, myös itselle. Rakkaus ilmenee parhaiten juuri tekoina. Kysy itseltäsi, tahdotko alkaa osoittaa rakkautta ja arvostusta itsellesi samalla tavalla kuin osoitat sitä toisille? Tahdotko tehdä itseäsi kohtaan rakkauden tekoja riippumatta siitä, miltä milloinkin tuntuu?¹¹¹

Psykologian tohtori Kristin Neff puhuu paljon itsetunnon merkityksestä ja tuo esille, etteivät ihmiset, joilla näyttää olevan tai todellisuudessa onkin hyvä itsetunto, toimi välttämättä sen paremmin ihmissuhteissaan, työssään ja muuallakaan kuin ne, joilla on vähemmän hyvä itsetunto. Neffin mukaan itsetunto ei olisikaan niin määräävä tekijä elämässä kuin on oletettu. Se kylläkin auttaa paljon monissa tilanteissa ja ihmisen on onnellisempi ja iloisempi, kun hän pitää itsestään. Hyvä itsetunto vaikuttaa joidenkin tutkimusten mukaan olevan enemmänkin seuraus järkevästä käyttäytymisestä kuin käyttäytymisen syy. Tosiasia kuitenkin on, ettei hyvä itsetunto takaa hyviä tekoja ja valintoja. Joskus pinnassa ovat hyvät ominaisuutemme, joskus huonommat. Joskus tekomme ovat hyödyllisiä, joskus haitallisia – riippumatta itsetuntomme hyvytydestä. On tärkeää, etteivät hyvät tai huonot ominaisuutemme tai toimintatapamme määritä meitä eivätkä ajatuksiamme itsestämme.¹¹²

¹¹¹ Sinkkonen 2016.

¹¹² Neff 2016.

Neffin mukaan olisikin parempi lakata arvostelemasta ja arvioimasta itseään. Ei pidä yrittää luokitella itseä ”hyväksi” tai ”huonoksi”. Pikemminkin tulisi välittää itseltään ja kohdella itseään avoimin sydämin – yhtä ystävällisesti ja myötätuntoisesti kuin hyvää ystävää. Myötätunnossa itseä kohtaan ei ole kyse ihmisen arvon määrittelystä. Myötätunto on tapa suhtautua itsen. Se on kunnioittavaa suhtautumista siihen, että kaikilla ihmisillä on vahvuuksia ja heikkouksia. Silloin ihminen ei enää ensisijaisesti mieti, onko hän hyvä vai huono. Hän on tietoinen kokemuksestaan tässä hetkessä ja ymmärtää, että kokemukset itsestä ja toisista muuttuvat jatkuvasti.¹¹³

Onnistumiset ja epäonnistumiset tulevat ja menevät, eivätkä määritä ihmisen arvoa. Ne ovat vain osa elämää. Ihminen tietää, että hänen arvonsa perustuu vain siihen kokemukseen, että hän on tietoinen olento, jolla on kyky tuntee ja ymmärtää. Itsemyötätunto ei riipu siitä, onko ihminen erityinen ja keskitasoa parempi tai saavuttaako hän ihanteensa. Kysymys on siitä, että hän välittää itsestään epätäydellisenä, sellaisena kuin hän on. Hän ei vertaile itseään toisiin, vaan suhtautuu avoimesti siihen, mitä yhteistä hänellä on toisten kanssa. Se saa ihmisen tuntemaan enemmän yhteyttä toisten kanssa. Myötätunto itseä kohtaan ja hyvä itsetunto kulkevat käsi kädessä.¹¹⁴

Kristillinen näkökulma

Jumala edustaa pysyvyyttä, luotettavuutta ja turvallisuutta, jonka varassa voi levätä ja työstää itsetuntoaan. Kristinuskon tuoma apu itsetuntoon on armo. Jeesus antaa ihmiselle armon ilman ehtoja. Jeesus on ristinkuolemallaan ja ylösnousemuksellaan mahdollistanut meille Jumalan ehdottoman hyväksynnän ja yhteyden kanssaan. Jumalan armo antaa ihmiselle hänen todellisen arvonsa.

Raamatun mukaan ihminen on luotu Jumalan kuvaksi. Ihmisellä on korkein mahdollinen arvo ja asema. Ihmisen arvo Jumalan kuvana ei riipu lahjakkuudesta tai teoista. Virheet, lankeemukset tai synnit eivät poista hänen arvoaan. Armon sisältö on pyyteetön rakkaus. Room. 5:8 sanoo: ”Jumala osoittaa rakkautensa meitä kohtaan siinä, että Kristus kuoli meidän puolestamme, kun vielä olimme syntisiä.” Profeetta Jesaja puolestaan sanoo: ”Vaikka vuoret järkkäisivät ja kukkulat horjuisivat, minun rakkau-

¹¹³ Neff 2016.

¹¹⁴ Neff 2016.

teni sinuun ei järky eikä minun rauhanliittoni horju, sanoo Herra, sinun armahtajasi” (Jes. 54:10).

Voidaan puhua armossa lepäävästä itsetunnosta, jonka Jumala antaa.¹¹⁵ Armossa lepäävä itsetunto muotoutuu vähitellen, kun eletään yhteydessä toisten kanssa. Levollinen armo itseä kohtaan imeytyy ihmiseen ajan myötä samalla tavalla kuin itsetunto on muovautunut ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Itsetunto eheytyy, kun vietetään aikaa Jumalan kanssa. Itsetunnon eheytymisessä on tärkeintä Jumalan kohtaaminen sekä menneisyydessä tapahtuneiden haavoittamisten anteeksiantaminen.

Jumala on kuin peili, joka heijastaa rakkautta ihmisiä kohtaan. Hän näyttää peilistään, miten arvokkaita ihmiset ovat hänen silmissään ja kuinka hän iloitsee luoduistaan. Hänen luomistyönsä on hyvä. Jumala on toivonut jokaisen ihmisen syntymään tähän maailmaan. Jumala on tarkoittanut jokaisen elämän olevan merkityksellinen, ja jokaisen elämällä on tarkoitus. Ihmiset ovat hänen rakkautensa kohde, kaiken hyvän arvoisia ja hänen silmissään ihania. Jumala lohduttaa, vahvistaa, rohkaisee, tukee ja luo uutta. Hän on lähellä silloin, kun sydän on särkynyt (Ps. 34:19) ja kun joku eniten tarvitsee Häntä.

Uudessa testamentissa on paljon kertomuksia siitä, miten Jeesus kohtasi ihmisiä rakkaudessa ja kuitenkin tietäen totuuden heistä. Jeesuksen toiminnasta voi havaita, että hän rakasti ihmisiä henkilöön katsomatta. Jumala ei rakasta vain uskovia, onnistuneita tai hyviä ihmisiä, vaan kaikkia. Jumala rakastaa jopa niitäkin ihmisiä, jotka vihaavat häntä.

Raamatussa kerrotaan, että Jumala hyväksyy kaikki sellaisina kuin he ovat ja lupaa parantaa ihmisiä jatkuvasti. Näitä Jumalan lupauksia ja vahvistavia sanoja kannattaa miettiä. Ajan mittaan voi ymmärtää, millaisen avun Jumala tarjoaa itsetunnon tervehtymiseen.

115 Ranssi-Matikainen 2016.

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Mitä ajattelet itsestäsi seuraavien väittämien osalta? Merkitse vastauksesi ympyröimällä mielipidettäsi lähinnä kuvaava numero:

1 = täysin samaa mieltä, 2 = samaa mieltä, 3 = eri mieltä, 4 = täysin eri mieltä.

Pohdi vastauksiasi tarkemmin. Mitä vastauksesi kertovat sinulle itsetunnostasi?

Olen suurin piirtein tyytyväinen itseeni.	1	2	3	4
Joskus ajattelen, etten kelpaa mihinkään.	1	2	3	4
Mielestäni minulla on paljon hyviä ominaisuuksia.	1	2	3	4
Pystyn hoitamaan asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset.	1	2	3	4
Minussa ei ole mielestäni juuri mitään ylpeyden aihetta.	1	2	3	4
Tunnen itseni joskus todella hyödyttömäksi.	1	2	3	4
Mielestäni olen ihmisenä ainakin yhtä arvokas kuin muutkin.	1	2	3	4
Toivoisin, että voisin kunnioittaa itseäni enemmän.	1	2	3	4
Kaiken kaikkiaan olen taipuvainen pitämään itseäni epäonnistuneena.	1	2	3	4
Suhtaudun myönteisesti itseeni.	1	2	3	4

2. Mitkä tekijät elämäsi aikana ovat vaikuttaneet siihen, millainen itsetuntosi on tällä hetkellä? Peilaa tätä kysymystä elämäнкаareesi. Mitkä seikat elämäsi aikana ovat vahvistaneet ja mitkä vaikuttaneet heikentävästi itsetuntoosi?
3. Millainen on elämänasenteesi: OK-, OK, jos- vai ei OK -asenne? Miten se ilmenee elämässäsi?
4. Mikä asenne kuvaa parhaiten asennettasi toisia ihmisiä kohtaan: toinen ihminen on OK-, OK, jos, ei OK? Miten se ilmenee ihmissuhteissasi?
5. Kirjoita itsestäsi 5–10 piirrettä, joita pidät itsetuntosi kannalta tärkeinä – sellaisia, joihin olet tyytyväinen ja sellaisia, joihin olet tyytymätön. Mieti kirjoittamiasi piirteitä ja kysy itseltäsi kaksi kysymystä. Muuttavatko vastauksesi sitä, miten suhtaudut itseesi ja asioihin?

Kysymykset:

1. Haluanko kokea olevani muita parempi, vai haluanko kokea yhteyttä muihin?
2. Perustuuko minun arvoni siihen, että olen erityinen, vai siihen, että olen ihminen?

Koeta suhtautua itseesi hyväksyvämmiin ja armollisemmin. Kukaan meistä ei ole täydellinen.

Kirjallisuus

- Aron, Elaine N. 2017. *Erityisherkkä ihminen*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Dunderfelt, Tony 2011. *Elämäntaakaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilölliseen kehitykseen*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Eliasson, Mona & Carlsson, Marianne 1993. *Naisen psykologia*. Suom. Marja Haapio. Helsinki: Lademann.
- Harris A. Thomas 1980. *Minulla menee hyvin entä sinulla?* Helsinki: Otava.
- Hiltunen, Tarja & Kujala, Virpi & Mattila, Kati-Pupita 2005. *Näkyvä piilo. Päihdeongelmanaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen*. Julk. yhteistyössä Päivä Oy:n kanssa. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Hughes, A. Daniel 2011. *Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseen*. Tampere: PT-kustannus.
- Junkkari, Kaija Maria 1998. *Naisen parhaat vuodet*. Helsinki: Otava.
- Junkkari, Kaija Maria 2004. *Naiseksi joka olet*. Helsinki: Kirjapaja.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2006. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Kinnunen, Saara 2006. Kun pesä tyhjenee. Teoksessa Juntunen, Laura-Kati (toim.) *Aika tuulettaa. Naisen arjen voimavarat*. Helsinki: Kustannus Oy Arkki.
- Kujasalo, Anne & Nykänen, Hannele 2005. *Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa*. Myllyhoitoyhdistys. Helsinki: Kirjapaja.
- Liljeström, Sari 2006. Parisuhde arjen pyöryksessä. Teoksessa Juntunen, Laura-Kati (toim.) *Aika tuulettaa. Naisen arjen voimavarat*. Helsinki: Kustannus Oy Arkki.
- Luft, Johan & Ingham, Harry 1995. *The Johari Window. A Graphic Model for Interpersonal Relations*. University of Kalifornia Western Training Lab.
- Mikkonen, Juha 2006. *Transaktioanalyysi persoonallisuus- ja vuorovaikutusteorian*. – *Psykologia* 41(5): 328–344. Luettavissa osoitteessa: http://mikkonen.kapsi.fi/archive/Mikkonen_J-TA-FINAL-Psykologia-5-06.pdf.
- Neff, Kristin 2016. *Itsemyötätunto. Luovu itsesi soimaamisesta ja löydä itsevarmuutesi*. Helsinki: Viisas elämä Oy.
- Niemi, Päivi 2008. *Itsetunnon rakennuspalikoita*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Niemi, Päivi 2013. *Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Näre, Sari 2004. *Kokonainen nainen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pruuki, Heli ja Ketola-Huttunen, Terhi 2018. *Vihainen nainen – Hyvä, paha aggressio*. Helsinki: Kirjapaja.
- Reinikainen, Pepi 2007. *Elämäntaakirjoitus ja ihmisen vuodenaikat*. Helsinki: Kirjapaja.
- Saari, Salli 2000. *Kuin salama kirkkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Helsinki: Otava.
- Saari, Salli & Kantanen, Irja & Kämäräinen, Leena & Parviainen, Kaisa & Valoaho, Sari & Yli-Pirilä, Pia (toim) 2009. *Hädän hetkellä – Psykkisen ensiavun opas*. Kirjoittajat: Eränen Liisa, Hynninen Tuula, Kantanen Irja, Saari Salli, Saarinen Mika, Palonen Kirsi ja Yli-Pirilä Pia. Helsinki: Duodecim, SPR.

- SelfAwareness 2013. *Understanding the Johari window model*. Luettavissa osoitteessa: <http://www.selfawareness.org.uk/news/understanding-the-johari-window-model>. Luettu 28.10.2018.
- Sinkkonen, Mirja 2005. *Naisen itsetunto*. Helsinki: Kirjapaja.
- Sinkkonen, Mirja 2016. *Mielen hoiva. Myötätunto ja lohdutus voimavaraksi*. Helsinki. Kirjapaja.
- Ranssi-Matikainen, Hanna (toim.) 2016. *Paremmän avioliiton rakkauspankki*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Ruisniemi, Arja 2006. *Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta*. Diss. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Acta Universitatis Tamperensis 1150. Julkaisu luettavissa osoitteessa: <http://urn.fi/urn:isbn:951-44-6619-5>.
- Valmennus Oy Liitos 2013. *Joharin ikkuna*. Luettavissa osoitteessa: <http://www.joharinikkuna.fi/>.
- Valtavaara, Anna-Liisa 2005. *Kiltteydestä kipeät*. Helsinki: Kirjapaja.
- Äidit tilastoissa 2018. Julkaisu on luettavissa osoitteessa: http://www.stat.fi/tup/tilastokirjasto/aidit_tilastoissa_2018.html.

5

Nainen ihmissuhteissaan

VIRPI KUJALA

Suojaavat rajat

Ihminen tarvitsee terveitä rajoja oman minän ja kehon suojaksi sekä pystyäkseen toimimaan joustavasti muuttuvissa tilanteissa. Millaiset ovat terveet ja toimivat rajat ja mikä merkitys niillä on? Mitä seurauksia on rajojen heikkoudesta tai liiasta jäykkyydestä? Millaiset omat rajat ovat ja miten niitä voi muokata toimiviksi?

Rajojen merkitys

Toimivat rajat auttavat pitämään huolta omasta hyvinvoinnista. Rajat eivät ole ihmisten yhteyttä estävä muuri, vaan joustava suoja, jolla voi säädellä henkistä ja fyysistä läheisyyttä ja etäisyyttä toisiin ihmisiin. On esimerkiksi tärkeää tunnistaa, milloin toinen ihminen tulee liian lähelle ja millainen ruumiillinen kosketus tuntuu hyvältä tai sopimattomalta tai mitä asioita haluaa kertoa itsestään toisille ja mitä pitää vain omana tietonaan. Jokaisella on oikeus laajentaa aluettaan sellaisiin asioihin, joita tarvitsee oman voinnin ja jaksamisen parantamiseksi, kuten riittävä lepo, liikunta ja muu virkistys. Rajat muuttuvat elämäntilanteiden ja iän mukana.

Psykoterapeutti Tarja Vilppolan mukaan omien rajojen tiedostaminen on tärkeä osa ihmisen yksilöitymistä sekä erillisyyden ja ainutlaatuisuuden löytämistä. Erillinen ihminen kykenee rakastamaan, arvostamaan ja kunnioittamaan itseään ja toista ihmistä. Hän kykenee tarvitsemaan toisia ja olemaan vastavuoroisessa suhteessa toisten ihmisten kanssa. Erilliseksi, omaksi itsekseen kasvanut ihminen on aikuinen.¹¹⁶

¹¹⁶ Vilppola 2017.

Kukaan ei synny maailmaan valmiiden rajojen kanssa, vaan ne opitaan ympärillä olevilta ihmisiltä ja kokemuksen kautta. Kaiken perustana on perusturvallisuus ja kiinnittyminen ja kiintymys vanhempiin. Oman erillisyyden ymmärtäminen on pohjana lapsen minuuden, identiteetin ja itsetunnon kehittymiselle. Lapsen rajat rakentuvat vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa. Lapsen turvallisuuden tunteen kasvami- seksi tarvitaan selkeitä rajoja ja sääntöjä arjessa ja hänen on opittava merkitys sanoille ”kyllä” ja ”ei”. Lapsen tulee oppia, että myös hänellä itsellään on oikeus sanoa ei ilman, että hän tulee hylätyksi tai saa rangaistuksen tai että toinen musertuu tunteesta, jonka kieltäytyminen aiheuttaa. Ei-sanaa ja omaa tahtoa on opittava käyttämään itse sopi- vissa tilanteissa ja kieltäytyminen on pystyttävä ottamaan vastaan muilta.¹¹⁷

Rajat rakentuvat vuorovaikutuksessa ja opitut toimintamallit toistuvat myöhem- mässä elämässä. Jos vanhemmat toistuvasti sivuuttavat lapsen tarpeita ja tunteita, lapsi oppii itsekkin olemaan välittämättä niistä. Siitä voi seurata elämänmittainen tapa vähä- tellä ja laiminlyödä omia tunteitaan. Välinpitämättömyyden lisäksi vaurioita rajoihin aiheuttavat henkinen ja hengellinen väkivalta, kovakourainen kasvatus, väkivalta ja seksuaalinen hyväksikäyttö. Rajojen vauriot syntyvät siitä, että rajat eivät alun perin- kään kasva ja kehity kunnolla tai joku rikkoo niitä myöhemmin.

Ihmisellä on ainakin neljänlaisia rajoja: fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja hengelliset rajat. Fyysiset rajat kertovat, miten henkilöä saa koskettaa. Psyykkiset rajat turvaavat ajattelun, tunteiden ja itseilmaisun vapautta. Sosiaaliset rajat määrittävät ihmissuhteita. Jokaisella on oikeus valita, keiden kanssa on tekemisissä. Hengelliset rajat suojaavat vapautta valita itse, mihin ja mitä uskoa.

Rikotut rajat

Naisen rajat on voitu rikkoa monin tavoin. Tyttö on ehkä joutunut elämään lapsuu- tensa olosuhteissa, jotka eivät ole tukeneet hänen rajojensa kehittymistä terveiksi. Ra- jat ovat voineet jäädä liian heikoiksi, eikä hänellä ole keinoja eikä voimia puolustaa niitä vanhempanakaan. Nainen ei välttämättä edes huomaa, että hänen rajojaan on rikottu tai että niitä edelleen rikotaan.

Heikot rajat ilmenevät esimerkiksi siinä, ettei ihminen tunnista tunteitaan ja tarpei- taan. Hän muuttaa usein mielipiteitään ja käyttäytymistään toisten toiveiden mukaan. Tällaiseen ihmiseen on helppo vaikuttaa. Toiset pääsevät vaikuttamaan hänen valin- toihinsa, ratkaisuihinsa ja mielipiteisiinsä. Heikkorajainen ihminen voi miellyttämi- sen halunsa takia tehdä asioita ja palveluksia vastoin omaa tahtoaan. Hän voi joutua uhriksi, mistä äärimmäisiä esimerkkejä ovat raiskaus ja seksuaalinen hyväksikäyttö tai

117 Vilppola 2017.

muu väkivalta. On muistettava, että uhriksi voi myös joutua kuka tahansa ja aivan satumalta. Toisessa ääripäässä rajattomasta ihmisestä voi itsestään tulla hyväksikäyttäjä. Kun ei kunnioita ja välitä omista rajoistaan, ei välttämättä osaa kunnioittaa toistenkaan rajoja. Tällainen ihminen kävelee toisten yli eikä välitä lainkaan toisten toiveista ja mielipiteistä. Molemmissa tapauksissa ihmissuhteet jäävät ohuiksi ja pinnallisiksi.

Jotkut naiset ovat voineet vaikeiden lapsuuden olosuhteiden takia rakentaa ympärilleen vahvan panssarin, jonka takana he ovat suojassa. Jos tunne-elämän rajat ovat liian vahvat, nainen ei pysty päästämään ketään lähelleen. Hän ei anna toisille paljoa itsestään eikä pysty ottamaan vastaan. Nainen jää sisäisesti yksinäiseksi, vaikka hän eläisi yhdessä toisen kanssa.

Se millaisiksi omat rajat muodostuvat, riippuu kaikista elämäkokemuksista ja yksilöllisistä piirteistä ja siitä, miten itse suhtautuu kokemuksiinsa. Rajojen toimimattomuus voi ilmetä piittaamattomuutena toisten rajoista. Rajojen toimimattomuuden taustalla voi olla tukahdutettu tahto ja monia vääriä uskomuksia ihmisistä ja elämästä. Ihminen on voinut sisäistää ajatuksen, että hän kelpaa vain ”kilttinä” eli pitämällä omat ajatukset ja tunteet sisällään. Hän voi myös kuvitella, ettei rakkaudessa ole rajoja. Tämä voi ilmetä parisuhteessa täydellisenä toisiinsa kietoutumisena ja lasten kasvatuksessa siten, ettei lapsille aseteta juuri minkäänlaisia rajoja. Myös lapsistaan ylihuolehtivat vanhemmat toimivat rajattomasti suhteessa lapsiinsa.

Erilaisia rajoja

Olli Kariste on tyypitellyt erilaisia rajoja, joista voi koettaa tunnistaa oman tilanteensa.¹¹⁸

Terveet rajat ovat ihmisen turva ja suoja. Terveet rajat ovat vahvat, mutta samalla joustavat. Terverajainen ihminen on vastuullinen ja kunnioittaa omia ja toisten rajoja. Hän valitsee, kuka ja miten lähelle hänen rajojaan voi päästä. Hän pystyy kokemaan läheisyyttä, antamaan läheisyyttä ja säätelämään etäisyyttä ja läheisyyttä.

Liian vahvarajainen ihminen on sisäisesti turvaton. Vahvat rajat ovat hänen turvansa ja suojamuurinsa, jonka takana hänen on turvallista olla. Liian vahvan suojamuurin vuoksi hänen ihmissuhteensa ovat etäisiä ja yhteydettömiä. Hän ei pysty olemaan yhteydessä toisen ihmisen sisimmän kanssa, ja siksi hänen on vaikea solmia läheisiä ihmissuhteita. Hän joutuu torjumaan toisten yritykset päästä lähelle, koska hän ei voi luottaa kehenkään. Tämä koskee myös parisuhdetta, johon hänen voi olla vaikea sitoutua.

¹¹⁸ Kariste 2004. Vrt. Vilppola 2017 ja Niemi 2018.

Vuotavat rajat ovat vain osittain kehittyneet. Rajoissa on kohtia, jotka jotkut ihmiset pääsevät ylittämään epäterveesti. Epätervettä rajojen ylitystä voi olla millä elämän osa-alueella tahansa. Tyypillisiä naisiin kohdistuvia rajojen ylityksiä ovat tunneperäinen, seksuaalinen ja muu fyysinen rajojen ylitys. Rajat voivat olla vuotavia myös siinä vaiheessa, kun omien rajojen asettamista ja niistä kiinni pitämistä opetellaan. Rajat vahvistuvat vähitellen sitä mukaa, kun ihminen tunnistaa itsessään ne kohdat, joissa hänen rajansa ylitetään. Harjoitteluvaiheessa rajoista voi tulla väliaikaisesti liiankin vahvoja. Uuden oppiminen vaatii ponnistuksia, ja siksi itselleen on parempi laittaa aluksi vaikka liian tiukat rajat kuin ei rajoja lainkaan.

Ihminen, jolta **rajat puuttuvat** lähes kokonaan, on kuin rajaton lapsi, joka ottaa itselleen kaiken tilan. Hän ei osaa ottaa toisia huomioon, vaan toimii hyvin itsekeskeisesti omien tarpeidensa ja halujensa mukaan. Toisaalta hän on ihminen, jonka yli voi kävellä. Hän ei pysty pitämään lainkaan puoliaan, vaan alistuu kaikkeen ja häntä voi kohdella miten vain. Rajaton ihminen on altis jatkuville kriiseille. Hänen elämässään on jatkuva kaaos. Hän on turvaton, koska elämää ei voi mitenkään ennakoida eikä hallita. Hän ei ota vastuuta omasta hyvinvoinnistaan, vaan se on hänen ajatusmaailmassaan täysin riippuvainen siitä, mitä toiset tekevät tai jättävät tekemättä. Parisuhteessa hän liimautuu toiseen ja imee tästä elämää ja elää tämän kautta. Jos kumppani ottaa etäisyyttä, rajaton ihminen tuntee itsensä hylätyksi. Hän voi ajautua henkisesti niin kestäättömään olotilaan, ettei näe ulospääsykeinona mitään muuta kuin ääritapauksessa itsetuhon. Toisaalta hän voi mennä rajattomuudessaan jopa niin pitkälle, että syyllistyy rikoksiin yrittäessään hallita toisia.

Rajojen muuttaminen toimivammiksi

Huolenpito omista rajoista ei ole itsekästä. Jokaisella on oikeus päättää omista rajoistaan ja muuttaa niitä tarvittaessa. Jokainen on vastuussa omista tarpeistaan ja hyvinvoinnistaan. Rajojen toimivammiksi muuttaminen alkaa omien rajojensa tunnistamisesta. Ovatko omat rajat toimivia vai onko jollakin osa-alueella parannettavaa? Onko heikompia kohtia tarpeen vahvistaa vai olisiko liian jäykkiä rajoja tarpeen tehdä joustavammiksi?

Useimmiten naisten tarvitsee vahvistaa rajojaan ja opetella sanomaan vilpittömästi ”ei” ja vilpittömästi ”kyllä”. Jos ihminen ei rohkene pitää puoliaan ja sanoa ei, hän saattaa pelätä tulewansa hylätyksi ja menettävänsä toisten hyväksynnän ja rakkauden. Hän voi myös pelätä, että toiset pitävät häntä vihasena ja kovana ihmisenä, jos hän asettaa rajoja ja sanoo ”ei”. Todellisuudessa rajat vain helpottavat elämää ja vähentävät vihaisuutta. Omien mielipiteiden, tarpeiden ja toiveiden kertominen sen sijaan, että aina vaikenee niistä, on etenemistä terveeseen suuntaan.

Itsetuntemuksen merkitys on suuri sopivien rajojen muodostamisessa. Kysymys, ”Kuka minä olen?” ja vastaus siihen kertoo tärkeitä asioita ihmisen identiteetistä. Identiteettiin kuuluu fyysinen minä eli keho ja sen toiminnot, sukupuoli ja ulkonäkö. Osa identiteettiä on myös sosiaalinen minä eli perhe, suku, työ, ystävät, harrastukset ja naapurit ja muut kontaktit. Temperamenttinen minä on synnynnäinen, läpi elämän kestävä tapa reagoida ympäristöön. Kasvatettu minä pitää sisällään opitut arvot ja säännöt. Kulttuurinen minä muodostuu kansallisuudesta ja alakulttuureista, joihin ihminen kuuluu. Nämä osa-alueet muodostavat minuuden, persoonan, jolla on nimi. Jokainen ihminen on ainutlaatuinen kehon, perimän ja elämänhistorian osalta. Jokainen on ainutlaatuinen myös oman mielensä sisällön ja henkisten ominaisuuksiensa osalta. Oman minuuden ainutlaatuisten osa-alueiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään omia tarpeita ja rajoja.¹¹⁹

Mielen sisältö on ihmisen henkistä pääomaa, josta on lupa pitää huolta. Mielen sisältö tarkoittaa kaikkia mielen toimintoja, kuten tunteita, tarpeita, tahtoa, ajattelua, motiiveja ja unelmia. Psykkisten rajojen tehtävä on omistaa, pitää hallussa ja itsellä omaa mieltä ja sen sisältöä. Terveiden psykkisten rajojen avulla ymmärretään, että itse on erillinen muista ihmisistä. Terveellä tavalla erillinen ihminen ymmärtää muiden kokevan tunteita ja asioita eri tavoin kuin hän itse kokee ja että asioilla on eri merkitys itselle ja toisille. Terveiden rajojen avulla ihminen pitää huolen omista tarpeistaan eikä odota, että joku muu täyttäisi hänen tarpeensa ja tekisi hänet onnelliseksi. Kun tuntee itsensä ja tekee itselle tärkeitä asioita ja valintoja omien tarpeiden, tunteiden ja ajatusten pohjalta, on myös helpompi pitää niistä kiinni ja puolustaa niitä toisten painostuksesta huolimatta.¹²⁰

Rajojen asettamista voi hankaloittaa pelko omista tai toisten tunnereaktioista, asioiden yliymmärtäminen sekä se, ettei uskalla puolustaa itseään terveellä tavalla.¹²¹ Kun henkilökohtaisia rajojaan alkaa muuttaa, saattaa kohdata vastustusta. Läheisten voi olla vaikea ymmärtää muutosta ja sopeutua siihen. Toimintatavoista, joihin itse ja toiset ovat jo tottuneet, on vaikea päästä irti. Toisten reaktioita kuten loukkaantumista, suuttumista tai hylätyksi tulemistä ei kannata miettiä liikaa, eikä siitä tarvitse kantaa ylivastuullisesti huolta, kun tarkoituksena on tervehdyttää omia suhteitaan. Kaikkien kannalta on parempi, kun epäterveet ja toimimattomat vuorovaikutuskuviot korjautuvat.

119 Niemi 2018.

120 Niemi 2018.

121 Niemi 2018.

On tärkeää tunnistaa, millaisia vaurioita omissa rajoissa on ja ottaa vastuu omasta käyttäytymisestä ja tunteista. Toipumisvaiheessa voi olla vaikea löytää sopivia rajoja, ja niitä etsiessä voi tulla ylilyöntejäkin; äärimmäisyydestä toiseen meneminen on normaalia silloin, kun opetellaan uutta. Omia rajojaan on hyvä oppia säätelemään niin, että ne ovat riittävän vahvat, mutta myös joustavat. Vähitellen on mahdollista hahmottaa, millaiset rajat missäkin tilanteessa ovat itselle sopivat.¹²²

Tarja Vilppola esittelee hyviä keinoja rajojen vahvistamiseksi käytännössä elämän eri osa-alueilla.¹²³ Käytännön harjoituksia voi tehdä esimerkiksi seuraavilla osa-alueilla:

1. Totta oleminen. Mikä on juuri nyt totta sinulle eri osa-alueilla?
2. Itsestä huolehtiminen. Mikä toimii nyt hyvin ja missä tarvitset muutosta?
3. Rajojen vahdit ja sopiminen. Millaisia ulkoisia sopimuksia, sääntöjä ja rajoituksia joillekin toisille tarvitset? Kuka tai ketkä voivat auttaa tässä toimimalla apuna rajojesi vahtimisessa?
4. Kalenteri, kello ja muut ajan vahtimisen rajat. Mitä apuvälineitä tarvitset ajankäytön hallintaan ja miten saat ne toimimaan?
5. Kokemus, että rajojasi kunnioitetaan. Sellaisten tilanteiden mieleen palauttaminen, joissa rajojasi on kunnioitettu. Millaisia tilanteet olivat, mitä itse teit, mitä muut tekivät, mitä tunsit kehossasi, mitä ajattelit? Miltä tuntui sanoa ”ei”?
6. Itsekurin harjoittaminen. Arkipäiväisten ja sopivan kokoisten tavoitteiden asettaminen (tekemisen rajoittaminen, esim. makeisten syönti tai jonkin itselle ei niin mieluisan asian tekeminen, esim. liikkumaan lähteminen) ja niistä kiinni pitäminen.
7. Mielikuvaharjoitukset. Erilaisten rajojen asettamista vaativien tilanteiden harjoittelu mielessä etukäteen. Miten toimit, mitä ja miten puhut eri tilanteissa, jotka ovat sinulle haasteellisia?
8. Vuorovaikutuksen harjoittelu. Ystävien tai muiden luotettavien ihmisten käyttäminen apuna, kun harjoittelet erilaisia tilanteita, esimerkiksi fyysistä läheisyyttä ja etäisyyttä.
9. Uuden ajattelumallin opetteleminen ja sisäistäminen. Uusien rajojen opetteleminen vaatii aikaa. Voit määritellä esimerkiksi tietyn ajanjakson, jonka aikana keskityt tietyn asian ylläpitämiseen.

¹²² Katso myös Kariste 2004; Vilppola 2017; Niemi 2018.

¹²³ Vilppola 2017.

Terapeutti Carita Hellsten¹²⁴ on pohtinut tahdon merkitystä naisen elämässä. Hänen mukaansa tahto on ihmisen todellisen minän ilmaus. Tunnistamalla omaa itseään, tarpeitaan, tunteitaan ja ajatuksiaan voi tulla tietoisemmaksi myös omasta tahdostaan. Kun ihmisellä on oma tahto, hänellä on myös valinnan mahdollisuus. Hän voi valita asenteensa ja suhtautumistapansa. Hän voi pysähtyä, muuttaa suuntaa ja luopua esimerkiksi vahingollisista ihmissuhteista. Oman tahdon löytäminen avaa oven vapautteen. Samalla se tekee meistä vastuullisia omista valinnoistamme. Omista valinnoista ja päätöksistä ei voi syyttää toisia. Hyvä kysymys onkin: Sallitko toisten rikkoa rajojasi vai pidätkö itselläsi oikeuden asettaa omat rajasi?

Kristillinen näkökulma

Jumala on luonut ihmisen olemaan suhteessa omaan itseensä, toisiin ihmisiin ja Jumalaan. Jumala on rajaton, mutta Jumalan kuvaksi luotu ihminen on monella tapaa rajallinen – sellaiseksi hänet on tarkoitettu. Jumalan armahtava läsnäolo auttaa ihmistä näkemään itsensä sellaisena kuin on, keskeneräisyyksineen ja epätäydellisyyksineen. Jumala ei pakota ihmistä mihinkään muottiin, vaan päinvastoin vapauttaa tämän löytämään aidon itsensä sellaisena kuin Hän on tarkoittanut tämän olevan. Jumala voi auttaa ihmistä tunnistamaan rikkoutuneet rajansa, ja Hän voi tukea niiden korjaamisessa.

Ihmisten välisiä suhteita ja rajoja tukevat Raamatussa monet kohdat, joissa puhutaan toistensa kunnioittamisesta ja rakastamisesta. Raamatussa löytyy myös hyvin konkreettisia ohjeita toisiin ihmisiin suhtautumisesta. Tällaisia ovat esimerkiksi Jumalan antamat kymmenen käskyä (2. Moos. 20:2–17; 5. Moos. 5:6–21) ja rakkauden kaksoiskäsky (Matt. 7:12), joka kehottaa rakastamaan lähimmäistä niin kuin itseään.

124 Hellsten 2006.

Kysymyksiä yksin ja ryhmässä pohdittavaksi

1. Millaisiksi omat fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja hengelliset rajasi kehittyivät lapsuudessasi ja nuoruudessasi? Palaa elämänkaareesi ja mieti seuraavia asioita:
 - Miten lapsuutesi ja nuoruutesi on vaikuttanut rajoihisi?
 - Millaisia kokemuksia sinulla on siitä, kun joku kunnioitti rajojasi? Miten se ilmeni ja miltä se sinusta tuntui?
 - Millaisia kokemuksia sinulla on siitä, kun rajojasi rikottiin? Miten se ilmeni ja miltä se sinusta tuntui?
2. Millaiset ovat rajasi suhteessa puolisoosi, lapsiisi, ystäviisi, työkavereihisi, vanhempiisi?
3. Millaisissa asioissa rajasi ovat toimivia tällä hetkellä?
4. Missä asioissa rajasi eivät toimi, vaan niitä pitäisi vahvistaa tai muuttaa muulla tavalla? Mitä haluat muuttaa? Mitä muutos sinulta vaatii?
5. Millaista sinusta on sanoa ”ei”? Jos se on vaikeaa, koeta harjoitella sitä vaikkapa ystäväsi kanssa tai ryhmässä.
6. Miten suhtaudut toisten rajoihin? Ovatko lähimpien ihmistesi rajat mielestäsi toimivia? Voitko kunnioittaa toisten rajoja käytännössä?

Nainen ja väkivalta

Kaikenlainen väkivalta murtaa ihmisen rajoja ja heikentää hyvinvointia. On tärkeää tiedostaa, mitä kaikkea väkivalta on ja miten sen kohteena oleminen vaikuttaa ihmiseen. Erityisen haavoittavaa on läheisten tekemä henkinen ja fyysinen väkivalta ja seksuaalinen kaltoinkohtelu. Myös omaa väkivaltaisuuttaan on hyvä pohtia. On tärkeää löytää keinoja, joilla voi välttää joutumasta väkivallan uhriksi tai itse tekemästä väkivaltaa.

Väkivallan muodot

Suuri joukko naisia joutuu Suomessa päivittäin väkivallan uhriksi. Lähisuhdeväkivallan yleisin muoto on naisten parisuhteessa kokema väkivalta, jonka tapahtumapaikka on oma koti ja tekijänä oma kumppani. Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan väkivalta on fyysisen voiman tai vallan tahallista käyttöä tai sillä uhkaamista, joka kohdistuu ihmiseen itseensä, toiseen ihmiseen tai ihmisryhmään tai yhteisöön, ja joka johtaa tai joka voi hyvin todennäköisesti johtaa fyysisen

tai psyykkisen vamman syntymiseen, kehityksen häiriytymiseen tai perustarpeiden tyydyttämättä jäämiseen tai jopa kuolemaan.

Väkivalta ei siis ole vain pelkkiä tekoja, vaan myös vallankäyttöä, uhkaamista ja pelottelua – psyykkistä väkivaltaa, joka vahingoittaa. Laiminlyönti ja perustarpeiden tyydyttämättä jättäminen määritellään passiiviseksi väkivallaksi. WHO:n mukaan naisiin kohdistuva väkivalta voi olla perheen sisäistä, perheen ulkopuolella tapahtuvaa ja valtioiden harjoittamaa väkivaltaa.¹²⁵

Väkivaltaa ovat ainakin:

- ruumiillinen väkivalta
- henkinen väkivalta
- esineiden ja omaisuuden tuhoaminen
- piilevä väkivalta (uhkaava ilmapiiri)
- seksuaalinen väkivalta
- seksuaalinen häirintä
- taloudellinen väkivalta
- hengellinen väkivalta
- hoidon ja huolenpidon laiminlyönti
- syrjintä.

Väkivalta parisuhteessa

Parisuhdeväkivallalla¹²⁶ tarkoitetaan kaikkea sellaista käyttäytymistä, joka aiheuttaa parisuhteessa fyysistä, psyykkistä tai seksuaalista vahinkoa suhteen toiselle osapuolelle. Tällaista käyttäytymistä ovat:

- fyysiset aggressiiviset teot: läimäyttäminen, lyöminen, potkiminen, hakkaaminen
- psyykkinen väkivalta: pelottelu, jatkuva vähättely ja nöyryyttäminen
- sukupuoliyhteyteen pakottaminen ja muut seksuaalisen pakottamisen muodot
- erilaiset kontrollointimuodot: henkilön eristäminen perheestä ja ystävistä, liikumisen valvominen, tiedon ja avun saannin rajoittaminen, taloudellinen kontrollointi.

¹²⁵ Väkivalta ja terveys maailmassa – WHO:n raportti 2005.

¹²⁶ Väkivalta ja terveys maailmassa – WHO:n raportti 2005.

Suomalaisen tutkimuksen¹²⁷ mukaan naisten ja miesten kokemukset parisuhdeväkivallasta ovat yhtä yleisiä (miehistä 16 % ja naisista 17 % on kokenut väkivaltaa parisuhteessa). Väkivalta on yleistä myös nuorten seurustelusuhteissa. Naisten ja miesten kokeman parisuhdeväkivallan muodot ja väkivallan seuraukset eroavat toisistaan. Parisuhdeväkivalta aiheuttaa naisille yli kaksi kertaa enemmän fyysisiä vammoja ja kolme kertaa useammin psyykkisiä seurauksia kuin miehille.

Väkivallalla on taipumus laajentua ja voimistua (liite 4, s. 221). Väkivaltaa käyttävä ihminen pyrkii vähitellen laajentamaan kontrolliaan toisen ihmisen elämän osa-alueelta toiselle ja etenee tässä niin pitkälle kuin uhri sallii. Vähitellen voi käydä niin, että uhri joutuu luopumaan harrastuksistaan sekä ystäviensä ja sukulaistensa tapaamisesta. Työssäkäynti tai opiskelu vaikeutuu tai estyy kokonaan. Väkivallan tekijä kontrolloi uhrin television katselua, netin ja somen käyttöä, puheluita ja rahankäyttöä. Hän voi jopa estää uhrilta terveydenhoitopalveluiden käytön ja liikkumisen kodin ulkopuolella. Lopulta uhri ei saa enää ilmaista mielipiteitään, ja hänen puhumisoikeutensa on rajoitettu. Uhrin elämä kaventuu, ja hän ajautuu ulkoiseen ja sisäiseen yksinäisyyteen ja ruumiillisen väkivallan uhriksi.¹²⁸

Usein väkivaltaisista suhteista hallitsee pelon ilmapiiri. Useat parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset pitävät henkistä väkivaltaa ja häpäisemistä sietämättömämpinä väkivallan muotoina. Häpeä puolison käyttäytymisestä voi estää naisia hakemasta apua. Usein tilanteen näkemiseen tarvitaan ulkopuolista apua.

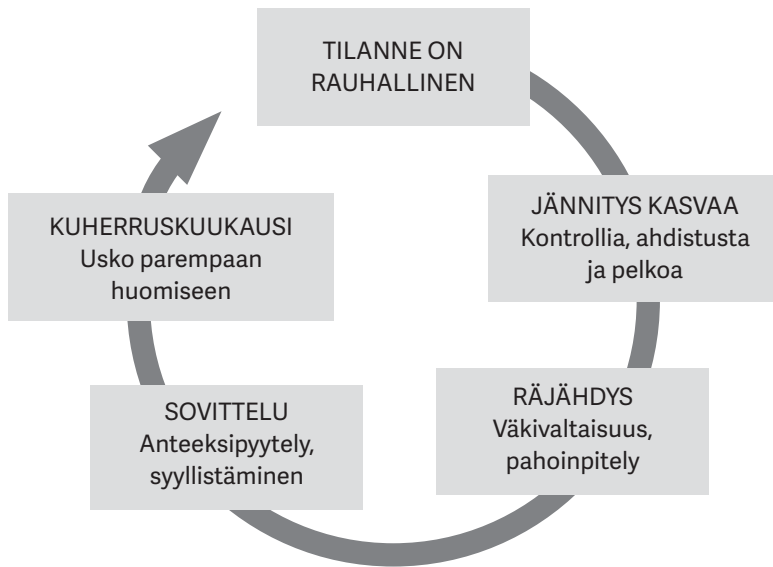
Väkivaltainen käytös parisuhteessa noudattelee tiettyä kaavaa. Tilannetta tarkastellaan tässä naisen näkökulmasta. Sama voi tapahtua riippumatta osapuolten sukupuolesta. Äärimmillään väkivallan teko ilmenee väkivaltaisena räjähdysenä eli väkivaltatilanteena ja pahoinpitelynä. Sen tapahduttua mies (väkivallan tekijä) yrittää sovittelua tekoaan. Hän puolustelee käyttäytymistään ja pyrkii laittamaan syyn naisen (väkivallan uhri) niskoille. Nainen tuntee fyysistä kipua, tunnekipua ja pelkoa, on epätoivoinen ja nöyryytetty. Nainen syyttää tapahtuneesta itseään.

Mies pyytää anteeksi, vakuuttaa rakkauttaan ja sitä, ettei väkivaltaa tapahdu enää koskaan (kuherruskuukausitunnelma). Nainen tulee toiveikkaaksi ja tuntee jälleen olevansa rakastettu, ja hänellä viriää usko parempaan huomiseen. Tilanne on jonkin aikaa rauhallinen, ja nainen alkaa kuvitella, että hän hallitsee tilanteen, kunnes jonkin ajan kuluttua tunnelma taas kiristyy ja jännitys kasvaa. Miehen käyttäytyminen muuttuu vihaisemmaksi ja uhkaavammaksi. Nainen alkaa pelätä uutta räjähdystä.

127 Heiskanen & Ruuskanen 2010. Katso myös Piispa 2011.

128 Rautava & Perttu 2002.

Lopulta mies käyttäytyy jälleen väkivaltaisesti, ja kierre jatkuu. Pahimmassa tapauksessa väkivalta pahentuu ajan kuluessa ja nainen voi saada pysyviä vammoja tai jopa kuolla väkivallan uhrina.¹²⁹



Kuvio 7. Väkivallan kehä.¹³⁰

Usein nainen suostuu elämään väkivaltaisen kumppaninsa kanssa pitkään, koska hän uskoo lujasti siihen, että mies lopulta muuttuu, kunhan hän itse vain jaksaa olla kärsivällinen ja rakastava. Pitkään väkivallan alla elänyt nainen voi menettää todellisuudentajunsa ja väkivalta ikään kuin normalisoituu. Hän ei enää pysty tunnistamaan, että tilanteessa olisi mitään vikaa. Hän saattaa oikeasti uskoa, että syy on hänen ja että hän on ansainnut huonon kohtelun. Hän yrittää muuttua ja mukautua miehen toiveiden mukaisesti. Mies pitää häntä otteessaan väkivallan ja rakkauden vuorottelun avulla. Väkivallan, hellyydenosoitusten ja rakkauden lupausten vuorottelu hämäävät, sillä kaikki ihmiset tarvitsevat hellyyden- ja rakkaudenosoituksia. Väkivaltainen mies voi olla romanttinen ja huomaavainen katumus- ja kuherruskuukausivaiheessa.

129 Rautava & Perttu 2002 ja Oikeus turvalliseen elämään. Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille 2014.

130 Oikeus turvalliseen elämään. Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille 2014.

Naisen oma tarvitsevuus ja riippuvuus miehestä voi olla niin suurta, ettei edes lasten kärsimys ja oireilu saa häntä irtautumaan parisuhteesta. Nainen menettää uskonsa siihen, että hän voisi selviytyä ilman miestä taloudellisesti tai muutenkaan. Hänen itsetuntonsa ja luottamus omiin kykyihinsä voi tuhoutua väkivaltaisessa suhteessa lähes kokonaan. Nainen tarvitsee ulkopuolista, aktiivista apua päästäkseen irti tuhoavasta suhteesta. Väkivallan tekijä ei yleensä muutu, jollei hän saa asiantuntevaa apua ja hoitoa. Uusien käyttäytymistapojen oppiminen vie paljon aikaa. Tämän vuoksi naisen ei pidä tuudittautua harhaluuloon, että väkivaltaisen puolison käytös muuttuisi itsestään tai naisen itsensä avulla.¹³¹

Selviytyminen väkivaltaisesta suhteesta

Väkivaltaisesta suhteesta voi irrottautua ja sen vaikeista seurauksista voi selviytyä. Kaiken jälkeen voi päästä jaloilleen. Selviytyminen väkivallasta on monivaiheinen ja pitkä prosessi. Selviytymisen matka etenee vaiheesta toiseen, saattaa ottaa askelia taaksepäin, pysähtyä tai ottaa harppauksen eteenpäin. Yleensä selviytyminen edellyttää väkivallan tekijästä eroamista. Jos väkivalta ei ole ollut vakavaa eikä se ole jatkunut pitkään ja jos väkivallan tekijä ottaa vastuun teoistaan, muutos voi olla mahdollinen ja parisuhde jatkua.

Väkivallan uhrin ovat itse kuvanneet selviytymisen askeleita seuraavasti¹³²:

Valmisteleva vaihe. Ensimmäiset merkit väkivallasta näkyvät usein jo suhteen varhaisessa vaiheessa. Moni tunnistaa sen vasta jälkeen päin. Tällaisia merkkejä voivat olla esimerkiksi voimakas mustasukkaisuus tai runsas päihteiden käyttö. Muutoksen kypsyttely voi kuitenkin viedä vielä pitkän aikaa.

Havahtuminen. Nainen tunnistaa väkivallan ja havahtuu siihen, että tilanteen on muututtava. Usein havahtuminen tapahtuu silloin, kun jokin väkivallassa muuttuu: väkivalta muuttuu fyysiseksi, raaistuu tai kohdistuu lapsiin.

Etääntyminen. Uhri pyrkii ottamaan fyysistä ja psyykkistä etäisyyttä väkivallan tekijään. Se voi tarkoittaa muille kertomista, tiedon etsimistä, kotoa lähtemistä tai itsensä etäännyttämistä tunnetasolla.

Häilyminen. Muutokseen liittyy usein voimakas tunteen ja järjen ristiriita. Nainen saattaa lähteä parisuhteesta ja palata siihen. Hän saattaa olla ristiriitainen omissa viesteissään, koska eropäätöksen tekeminen on vaikeaa.

¹³¹ Katso myös: Rautava & Perttu 2002 ja Oikeus turvalliseen elämään – Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille 2014 sekä Perttu & Mononen-Mikkilä & Rauhala & Särkkälä 1999; Marttala 2011.

¹³² Oikeus turvalliseen elämään – Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille 2014.

Tunnustaminen. Tunnustaminen merkitsee oman elämän rehellistä tarkastelua. Silloin salailu ja peittely loppuu. Nainen tulee tietoiseksi myös omista riippuvuuksistaan ja mahdollisesti käsittelemättömistä asioista.

Surutyö. Kun suhde päättyy eroon, edessä on surua ja luopumista. Luovuttava on myös niistä hyvistä asioista ja toiveista, joita suhteessa oli. Myös aiemmat surukokemukset voivat aktivoitua, jos ne ovat jääneet käsittelemättä.

Työskenteleminen. Väkivallan uhri tarvitsee psyykkistä tukea akuutissa kriisivaiheessa, mutta usein myös myöhemmin. On tärkeää, että vaikeita kokemuksia pääsee työstämään ammattilaisen kanssa. Myös samoja asioita kokeneiden vertaistukiryhmät auttavat. Koetusta muodostuu pala palalta yhtenäinen tarina ja ymmärrys.

Uuden rakentaminen. Uutta rakentaessa nainen määrittelee itse uudelleen omat rajansa ja päättää itse oman elämänsä asioista. Hänen on tärkeää pysähtyä miettimään, mitä hän haluaa ja tarvitsee itselleen ja lapsilleen ja millaisen parisuhteen hän haluaa. Uuteen suuntaaminen voi tarkoittaa opiskelua, muutoksia työelämässä tai asumisessa, harrastuksia ja uusia ihmissuhteita. Keskeistä on uudenlaisen suhteen rakentaminen väkivallan tekijään, yhdessä tai erossa.

APUA VÄKIVALLAN UHREILLE

Väkivallan uhri saa apua turvakodeista, kriisikeskuksista ja auttavista puhelimitä sekä sosiaali- ja terveyspalveluista ja poliisilta. Väkivallan sattuessa voi aina soittaa hätänumeroon 112.

Nettiturvakodista (nettiturvakoti.fi) löytyy monipuolisesti tietoa väkivallan muodoista ja avun saamisen mahdollisuuksista sekä toimintaohjeita erilaisia tilanteita varten. Tämän kirjan liitteissä 5–7 (s. 222–225) on ohjeita, miten tunnistaa mahdollisesti väkivaltaiseksi muuttuva suhde, miten varautua väkivaltaisten tilanteiden varalle (turvasuunnitelma) ja miten toimia, jos joutuu väkivallan kohteeksi.

Seksuaalinen kaltoinkohtelu

Seksuaalinen kaltoinkohtelu on väkivallan osa-alue, joka tarkoittaa kaikkea vastoin omaa tahtoa tai ymmärrystä tapahtuvaa seksuaalista toimintaa. Se on yläkäsite, joka sisältää laissa määriteltyjen seksuaalirikosten lisäksi myös muut tilanteet, joissa henkilö kokee, että hänen seksuaalista itsemääräämisoikeuttaan loukataan.

Jokaisella on oikeus määritellä omat rajansa ja saada tukea tilanteissa, joissa niitä on rikottu. Kokemus oman seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rikkomisesta on aina yksilöllinen. Jo pelkkä seksuaalissävytteinen huutelu voi aiheuttaa ahdistusta ja kokemuksen omien rajojen rikkomisesta.¹³³

Seksuaalista kaltoinkohtelua on:

- seksuaalisuuteen ja sukupuoliin liittyvä vihjailu, nimittely, kommentointi ja huutelu
- luvaton koskettelu, ahdistelu ja lähentely
- epätoivotut seksiviestit
- halventaminen ja nolaaminen
- uhkailu, kiristäminen, johdattelu, lahjonta
- pakottaminen ja painostaminen seksuaalisiin tekoihin
- seksuaalisiin tarkoituksiin luvatta kuvaaminen
- tirkistely
- seksuaalipalveluiden ostaminen tai ostonyritys alaikäiseltä
- seksuaalinen hyväksikäyttö
- seksi vallankäytön välineenä
- väkivalta
- ympärileikkaus
- kiristäminen seksiin tai seksuaaliseen tekoon
- kiusaaminen
- seksin käyttäminen kaupankäynnin välineenä, jolloin toinen joutuu suostumaan vastentahtoisin seksuaalisiin tekoihin suojellakseen itseään ja lapsia tai käyttämään seksiä välineenä voidakseen tehdä asioita, joita itse haluaa tai tarvitsee, esimerkiksi ystävien tapaaminen
- raiskaus ja raiskauksen yritys
- ehkäisyn käytön kieltäminen tai sen keskeyttäminen ilman toisen osapuolen suostumusta

¹³³ Seksuaalinen kaltoinkohtelu A.

- seksuaalisen itsemääräämisoikeuden rajoittaminen
- aborttiin pakottaminen
- rahan, päihteiden tai muiden vastikkeiden tarjoaminen seksistä
- itsensä paljastelu.

Seksuaalisen kaltoinkohtelun kokemukset ovat hyvin yleisiä. On vaikeaa arvioida tarkkoja lukuja, sillä iso osa kaltoinkohtelua kokeneista ei ilmoita asiasta viranomaisille. Vuonna 2013 julkaistun kouluterveyskyselyn mukaan seksuaalista häirintää joskus tai toistuvasti koki 46 % pojista ja 61 % tytöistä. Netissä tapahtuva ahdistelu on lisääntynyt. Ruotsalaisen selvityksen mukaan yli 90 % päihdehuollon naisasiakkaista on kohdannut fyysistä, henkistä tai seksuaalista väkivaltaa aikuisiällä.¹³⁴

Päihteidenkäyttö ja kokemukset seksuaalisesta kaltoinkohtelusta liittyvät usein toisiinsa. Päihteidenkäyttö lisää riskiä joutua seksuaalisesti kaltoinkohdelluksi, vaikeuttaa omien rajojen tunnistamista ja avun hakemista. Päihteidenkäytön taustalla saattaa olla seksuaalisen kaltoinkohtelun ja muun väkivallan kokemuksia. Lisäksi vastikkeellisen seksin tilanteet ovat päihdepiireissä tavallisia, ja erityisesti naisilla seksin myyminen saattaa olla ainoa keino rahoittaa päihteiden käyttö.

Asiantuntija-arvioiden mukaan vain noin 10 % raiskauksista ilmoitetaan poliisille. On mahdollista, että päihteiden aktiivikäyttäjillä kynnys ilmoittaa seksuaalirikoksista poliisille on vielä korkeampi. Heillä voi olla myös korkeampi kynnys avun hakemiseen, koska kaltoinkohtelun kokemusten lisäksi naisilla saattaa olla mielenterveysongelmia, asunnottomuutta ja muita haasteita, jotka vievät voimavaroja.¹³⁵

Jokaisella naisella on oikeus koskemattomuuteen sekä yhtäläisiin tukipalveluihin jouduttuaan seksuaalisesti kaltoinkohdelluksi. Päihteidenkäyttö ei saa estää tuen saamista ja tuen piiriin pääsyä. Naisten on hyvä muistaa seuraavat asiat:

- Vastuu kaltoinkohtelusta on aina tekijällä. Esimerkiksi uhrin pukeutumisella tai päihtyneisyydellä ei ole merkitystä.
- Seksuaalista kaltoinkohtelua voi kohdata kuka tahansa iästä, seksuaalisesta suuntautumisesta ja sukupuolesta tai muusta taustasta riippumatta.
- Kaikkeen seksuaaliseen kaltoinkohteluun pitää suhtautua vakavasti. Kaikenlainen seksuaalinen kaltoinkohtelu voi olla yhtä haavoittavaa.
- Seksuaalisen kaltoinkohtelun kokemuksesta voi selviytyä.

¹³⁴ Holmberg et al. 2005; Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013 – Kouluterveyskyselyn tulokset.

¹³⁵ Seksuaalinen kaltoinkohtelu A; Seksuaalinen kaltoinkohtelu B.

Seksuaalisen kaltoinkohtelun vaikutukset ovat aina yksilöllisiä. Useille kokemus on erittäin haavoittava, koska seksuaalisuus on ihmisen herkintä aluetta. Usein seksuaalisuutta loukkaavilla kokemuksilla on pitkäkestoisia vaikutuksia uhrille ja hänen läheisilleen. Seksuaalinen kaltoinkohtelu on traumaattinen kokemus, joka vaikuttaa turvallisuudentunteeseen, persoonaan sekä käsitykseen itsestä ja muista. Elämänhallinnan menettämisen tunne saattaa aiheuttaa häpeää, pelkoa, turvattomuutta ja epäluottamusta muihin ihmisiin. Aiemmat käsittelemättömät kokemukset voivat aiheuttaa stressitilan, joka vaikeuttaa omista rajoista kiinni pitämistä. Kaltoinkohtelusta aiheutuvia oireita voivat olla traumaperäiset stressihäiriöt, masennus, ahdistuneisuus, pelkotilat, paniikkihäiriö, itsetuhoisuus, syömishäiriöt ja päihteiden käyttö. On normaalia, että traumaattiset ja kaltoinkohtelun kokemukset vaikuttavat ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.¹³⁶

Kaikista seksuaalisen kaltoinkohtelun kokemuksista voi selvitä. On tavallista, että seksuaalista kaltoinkohtelua ei pysty käsittelemään heti tapahtuneen jälkeen, eikä tilannetta aina edes tunnisteta kaltoinkohteluksi. Häpeän ja syyllisyyden tunteet voivat vaikeuttaa avun hakemista. On ymmärrettävää, että moni pyrkii unohtamaan tapahtuneen tai välttämään asian käsittelyä. Usein kieltäminen, välttäminen ja yritykset unohtaa tapahtunut hidastavat toipumista. Traumaattinen kokemus vaatii käsittelyä, johon tarvitaan useimmiten ammattilaisten apua. Tuen hakeminen on tärkeää. Koke mustensa kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Toipuminen ottaa aikansa, mutta se on jokaiselle mahdollista.¹³⁷

Lisätietoa seksuaalioikeuksista¹³⁸ löytyy liitteestä 8 (s. 229).

Naisten tekemä väkivalta

Lasten pahoinpitelytapauksissa tekijänä on useimmiten äiti tai isä. Naiset lyövät myös kumppaneitaan. Lähisuhteissa tapahtuneista törkeistä pahoinpitelyistä liki puolet on naisten tekemiä. Omaa väkivaltaisuutta on vaikea tunnistaa ja kohdata. Kun siihen havahtuu, se aiheuttaa surua, syyllisyyttä ja häpeää. Naisten väkivaltaisuutta selittää usein reagointina heihin itseensä kohdistuneeseen kaltoinkohteluun, henkiseen ja fyysiseen väkivaltaan. Väkivallan kohteena olemisen myötä naisen voimat pettävät ja hän ajautuu itse toimimaan väkivaltaisesti suhteessa lapsiin, kumppaniin tai muihin läheisiin. Tämä ei kuitenkaan riitä selittämään naistenkaan väkivallan tekoja eikä oikeuta niitä. On totta, että usein ihminen turvautuu väkivaltaan silloin, kun on itse

¹³⁶ Seksuaalinen kaltoinkohtelu B.

¹³⁷ Seksuaalinen kaltoinkohtelu B.

¹³⁸ Ilmonen & Korhonen 2019.

sietämättömän ahdingon tilassa. Mieli ei kykene joustavaan toimintaan eikä vuoro-vaikutukseen. Väkivaltaisuus tulee esille, kun käytössä ei enää ole sanoja, ajatuksia eikä rakentavia toimintatapoja.¹³⁹

Väkivaltaiset teot on helppo havaita, mutta henkinen väkivalta on vaikeampi tunnistaa. Henkinen väkivalta on esimerkiksi toisen rajojen rikkomista, toisen todellisuuden huomioimattomuutta, mykkäkoulua, murjottamista, halveksuntaa, mitätöimistä, vainoharhaista jahtaamista, perusteetonta mustasukkaisuutta, lapselta ikätasoon nähden mahdottomien asioiden vaatimista ja lukkiutumista äärimmäisen kielteiseen käsitykseen toisesta.

Omaa väkivallan käyttöä voi pyrkiä ymmärtämään tutustumalla omaan väkivalta-historiaansa ja miettimällä, miten väkivalta on ilmennyt omassa elämässä, perhepiirissä, suvussa ja sukupolvien ketjussa. Päihteet ovat usein naisten väkivallan tekojen taustalla. Naisen on hyvä miettiä, mikä osuus päihteidenkäytöllä on hänen väkivaltaisuudessaan. Erityisesti kannattaa palauttaa mieleen, mitkä tapahtumakulut johtavat käyttämään väkivaltaa. Apuna näissä pohdinnoissa ja muistelemisessa voi käyttää kuvia, piirtämistä ja kirjoittamista sekä puhumista jollekin luotettavalle ystävälle tai ammattilaiselle.

On tärkeää löytää keinoja, miten toimia jatkossa. Miten voi välttyä käyttämästä väkivaltaa? Kun ihminen voi hyvin, hän ei ole niin altis toimimaan väkivaltaisesti kuin huonovointisena. Sen vuoksi kannattaa huolehtia itsestään mahdollisimman hyvin. Kannattaa miettiä esimerkiksi, miten oma arki sujuu ja millaisia päivät yleensä ovat. Miten itsestä tulee yleensä huolehdittua? Entä erityisesti nukkumisesta ja syömisestä? Miten illat ja viikonloput kuluvat? Onko terveys kunnossa? Jos ei, mitä sen hyväksi voi tehdä? Millaisia tunteita itsellä on ja miten niitä voisi käsitellä ja hallita? Mitä ajatuksia mielessä liikkuu? Mitkä uskomukset (sisäinen puhe) ohjaavat toimintaa? Onko mielessä katastrofijatuksia siitä, mitä kaikkea huonoa voi tapahtua? Millaisia tuntemuksia kehossa on (jännittyneisyys, ahdistuneisuus)? Miten kehoa voi auttaa rauhoittumaan? Mitä seuraamuksia voi tulla, jos tilanteet karkaavat käsistä? Kannattaa huomioida myös mahdolliset oikeudelliset seuraamukset.

Väkivaltatilanteita ennakoiden voi miettiä, miten itseään saa rauhoitettua. Auttaako hengittäminen syvään hitaasti, uloshengitysten laskeminen, ympärillä olevien tavaroiden nimeäminen ja laskeminen, käsien laittaminen kylmään veteen, kehon tietoinen jännittäminen ja rentouttaminen vuorotellen, tuen ottaminen esimerkiksi tuolista tai tuen laittaminen jalkojen alle?¹⁴⁰

Väkivallattomuuteen pyrkiessä voi hyödyntää muutamia ajattelun apuvälineitä.¹⁴¹

139 Törrönen 2009 b. Katso myös Lattu 2016.

140 Törrönen 2009 c.

141 Törrönen 2009 c.

1. Uskalla ajatella. Jos huomaat, että ajatus ”tämä on viimeinen kerta” ei johda väkivallan loppumiseen vaan väkivalta toistuu, on hyvä kohta muuttaa suuntaa ja etsiä uusia ratkaisuja.
2. Ajatukset eivät satuta, mutta niillä voi lietsoa itsensä raivoon ja tekemään tekoja ja sanomaan asioita, jotka satuttavat.
3. Ajattele väkivaltaan päätyviä tilanteita kuin tapahtumasarjaa, jolla on alku ja loppu. Mitä alun ja lopun välissä tapahtuu? Kirjoita se paperille. Toistuuko siinä jokin kaava?
4. Minkälaisen ajatusten vallassa olet, kun menetät kontrollin? Mitä silloin kihiset mielessäsi itsellesi tai toiselle? Ota ajatuksista kiinni ja kirjoita paperille. Katso ajatuksiasi etäältä. Mitä niissä toistuu?
5. Minkälaiset tunteet liittyvät kontrollin menetykseen? Ota niistä selvää. Onko se vaikkapa hylätyksi tulemisen pelkoa, arvottomuuden kokemuksia, häpeää, surua, nöyryytystä, kostonhimoa?
6. Tarkkaile kehosi tuntemuksia. Miltä kehossasi tuntuu ja missä tuntuu, ennen kuin suutut ja menetät itsehillintäsi? Mikä on ensimmäinen tuntemus, jonka jälkeen ehdit vielä saada itsesi rauhoittumaan?
7. Kartoita ja pyri laajentamaan selviytymiskeinojasi niissä tilanteissa, joissa olet vaarassa räjähtää.
8. Opettele pitämään puolesi ja olemaan jämäkkä ilman, että vahingoitat toisia tai itseäsi.
9. Huolehdi elämäsi raameista ja jaksamisesta. Nuku, syö, ulkoile, lepää, lataa akkusi, älä aja itseäsi loppuun. Etsi hyviä asioita elämääsi.
10. Hae apua. Vaadi itsellesi apua! Pidä hätätilanteita varten erilaisia kriisipuhelimen numeroita lähettyilläsi.
11. Päätä uskoa muutokseen.

Kristillinen näkökulma

Raamatun kehoitus rakastaa lähimmäistään niin kuin itseään ja ohje kohdella toisia samoin kuin toivoo itseä kohdeltavan ovat hyviä neuvoja siihen, miten ihmissuhteissa kannattaa toimia. Kymmenen käskyn viides käsky kieltää toisten ihmisten vahingoittamisen. On selvää, että väkivalta on kristinuskon näkökulmasta tuomittavaa. Vaikka väkivallalla on syynsä, se on silti väärin.

Hengellinen väkivalta on henkistä väkivaltaa, johon liittyy uskonnollinen ulottuvuus. Sen ilmenemismuotoja ovat pelottelu, käännäyttäminen, syyllistäminen, eristäminen ja kontrolloiminen. Tarkoituksena on nujertaa toisen ihmisen elämäncätsomus, elämäntapa tai mielipide. Hengellistä väkivaltaa voi olla myös perheissä. Vanhemmat saattavat estää lasten terveen uskonnollisen kehityksen ahdasmielisellä kasvatuksella, jolloin lapsen kyky saada aikuisena uskonnosta tukea elämälleen voi heikentyä.¹⁴²

Väkivaltaa ei voi poistaa väkivallalla. Jeesuksen neuvo väkivallan voittamiseen on rakkaus. Se ei tarkoita, että väkivallalle pitäisi alistua. Raamattu kehottaa pyrkimään sovintoon mahdollisimman pian ja elämään sovussa kaikkien kanssa, mikäli se on mitenkään mahdollista. Kaikilla on lupa vihostua, mutta vihan valtaan ja kaunaiseksi ei pidä jäädä. Ihminen voi huolehtia tästä vain omalta osaltaan ja vapautua vihasta ilman, että toinen osapuoli edes pyytäisi anteeksi. Anteeksianto vapauttaa vihan ja koston kierteestä.

Raamatussa kielletään henkinen väkivalta (Matt. 5:21–22). Väkivalta-koemuksista voi jutella rukouksessa Jumalalle. Niitä kannattaa purkaa ja jakaa myös esimerkiksi jollekin seurakunnan työntekijälle tai muulle luotettavalle kristillistä näkökulmaa ymmärtävälle henkilölle. Näidenkin vaikeiden asioiden puolesta voi rukoilla ja pyytää Jumalta apua, viisautta ja paranemista.

Rukous rauhan ja sovinnon puolesta:¹⁴³

Hyvä Jumala. Sinä tunnet elämäntilanteeni, pelkoni ja häpeäni. Anna minulle rohkeutta kertoa toisille, kun minuun sattuu.

Älä anna minun vaieta, peitellä, puolustella tai vähätellä. Älä anna minun jäädä yksin kipuni,

mustelmieni, häpeäni, vihani ja perheeni likapyykin kanssa.

Auta minua aina luottamaan siihen, että olen arvokas. Poista väkivalta ja riita ihmissuhteistani.

Anna minulle kykyä tuntea myötätuntoa ja antaa anteeksi, sitten kun olen siihen valmis.

Aamen.

¹⁴² Näe väkivalta 2007.

¹⁴³ Näe väkivalta 2007.

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Miten väkivalta on ilmennyt elämässäsi joko sinuun kohdistuneena tai läheistesi toisiaan kohtaan tekemänä? Keneen väkivalta kohdistui ja millaista se oli? Miten arvelet väkivallan näkemisen ja kokemisen vaikuttaneen sinuun ja suhtautumiseesi väkivaltaan? Onko suvussasi esiintynyt väkivaltaa aiemmissa sukupolvissa?
2. Oletko kokenut parisuhteissasi väkivaltaa? Jos, niin millaista? Miten voisit jatkossa toimia tilanteissa, joissa olet vaarassa joutua väkivallan uhriksi? Jos elät väkivaltaisessa suhteessa, ota selvää, mistä saat apua ja miten voit laatia turvallisuussuunnitelman (liite 6) ja hae apua (liite 7).
3. Oletko joutunut joskus seksuaalisen kaltoinkohtelun uhriksi? Jos, niin millaista kaltoinkohtelu on ollut? Esiintyykö seksuaalista kaltoinkohtelua nykyisin? Älä jää asian kanssa yksin. Hanki itsellesi apua. Mieti myös, miten voisit välttää seksuaaliselta kaltoinkohtelulta jatkossa. Voitko tehdä asialle jotain heti?
4. Oletko itse käyttänyt väkivaltaa parisuhteissasi, lapsiasi tai muita läheisiäsi kohtaan? Millaista väkivalta on ollut? Tapahtuuko sellaista tällä hetkellä? Jos käytät tai pelkää käyttäväsi väkivaltaa, mieti keinoja, miten voisit välttää väkivallan tekemistä. Käytä apunasi edellä olevaa listaa pohdittavista asioista.

Haitallinen ihmissidonnaisuus

Toipumisen kannalta on tärkeää pohtia, missä määrin ja miten toisten ihmisten mielipiteet ja toiminta vaikuttavat omaan elämään; tunteisiin, mielipiteisiin, valintoihin ja tekoihin. Ovatko vaikutukset hyviä vai jotenkin omaa elämää hankaloittavia ja rajoittavia? Ihminen voi paremmin, kun hän toimii ensisijaisesti omasta itsestään käsin eikä liikaa toisten ehdoilla. On hyvä pysähtyä tarkastelemaan, onko itsellä haitallista sidonnaisuutta toisiin ihmisiin ja jos on, miten se ilmenee. Entä miten sellaisesta voisi vapautua?

Millaista on haitallinen ihmissidonnaisuus?

Haitallisella ihmissidonnaisuudella tarkoitetaan tässä teoksessa samantapaista ilmiötä kuin toipumistyössä yleisesti käytetyllä termillä ”läheisriippuvuus”. Olemme kehittäneet haitallisen ihmissidonnaisuuden käsitteen kuvaamaan erityisesti päihteitä haitallisesti käyttävillä naisilla havaitsemaamme ilmiötä. Läheisriippuvuus liittyy ihmisen pakonomaiseen riippuvuuteen toisesta ihmisestä. Haitallinen ihmissidonnaisuus puolestaan ilmenee eri asteisena liiallisena sidonnaisuutena toisiin ihmisiin. Kaikkea

haitallisesti vaikuttavaa sidonnaisuutta ei voi pitää varsinaisena riippuvuutena, vaikka siinä onkin riippuvuuden piirteitä. Haitallista ihmissidonnaisuutta voi esiintyä kenellä tahansa riippumatta sukupuolesta, iästä tai muista taustoista. Rajan vetäminen normaalien ihmisten välisten suhteiden ja sidosten ja haitallisten sidosten välille on kuin veteen piirretty viiva.

Läheisriippuvuuden piirteistä ja syntymekanismista saatavilla olevaa tietoa¹⁴⁴ voi soveltaa myös haitallisen ihmissidonnaisuuden kuvaamiseen. Läheisriippuvuuteen liittyvät piirteet ovat yksilöllisiä ja vaihtelevat suuresti. Läheisriippuvainen voi olla epävarma, epäitsenäinen, pelokas ja takertuva. Hän pyrkii miellyttämään toisia ja häntä ohjaavat toisten ihmisten tarpeet. Hän vähättelee itseään ja kysyy ja arvailee usein, mitä mieltä muut ovat hänestä. Hän muuttaa mielipiteitään ja arvojaan toisten mukaan ja hakee näin hyväksyntää ja turvaa.

Toisaalta läheisriippuvuus voi ilmetä vahvuuteen sairastumisena. Tällöin ihminen on kontrolloiva, vakava, hallitseva ja aina järkevä. Hän vaatii itseltään täydellisyyttä. Hän huolehtii ja auttaa pakonomaisesti, kantaa vastuuta toisista ihmisistä, mutta ei omasta hyvinvoinnistaan. Hän uhraa elämänsä toisille. Läheisriippuvainen ei aina ole riippuvainen läheisyydestä. Ongelmana on omien rajojen häviäminen suhteessa toisiin.¹⁴⁵ Tällöin ihminen ei elä omaa elämäänsä, vaan hän kokee olevansa vastuussa toisista ihmisistä, jopa heidän tunteistaan, ajatuksistaan, teoistaan, valinnoistaan, haluisistaan, tarpeistaan ja hyvinvoinnistaan tai sen puutteesta. Jokaisella läheisriippuvaisella on oma erityinen kokemistapansa, joka koostuu hänen nykytilanteestaan, taustastaan ja persoonallisuudestaan.

Haitallisen ihmissidonnaisuuden kehittyminen ja vaikutukset

Tutkija Ben Malisen mukaan läheisriippuvuus on jo lapsuudessa opittu suojautumis- ja puolustautumiskeino, jonka avulla ihminen pyrkii välttämään hylätyksi ja torjutuksi tulemisen. Liiallisen toisiin ihmisiin sitoutumisen taustalla voi olla esimerkiksi ympäristö, jossa on vaikuttanut yhden tai useamman lähi-ihmisen narsismi, päihde- tai muu riippuvuus, vakava pitkäaikaissairaus tai mielenterveysongelmat. Tällaisessa tilanteessa muut joutuvat sopeutumaan ja elämään läheisensä sairauden tai ongelman ehdoilla ja ohittamaan itsensä ja omat tarpeensa.¹⁴⁶

¹⁴⁴ Katso esim. Huusko 2006; Hellsten 2012; Malinen 2014.

¹⁴⁵ Huusko 2006.

¹⁴⁶ Malinen 2014.

Liiallinen ihmissidonnaisuus voi siis syntyä lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttaneista tilanteista ja tapahtumista, jotka ovat aiheuttaneet hylätyksi tulemisen pelon ja turvattomuuden tunteen. Lapsi on voinut kokea tuen ja rohkaisun puutetta tai aikuiset ovat vaatineet liikaa. Kasvuympäristö on voinut olla joko liian sitova tai liian salliva. Kun aikuisten aika ja voimavarat ovat kuluneet omaa elämää hallitsevien asioiden kanssa kamppailuun, ei lapselle ja hänen tarpeilleen ole jäänyt tilaa tulla nähdyksi. Hän on voinut tavoitella hyväksyntää ja turvallisuutta huolehtimalla sellaisistakin asioista, joista lapsen ei pitäisi joutua huolehtimaan.¹⁴⁷ Tällaiset toimintamallit ovat usein osa sukupolvien käyttäytymiskaavaa, joka jatkuu niin kauan, että joku kyseenalaistaa sen.

Haitallisesta ihmissidonnaisuudesta tai läheisriippuvuudesta kärsivän on vaikea tiedostaa omia tunteitaan ja tarpeitaan. Hänellä voi olla heikko käsitys itsestään ja huono itsetunto. Hänen on vaikea olla tasavertaisessa suhteessa toisiin ihmisiin, eikä hän kestä yksin jäämistä. Toisaalta hän saattaa läheisyyden pelossaan eristäytyä, koska pelkää niin paljon hylätyksi tulemistä. On parempi eristäytyä kuin tulla torjutuksi ja hylätyksi. Siksi hän voi masentua, stressaantua tai menettää elämänhalunsa.¹⁴⁸

Jos ihminen ei tunne riittävästi itseään eikä pysty tunnistamaan omia tunteitaan ja tarpeitaan, hän voi hukata oman minuutensa. Tämä johtaa ulkoaohjautumiseen.¹⁴⁹ Ulkoaohjautumisella tarkoitetaan sitä, että ihminen on oppinut mukautumaan johonkin itsensä ulkopuolella olevaan sitä vastoin, että ohjautuisi omista ajatuksissaan ja teoissaan käsin. Ulkoaohjautuva ihminen aistii herkästi ympäristössä ilmenevät tarpeet ja tunteet. Hän reagoi toisiin ihmisiin sen sijaan, että toimisi omista lähtökohdistaan käsin. Heikon minuuden ja ulkoaohjautuvuuden vuoksi ihminen etsii omaa arvoaan suorittamisen ja tekemisen avulla. Hänelle voi kehittyä harha, että hänellä ei ole arvoa itsenään, vaan kaikki arvioidaan hänen suoritustensa kautta.¹⁵⁰

Haitalliseen ihmissidonnaisuuteen liittyvät piirteet ovat yksilöllisiä ja vaihtelevat suuresti. Yhteistä kaikille on, että haitallisesti sidonnainen ihminen keskittyy enemmän itsensä ulkopuolelle kuin itseensä. Hän keskittyy toisiin ihmisiin, jotka ovat hänen onnellisuutensa ja tuskansa lähde. Koska muut ihmiset ovat vastuussa hänen onnellisuudestaan, hän yrittää vaikuttaa heihin siten, että he käyttäytyisivät hyväksyvästi häntä kohtaan. Hän voi pyrkiä miellyttämään toisia ja tekee sitä, mistä toinen pitää tai mitä tämä haluaa silloinkin, kun se ei tunnu itsestä mukavalta tai kun se on vastoin omia arvoja. Hän huolehtii ja mahdollistaa toisille asioita, joista heidän kuuluisi vastata itse. Hän voi esimerkiksi valehdella toisten puolesta.¹⁵¹

147 Katso myös Hellsten 2012.

148 Huusko 2006.

149 Hellsten 2012; Malinen 2014.

150 Hellsten 2012.

151 Hellsten 2012.

Koska ihminen etsii hyväksyntää, hän tekee ja sanoo asioita, joilla voi tehdä vaikutuksen muihin ja saada heidän hyväksyntänsä, vaikka se tarkoittaisi liioittelua ja epärehellisyyttä. Jos hän ei pysty vaikuttamaan muihin ihmisiin miellyttämällä, huolehtimalla ja etsimällä hyväksyntää, hän voi yrittää vaikuttaa heihin syyllistämällä ja halveksimalla. Hän saattaa nalkuttaa ja kritisoida ja yrittää siten saada toiset toimimaan haluamallaan tavalla. Ihminen voi pelätä menettävänsä ne ihmiset, jotka ovat hänen lähellään ja joita hän kokee tarvitsevana. Hän kokee myös syyllisyyttä joistakin keinoistaan miellyttää ja kontrolloida muita. Hänellä voi olla paljon tunnekipua, ja hän tuntee vihaa ja katkeruutta muita kohtaan, koska hän kokee muiden kohtelevan häntä huonosti. Hän saattaa kokea myös riittämättömyyden tunteita ja yksinäisyyttä.¹⁵²

Haitallisesti ihmissidonnaisen ihmisen voi olla vaikea ilmaista pahaa oloaan avoimesti. Hän saattaa kieltää ongelmansa ja vähätellä niitä tai syyttää muita (kuten lapsiaan) ihmissuhteidensa vaikeuksista. Hän voi järkiperaistää tilanteensa tai pelkästään olla hiljaa siitä, mitä hänen sisällään tapahtuu. Koska hän ei osaa rakastaa itseään, hän lievittää tuskaansa usein itsesäällillä. Yritäessään pelastaa omanarvontunteensa hän näkee itsensä joskus uhrina ja marttyyrina, koska saa toisilta ihmisiltä arvostusta marttyyriudesta. Hän ei kuitenkaan pääse vapaaksi tunne-elämänsä tuskasta vaan kerää itseensä vain lisää pelkoa, syyllisyyttä, häpeää ja katkeruutta. Hänen sisäinen maailmansa on kurja, ja vaientaakseen tämän tuskan hän saattaa paeta erilaisiin riippuvuuksiin (ruoka, alkoholi, ostaminen).¹⁵³

Parisuhteissa haitallinen sidonnaisuus kumppaniin voi ilmetä toisaalta alistumisenä ja toisaalta kontrollointina. Parisuhteessa molemmat osapuolet voivat olla yhtä aikaa haitallisella tavalla riippuvaisia toisistaan. Toinen heistä voi olla alistuja ja toinen kontrolloija. Kumpikin tarvitsee toistaan omalla kipeällä tavallaan. Alistuja voi olla hyvin epävarma, epäitsenäinen, pelokas ja takertuva. Hän pyrkii miellyttämään ja palvelemaan toisen tarpeita ja vähättelee itseään.¹⁵⁴

Kontrolloija puolestaan on sairastunut vahvuuteen ja on kontrolloiva, vakava, hallitseva ja aina järkevä. Hän vaatii itseltään täydellisyyttä. Hän huolehtii ja auttaa pakonomaisesti, kantaa vastuuta kumppanistaan, mutta ei omasta hyvinvoinnistaan. Haitallisesta ihmissidonnaisuudesta kärsivä aistii toisen ihmisen tarvitsevan häntä, ja siksi hänen on vaikea levätä. Hän olettaa, ettei voi saavuttaa onnea ja tasapainoa, ellei omista elämäänsä toisen puolesta elämiselle. Hänellä on välttämätön tarve kontrolloida omia tunteitaan, muita ihmisiä ja elämää yleensä.¹⁵⁵

152 Hellsten 2012. Katso myös Malinen 2014.

153 Hellsten 2012. Katso myös Malinen 2014.

154 Viljamaa 2011. Katso myös Hellsten 2012; Malinen 2014.

155 Viljamaa 2011; Malinen 2014.

Kontrollointiin sisältyy vaikeus luottaa toisiin ihmisiin. Sen vuoksi omista tai perheen ongelmista ei kerrota ulkopuolisille, jotka saattaisivat arvostella ja puuttua tilanteeseen. Epäluottamus on turvakeino, jolla ihminen suojelee itseään ja läheisiään. Usein luottamuspula johtaa eristäytymiseen. Samat ilmiöt vaikeuttavat elämää myös työssä, opinnoissa ja vapaa-ajalla, kun ollaan tekemisissä toisten ihmisten parissa.¹⁵⁶ Haitallisesta ihmissidonnaisuudesta tai riippuvuudesta kärsivä ei välttämättä tiedä, mitä oikea läheisyys ja toiseen ihmiseen luottaminen on.¹⁵⁷

Haitallisesti toisiin ihmisiin sidoksissa oleva ihminen imee herkästi toisten olotilat itseensä. Jos toisella ihmisellä on paha olla, hän ei itsekään voi tuntea hyvää oloa vaan koettaa kaikin keinoin kohentaa tunnelmaa, ettei tarvitsisi kokea ahdistusta muiden ihmisten tunteista ja olisi turvallinen olo. Toisista liian riippuvainen on taipuvainen tuntemaan syyllisyyttä, vaikka siihen ei olisi aihettakaan. Hän epäilee omaa riittävyytään ja yrittää siksi jatkuvasti tehdä itsensä tarpeeksi riittäväksi. Tämä voi mennä niin pitkälle, että hän joutuu hyväksikäytetyksi. Tarpeelliseksi itsensä tekemällä ihminen turvaa sen, ettei läheinen pärjää ilman häntä. Haitallisesti sidonnaisen tai riippuvaisen ahdistus toisen ihmisen huonosta olosta voi kasvaa niin suureksi, että hän saattaa lopulta voida huonommin kuin läheinen.¹⁵⁸

Toipuminen

Haitallisesta ihmissidonnaisuudesta irti pääseminen voi olla työlästä. Ensimmäiseksi on tiedostettava, että ihminen on itse vastuussa itsestään. Hänen täytyy kunnioittaa itseään ja ottaa vastuu omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan. Ihmisen tulee tunnistaa haitallinen sidonnaisuutensa ja ylivastuullisuutensa sekä myöntää, että muut ovat vastuussa omista ongelmistaan. Kun tunnistaa haitallisen ihmissidonnaisuutensa, siitä voi vapautua. On oltava valmis hakemaan apua ja ottamaan sitä vastaan.¹⁵⁹

Oleellista toipumisessa on oman identiteetin selkiytyminen: on kysyttävä, kuka minä olen, millaisia ominaisuuksia, tarpeita ja tunteita minulla on. Kaikessa toipumisessa kohdataan oma sisäinen lapsi, sen aitous, herkkyyys, luovuus ja haavoittuvuus. Tällöin itsen kuunteleminen, hoitaminen, arvostaminen ja henkilökohtainen hengellisyys vahvistuvat. Toipumisen myötä vahvistuu kyky hyväksyä elämän kulku sellaisena kuin se on ollut. Myös omien puutteiden kanssa on opeteltava tulemaan toimeen.

Ihmisellä on oltava tahtoa lähteä toipumisen tielle, ja hänen on päätettävä toteuttaa oma osuutensa. Muutoksen aloittaminen on aina haastavaa ja vaatii epävarmuuden

¹⁵⁶ Huusko 2006.

¹⁵⁷ Hellsten 2012.

¹⁵⁸ Huusko 2006; Malinen 2014.

¹⁵⁹ Katso myös Hellsten 2012; Malinen 2014;.

sietämistä. On varauduttava myös siihen, että muutos voi herättää hämmennystä ja jopa vastustusta muissa ihmisissä.¹⁶⁰

Toipuminen on vaiheittaista. Päätös toipumisesta ei yksin johda vielä mihinkään. Tarvitaan konkreettista työtä, jotta päätös kantaa. Haitallisesta ihmissidonnaisuudesta toipumisen vaiheita kuvaamaan sopivat hyvin läheisriippuvuudesta toipumisen vaiheet.

Toipuminen alkaa **esiharkintavaiheesta**.¹⁶¹ Tällöin ulkopuoliset ovat huomanneet ongelman, mutta ihminen itse ei ole sitä vielä tiedostanut.

Harkintavaiheessa ihminen on jo itsekin huomannut muutoksen tarpeen, mutta ei ole vielä valmis luopumaan ongelmakäyttäytymisen myötä saamistaan eduista.

Toipumisen valmistautumisvaiheessa ihminen sisäistää, että asialle on tehtävä jokin, mutta hän ei vielä tiedä mitä.

Toipumisvaiheessa ihminen on jo laatinut tavoitteensa ja alkanut kokeilla uusia käyttäytymismalleja. Ajan mittaan hän etenee **ylläpitolvaiheeseen**, jossa uudet toimintamallit muovautuvat tavaksi, mutta toipuva tiedostaa edelleen, että uusissa tilanteissa on oltava valppaana.¹⁶²

Erilaisista elämänkriiseistä toipumisesta kirjoittanut Melody Beattie toteaa irrottautumisen olevan yksi tärkeä tekijä läheisriippuvuudesta toipumisessa. Irrottautuminen tarkoittaa sitä, että ihminen ymmärtää jokaisen olevan vastuussa itsestään. Kukaan ei kykene ratkaisemaan kaikkia ongelmia, eikä asioiden ylimurehtiminen muuta niiden luonnetta. Ihmisen tulee keskittyä toisten asioiden sijasta omaan asioihinsa, sillä jokainen ihminen on vastuussa omista tekemisistään ja kantaa vastuun niiden mahdollisista seurauksista. On pohdittava, mitä voi itse muuttaa ja mitä ei, opittava elämään nykyhetkessä ja olemaan kiitollinen siitä. Irrottautumisen seurauksena ihminen saa vapauden elää elämäänsä ilman liiallista syyllisyydentunnetta tai vastuuta muista.¹⁶³

Toipumisessa pyritään siihen, että ihminen hyväksyy ja tunnustaa tarpeensa ja tunteensa omikseen. Tämän jälkeen hän reagoi niihin asianmukaisesti ja päättää, vaativatko ne toimintaa. Tärkeää on, että hän ei tuomitse itseään tunteen tai tarpeen kokemisesta. Sen sijaan hän arvioi tilanteen ja valitsee toimintatavan, joka on sopu-soinnussa omien arvojen kanssa ja tukee itsestä välittämistä.¹⁶⁴

Ihmisen tarpeet ja niiden täytyminen ovat keskeisiä ihmissuhteissa ja toipumisessa. Läheisissä ihmissuhteissa, kuten ystävydessä ja puolisoitten välisessä suhteessa tulisi olla rakkautta ja läheisyyttä, ja suhteiden tulisi olla lämpimiä, rehellisiä ja totuudellisia. Tarpeiden täytyminen tai täyttymättömyys vaikuttaa ajatteluun, tunne-elämään

160 Katso myös Beattie 1994; Huusko 2006; Hellsten 2012; Malinen 2012.

161 Katso toipumisen vaiheista Huusko 2006.

162 Huusko 2006.

163 Beattie 1994.

164 Beattie 1994.

ja käyttäytymiseen. Kun tarpeet täyttyvät, ihminen tuntee itsensä hyvinvoivaksi. Kun tarpeet eivät täyty, on seurauksena tunnekipua ja huonoa vointia. Toipumisen kannalta on keskeistä tunnistaa ja ymmärtää tarpeiden täyttymisen merkitys ja vaikutus omaan elämään. Sen myötä voi oppia täyttämään omia tarpeitaan entistä terveemmin ja sellaisilla tavoilla, ettei vahingoita itseään tai läheisiään ripustautumalla heihin liikaa tai suostumalla hyväksikäytettäväksi.

Ongelman tiedostamisen ja tunnistamisen lisäksi haitallisesta ihmissidonnaisuudesta toipuminen vaatii, että ihminen todella hyväksyy ja myöntää itselleen, mistä on kysymys. Vapautuakseen haitallisesta sidonnaisuudesta ihminen joutuu käsittelemään menneisyytensä ja kohtaamaan sen tosiasian, että olisi voinut elää elämänsä toisinkin. Suru elämättömästä elämästä voi olla suuri ja aiheuttaa kriisin.¹⁶⁵

Toipuminen on pitkä, usein koko elämän jatkuva prosessi, jossa pyritään löytämään terve aikuisuus. Siihen kuuluvat kyky kieltäytyä painostuksesta, kyky ottaa toiset huomioon uhraamatta itseään sekä kyky kuunnella, hoitaa ja arvostaa itseään. Oma aitous, herkkyyks ja haavoittuvuus eivät tällöin enää ole uhka vaan vahvuus. Tavoitteena voi olla esimerkiksi hyväksyä omat puutteensa ja elämäntilanteensa sellaisina kuin ne tulevat vastaan.¹⁶⁶

Toimivat ihmissuhteet auttavat ja niistä saa sellaisia korvaavia kokemuksia, jotka tukevat toipumisessa. On kuitenkin muistettava, että jokaisella on vastuu omasta elämästään. Toisille ei voi asettaa kohtuuttomia vaatimuksia omien tarpeidensa täyttämistä, eikä itse tarvitse ottaa ylisuurta vastuuta toisten tarpeiden täyttämistä. Ihmissuhteista tulee vapaampia ja väljempiä, kun liiallinen sidonnaisuus vähenee.

Kristillinen näkökulma

Jumala on luonut ihmisen tarvitseväksi ja olemaan yhteydessä toisten ihmisten sekä Jumalan kanssa. Koska ihminen on ruumis, sielu ja henki, tarpeemme ovat fyysisiä, sielullisia ja hengellisiä. Jokaisella ihmisellä on tarpeita, eikä kaikkia niitä voi aina täyttää itse. Kun ihminen ojentautuu tarpeineen kohti Jumalaa ja on riippuvainen ensisijaisesti Jumalasta, hän voi hellittää väärää riippuvaisuuttaan toisista ihmisistä.

¹⁶⁵ Malinen 2014.

¹⁶⁶ Taitto 2018.

Hengellisiä tarpeita ovat yhteys ja vuoropuhelu Jumalan kanssa, vapaus syyllisyydestä ja häpeästä, anteeksiantamus ja anteeksisaaminen, puhdas omatunto, rauha ja rakkaus.

Tunneriippuvainen ihminen on usein taakankantaja ja riippuvainen toisten hyväksynnästä. Hän pyrkii ansaitsemaan oikeutuksen olemassaololleen elämällä toisten kautta ja täyttämällä toisten odotuksia ja tarpeita. Hänen onnellisuutensa on riippuvaista toisista ihmisistä. Kristillinen usko tuo vapautuksen sanoman ylisuurten taakkojen kantajille ja liiallisesti toisten hyväksynnästä riippuvaisille ihmisille: Jumala ei odota, että ihminen selviytyy kuormiensa kanssa yksin ja selvittää itse kaikki ongelmansa. Voimme tulla Jumalan luo ja löytää levon sielullemme. Jeesuksen sanat kertovat tätä armollista sanomaa:

”Tulkaa minun luokseni, kaikki työn ja kuormien uuvuttamat. Minä annan teille levon. – Minun ikeeni on hyvä kantaa ja minun kuormani on kevyt” (Matt. 11:28–30).

Voiko kuormistaan luopua ja lakata tulemasta toimeen omillaan? Ihmisen arvo ei riipu siitä, mitä ja kuinka paljon hän tekee, eikä siitä, mitä hän on. Askel toipumisessa on luopua ylivastuullisuudesta ja antaa itselle lupa levätä. Jumalan turvallisiin käsiin saa jättää myös toiset ihmiset, joiden tekemisistä tai tekemättä jättämisistä kantaa huolta. Totuuden itsestään ja toisista ihmisistä saa kohdata turvallisesti ja tuoda sen esille pelkäämättä hylätyksi tulemista. Hallitsemisen halusta tulee luopua ja kaikkien kuuluu kantaa oma vastuunsa.

Haitallinen ihmissidonnaisuus voi altistaa ihmisen myös hengelliselle hyväksikäytölle. Vaativa ja lakihenkinen kristillisyyys vetoaa riippuvuuteen taipuvaiseen ihmiseen. Jos ihminen kokee, että hänen on ansaittava Jumalan suosio, hän sitoutuu helposti oppiin, joka korostaa itsensä uhraamista, itsensä kieltämistä ja alistumista. Tämä voi tapahtua missä tahansa uskonnollisissa yhteisöissä. Riippuvuuksista toipuvan ihmisen on tärkeää tiedostaa haitalliset toimintamallinsa myös hengellisissä yhteyksissä, ja pyrittävä löytämään terve tapa toimia yhteisössään. Jos se ei ole mahdollista omassa hengellisessä yhteisössä, kannattaa etsiä omaa toipumista paremmin tukeva yhteisö.

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Mitkä ovat tärkeimmät tunnetarpeesi ja miten ne tällä hetkellä täyttyvät? Mitä voit itse tehdä? Mitä odotat toisilta? Keneltä?
2. Mitä tarvettasi haluat alkaa täyttää nykyistä paremmin?
3. Miten haitallinen ihmissidonnaisuus ilmenee käyttäytymisessäsi? Oletko enemmän alistuvaa vai kontrolloivaa tyyppiä?
4. Miten haitallinen ihmissidonnaisuutesi vaikuttaa tarpeittesi täyttymiseen?
5. Tutustu oheiseen taulukkoon. Siinä kuvataan riippuvaista tapaa huolehtia enemmän toisista kuin itsestä sekä riippuvuudesta vapaata tapaa toimia suhteessa toisiin ja itseen. Mitä näistä toimintamalleista tunnistat itsessäsi (merkitse esim. rastilla)? Miten haluaisit muuttua?

Haitallinen ihmissidonnaisuus	Terve suhtautumistapa
Otan vastuun muiden ihmisten tarpeiden täyttämisestä – myös sellaisten tarpeiden, joista he ovat itse vastuussa.	En tee sitä, mitä muut ihmiset voivat tehdä itse ja mitä heidän tulisi tehdä itse.
Tunnen olevani vastuussa muiden tunteista. Heidän onnellisuutensa tai paha olonsa on vastuullani.	Käyttäytymiseni vaikuttaa muihin, mutta heidän tunteensa ovat heidän omia reaktioitaan minuun. En ota vastuuta muiden tunnetilasta.
Odotan muiden elävän minun odotusteni mukaan. Järkytyn, jos he eivät toimi tavallani.	En vaadi muilta. En järkyty, jos he käyttäytyvät toisin kuin neuvoin.
Yritän usein vaikuttaa ja kontrolloida muita toimimaan minun tavallani. Jos se osoittautuu oikeaksi, voin otan siitä kunnian. Jos se osoittautuu vääräksi, tunnen syyllisyyttä tai syytän muita.	En kontrolloi. Annan muille vapauden tehdä omia virheitä enkä koe syyllisyyttä enkä syytä heitä niistä.
Keskityn niin paljon toisten tarpeisiin, että laiminlyön omiani. Voin jopa kadottaa ymmärrykseni siitä, mitä tarpeeni ovat.	Olen herkkä omille tarpeilleni ja pidän niiden täyttämistä yhtä tärkeänä kuin muiden tarpeiden täyttämistä.
Näen muut oman itseni laajentumina. Siksi en osaa kohdella heitä heidän itsensä tähden; kohtelen heitä itseni tähden. En tunnista itseni ja toisten välisiä rajoja.	Olen tietoinen omista rajoistani. Kykenen näkemään muut ihmiset sellaisina kuin he ovat. Kunnioitan omia ja toisten rajoja.
Koen usein olevani väsynyt, taakoitettu ja katkera, koska niin suuri osa energiaani on sidottu toisten hyvinvointiin.	Koen olevani rentoutunut, vapaa ja rauhallinen koska oma energiani pysyy kanssani.

Taulukko 1. Huolehtiminen ja välittäminen. Taulukko perustuu Philip St. Romainin *Freedom from Codependency* -materiaalissa esittämiin ajatuksiin.

Ihmissuhteet ja muut tukiverkostot

Lähisuhteet ja muut kontaktit toisiin ihmisiin antavat voimavaroja omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta huolehtimiseen. Kukaan ei elä tyhjiössä, vaan jokainen tarvitsee monipuolisesti eri tahoilla ja eri merkityksessä elämäänsä liittyviä ihmisiä. Mikä merkitys ihmissuhteilla ja muilla tukiverkostoilla on riippuvuudesta toipumisessa? Onko olemassa olevaa verkostoa tarpeellista laajentaa tai hyödyntää paremmin?

Verkostoon kuuluvat ihmiset ja tahot

Jokainen ihminen tarvitsee elämänsä aikana monenlaista henkistä ja käytännöllistä tukea toisilta. Joskus tuki on kuuntelemista ja keskustelemista, joskus käytännön asioissa auttamista tai taloudellista tukea. Tukea voi saada paitsi toisilta ihmisiltä, lähipiiriltä ja ystäviltä myös sosiaali- ja terveystalouksista, järjestöistä, seurakunnista ja eri viranomaisilta. Myös erilaiset vapaaehtoistoimijat voivat tukea monin tavoin elämän eri vaiheissa. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset vertaisryhmät, joita järjestöt ja seurakunnat tarjoavat. Oman ihmissuhdeverkoston ja tukiverkostojen tarkastelu verkostokartan (s. 149) avulla auttaa hahmottamaan nykyistä tilannetta ja huomaamaan, millä osa-alueilla olisi tarvetta vahvistaa jo olemassa olevia kontakteja tai etsiä uusia.

Ihmissuhteet ovat elämän tärkeimpiä voimavaroja. Ihmiset on tarkoitettu yhteyteen toistensa kanssa. Tarvitsemme erilaisia ihmissuhteita elääksemme ja voidaksemme hyvin. Lapsena hengissä pysyminen riippuu siitä, saako lapsi riittävästi henkistä ja fyysistä hoivaa ja huolenpitoa. Ihmisen tarvitsevuus jatkuu läpi elämän. Hyvät ihmissuhteet ovat vastavuoroisia, ja niiden osapuolet sekä antavat että ottavat. Toisten tukea ja apua tarvitaan erityisesti elämän vaikeina aikoina. On hyvä osata olla avun vastaanottajana.

Suhteet läheisiin ovat voineet katketa päihdeongelman tai muun syyn vuoksi. Voi olla niin, että ihmissuhteet rajoittuvat lähinnä päihteidenkäyttäjiin ja viranomaisiin. Sininauhaliitto on kartoittanut jäsenyhteisöjensä asiakkaiden sosiaalisia verkostoja kysymällä, keitä ovat asiakkaille läheisimmät tai tärkeimmät ihmiset, tapaavatko he näitä ihmisiä mielestään tarpeeksi ja mitkä tekijät mahdollisesti ovat tapaamisten esteinä. Tulosten perusteella suhteet omiin lapsiin olivat asiakkaille läheisimmät ja tärkeimmät ihmissuhteet, myös sellaisissa tapauksissa, joissa yhteydenpito oli vähäistä tai sitä ei ollut lainkaan. Yli puolet haastatteluun osallistuneista tapasi läheisiään niin usein kuin halusi. Esteinä tapaamiselle olivat muun muassa välimatkat ja taloudelliset syyt, ristiriidat tai henkilökohtaiset ongelmat.¹⁶⁷

¹⁶⁷ Otannassa naisia ja miehiä n=233. Salonen 2012.

Omaa verkostoaan on hyvä tarkastella kokonaisuutena. Verkostokartassa ihmissuhteet jaotellaan niiden luonteen mukaisesti.

Perhesuhteisiin luetaan kuuluviksi ne henkilöt, joiden kanssa ihminen asuu ja elää jokapäiväistä elämää, kuten puoliso ja lapset. Perhesuhteisiin kuuluvat myös lähisukulaiset ja muu suku, joiden kanssa ollaan eriasteisesti tekemisissä.

Ystävät ovat läheisiä. Yhteyttä heidän kanssaan saatetaan pitää usein tai harvakseltaan. Ystävien kanssa samaan luokkaan voidaan sijoittaa myös hyvät kaverit. Verkostoon voivat kuulua työ- tai opiskelukaverit, koska heidän kanssaan vietetään suurin osan päivästä.

Naapurit ja tuttavat muodostavat oman joukkonsa verkostossa. Ei ole lainkaan samantekevää, millaisia ihmisiä naapurissa sattuu asumaan. Harrastusporukan jäsenet ja muut vastaavat tuttavat voivat olla erittäin tärkeitä verkoston jäseniä ja tuoda paljon iloa elämään.

Verkostossa voi olla myös **viranomaisia**. Heiltä voi saada ammatillista tukea, apua, neuvontaa, ohjausta tai palveluja. Joskus viranomaisen rooli voi olla merkittävä.

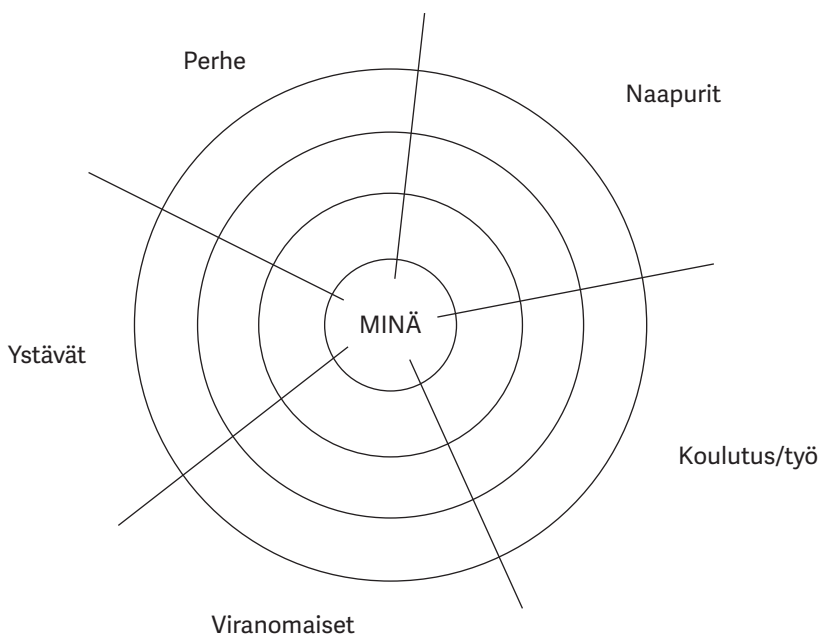
Oman verkoston merkitystä voi miettiä erilaisten tuen tarpeiden kautta: henkinen tuki, käytännöllinen apu, taloudellinen tuki, ystävyys, hyvä seura, arkielämän sujuminen, tunne-elämä, kumppanuus ja niin edelleen. Millaisia merkityksiä verkoston ihmisillä on elämässä? Ovatko suhteet läheisiä vai etäisiä, myönteisiä vai kielteisiä, ristiriitaisia vai selkeitä? Kuluttaako suhde voimavaroja enemmän kuin lisää niitä? Mitä näissä suhteissa olisi tarpeen muuttaa?

Kristillinen näkökulma

Jumala on tarkoittanut ihmiset yhteyteen toistensa ja itsensä kanssa. Kenenkään ei ole hyvä olla yksin (1. Moos. 2:18). Kaikki ovat riippuvaisia toisistaan. Ihmisiä ei ole tarkoitettu elämään erakkoina ilman lähiyhteisön ja laajemman yhteisön tukea. Vahvimmatkin ihmiset tarvitsevat toisten tukea ja taakkojen jakamista, neuvoja ja viisautta (Saarn. 4:10; Saarn. 4:12). Ihmisillä on tarve tulla nähdyiksi ja kuulluiksi iloineen ja suruineen. Seurakunta on hyvä esimerkki yhteisöstä, johon saa halutessaan kuulua ja jonka elämään voi osallistua.

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Verkostojen kartoittaminen ja toimivuuden arvioiminen.
Piirrä itsellesi erilliselle paperille viereisen sivun verkostokartan kaavio isomassa koossa, jotta pystyt merkitsemään kartalle kaiken olennaisen.
 - Merkitse itsesi verkostokartan keskelle. Kirjoita nimesi.
 - Merkitse verkostokartalle eri lohkoihin ihmissuhdeverkostosi jäsenet sellaiselle etäisyydelle itsestäsi kuin sinusta tuntuu hyvältä suhteen läheisyyden ja merkittävyyden mukaan. Laita lähimmäksi itseäsi kaikkein lähin tai lähimmät ihmiset ja ulommille kehille ihmiset sellaisiin kohtiin kuin sinusta tuntuu sopivalta. Voit muuttaa lohkoja halutessasi paremmin omaan tilanteeseesi sopiviksi.
 - Merkitse miehet ja pojat kolmiolla ($\triangle$) ja naiset ja tytöt ympyröillä ($\circ$). Voit käyttää myös värejä, esimerkiksi naiset punaisella ja miehet sinisellä. Jos joku läheisistäsi on kuollut, merkitse risti kolmion tai ympyrän sisälle.
2. Mieti, millainen suhde on: myönteinen, kielteinen, ristiriitainen, tukeva, alas painaava tai jotain muuta?
 - Merkitse plus- tai miinusmerkki symbolin eteen tai kuvaa erilaisilla viivoilla ja nuolilla suhteen laatua. Vedä sopivan värinen, paksuinen ja muotoinen viiva itsesi ja verkostosi myönteisesti tai kielteisesti merkittävimpien ihmisten välille. Esimerkiksi tukea antava suhde: $\circ \text{-----} \triangle$
vaikea suhde: $\circ \sqrt{\text{---}} \triangle$ tai heikko suhde $\circ \text{-----} \circ$
3. Kirjoita erilliselle paperille henkilöiden nimet ja nimien alle kuvaus siitä, millainen suhde on kysymyksessä.
 - Mitkä suhteet tukevat sinua tällä hetkellä? Miten?
 - Miten voisit saada lisää sinua tukevia suhteita?
 - Onko jollakin suhteella kielteinen vaikutus sinuun? Pitäisikö sellaisista suhteista luopua?
 - Onko osa suhteista katkennut? Voisiko katkenneita suhteita korjata? Miten se voisi onnistua?
4. Millaisia ihmissuhteita tai tukea antavia tahoja verkostostasi puuttuu tai mitkä ovat jotenkin vajaita ja kaipaat täydennystä?
 - Mieti erityisesti lähisuhteitasi. Millaiset ovat suhteesi lapseesi tai lapsiisi, entä vanhempiisi tai muihin tärkeisiin ihmisiin?
 - Mitä voit ja haluat itse tehdä suhteiden parantamiseksi?
 - Mistä taholta tai palvelusta tarvitset tukea? Millaista? Merkitse nämä karttaasi ja kirjoita tahot ja tarpeet erilliselle paperille.



Kuvio 8. Verkostokartta.

Anteeksiantaminen itselle ja toisille

Anteeksiantaminen itselle ja toisille on tärkeää ihmissuhteiden toimivuuden kannalta. Anteeksipyytäminen ja anteeksiantaminen helpottaa omaa ja toisen oloa sekä auttaa selvittämään vaikeita tilanteita. Sekä anteeksipyytäminen että anteeksiantaminen voi olla vaikeaa, kun toinen ihminen tai itse on aiheuttanut teoillaan tai sanoillaan suurta mielipahaa ja vahinkoa. Sen enempää anteeksipyytäminen kuin anteeksiantaminenkaan ei tapahdu käden käänteessä, vaan ne voivat vaatia paljon tilanteen miettimistä ja etenevät vaihe vaiheelta.

Mitä anteeksiantaminen on ja millainen prosessi se on? Mitä hyötyä anteeksiantamisesta voi olla? Onko anteeksiantaminen aina mahdollista?

Anteeksiantamisen vaikeus

Anteeksiantaminen liittyy aina ihmisten välisiin rajoihin ja niiden rikkoutumiseen. Kun ihmiselle tärkeää rajaa on rikottu tahallisesti tai tahattomasti, siitä aiheutuu hänelle tunnekipua, kärsimystä ja monenlaista haittaa. Joskus rajojen ylittäminen osuu ihmisen itsetuntoon tai arvokkuuden kokemukseen, jolloin hän reagoi lukkiutumalla

ja kieltäytymällä edes ajattelemaasta anteeksiantamisen mahdollisuutta. Anteeksiantamattomuus sitoo ihmisen monien vaikeiden tunteiden otteeseen.

Omien syyllisyyden, häpeän ja vihan tunteiden tunnistamisen ja käsittelemisen kautta on mahdollista havaita omasta elämästään asioita, joita on tarpeen tarkastella anteeksiantamisen näkökulmasta. Ihmisen olisi hyvä päästä eroon väärästä häpeästä, joka johtuu riittämättömyyden ja rajallisuuden kokemisesta sekä siitä, ettei pysty täyttämään ihanteitaan. Häpeä saa ihmisen puolustuskannalle, eikä hän pysty sen vuoksi kohtaamaan syyllisyyttään. Syyllisyyden käsitteleminen kertoo siitä, että ihminen on alkanut ottaa vastuuta itsestään ja kyseenalaistanut valheet, jotka hän on uskonut itsestään. Tällainen valhe on esimerkiksi se, ettei hän kelpaa epätäydellisenä ja virheitä tekevänä. Kun ihminen on oikeasti syyllinen johonkin, hänen on annettava itselleen lupa olla syyllinen ja kohdata oma syyllisyytensä selittelemättä, pakenematta ja piiloutumatta. Hänellä pitää olla käsitys ja toivo siitä, että hänen ei tarvitse olla virheetön. Väärät teot eivät vähennä kenenkään ihmisarvoa. Kaikilla on lupa erehtyä ja yrittää uudelleen.

Anteeksiantaminen itselle tuntuu joskus olevan vaikeampaa kuin anteeksiantaminen toisille. Vaikuttaa siltä, että varsinkin naiset syyllistävät itseään sellaisista asioista, joista ei kuuluisi tuntea syyllisyyttä. Toisaalta monet asiat saatetaan antaa anteeksi liian helposti ja kuitata asiat selvitettyiksi, vaikka todellista anteeksiantoa ei olisi tapahtunutkaan. Tällöin saattaa tuntua siltä, ettei asioihin voi enää palata, vaan ne on vain haudattava ja ohitettava.¹⁶⁸

Jos anteeksipyyttäminen ja anteeksiantaminen on vaikeaa, taustalla voi olla katkeruus, joka on kehittynyt ja vahvistunut väärinkohtelun seurauksena. Pitkittynyt, katkeruudeksi muuttunut viha huonontaa omaa vointia ja tuhoaa ihmissuhteita. Anteeksiantamattomuus johtaa kierteeseen, kun ihmisen oma tuomitsevuus pitää hänet kiinni käyttäytymisessä, joka tuottaa vain lisää vaikeuksia toisten kanssa. Katkeruuden ja kaunaisuuden kierre vahvistuu vahvistumistaan. Vanhat sanonnat – ”Metsä vastaa niin kuin sinne huudetaan” ja ”Sitä ihminen niittää, mitä hän kylvää” – pitänevät paikkansa.¹⁶⁹

Jotkin asiat ovat niin vakavia ja jopa rikoksia ihmisyyttä vastaan, että niiden anteeksiantaminen voi tuntua mahdottomalta eikä sellaista pidä itseltä tai toisilta vaatiakaan.

Anteeksiantamiseen liittyy myös riski, johon on varauduttava: Anteeksi annettuaan ihmisellä ei enää ole mitään aseita toisia vastaan. Antaessaan anteeksi ihminen ottaa uudelleen haavoitetuksi tulemisen riskin.¹⁷⁰

¹⁶⁸ Katso myös Blomster 2005.

¹⁶⁹ Katso myös Niemi 2018.

¹⁷⁰ Katso myös Niemi 2018.

Anteeksiantamisen vaiheet

Anteeksiantaminen itselle ja toisille etenee yleensä vaiheittain. Kysymys anteeksiantamisesta tulee esille aina, kun käsitellään vaikeita ihmissuhteita, joihin liittyy paljon väärintekemisiä, syyllisyyttä, pettymyksiä, vihaa ja tunne- ja tarvevajeita. Anteeksiantaminen ja lohdutus ovat sisäkkäisiä prosesseja. Ilman anteeksiantamista ei voi tulla lohdutetuksi. Vain anteeksiantaminen päästää ihmisen lukkiutuneesta vihasta, katkeruudesta ja itsesäälistä ja mahdollistaa lohdutuksen vastaanottamisen tunnekipuihin.¹⁷¹

Anteeksiantamisesta ei ole kysymys silloin, kun ihminen sanoo: ”Annan kyllä anteeksi, mutta en koskaan unohda.” Anteeksiantamista ei ole tapahtunut silloinkaan, kun sanoo antaneensa anteeksi, mutta on katkera vielä vuosienkin kuluttua. Ihmisen ei kuitenkaan pidä tuomita itseään anteeksiantamisen vaikeudesta, koska tunteet usein vastustavat anteeksiantamista. Anteeksiantaminen on ensi sijassa teko ja päätös, sillä kielteiset tunteet eivät muutu käden käänteessä. Tärkeintä on pyrkimys antaa anteeksi. Tunnetilojen syntymiseen ei voi kovin paljon vaikuttaa, mutta niiden jatkumiseen voi.

Anteeksiantamisella on iso merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Terapiassa on havaittu, että ihmissuhteiden korjautuminen ja anteeksiantaminen ovat vaikuttaneet psykosomaattisten sairauksien paranemiseen. Aihetta tutkinut lääkäri ja psykoterapeutti Tuulikki Saaristo näkee anteeksiannon parantavan elämänlaatua ja lieventävän mielenterveysongelmia.¹⁷²

Vääryyttä kärsineellä saattaa olla suppea käsitys anteeksiannosta: ”Sille en taatusti anna ikinä anteeksi! Vasta kosto helpottaa.” Anteeksianto ei kuitenkaan ole kauppatavaraa, vaan omasta vihasta ja arkea vangitsevasta tunnekuonasta irrottautumista. Anteeksiantoa voi kuvata matkaksi, jossa on käytävä tietyillä asemilla ennen perille pääsyä. Joskus matka voi olla kivulias ja pitkä, sillä anteeksiannon prosessissa ihminen kohtaa itselleen vieraiksi jääneitä tunteita. Moni murehtii, ettei pääse millään eroon vihastaan.

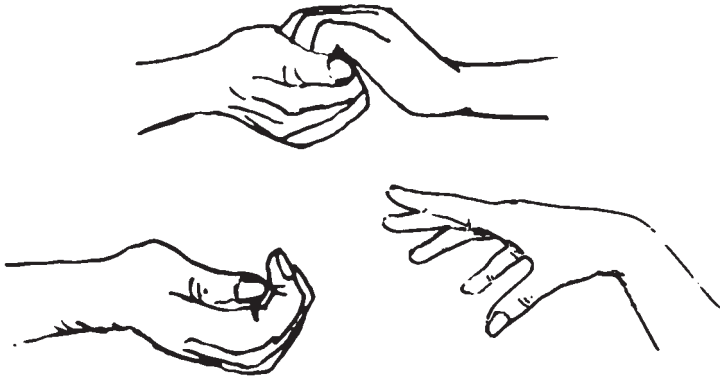
Saaristo puhuu tunnekoukuista. Hänen mukaansa ydinsyy vaikeuksiin on ihmisen suhde omaan tunne-elämäänsä. Ihmisellä on taipumus joko joutua vahvoin tunnekoukkuihin eli tunteiden valtaan tai torjua tunteet kokonaan. Siitä seuraa, että tunteet eivät ole käytettävissä tai ne ohjaavat väärin suuntiin. Tunnekoukuissa ihminen keskittyy vain yhteen tunteeseen, ja voimat valuvat hukkaan. Kun ihminen kokee sietämätöntä vihaa, häneltä kuluu tavattomasti energiaa sen peittämiseen. Tämän vuoksi myös masennus viihtyy tunnekoukkujen maaperässä.¹⁷³

¹⁷¹ Katso myös Jokinen 2003.

¹⁷² Saaristo 2000.

¹⁷³ Saaristo 2000.

Tunnekoukusta voi vapautua riippumatta siitä, mitä toinen osapuoli tekee tai ajattelee. Saaristo kuvaa irrottautumista kahdella toisiaan kädestä pitelevällä ihmisellä: koukku irtoaa, vaikka vain toinen päästää otteen. Itselleen anteeksi antaminen helpottaa itseruoskinnasta kärsivää ihmistä ja antaa luvan olla hyvä sellaisena kuin on. Anteeksiantotyöskentelyyn kannattaa lähteä nimenomaan itsensä takia. Anteeksianto irrottaa tunnekoukusta. Tunnekoukun irrotessa ihminen pystyy itse hallitsemaan tilannettaan. Hän ei enää salli toisen pitää itseään koukussa hänen tuota toista kohtaan tunteen vihan kautta, vaan hän itse hallitsee oman tunteensa.¹⁷⁴



Kuvio 9. Tunnekoukku. Ihmissuhteissa anteeksiantanut osapuoli vapautuu riippumatta toisen osapuolen suhtautumisesta. Kumpikin on vastuussa vain omasta osuudestaan.¹⁷⁵

Saaristo on kehittänyt myös toisen yksinkertaisen menetelmän, jolla voi päästä kiinni anteeksiantoon. Hän kutsuu sitä mielen kuntoharjoitukseksi. Nukkumaan mennessä voi sanoa itselleen kolme, neljä kertaa hiljaa mielessään: ”Minä annan itselleni anteeksi.” Jos harjoituksen aikana tulee mieleen joku toinen ihminen, voi lausua hänen nimensä ja sanoa: ”Minä annan sinulle anteeksi.” Harjoitusta kannattaa tehdä pitkään, ensin iltaisin, mutta vähitellen muulloinkin. Anteeksianto ei toimi, jos se tehdään enenaikaisesti. Varsinkin vaikeita loukkauksia, kuten väkivaltaa tai inestiiä, kokeneilla on usein iso kynnys antaa anteeksi. Saaristo kehottaa kokeilemaan aluksi sanoja ”voin yrittää antaa sinulle anteeksi”.¹⁷⁶

¹⁷⁴ Saaristo 2000.

¹⁷⁵ Kuva Iris Kallunki. Kuva on mukaelma Tuulikki Saariston kuviosta (Saaristo 2000).

¹⁷⁶ Saaristo 2000.

Seuraavassa kuvataan anteeksiantamisen vaiheittaista etenemistä. Vaiheet eivät etene aina suoraviivaisesti, vaan voivat mennä limittäin. Kuvattuihin vaiheisiin voi joutua palaamaan useita kertoja.

Anteeksiantamisen vaiheet¹⁷⁷

1. Tunnista anteeksiantamisen tarve. Anteeksiantamisen tarve syntyy siitä, että tunnistaa jonkun tehneen itselle väärin.
2. Hyväksy omat reaktiosi. Älä kiellä loukkaantumistasi ja vihan- tai häpeäntunteitasi. Tunnista nämä tunteet. Älä keskity henkilöön, joka loukkasi sinua, vaan omiin reaktioihisi.
3. Käsittele tunteitasi. Tunteet voi olla tarpeen purkaa, ennen kuin pystyy eteneään anteeksiantamisessa. Purkamisen tapojen tulee olla sellaisia, etteivät ne vahingoita itseä tai muita.
4. Tee tietoinen päätös antaa anteeksi. Tämä tarkoittaa myös päätöstä olla kostamatta tai jäädä kaunaiseksi. Tällöin ei enää vain puhuta anteeksiantamisesta, vaan annetaan todella anteeksi.
5. Anna itsellesi järkevä perustelu siitä, miksi annat anteeksi. Anteeksiantamisen perustelu voi olla se, että siten voit kokea sisäistä paranemista ja mennä elämässä eteenpäin.
6. Ajattele sinua vastaan rikkonutta ihmistä uudella tavalla. Yritä nähdä asiat hänen kannaltaan ja – jos mahdollista – ymmärtää hänen taustaansa ja sen vaikutuksia hänen käyttäytymiseensä.
7. Hyväksy tuska, jonka olet kokenut. Älä siirrä sitä muille ihmisille tai vaadi sen vuoksi korvauksia toisilta ihmisiltä tai sinua loukanneelta.
8. Valitse hyvän tahdon ja armon osoittaminen sinua loukannutta ihmistä kohtaan. Toivo hänelle hyvää.
9. Ajattele, miltä tuntuu olla vapautunut anteeksiantamattomuuden ja siitä seuraneiden raskaiden tunteiden taakasta. Jos mahdollista, pyri löytämään jokin tarkoitus kokemallesi kärsimykselle.

¹⁷⁷ Katso myös Kariste 2001; Blomster 2002; Jokinen 2003; Blomster 2006; Niemi 2018.

Itselle anteeksiantaminen

Vaikka ihminen olisi kokenut, että hän on voinut antaa anteeksi muille ja saanut itse anteeksi, hänen voi olla lähes mahdotonta vapautua häpeästä ja syyllisyydestä omien tekojensa osalta. Voidakseen antaa itselleen anteeksi on nähtävä asiat totuudellisesti, sellaisina kuin ne ovat. On ymmärrettävä ja hyväksyttävä, ettei kenenkään tarvitse kantaa väärää syyllisyyttä siitä, mitä ihmiset ovat tehneet itseä kohtaan. Sen sijaan ihminen on itse vastuussa omasta käyttäytymisestään ja omista reaktioistaan siihen, miten muut ovat kohdelleet häntä.¹⁷⁸

Itselleen anteeksiantaminen vaatii rohkeutta, myötätuntoa ja kykyä nähdä itsensä arvokkaana ja katsoa itseään armollisin silmin. On ymmärrettävä, mitä eroa on itsensä kokonaan syyllistämisen ja tekojensa vuoksi syyllisyyden kokemisen välillä.

Kenenkään ei tarvitse tuntea syyllisyyttä ja pyytää anteeksi sitä, että hän on vihainen, loukkaantunut tai pettynyt. Omia tunteitaan ei pidä pyytää anteeksi. Vain vahingoittavia tekojaan on pyydettävä anteeksi. Jos ihminen ei erota tunteita ja väärä tekoja toisistaan, hän ei pysty erottamaan oikeaa ja väärää syyllisyyttäkään. Tällöin hän ei voi katua oikeita asioita, antaa anteeksi eikä vastaanotata anteeksiantamusta.

Kun erottaa oikean ja väärän syyllisyyden, väärästä syyllisyydestä ja jatkuvasta menneiden muistelemisesta voi irtisanoutua. Jos ihminen ei oikeasti kadu väärä tekojaan, itselleen anteeksiantaminen ei auta. Jos hän on pahoillaan vain siksi, että jäi kiinni väärästä teostaan, hän hoitaa vain omia tunteitaan eikä oikeasti välitä siitä, mitä hänen tekonsa ovat saaneet aikaan toiselle ihmiselle.¹⁷⁹

Kristillinen näkökulma

Anteeksiantaminen ja anteeksisaaminen ovat myös Jumalan tarjottamia tapoja hoitaa omia haavojaan ja kipeytyneitä ihmissuhteitaan. Isä meidän -rukouksessa sanotaan: "Ja anna meille meidän syntimme anteeksi, niin kuin mekin anteeksi annamme niille, jotka ovat meitä vastaan rikkoneet." Rukouksessa ihmisen mahdollisuus saada anteeksi omat syntinsä liitetään siihen, antaako hän anteeksi häntä vastaan rikkoneille. Jos hän kieltäytyy antamasta anteeksi lähimmäisilleen, hän kiduttaa samalla

¹⁷⁸ Katso myös Blomster 2005.

¹⁷⁹ Katso myös Blomster 2005.

itseään anteeksiantamattomuuden tilassa. Ilman Jumalan rakkautta ihmisen on vaikea antaa anteeksi. Ihmiseltä puuttuu voimaa ja tahtoa siihen. Hän voi olla niin lukkiutunut vihaan ja katkeruuteen, että niistä vapautuminen on pitkä prosessi. Jumala tahtoo helpottaa tätä prosessia.

Jos ihminen uskoo Jumalan mahdollisuuksiin tunteiden käsittelyssä, hän voi pyytää Jumalalta tahtoa ja voimaa antaa anteeksi. Jumala voi vapauttaa ihmisen vihan, koston ja itsesäälin pimeydestä. Hengellisesti ajateltuna ihmisellä on ikään kuin valta vapauttaa väärintekijä vankilasta ja itsensä seisomasta vankilan ovella. Anteeksiantamattomuus pitää sekä ihmisen itsensä että toisen ihmisen yhtä vangittuina. Kun antaa anteeksi, ihmisen kokema vääritys ei enää vaikuta hänen käyttäytymiseensä. Lopuksi hänen on mahdollista toimia Raamatun kehotuksen mukaan ja rukoilla häntä vastaan rikkoneiden puolesta ja siunata heitä (Luuk. 6:28 ja 1. Piet. 3:9).

Ihmistä voi auttaa, kun hän kertoo rukouksessa Jumalalle kaikista niistä ihmisistä ja tapahtumista, joiden takia hän on tuntenut aiheellista tai väärää syyllisyyttä. Myös itsesyytöksiin on mahdollista saada Jumalalta anteeksianto ja vapautus.

Alla olevien tehtävien 3–6 käsitteleminen kristillisestä näkökulmasta:

Voit käsitellä ohessa olevat tehtävät 3–6 myös siten, että kerrot Jumalalle rukouksessa niistä ihmisistä ja asioista, joille haluat antaa anteeksi. Vie lapulle kirjoittamasi asiat ja ihmiset Jeesuksen ristin juurelle ja pyydä Kristusta vapauttamaan sinut anteeksiantoon, hoitamaan haavoittunutta mieltäsi ja tuomaan lohdutuksen. Sama koskee itsellesi anteeksiantamista.

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Mitä anteeksiantaminen sinulle merkitsee?
2. Palaa elämäнкаareesi ja tarkastele sitä anteeksiantamisen näkökulmasta. Onko sinulle annettu anteeksi? Onko sinulta pyydetty anteeksi ja oletko itse antanut anteeksi? Millaisia kokemuksia sinulla on näistä tilanteista?
3. Tee luettelo ihmisistä, joille sinulla on anteeksiannettavaa. Laadi lista riippumatta siitä, oletko vielä valmis antamaan heille anteeksi. Käy mielessäsi tai kirjoittamalla läpi ne asiat ja teot, joilla nämä ihmiset ovat rikkoneet sinua vastaan.
4. Valitse luettelosta ne ihmiset, joille nyt haluat antaa anteeksi. Kirjoita ne erilliselle paperille. Paperit voidaan käsitellä siten, että niiden sisällöstä kerrotaan jotain

toisille ryhmässä ja lopuksi laput revitään. Voit tehdä harjoituksen myös yksin ja lukea kirjoittamasi asiat itsellesi ääneen ja lopuksi repiä laput.

5. Tee luettelo asioista ja teoista, jotka sinulla on antamatta anteeksi itsellesi.
6. Valitse luettelosta ne asiat, jotka haluat nyt antaa anteeksi itsellesi. Kirjoita ne erilliselle paperille. Paperit voi käsitellä kuten edellisessä kohdassa.

Rakkaus elämän rakennusvoimana

Jokainen ihminen kaipaa ja tarvitsee rakkautta ja haluaa rakastaa. Mikä merkitys rakkaudella on? Mitkä seikat vaikuttavat käsityksiimme rakkaudesta ja kykyymme rakastaa ja vastaanottaa rakkautta? Millaisia rakkauden lajeja on? Miten rakkautta voi vahvistaa ja vaalia? Millainen parisuhde on toimiva?

Käsityksemme rakkaudesta

Moni haaveilee romanttisesta rakkaudesta ja täydellisestä kumppanista, joka täyttäisi hänen kaikki tarpeensa. Rakkaus on kuitenkin paljon muutakin kuin romanttista rakkautta, ja se liittyy erilaisiin ihmissuhteisiin. Romanttisen rakkauden lisäksi on ystävien välistä, vanhemman ja lapsen välistä sekä sukulaisiin ja muuhun lähipiiriin kohdistuvaa rakkautta. Muista enemmän kuin itsestään huolehtimaan tottuneille naisille itsestä ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen voi olla haaste. Itseltään voi kysyä: Onko minulla oikeus ja lupa rakastaa myös itseäni? Voinko rakastaa itseäni olematta itserakas?

Rakkauteen liitetään lähes aina rakkaudentunteet ja toki ne siihen kuuluvatkin. Mutta voiko todellista rakkautta olla ilman rakkaudellisia tekoja? Ihmisen käsitys rakkaudesta vaikuttaa siihen, millaiseksi hänen parisuhteensa muodostuu, miten hän käyttäytyy kumppaniaan, lapsiaan ja muita ihmisiä kohtaan ja miten tasapainoinen tunne-elämä hänellä on. Elämäkokemukset vaikuttavat yksilön käsitykseen rakkaudesta. Miten rakkautta on ilmaistu lapsuuden ihmissuhteissa? Miten vanhemmat ja muut aikuiset ovat osoittaneet sitä toisilleen ja itseä kohtaan? Myös kaveripiiri ja tiedotusvälineet vaikuttavat paljon käsitykseen rakkaudesta. Median välittämä romanttisen ja eroottisen rakkauden tulva muovaa mielikuvia.

Lapsuuden kiintymyssuhteiden merkitys

Pastori ja terapeutti Seppo Jokinen puhuu ihmisten kyvyttömyydestä rakastaa. Kyvyttömyyden taustalla ovat häiriöt varhaisessa kiinnittymisessä ja kiintymyssuhteissa. Ihminen ei esimerkiksi ole saanut kokea varhaislapsuudessaan rakkautta, joka olisi ollut ehdotonta ja luotettavaa. Jokisen mukaan rakkauden edellytyksiä ovat ainakin itsensä ja toisen ihmisen kunnioittaminen. Jos emme pysty kunnioittamaan itseämme ja toista ihmistä, emme pysty rakastamaan. Toisena edellytyksenä rakastamiselle on empatian kyky eli kyky tunnistaa omien tunteidemme avulla toisen ihmisen tunnetila ja kyky ymmärtää toista.¹⁸⁰

Lapsuuden kiintymyssuhteet heijastuvat suoraan aikuisuuden parisuhteisiin ja muihin ihmissuhteisiin.¹⁸¹ Kumppanin käytös nähdään ikään kuin omien, vanhemmilta saatujen silmälasien läpi. Ihmisen, joka on saanut turvallisen lapsuuden, on helpompi käsitellä parisuhteessa esille tulevia kielteisiä tunteita, kuten suuttumusta, pelkoa, epäluottamusta ja pettymystä. Turvattoman lapsuuden elänyt on kokenut, ettei hänen tarpeisiinsa ole vastattu, eikä suhde vanhempiin ole ollut turvallinen. Käyttäydymme aikuisina rakkaussuhteissamme omiin lapsuuden kiinnittymis- ja kiintymyskemuksiimme perustuvien oletusten ja odotusten mukaisesti. Turvallisen kiintymysmallin saanut ihminen pystyy lähestymään helposti muita. Hän voi luottaa muihin ja uskoo muiden luottavan häneen. Hän ei pelkää, että hänet hylätään tai että joku tulee liian lähelle. Turvallisesti kiintyneet ihmiset pystyvät selvittämään suhteen ristiriitoja ja hakeutuvat vähemmän tilapäisiin seksisuhteisiin kuin turvattomasti kiintyneet. Heillä on myös harvemmin parisuhteen ulkopuolisia seksikontakteja.

Välittelevän kiintymysmallin lapsena omaksuneet ihmiset oppivat välttämään yhteyttä, vetäytyvät toisen läheisyydestä ja tuntevat olonsa turvattomaksi rakkaussuhteessa. Heidän on vaikea luottaa kumppaniinsa tai oikeastaan kehenkään. Turvattoman kiintymysmallin lapsuudessaan saaneiden ihmisten vanhemmat ovat olleet epäluotettavia, pelottavia ja uhanneet hylkäämisellä. Tällainen ihminen on oppinut olemaan hakematta turvaa toisilta ihmisiltä. Hän pelkää yksinäisyyttä ja hylätyksi tulemistä. Hänen on vaikea lähestyä toisia ihmisiä eikä hän tunne pääsevänsä lähelle toista ihmistä.

Turvattomasti kiintyneelle ihmiselle suhteen ristiriita merkitsee uhkaa. Hän ryhtyy puolustus- tai hyökkäyslinjalle. Välittelevästi kiintyneet harrastavat useammin tilapäisiä seksikontakteja ja ovat useammin uskottomia. Lapsuusvuosina syntyneet kiintymysmallit ovat melko pysyviä, mutta myönteiset ja korvaavat kokemukset toimivista ihmissuhteista myöhemmin elämässä auttavat korjaamaan vaurioita.

¹⁸⁰ Jokinen 2005.

¹⁸¹ Tästä puhuvat mm. Jokinen 1998; Hughes 2011; Myllyviita 2016; Ranssi-Matikainen 2016.

Itsensä ja toisen arvostaminen ja rakastaminen

Ihmisellä on monia tunnetarpeita, jotka liittyvät oleellisesti rakkauteen ja rakastetuksi tulemisen kokemukseen. Jos näitä ja muita tarpeita ei tunnista itsessään, niitä ei voi tunnistaa toistenkaan kohdalla. Tärkeimpiä tunnetarpeita ovat turvallisuuden, läheisyyden ja arvostetuksi, hyväksytyksi, huomioiduksi, kunnioitetuksi, lohdutetuksi, rohkaistuksi ja kannustetuksi tulemisen tarpeet. Tunnetarpeiden lisäksi on tärkeitä perustarpeita, joiden täyttämistä ei voi viivästyttää kovin pitkään ilman, että terveys kärsii. Jos ihminen on väärällä tavalla riippuvainen toisesta ihmisestä, on vaikeaa tai jopa mahdotonta toimia rakkaudellisesti itseään ja toista kohtaan. Väärä riippuvuus on tärkeää erottaa terveestä riippuvuudesta, jota ovat yhteenkuuluvuuden tunne ja sitoutuminen toisiin ihmisiin.¹⁸²

Todellinen rakastaminen on mahdollista vasta arvostavasta lähtökohdasta käsin. Rakkaus auttaa näkemään, ajattelemaan, tuntemaan, tahtomaan ja toimimaan uudella tavalla suhteessa toiseen ihmiseen ja itsen. Sitä miten rakkaus ilmenee, voi tarkastella ohessa olevan rakkauden kehä -kuvion¹⁸³ avulla. Rakkautta voi tuntea ja tietää, mitä tahtoo, ennen kuin on selvillä siitä, miten ja millaisena näkee toisen ihmisen tai mitä tästä ajattelee. Toisaalta toista kohtaan voi tuntea vastenmielisyyttä tiedostamatta itse, että näkee hänet uhkaksi omalle turvallisuudelle. On hyvä tuntea, mitä omassa mielessä tapahtuu ja miten siihen voi vaikuttaa valitsemalla rakkaudellisen näkökulman ja tekemällä rakkaudellisia tekoja.

Rakkautta voi vahvistaa harjoittamalla näkemistä, ajattelemista, tuntemista, tahdomista tai tekemistä. Esimerkiksi rakkaudelliset teot herättävät rakkautta. Jos toista auttaa pyyteettömästi, se herättää yleensä myönteistä vastakaikua. Myös tapaa nähdä toinen ihminen on mahdollista muuttaa. Sen sijaan että hautoi mielestään hänen heikkouksiaan, voi ajatella hänen myönteisiä puoliaan. Oman tahtonsa suuntaa on mahdollista muuttaa ja valita hyvän tahdon toista kohtaan. Kun toisen oppii näkemään myönteisemmällä tavalla ja suuntaa tahtonsa kohti rakkaudellisempia tekoja, ne synnyttävät itsessä ja toisissa ihmisissä myönteisempiä tunteita. Tätä kaikkea voi soveltaa itsensä rakastamisen opettelemiseen, koska myös se, millaisena itsensä näkee, vaikuttaa tunteisiin, ajatteluun, tahtoon ja tekoihin itseä kohtaan.

¹⁸² Katso esimerkiksi Jokinen 2005; Ranssi-Matikainen 2016; Niemi 2018.

¹⁸³ Mukailtu lähteistä Ranssi-Matikainen 2016 ja Miller et al. 2003.



Kuvio 10. Rakkauden kehä.¹⁸⁴

Rakkaudellisen näkemisen, ajattelemisen, tuntemisen, tahtomisen ja toimimisen tavan voi valita vain, jos näkee ja hyväksyy oman kiistattoman ihmisarvonsa ja antaa saman arvon myös toiselle ihmiselle. Jokaisella on ihmisarvo sillä perusteella, että hän on olemassa. Se riittää.

Lähimmäisen rakastaminen ja itsensä rakastaminen ovat saman rakkauden kaksi eri puolta. Niitä ei voi erottaa toisistaan eikä asettaa arvojärjestykseen, koska rakastaessaan aidosti itseään ja toista tunnustaa molempien yhdenvertaisen ja kiistattoman arvon ihmisinä.

¹⁸⁴ Rakkauden kehä on mukaelma itseilmaisun kehästä ja rakkauden kehästä: Ranssi-Matikainen 2016 ja Miller et al. 2003.



Kuvio 11. Itsensä ja lähimmäisen rakastaminen.

Vanhemman ja lapsen välinen rakkaus

Vanhemman ja lapsen välisessä rakkaudessa on kyseessä kiintymys- eli vaistorakkaus.¹⁸⁵ Kiintymys on ihmisellä myötäsyttyinen ominaisuus, jonka sisältöä ja voimakkuutta on mahdollista kehittää. Joskus kyky tuntea tätä rakkautta voi olla haavoittunut ja puutteellinen monien pettymysten ja lähisuhteissa tapahtuneiden hylkäämisten vuoksi. Lapsen kehityksessä pari ensimmäistä vuotta ovat ratkaisevia hänen vanhempaansa kiinnittymisen ja kiintymyssuhteidensa muodostumisen kannalta. Jos vauva ei pääse kiinnittymään aikuiseseen, yleensä äitiinsä, turvallisesti, se vaikuttaa hänen kykyynsä muodostaa pysyviä ihmissuhteita aikuisuudessa. Vaikka varhaislapsuuden kiintymyssuhteiden kehitys ei olisikaan ollut turvallista, on aina mahdollista saada korvaavia ja puutetta korjaavia kokemuksia myöhemmin nuoruuden ja aikuisuuden ihmissuhteissa.

Kiintymyssuhteen muodostumiseen vaikuttaa vanhemman kyky tunnistaa ja ymmärtää sekä omia että lapsen tunteita ja kokemuksia. Tätä kykyä nimitetään mentalisaatiokykyvyksi. Oleellista ei ole tietää, mitä lapsi tuntee, vaan kiinnostus ajatella kokemusta omasta ja lapsen näkökulmasta. Hyvä mentalisaatiokyky tuo vanhemman ajatteluun väljyyttä ja vaihtoehtoja, vähentää lapsen käyttäytymisen väärintulkintoja ja luo tilan lapsen todellisen persoonallisuuden kehittymiselle. Mentalisaatiokyky on tärkeää vanhemman ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa ja lapsen kehitykselle. Äidin mentalisaatiokyvyn kehittämistä pidetään tärkeänä päihderiippuvuuden hoidossa, jotta hän kiinnostuisi vauvan kokemuksista, kehityksestä ja persoonasta jo varhaisessa vaiheessa.¹⁸⁶

¹⁸⁵ Katso esim. Ranssi-Matikainen 2016; Hundeide 2017.

¹⁸⁶ Berridge & Robinson 2002; Pajulo 2011; Pajulo 2012; Suchman & Pajulo & Mayes 2013.

Keskeistä vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa on, millaisena vanhempi näkee lapsen. Näkemisen tapa vaikuttaa siihen, miten vanhempi asennoituu ja toimii suhteessa lapseen. Jos vanhempi loitontaa tunteissaan ja asenteissaan lapsen etäälle itseltään ja näkee tämän vain ylimääräisenä taakkana, kiukuttelevana kakarana, elämänsä pilaajana ja rajoittajana, se vaikuttaa hänen tapaansa kohdella lasta ja huonontaa vanhemman ja lapsen suhdetta. Voimme valita näkemisen tapamme myönteisemmäksi ja yrittää asettua lapsen asemaan. Kun vanhempi pitää lasta itselleen tärkeänä ja asettaa lapsen ikään kuin lähelle sydäntään ja on herkkä tämän tarpeille ja tunteille, hän vastaa lapsen tarpeisiin tämän kasvua ja kehitystä tukevalla tavalla. Tällöin vanhemman ja lapsen suhde muodostuu läheiseksi. Vanhemman on tärkeää ymmärtää ja tietää, mitä eri ikäinen lapsi osaa ja ymmärtää ja mitä häneltä voi ikätasonsa mukaisesti odottaa. Se auttaa toimimaan oikein ja rakkaudellisesti lasta kohtaan.¹⁸⁷

Ystävyys ja rakkaus

Hyvät ystävyssuhteet ovat tärkeitä ja antavat voimaa. Ystävyys toveruutta, joka on aina kaksisuuntaista. Siihen liittyy hyvä vuorovaikutus ja kommunikaatio ystäväysten välillä. Viestintä on aitoa ja syvää. Ystävän kanssa jaetaan omia tunteita ja ajatuksia, ja ystävän kanssa on hyvä olla ja tehdä asioita yhdessä.

Ystävyys kasvamisen ja kehittymisen vie pitkän aikaa. Ystävät ovat tärkeitä naisen elämässä, vaikka hänellä olisikin puoliso. Jokaisella pitäisi olla ainakin yksi tai pari kolme ystävää, joiden kanssa voi jakaa elämäänsä.

Myös parisuhteeseen kuuluu ystävyyttä ja kumppanuutta. Jos ystävyys puuttuu, osapuolet eivät voi kokea todellista yhteyttä keskenään. Kumppanin tulisikin olla kaikkein läheisin ystävä, jonka kanssa voi jakaa syvimmätkin asiansa. Omistushalu, toisen hyväksikäyttö ja vaatiminen eivät kuulu ystävyYTEEN.

Eroottinen ja romanttinen rakkaus

Laajimmassa merkityksessään romanttinen rakkaus, *eros*, on kokonaisvaltaista toisen persoonaan ihastumista.¹⁸⁸ Ihastuminen, romantiikka, seksuaalinen halu ja sukupuolielämä ovat kaikki eroksen osa-alueita.

Eros on tarverakkautta, johon kuuluu myös itsekkyyttä, eikä se elä kovin pitkään ilman vastarakkautta. Pelkkä ihastuminen saattaa olla viehtymystä toisen ulkokuoreen tai vääriin, yliarvostettuihin mielikuviin toisesta ihmisestä. Aito rakastuminen voi olla

¹⁸⁷ Hundeide 2017.

¹⁸⁸ Ranssi-Matikainen 2016.

henkistä, älyllistä, tunteellista ja fyysistä vetoa toisen koko olemukseen. Pitkässä ja kestävässä parisuhteessa tarvitaan eros-rakkauden vaalimista. Ihastumisen ja rakastumisen tunteet menevät verrattain nopeasti ohi. Kestävään suhteeseen tarvitaan muutakin: aitoa ja rehellistä sydänten yhteyttä ja elämän jakamista. Ilman vankkaa sitoutumista eros-rakkauskkaan ei voi kukoistaa.

Suhderakkaus

Hyvän parisuhteen tai muun hyvin läheisen ihmissuhteen syntymiseen tarvitaan suhderakkautta¹⁸⁹, jossa molemmat osapuolet rakastavat toisiaan. Molempien osapuolien tarpeet täyttyvät suhderakkaudessa. Molemmat tekevät oman osansa suhteen hyväksi ja molempien tulee olla yhtä aikaa tyytyväisiä.

Jokaisessa ihmisessä on sekä antaja että ottaja, jotka ajattelevat yhtä aikaa sekä omaa että toisen etua ja hyvinvointia. Ristiriidat syntyvät siitä, kumpi hallitsee: antaja vai ottaja. Suhderakkaus on sydänten yhteyttä, jossa tehdään yksimielisiä päätöksiä. Yhteiseen ratkaisuun pääseminen vaatii neuvottelua, jossa molempien osapuolien ajatukset, tunteet ja tarpeet otetaan huomioon. Parisuhteessa suhderakkauteen sisältyvät myös romanttinen rakkaus, eros-rakkaus ja ystävyys. Suhderakkauden ylläpitämiseen tarvitaan paljon tahtoa ja halua nähdä vaivaa suhteen hyväksi. Tahtoa riittää yleensä siihen saakka, kun suhde antaa molemmille osapuolille enemmän kuin ottaa.

Parisuhteen kehitysvaiheet

Parisuhteessa on erilaisia tarpeellisia muutosvaiheita.¹⁹⁰ Muutosvaiheet voivat sujua helposti, mutta usein matkalla kohti tasavertaista kumppanuutta tulee vastaan jonkinlaisia kriisivaiheita. Kasvaminen suhteessa eri vaiheiden kautta tähtää kumppaneiden terveeseen itsenäistymiseen. Yksi aikuisuuden kehitystehtävistä on eriytyminen elämänkumppanista.

Parisuhde ei ole vakiona pysyvä olotila. Suhteen alkuvaiheessa kumppanit näkevät toisensa lähinnä omien toiveidensa täyttymyksinä, ruusunpunaisten lasien läpi. Suhteen alkuvaihetta voidaan nimittää **symbioosivaiheeksi**. Silloin puolisoiden persoonat ovat ikään kuin sekoittuneet keskenään ja heidän välillään vallitsee pyrkimys olla yhtä mieltä, tehdä asioita yhdessä ja olla kuin liimautuneina toisiinsa. Tämä symbioottinen läheisyys- ja rakastumisvaihe kestää yleensä suhteen pari ensimmäistä vuotta, joskus vain muutaman viikon tai kuukauden. Ennemmin tai myöhemmin tulee tarve suu-

¹⁸⁹ Ranssi-Matikainen 2016.

¹⁹⁰ Ranssi-Matikainen 2016. Katso myös Nevalainen 2006.

rempaan erillisyyteen ja rakastumisen tunteet menevät ohi. Puolisot palaavat arkeen, jolloin heidän todelliset luonteenpiirteensä alkavat tulla esille. Arjen haasteet tuovat väistämättä esille kummankin todellisen persoonan ja luonteen. Ne piirteet, joihin oli kumppanissa erityisesti ihastunut ja rakastunut, voivatkin alkaa ärsyttää.

Tässä vaiheessa toinen kumppaneista voi kokea toisen erillistymispyrkimykset uhkaavina ja suhteeseen tulee ristiriitoja. Tästä voi selviytyä vain suostumalla siihen, että puolisot ovat erillisiä persoonia, jotka ovat erilaisia ja joilla on erilaisia tarpeita. On alettava tutustua toisen todelliseen minään ja on hyväksyttävä toinen sellaisenaan. Jos näin ei tapahdu, ajaututaan erilleen ja mahdollisesti lopulliseen eroon. Usein puolisot pystyvät selviytymään yhdessä tästä **erillistymisvaiheesta**. Joillekin symbioottisen läheisyysvaiheen päättyminen on niin suuri pettymys, että he kokevat itsensä täysin hylätyiksi, jolloin seurauksena voi olla suhteen päättyminen.

Ristiriitavaiheen aikana rakkaussuhteen on mahdollista syventyä. Kun molemmat etsivät omia rajojaan, suhteessa ilmenee ristiriitoja. Ne on mahdollista selvittää. Rakkaus kantaa ristiriitojen yli, mutta vaarana on, että suhde kääntyy liian paljon kielteiselle puolelle. Jotta tästä voi päästä eteenpäin, molempien pitäisi kyetä sietämään pettymyksen, vihan ja yksinjäämisen tunteita. Ero saattaa tuntua houkuttelevalta vaihtoehdolta, jos näitä tunteita ja ongelmatilanteita ei pystytä selvittämään rakentavasti yhdessä. Jos puolisot kykenevät käsittelemään ristiriitansa, suhde voi tulla entistä paremmaksi ja syvemmäksi.

Vetäytymisvaiheessa moni kaipaa suhteesta ulos, koska tarve oman itsen löytämiseen edellyttää välimatkan ottamista puolisoon. Toinen voi tulkita etäisyyden ottamisen hylkäämiseksi, jollei ole itse vielä samassa vaiheessa. Jos suhde joutuu pahaan kriisiin, rakkaussuhdetta tuhoava käyttäytyminen johtaa puolisot rakentamaan suojamuurin ympärilleen. Tällöin tunnesuhde kuihtuu. Monet parit eroavat tässä vaiheessa, koska eivät osaa löytää ulospääsyä ja rakentaa yhteyttä toistensa kanssa uudelle avoimemmalle pohjalle.

Sovintovaiheessa puolisot alkavat kaivata toistensa lähelle. Kumppani kyetään näkemään oman itsenään, erillisenä ihmisenä, jolla on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Kumpikaan ei odota toiselta enää sitä, että hän olisi täydellinen ja täyttäisi kaikki tarpeet. Vuorovaikutus on rehellisempää ja avoimempaa. Kumpikin suostuu ymmärtämään ja hyväksymään myös itsensä virheineen ja puutteineen. Suhde syvenee todelliseksi **kumppanuudeksi**, jossa on mukana ystävyys ja toisen aito kunnioittaminen. Kumppanit hyväksyvät toisensa erilaisina ihmisinä, joiden välille muodostuu kiinteä ja läheinen rakkaussuhde.

Parisuhteen kehitysvaiheisiin liittyvät olennaisesti myös lapsen syntymä tai lapsettomuuden kipu. Perheen kasvaminen asettaa lisää haasteita puolisoiden väliselle suhteelle. Mitä suurempi perhe, sitä monimutkaisemmiksi perheen ihmissuhteet tulevat.

TERVEEN PARISUHTEEN MUISTILISTA

Terveen parisuhteen kulmakiviä ovat ruotsalaisen psykologin ja psykoterapeutin Eva Ruszin¹⁹¹ mukaan varmuus ja vakaa perusta, ennustettavuus ja samanlaiset arvot, avoin ja suora kommunikaatio ja molempien vastuu suhteesta. Kummankin tarpeet ovat tärkeitä, seksi molemminpuolista nautintoa, ja suhteeseen liittyy hyväksyntä ja arvostus, vapaus ja oma kehitys sekä todellinen ystävyys.

Minulla on oikeus

- tuntea oloni parisuhteessa turvalliseksi, rauhalliseksi ja varmaksi
- tietää, millainen arvomaailma kumppanillani on
- ilmaista tarpeeni, ajatukseni ja tunteeni ilman, että minua rangaistaan
- osallistua kumppanini elämään ja meitä ja suhdettamme koskevien asioiden päättämiseen
- kieltäytyä seksistä silloin, kun en halua tai jaksa sitä
- parisuhteen lisäksi muihin ihmissuhteisiin, joissa voin oppia ja kasvaa
- lopettaa suhde, jos se vahingoittaa minua – en hyväksy ruumiillista, seksuaalista tai henkistä pahoinpitelyä.

Lisäksi minulla on vastuu siitä, millainen suhteesta tulee. Kumppanillani on samat oikeudet.

Kristillinen näkökulma

Jokainen ihminen on arvokas Jumalan silmissä. Hän on luonut ihmisen tarvitseväksi ja olemaan yhteydessä toisten ihmisten sekä itsensä kanssa. Jokaisella ihmisellä on tarpeita, eikä kaikkia niitä voi itse täyttää. Jumala on luvannut täyttää kaikki ihmisen tarpeet. Hän käyttää tarpeiden täyttäjänä pääasiassa toisia ihmisiä.

Jumala rakastaa ihmistä *agapé*-rakkaudella. Jumalan rakkaus, *agapé*, on **tahtorakkautta**¹⁹², joka on itsensä antavaa ja palvelevaa rakkautta. Siihen ihminen ei kykene omin voimin. Ihminen voi antaa toiselle sellaista rakkautta vasta, kun Jumala on synnyttänyt sen ihmisessä. Se on kohteesta riippumatonta rakkautta, joka ei odota vastarakkautta. Se on jopa vihol-

¹⁹¹ Rusz 2007.

¹⁹² Ranssi-Matikainen 2016.

listaan rakastavaa rakkautta. Agapé-rakkaus on tahtorakkautta, sydämen valinta ja päätös toimia rakkaudellisesti usein vastoin tunteita. Se on lahjarakkautta, eli toisen ei tarvitse ansaita sitä. Se on rakkautta ilman ehtoja ja ilman vastapalveluksen odotusta. Se on myös tyytyväistä rakkautta, eli se palvelee iloiten eikä motkota jälkeinpäin kaikesta vaivannäöstään. Rakastamisen taidon voi oppia ja rakkaudellista asennoitumista ja käyttäytymistä toisia kohtaan voi harjoitella.

Ihmissuhteiden eheytyksen kannalta avainasemassa on anteeksiantaminen. Se on tahdon ratkaisu, jossa on tärkeää myös oman osuutensa, virheidensä, väärrien tekojensa ja asenteidensa myöntäminen ja tunnustaminen. Anteeksiantamisen tunteita ei tarvitse tuntea. Kielteinen tunne ei ole synty, mutta sen mukaan toimiminen ja valitseminen ovat. Ihminen ei ole sitä mitä hän tuntee, vaan sitä, mitä hän tekee ja valitsee. Jumalallisella rakkaudella rakastaminen ei tee ihmisestä tunteensa torjuvaa ja sielun-elämänsä tukahduttavaa askeettia, vaan kokonaisvaltaisesti ihmisyyttään, syvintä olemustaan toteuttavan ihmisen. Jumala vapauttaa rakastamaan.

Jumalan rakkauden todellisuuden ymmärtäminen vapauttaa rakastamaan itseä ja toisia sekä antaa todellisen vapauden rakastaa ja ottaa vastaan rakkautta. Raamatun mukaan ihmisissä ei kuitenkaan itsestään ole jumalallista rakkautta. Raamatun mukaan Jumala rakastaa ensin ihmistä rakkaudellaan, jotta ihmiset voisivat rakastaa toisiaan. Lause ”Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi” (Matt. 22:37, 39) pitää sisällään suuren totuuden ja Jumalan viisauden. Toista ihmistä voi rakastaa vain sen verran kuin rakastaa itseään. Jumala on tahtonut mahdollistaa ihmiselle itsen rakastamisen antamalla mahdollisuuden kokea Hänen taholtaan pyyteetöntä, teoistamme riippumatonta, armahtavaa rakkautta. Jumalan rakkaus tulee ihmisen sydämeen Pyhän Hengen kautta, kun ottaa vastaan Jeesuksen sovitus työn henkilökohtaisesti.

Rakkaus on enemmän asenne ja tekoja kuin tunnetta. Tästä kertoo vahvasti usein häätilaisuuksissa siteerattu Uuden testamentin Korinttolaiskirjeen kuvaus rakkaudesta (1. Kor. 13:1–9). Sen mukaan rakkaus on kärsivällinen, rakkaus on lempeä. Rakkaus ei kadehdi, ei kersku, ei pöyhkeile, ei käyttäydy sopimattomasti, ei etsi omaa etuaan, ei katkeroidu, ei muistele kärsimäänsä pahaa, ei iloitse vääryydestä vaan iloitsee totuuden voittaessa. Kaiken se kestää, kaikessa uskoo, kaikessa toivoo, kaiken se kärsii. Rakkaus ei koskaan katoa.

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen, millaiseksi käsityksesi rakkaudesta on muodostunut?
2. Mitä ja millaista rakkaus mielestäsi on?
3. Voitko rakastaa itseäsi? Jos voit, mitä se käytännössä tarkoittaa? Jos et, mistä se johtuu?
4. Mitä rakkauden lajeja voit tunnistaa tällä hetkellä elämässäsi?
5. Mitä rakkauden lajeja haluaisit kehittää tai olevan enemmän ihmissuhteissasi?
6. Millainen on lapsuudessa omaksumasi kiintymyssuhde (turvallinen, välttelevä, turvaton) ja miten se vaikuttaa ihmissuhteisiisi nykyisin? Tätä voit peilata elämäntähteesi kokemuksiin.

Kirjallisuus

- Beattie, Melody 1994. *Irti läheisriippuvuudesta. Miten lopetan muiden holhoamisen ja alan huolehtia itsestäni*. Helsinki: WSOY.
- Berridge, K. C. & Robinson, T. E. 2002. The mind of an addicted brain: Neural sensitisation of wanting versus liking. Teoksessa J. T. Cacioppo (toim.) *Foundations in social neuroscience*. Massachusetts: MIT Press, 565–572.
- Blomster, Salme 2002. *Hyvä, paha viha*. Helsinki: Karas-Sana.
- Blomster, Salme 2005. *Kosketus*. Helsinki: Karas-Sana.
- Heiskanen, Markku & Ruuskanen, Elina 2010. *Tuhansien iskujen maa. Miesten kokema väkivalta Suomessa*. Julkaisusarja No. 66. Helsinki. Yhdistyneiden Kansakuntien yhteydessä toimiva Euroopan kriminaalipoliittinen instituutti (HEUNI). Luettavissa osoitteessa: https://www.heuni.fi/material/attachments/heuni/reports/6KHnLcUwR/Full_report_66.pdf Luettu 16.1.2019.
- Hellsten, Carita 2006. *Virtaus ja vastavirta. Nainen matkalla minuuteen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Hellsten, Tommy 2012. *Virtahepo olohuoneessa*. Helsinki: Kirjapaja.
- Holmberg, Carin & Smirthwaite, Goldina & Nilsson, Agneta 2005. *Mäns våld mot missbrukande kvinnor – ett kvinnofridsbrott bland andra*. Selvitys luettavissa osoitteessa: <http://kunskapsbanken.nck.uu.se/nckkb/nck/publik/fil/visa/474/M%C3%A4ns%20v%C3%A5ld%20mot%20missbrukande%20kvinnor%20-%20ett%20kvinnofridsbrott%20.pdf>
- Hughes, Daniel A. 2011. *Kiintymyskeskeinen vanhemmuus. Toimivuutta kasvatukseseen*. Tampere: PT-Kustannus.
- Hundeide Karsten 2017. *Kannustava vuorovaikutus käytännössä. ICDP-ohjelman toteutus*. Toim. Jaana Tirkkonen ja Kannustava vuorovaikutus Suomi ry. Alkuteos: *Vägledande samspel i praktiken: genomförande av ICDP-programmet*.
- Huusko, Mari 2006. *Hallintaa vai huolenpitoa*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ilmonen, Kamomille & Korhonen, Elina 2019. *Seksuaalioikeudet*. Väestötietosarja 28. Väestöliitto. Helsinki. Luettavissa osoitteessa: https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5048510/va%CC%88esto%CC%88liitto_seksuaalioikeudet_web.pdf

- Jokinen, Seppo 1998. *Kantavatko siivet*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Jokinen, Seppo 2003. *Vahvista tahtoni*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Jokinen, Seppo 2005. *Rakkautta etsimässä*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Kariste, Olli 2001. Älä hylkää itseäsi. Häpeästä ja hylkäämisestä rauhaan. Netto-kustannus.
- Kariste, Olli 2002. *Vihan ja pelon solmut*. Villähde: Netto työkirja. Netto-Toipumistyö ry.
- Kariste, Olli 2003. *Tunteet ja tarpeet. Uskalla hyväksyä tunteesi ja tarpeesi*. Netto-Toipumistyö ry.
- Kariste, Olli 2004. *Vihan ja pelon solmut*. Villähde: Netto-kustannus.
- Lattu, Emmi 2016. *Naisten tekemä väkivalta*. Diss. Sosiologia. Acta Universitatis Tamperensis 2176. Tampere University Press. Luettavissa osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0138-5>.
- Malinen, Ben 2014. *Taakkana läheisriippuvuus. Kenen elämää elät?* Helsinki: Kirjapaja.
- Marttala, Pia 2011. Parisuhdeväkivallan monet muodot. Teoksessa R. Hannus, S. Mehtola, L. Natunen & A. Ojuri. (toim.) *Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta*. Helsinki: Ensi- ja turvako tien liitto, 37–50.
- Miller, Sherod & Miller, Phyllis & Nunnally, Elam W. & Wackman, Daniel B. 2003. *Suhdetaitoja elämäkumppaneille, jotka haluavat päästää irti vanhasta ja oppia jotain parempaa*. Suom. Ari Muttonen. Naantali: Resurssi.
- Myllyviita, Katja 2016. *Tunne tunteesi*. Helsinki: Duodecim.
- Nevalainen, Vesa 2006. *Mies ja nainen. Parisuhteesta voi selvitä hengissä*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Niemi, Päivi 2018. *Rajansa kaikella*. Tampere: Päivä Osakeyhtiö.
- Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013 – Kouluterveyskyselyn tulokset: Luettavissa osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-280-5>
- Näe väkivalta. Kristinuskosta nousevia pohdintoja perhe- ja lähisuhdeväkivallan vastustamiseksi*. 2007. Tekstit: Mika Aspinen, Vilppu Huomo, Päivi Jussila, Kati Jääskeläinen, Mari Kinnunen, Outi Lehtipuu, Keijo Nissilä. Kirkkohallitus / Väkivallasta sovintoon -työryhmä. Helsinki. Luettavissa osoitteessa: [http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/8B5E641565D66D94C2257E2E0012D354/\\$FILE/NaeVakivaltaHakemistolla.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/8B5E641565D66D94C2257E2E0012D354/$FILE/NaeVakivaltaHakemistolla.pdf).
- Oikeus turvalliseen elämään. Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille*. 2014. Opas on julkaistu osana Eurooppalaista ”WOMPOWER – Voimaannutetaan naisia suojautumaan lähisuhdeväkivallalta koulutusta, tukea ja ohjausta sisältävän integroidun mallin avulla” Projektin kuuluu European Unionin rahoittamaan DAPHNE III ohjelmaan. Lisätietoja: www.srep.ro/wompower. - as <https://docplayer.fi/6933690-Oikeus-turvalliseen-elamaan-opas-lahisuhdevakivaltaa-kokeneille-naisille.html>.
- Pajulo, Marjukka 2011. *Päihdeongelmaisten odottavien äitien hoidon kehittäminen – erityispiirteet, haasteet ja mahdollisuudet*. Lääkärilehti 14, 1189–1195.
- Pajulo, Marjukka 2012: *Mentaalisuosiokyky voi vahvistaa hoidossa*. Ensi- ja turvakotien liiton jäsenlehti Enskan extranumero.
- Perttu, Sirkka & Mononen-Mikkilä, Päivi & Rauhala, Riikka & Särkkälä, Päivi 1999. *Päänavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja*. Luettavissa osoitteessa: <http://www.naistenlinja.com/paanavausSUOMI.pdf>
- Piispa, Minna 2011. Parisuhdeväkivallan todellisuus. Teoksessa R. Hannus, S. Mehtola, L. Natunen

- & A. Ojuri. (toim.) *Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta*. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 15–33.
- Ranssi-Matikainen, Hanna 2016. *Paremmen avioliiton rakkauspankki*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Rautava, Maria & Perttu, Sirkka 2002. *Naisiin kohdistuva pari- ja lähisuhdeväkivalta. Käsikirja perus- ja täydennyskoulutukseen*. Helsinki: STM, Stakes.
- Rusz, Eva 2007. *Oikea kumppani. Löydä parisuhteen mahdollisuudet*. Suom. Eeva Hietanen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Saaristo, Tuulikki 2000. *Taikasanat eli miksi antaisin anteeksi*. Helsinki: Dialogia Oy.
- Salonen, Anna Sofia 2012. Kristillisen päihdetyön asiakkaat. Teoksessa H. Hostikka, A. S. Salonen & H. Rantala (toim.) *Kristillisen päihdetyön barometri*. Helsinki: Sininauhaliitto, 34–65.
- Seikkula, Jaakko 1994. *Sosiaaliset verkostot. Ammattiauttajan voimavara kriiseissä*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Seikkula, Jaakko & Arnkil, Tom Erik 2005. *Dialoginen verkostotyö*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Tammi.
- Seksuaalinen kaltoinkohtelu A*. Osoitteesta <https://exitry.fi/tietoa-tukea/seksuaalinen-kaltoinkohtelu/>.
- Seksuaalinen kaltoinkohtelu B*. Osoitteessa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/aggressiivisuus-ja-vakivalta/seksuaalinen-kaltoinkohtelu>.
- Suchman, N. E. & Pajulo, M. & Mayes, L. C. 2013. *Parenting and substance abuse: Developmental approaches to intervention*. New York: Oxford University Press.
- Taitto, Annika 2018. Läheisriippuvuus. Luettavissa osoitteesta: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/laheiset-ja-paihteiden-kaytto/laheisriippuvuus>.
- Törrönen Hannele, 2009 a. *Hullu rakkaus. Selviytymisopas*. Helsinki. WSOY.
- Törrönen, Hannele 2009 b. Väkivaltaa käyttänyt nainen tulee asiakkaaksi. Teoksessa H. Törrönen (toim.) *Vaiettu naiseus. Ajatuksia naisen väkivallan tunnistamisesta, nimeämisestä ja hoitamisesta*. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 89–112.
- Törrönen, Hannele 2009 c. Väkivallan parissa tehtävä työ – näkökulmia työntekijälle, ajatuksia asiakkaalle. Teoksessa H. Törrönen (toim.) *Vaiettu naiseus. Ajatuksia naisen väkivallan tunnistamisesta, nimeämisestä ja hoitamisesta*. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto, 115–138.
- Viljamaa, Janne 2011. *Pakko saada. Addiktoitunut yhteiskunta*. Helsinki: WSOY.
- Vilppola, Tarja 2017. *LäsnäOlossa. Katkoviivaisesta kokonaiseksi*. Tampere: Päivä Osakeyhtiö.
- Väkivalta ja terveys maailmassa* – WHO:n raportti 2005. Etienne G. Krug, Linda L. Dahlberg, James A. Mercy, Anthony B. Zwi ja Rafael Lozano. Lääkärin sosiaalinen vastuu ry ja Terveiden edistämisen keskus ry. Luettavissa osoitteesta: https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/full_fi.pdf
- Väänänen, Kristiina 2011. Miten selviytyä väkivallasta? Teoksessa R. Hannus, S. Mehtola, L. Natunen & A. Ojuri (toim.) *Veitsen terällä. Naiseus ja parisuhdeväkivalta*, 109–132. Ensi- ja turvakotien liiton rapotti 13. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.

6

Nainen ja tunteet

Tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen

VIRPI KUJALA

Toipumisessa tärkeää on omien tunteiden tunnistaminen ja niiden todesta ottaminen. Tunteilla on merkitystä ja ne ovat mielekkäitä. Tunteiden tunnistamisen jälkeen niitä on mahdollista opetella käsittelemään ja säätelemään. Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja ilmaiseminen auttavat ymmärtämään itseä ja toisiamme paremmin. Tunteiden välityksellä voi oppia tunnistamaan myös todelliset tarpeensa.

Mitä tunteet ovat ja mikä on niiden merkitys?

Tunteista puhutaan usein kielteisinä tai myönteisinä. Ne eivät kuitenkaan ole itsessään kumpaakaan. Ne eivät ole oikeita tai vääriä, hyviä tai pahoja. Tunteet kuuluvat ihmisen psyykkiseen olemukseen ja viestittävät jotakin ihmisestä itsestään. Tunteiden tuntemisen kyky on verrattavissa esimerkiksi tuntoaistiin. Kun jokin satuttaa, ihminen tuntee kipua. Jos hän ei tuntisi kipua lainkaan, hän ei osaisi varoa kipua aiheuttavia tilanteita ja joutuisi vaaraan. Näin tunteetkin viestittävät tietoa ihmisen sisäisestä tilasta. Tunteiden ei ole hyvä antaa hallita elämää, mutta niitä ei pidä ohittaakaan. Terve tunne-elämä on joustava ja avoin, niin ettei ihminen joudu tunteidensa vallassa pois tolaltaan eikä esimerkiksi koko päivä mene pilalle yhden tunteen vuoksi.¹⁹³

Ihmisen perustunteita ovat ilo, viha, suru ja pelko. Myös rakkaus, yllätys, nautinto, inho ja häpeä luetaan keskeisiin tunteisiin. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen

¹⁹³ Niemi 2013; Myllyviita 2016.

on hyvinvoinnille tärkeää. Kaikilla tunteilla on jokin viesti. Osa tunteista tuo iloa ja toivoa elämään, osa taas kuluttaa voimavaroja. Vaikeiden tunteiden tunnistaminen, tunnustaminen ja käsitteleminen on jaksamisen ja mielenterveyden kannalta tärkeää. Vaikeita ja kuluttavia tunteita ovat esimerkiksi syllisyys, häpeä, viha, pelko, kateus ja suru. Käsittelemättöminä ja tunnistamattomina ne voivat ilmetä epämääräisenä ahdistuneisuutena. Tunteiden taustalla voi olla kipeitä kokemuksia. Kun tunteet tunnistaa, käsittelee ja niille löytää syyn, niiden voima heikkenee ja energiaa vapautuu elämiseen.¹⁹⁴

Tunteiden kokeminen ja niiden taustalla olevien asioiden kohtaaminen voi tuntua vaikealta ja pelottavaltakin. Tunteiden taustalla voi olla niin vaikeita kokemuksia, että ne on täytynyt tukahduttaa, piilottaa ja mitätöidä. Nämä ovat voineet olla osasyynä myös päihteidenkäytön hallitsemattomuuteen. Päihteiden hallitsematon käyttö puolestaan aiheuttaa lisää vaikeita tunteita, kuten ahdistuneisuutta, häpeää, syllisyyttä, itsesääliä, itsevihaa, toivottomuutta ja masennusta. Vaikka tunteiden kohtaaminen ja käsitteleminen tuntuu vaikealta, on hyvä muistaa, etteivät tunteet voi satuttaa enempää kuin ne kokemukset, joista tunteet kertovat. Vain kohtaamalla syväjäädytettynä sisimmässä olevat asiat ja käymällä ne rehellisesti läpi niistä voi päästä irti.

Ihminen on itse vastuussa tunteistaan. Moni sanoo, että joku toinen aiheutti hänelle jonkin tunteen ja syyttää toista tunteistaan. Tunteet ovat kuitenkin jokaisen ihmisen omia, eikä kukaan voi laittaa niitä toisen sisään. Ihmiset reagoivat tilanteisiin ja asioihin tunteillaan. Eri ihmisten reaktiot samaan asiaan voivat olla hyvin erilaisia. Reaktioiden erilaisuus voi johtua erilaisista aiemmista kokemuksista tai erilaisesta luonteesta. Vastuun ottaminen omista tunteistaan tarkoittaa sitä, että tunnistaa ne, tunnustaa ne omikseen ja työstää eli käsittelee niitä. Tunteita käsitellessään käy läpi asioita ja tilanteita, joissa tunteet syntyivät, antaa tunteiden tuntua ja purkaa niitä.

Tunteiden avulla ihminen tunnistaa omaa tarvitsevuuttaan. Tunnetarpeiden täyttyminen tai täyttymättömyys vaikuttaa elämään paljon. Joskus tunteet ovat kuin syväjäässä, ja niitä voi tunnistaa vaan hyvin vähän tai ei lainkaan. Joskus tunteet ovat aivan pinnassa ja vaihtelevat kuin vuoristoradalla. Kaikki tunnistavat ja ilmaisevat tunteitaan eri tavoin.

Tunteisiin suhtautumista ja niiden ilmaisemista ohjaavat ääneen lausutut tai lausumattomat säännöt on imetty omasta lähipiiristä. On hyvä miettiä, mitä tunteita ja miten on tottunut ilmaisemaan lapsuudessaan ja mitkä tunteet ovat olleet hyväksytyjä. Joissakin perheissä on voinut olla sanaton kielto ilmaista myönteisiä tunteita ja joissakin samanlainen kielto ilmaista kielteisiä tunteita. Joidenkin kokemus voi olla, ettei tunteita ole saanut näyttää juuri lainkaan tai niitä on ilmaistu hallitsemattomina purkauksina. Tunteiden ilmaiseminen on voinut olla sallitumpaa naisille kuin mie-

194 Niemi 2013; Myllyviita 2016.

hille tai päinvastoin. Perheen elämää on voinut hallita myös jonkun perheenjäsenen sairaus tai muu ongelma, jolloin muiden perheenjäsenten tila ilmaista tunteitaan on voinut kaventua.

Vaikka omat tunteensa tunnistaikin, saattaa kokea, ettei silti voi toimia haluamallaan tavalla. Esimerkiksi pelko ja jännittäminen voivat estää menemästä johonkin tilanteeseen tai tutustumasta johonkin ihmiseen, vaikka todella haluaisi. Tunteiden ei pitäisi estää ja kaventaa elämää. Toisaalta ei ole hyvä säännätä ilman harkintaa suin päin tilanteisiin ja ihmissuhteisiin, jotka ovat vahingollisia.

PERUSASIOITA TUNTEISTA¹⁹⁵

- Anna lupa tunteillesi. Älä tunne syyllisyyttä tunteistasi.
- Opettele tunnistamaan tunteesi. Mikä tunne on? Miten voimakas se on? Mitä tunne sisältää ja mitä se kertoo sinusta itsellesi?
- Tunteet opettavat tuntemaan itseä ja toisia.
- Tunteet vaikuttavat valintoihimme ja ratkaisuihimme.
- Tunteet voivat antaa voimaa muutokseen tai lamaannuttaa.
- Tunteet voivat aiheuttaa tuskaa (pelko, viha, suru, kauna ja katkeruus).
- Tunteisiin voi lukkiutua kiinni (viha, kauna, katkeruus, suru, masennus ja epätoivo).
- Tunteet ovat välittömiä, eikä niiden tuntemista voi hallita kovin paljon.
- Tunteet ovat kiinteässä yhteydessä kehoon. Tukahdutetut tunteet ilmenevät ruumiillisina oireina (vapina, hikoilu, säryt ja kivut ja sairaudet).
- Tunne purkautuu aina johonkin – jos ei sanallisesti, niin epäsuorasti käyttäytymisenä ja kehon tuntemuksina.
- Tunteita voi opetella säätelemään eli vaikuttaa siihen, kuinka pitkä ja voimakas mikäkin tunne on.
- Tunteet ovat osittain ajatusmaailman tuote. Ruokkimalla tunne-elämää erilaisilla asioilla saadaan aikaan tietynlaisia tunteita. Myönteisiä kokemuksia voi vahvistaa ja kielteisten kokemusten voimaa lieventää.
- Ihmisten tunneasteikko ja tunteiden ilmaisun voimakkuus ja näkyvyys ovat erilaisia.
- Tunteiden juuret ovat syvällä, osittain ihmisen tiedostamattomassa sielunelämässä.

195 Katso myös Niemi 2013; Myllyviita 2016; Pruuki & Ketola-Huttunen 2018.

Miten tunteita voi käsitellä ja ilmaista?

Omia tapojaan käsitellä ja ilmaista tunteitaan on hyvä tunnistaa. Jos on taipuvainen tukahduttamaan tunteensa ja laittamaan laastarin tunteidensa päälle, kannattaa pyrkiä muuttamaan itseään avoimempaan suuntaan. Jos taas tunteiden ilmaisu on aivan välitöntä ja kontrolloimatonta ja voimakkaat tunteenpurkaukset ovat yleisiä, on hyvä pysähtyä tutkimaan, mistä on kysymys ja opetella säätelemään tunteitaan.

Psykologi ja psykoterapeutti Katja Myllyviidan mukaan tunteiden säätelyyn kuuluvat tunteiden tunnistaminen, kokeminen ja ilmaiseminen. Tunteita voi säädellä vaikuttamalla tilanteisiin, joissa haluaa olla mukana, muuttamalla tilannetta, kiinnittämällä huomiota eri seikkoihin tilanteessa, muuttamalla omaa arviointia tilanteesta ja muokkaamalla omaa tapaa reagoida.¹⁹⁶

ERILAISIA TAPOJA ASENNOITUA TUNTEISIIN JA KÄSITELLÄ NIITÄ¹⁹⁷

Seuraava luokittelu tunteiden ilmaisun erilaisista tavoista kuvaa ilmaisun ääripäitä ja ihannetilaa. Yleensä tunteiden ilmaisu liikkuu jossain näiden välimaastossa ja vaihtelee eri tilanteissa. Ihmisellä voi olla taipumus johonkin itselleen tyypilliseen tyyliin ilmaista tunteitaan.

Tunteiden tukahduttaminen:

- kiellän tunteen olemassaolon
- en hyväksy tunnetta itselleni, minun ei ole lupa tuntea
- työnnän tunteen pois tietoisuudestani.

Tunteiden mielivaltainen ilmaiseminen:

- auttaa minua purkamaan tunteitani, mutta seuraukset tuottavat lisää ongelmia
- en todellisuudessa käsittele tunteitani, muutosta ei tapahdu.

Tunteiden avoin myöntäminen:

- huomioin tunteen olemassaolon, vaikka se tuntuisi epämiellyttävältä
- pyrin löytämään syyn tunteen ilmenemiselle
- ilmaisen tunteeni rakentavalla tavalla
- haen apua tunteideni selvittelyyn.

¹⁹⁶ Lisätietoja tunteiden säätelystä: Myllyviita 2016.

¹⁹⁷ Katso myös Niemi 2013; Myllyviita 2016.

Kun ajatuksensa ja tunteensa ilmaisee toisille, tulee itse näkyväksi muille, tarpeet voivat tulla täytetyiksi ja tunnekuormat puretuiksi. Tällöin voi kokea yhteyttä toisten kanssa ja yksinäisyyden kokemus vähenee. Tämä edellyttää tietysti vastavuoroisuutta ja toisten aitoa kuuntelemista. Jos ei ilmaise itseään, tarpeet eivät voi täyttyä, koska ihmiset eivät osaa lukea toisensa ajatuksia. Kaikkien on hyvä miettiä, miten tunteita voi ilmaista niin, ettei vahingoita itseään, toisia ja ihmissuhteitaan?

VINKKEJÄ TUNTEIDEN KÄSITTELEMISEEN¹⁹⁸

Mieti esimerkiksi seuraavia asioita liittyen tunteisiisi ja niihin tilanteisiin, joissa jokin tunne saa sinut valtaansa.

- Nimeä tunne – mikä tunne on kysymyksessä?
- Mikä tunteen laukaisi ja miksi?
- Onko reaktiosi tilanteeseen sopiva?
- Hyväksy tunne omanasi. Anna sen tuntua. Koeta kestää se. Tunne menee lopulta ohi.
- Jos tunne on kovin voimakas, hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Näin voit rauhoittaa elimistöäsi. On olemassa myös muita itsensä rauhoittamisen keinoja. Löydät niitä tämän luvun kirjallisuusluettelon kirjoista, esim. Niemi 2014.
- Missä kohtaa kehoasi tunne tuntuu?
- Liittyykö tunne nykyisyyteen? Onko siinä mukana jotain menneisyydestäsi nousevaa?
- Mieti keinoja, jotka auttavat sinua pääsemään tunteen yli (kirjoittaminen, käveleminen, rauhallinen hengitys, itkeminen, musiikki, kertominen ystävälle, suihkussa käyminen, rauhoittava ja rohkaiseva puhuminen itsellesi).

¹⁹⁸ Katso myös Niemi 2014.

VINKKEJÄ TUNTEEN ILMAISEMISEKSI TOISILLE¹⁹⁹

Puhu toisille tunteestasi suoraan. Puhu vain omasta puolestasi, omista tunteistasi.

Kuvaile tunnetta:

- Mitä ruumiillisia aistimuksia tunne herättää (jännittyneisyys, vapina jne.)?
- Mitä tunne vaikuttaa mielessäsi – esimerkiksi masennus ja lamaantuminen?
- Mitä tunne vaatii tekemään? Pakenemaan, halaamaan, lyömään, nauramaan?

Älä kiristä tunteilla ja syytöksillä: ”Teen itsemurhan, jos et...” Erota toisen tunteet omista tunteistasi. Onko tulkintasi toisen tunteista oikea? Omat pelot ja tulkin-
nat voivat estää näkemästä toisen tunnetilaa oikein. Omat tunteet voi heijastaa toiseen, jolloin toisessa näkee sen tunteen, joka on itsellä.

Kristillinen näkökulma

Raamatussa on paljon kohtia, joissa puhutaan ihmisten, Jumalan, Jeesuksen ja Pyhän Hengen tunteista. Jumala loi ihmisestä tuntevan olennon. Erityisesti Psalmien kirjassa on kuvattu, miten ihmiset vuodattavat tunteitaan ja sydäntään Jumalalle.

Tutustu halutessasi Psalmien kirjaan. Voit löytää sieltä sanoja omille tunteillesi. Psalmien sanoin voi opetella itsekin puhumaan tunteistaan ja asioistaan Jumalalle.

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Mitä tunteita olet tämän päivän aikana tähän mennessä tuntenut? Poimi esimerkiksi liitteessä 9 (s. 230) olevasta listasta ne tunteet, jotka olet tänään tunnistanut itsessäsi. Voit käyttää tunneluetteloa myös jatkossa tunteidesi tunnistamisen apuna aina, kun tuntuu siltä, että et löydä tunteitasi tai haluat selkiyttää niitä.

¹⁹⁹ Katso myös Niemi 2014.

2. Mitä tunteita sinun on helppo ja mitä vaikea tunnistaa ja ilmaista? Ovatko kaikki tunteet sinulle ”luvallisia”?
3. Miten ilmaiset tunteitasi käytännössä? Millainen on tunteiden ilmaisuasteikkosi (asteikolla 1–10, 1 tarkoittaa, ettei juurikaan ilmaise tunteitasi ja 10 tarkoittaa, että ilmaisusi on erittäin voimakasta)?
4. Hallitseeko elämäsi enemmän järki vai tunne? Miten se ilmenee?
5. Mikä tekstissä mainituista tunteiden ilmaisu- ja käsittelytavasta on sinulle tyyppillisin?
6. Miten haluaisit kehittyä tunteiden tunnistamisessa, ilmaisemisessa ja käsittelemisessä?
7. Harjoittele jonkin tai joidenkin tunteiden ilmaisemista. Mikä tai mitkä asiat tai tilanteet ovat sellaisia, joihin liittyviä tunteita voisit harjoitella kertomaan jollekin toiselle, esimerkiksi ystävälle? Valitse joitakin sellaisia asioita, jotka pystyt kertomaan helposti ja jotka eivät ole liian vaikeita sinulle. Käytä apunasi hyvän tunteiden ilmaisemisen vinkkilistaa.
8. Palauta mieleesi, millainen tunneympäristösi on ollut eri elämänvaiheissasi (lapsuus, nuoruus, aikuisuus). Miten läheisesi (vanhemmat ja muut) ovat ilmaisseet tunteitaan? Mitä tunteita on ilmaistu, mitkä ovat olleet ”luvallisia”? Mitä ei ole voinut tai saanut ilmaista? Miten tunneilmasto on vaikuttanut sinuun?
9. Käytä apunasi kuvausta omasta elämänkaarestasi, jos olet tehnyt sen tai muuten haluat muistella elämäsi kulkua tunteiden näkökulmasta. Luvussa ”Naisen elämänkaari” on ohjeet elämänkaaren tekemiseen.

Häpeä

VIRPI KUJALA

Häpeä on tuskallinen ja vaikea tunne. Se on kokemus siitä, ettei kelpaa ja on vääränlainen. Häpeästä on hankala saada otetta. Se on kokonaisvaltainen tunne, joka voi kohdistua itseen ja koko minuuteen. Tunnistamattomana ja käsittelemättömänä häpeä voi rajoittaa elämää. Päästäkseen eteenpäin toipumisessa on tärkeää tunnistaa, millaisista asioista kokee häpeää. Liittyykö häpeää omaan persoonaan, tekoihin vai molempiin? Aiheutuuko häpeä siitä, mitä joku muu on itselle tehnyt?

Terve ja epäterve häpeä

Häpeä kuuluu ihmisenä olemiseen. Sen avulla opitaan erottamaan oikea ja väärä. Hallittuna häpeä on ystävä ja puolustaja. Häpeä on ystävä esimerkiksi tilanteessa, jossa ensimmäinen ajatus olisi loukata toista ihmistä ja käyttäytyä epäasiallisesti häntä kohtaan. Häpeä estää tekemästä näin, koska ihminen tietää tekonsa aiheuttavan nolon tilanteen itselleen ja toiselle. Häpeän tarkoitus ei ole eristää vaan luoda rajat, joiden sisällä on turvallista olla oma itsensä. Terveen häpeän tunnistaa siitä, että se auttaa tunnistamaan väärät teot. Sen tarkoitus on aiheuttaa muutos käyttäytymiseen. Se auttaa ennakoimaan, miten on hyvä toimia vuorovaikutuksessa ja mikä on sopivaa käytöstä. Epäterveestä häpeästä kertoo se, millaisena ihminen pitää itseään kielteisessä mielessä. Väärä häpeä sanoo: ”Olen arvoton.” ”En kelpaa.” ”Olen huono ihminen.” Väärästä häpeästä vapautumiseen tarvitaan paitsi häpeän olemassaolon tunnistamista myös kokemusta muiden ihmisten ehdottomasta rakkaudesta ja hyväksynnästä.²⁰⁰

Ihminen tuntee häpeää sosiaalisissa tilanteissa esimerkiksi silloin, jos hän joutuu naurunalaiseksi, tekee kömmähdyksiä tai ”menettää kasvonsa”. Häpeä voi olla myös paljon enemmän ja syvempää, osa omaa olotilaa, joka tuntuu tyhjyydeltä, kelpaamattomuudelta ja mitättömyydeltä. Tällöin ihminen on sisäistänyt häpeän osaksi persoonallisuuttaan eikä usko kelpaavansa ja olevansa rakastamisen arvoinen. Hän häpeää itseään.²⁰¹

Ihmisen terve minuus kasvaa rakkauden ja hyväksynnän ympäröimänä. Kun lapsen ruumiilliset, hengelliset ja tunne-elämän tarpeet täytetään, hän oppii, että kelpaa sellaisenaan. Hän saa terveen itsetunnon ja hänestä kehittyy oikealla tavalla itsenäinen ihminen. Mikäli lapsen lähellä olevat aikuiset eivät kykene vastaamaan lapsen tarpeisiin, tämä kokee, ettei ole tärkeä ja arvokas itsenään. Rakkautta ja riittävää huolenpitoa vaille jäänyt lapsi ei erillisty omaksi itsekseen, vaan häneen jää ikään kuin hyväksyntää tarvitseva aukko, joka hakee täyttymistään toisilta ihmisiltä. Se voi johtaa haitalliseen riippuvuuteen toisista ihmisistä tai muihin riippuvuuksiin. Tällaisen ihmisen onnellisuus tuntuu riippuvan kokonaan toisista ihmisistä ja heidän hyväksynnästään. Ihminen hakee jatkuvasti hyväksyntää kaikin keinoin. Äidin hyväksyntää vaille jäänyt etsii äitiä ja isän hyväksyntää vaille jäänyt isää.²⁰²

Kun ihmiselle on muodostunut aliarvostava käsitys itsestään, hänen on vaikea ottaa vastaan myönteistä palautetta toisilta. Hän poimii kielteiset palautteet ja imee ne itseensä helposti. Hänen käsitykseensä itsestään ei mahdu mitään hyvää. Jos joku kehuu

²⁰⁰ Katso myös Blomster 2003.

²⁰¹ Katso myös Kariste 2001; Blomster 2003; Malinen 2010; Malinen 2012.

²⁰² Katso myös Blomster 2003; Malinen 2010.

hänen tekemistään tai olemustaan, viesti ei mene perille eikä ole hänen mielestään uskottava. Terve tunne-elämä viestittää: ”Olen tehnyt jotain väärin, voin hyvittää tekonni ja saada anteeksi.” ”Se mitä tein ei ollut hyvää, mutta olen silti arvokas.” Sairas tunne-elämä viestittää: ”Minussa on jotain vikaa.” ”Minusta ei ole mihinkään.”

Häpeästä ei yleensä haluta puhua ja sitä on joskus vaikea edes tunnistaa. Häpeään liittyy salailua, peittelyä ja vaikenemista, jopa kieltämistä. Häpeä kietoutuu valheisiin. Häpeä estää puhumasta, kuulemasta, näkemästä ja toimimasta. Häpeään sidotun ihmisen on vaikea solmia kestäviä ja läheisiä ihmissuhteita. Ihmissuhteet jäävät pinnallisiksi, koska häpeästä kärsivällä ei ole uskallusta eikä kykyä olla aidosti oma itsensä hylätyksi tulemisen pelon vuoksi.

Häpeään sidottu ihminen rakentaa suojakseen erilaisia rooleja tai riippuvuuksia. Tällaisia rooleja voivat olla esimerkiksi auttaja, suorittaja, uhri, peloton, johtaja tai esiintyjä. Yhteistä häpeärooleille on, että ne ovat ikään kuin panssarikerroksia heikon ja herkän minuuden ympärillä. Ne ovat maskeja, joiden takaa ihmisen itsensäkin on vaikea tunnistaa todellista minuuttaan. Kun ihminen uskoo itsestään vain kielteisiä ”totuuksia”, maski vahvistuu. Lopulta maskista on tullut ”totuus” ihmiselle itselleenkin, eikä hänellä ole enää yhteyttä todelliseen itseensä ja tunteisiinsa. Ihminen kokee yksinäisyyttä ja riittämättömyyttä. Hänessä ikään kuin roikkuu erilaisia kylttejä, joissa lukee hänen uskomuksiaan vahvistavia iskulauseita: ”En kelpaa.” ”Kukaan ei välitä minusta todella.” ”Olen ansainnut vain huonoa kohtelua.” ”Epäonnistun kuitenkin aina.”²⁰³

Häpeää aiheuttavia kokemuksia

Häpeän syntyyn on monenlaisia syitä. Häpeä voi syntyä jo varhaisessa vauvaiässä, kun vanhempi ei vastaa lapsen tarpeisiin eikä hänen odotukseensa nähdäksi tulemisesta. Lapsi oppii häpeämään omia odotuksiaan, koska pitää niitä väärinä. Torjutuksi tuleminen synnyttää lähes aina häpeäntunteen. Kokemus siitä, ettei tule kuulluksi ja huomatuksi aiheuttaa häpeää. Myös hylkääminen ja pelko hylätyksi tulemisesta vaikuttavat samalla tavalla. Häpeä liittyy myös menetyksiin ja epäonnistumisiin. Huono itsetunto on usein häpeän seuralainen.²⁰⁴

²⁰³ Katso myös Blomster 2003; Malinen 2010.

²⁰⁴ Malinen 2010.

Seuraavaan luetteloon on koottu esimerkkejä häpeää aiheuttavista tilanteista²⁰⁵:

- ulkomuotoon kohdistuva arvostelu
- aiheeton tai liiallinen moittiminen, syyttäminen ja rankaiseminen
- naurunalaiseksi saattaminen
- pelottelu, huijaaminen ja pettäminen
- vahingossa tai pilan päiten lausutut sanat, jotka osuvat jo olemassa olevaan häpeään
- epäonnistumisten ottaminen silmätikuksi ja niistä muistuttaminen
- huono menestys koulussa siksi, että kotona ei saa tukea, ei ole rauhaa tai mahdollisuutta opiskella
- henkinen häpäisy, jolla omanarvontunto nujerretaan (alistaminen, väheksyminen, mitätöinti)
- fyysinen ja seksuaalinen häpäisy
- eri muodoissa tapahtuva hylkääminen
- väkivalta perheessä tai muuten koettu väkivalta
- läheisen itsemurha
- perheen sisäiset ongelmat (riippuvuusongelmat, mielenterveysongelmat)
- hävettävät kotiolot
- vanhempien kielteiset asenteet
- oma poikkeava käyttäytyminen
- häpeällinen sukutausta
- häpeällistä leimaa antava synnyinseutu tai elinympäristö (jyrkkä uskonnollisuus, syrjitty vähemmistö, syrjäinen sijainti)
- epäonnistuminen, riittämättömyys, alemmuudentunteet
- todellisen sisimmän paljastumisen pelko.

Häpeän vaikutuksia

Häpeä näkyy ja vaikuttaa monilla tavoilla ihmisen käyttäytymisessä ja sisäisessä maailmassa. Häpeä voi näkyä esimerkiksi esiintymisjännityksenä, ahdistuksena ja paniikkikohtauksina. Tavallista on, että häpeä näkyy punastumisena ja änkytyksenä. Häpeää piilotetaan usein vihan, kateuden, mustasukkaisuuden tai ylpeyden taakse. Toisiin ihmisiin kohdistuva aggressio, esimerkiksi halveksunta, voi nousta ihmisen omasta häpeästä, jota hän yrittää peitellä. Myös todellisten tunteiden peittelyn ja kieltämisen takana on usein häpeää. Häpeän takia ihmisen käyttäytyminen voi olla äärimmäisen kontrolloitua ja estynyttä. Hänellä on ulkopuolisuudentunteita, ja hän kokee olevansa

²⁰⁵ Katso Kariste 2001; Blomster 2003; Malinen 2010.

tuomittu yksinäisyyteen, koska ei usko kelpaavansa kenellekään. Hän tuntee itsensä mitättömäksi ja masentuneeksi, kärsii itsesäälistä, itsesyytöksistä ja itsevihasta.

Häpeäihmisen on vaikea hyväksyä itseään. Hänellä voi olla kielteinen asenne omien käsien tuotoksia kohtaan, koska hän tavoittelee täydellisyyttä ja asettaa riman niin korkealle, ettei varmasti voi ylittää sitä. Hän hakee toisten hyväksyntää ja potee alemmuudentunnetta. Hän ei pysty puolustamaan omia oikeuksiaan. Tämän vuoksi hänestä tulee riippuvainen toisista ja heidän mielipiteistään ja hyväksynnästäan. Omien tarpeiden ja loukattujen tunteiden ymmärtäminen ja esille tuominen on hänelle vaikeaa. Hän pelkää häpeäntunteidensa paljastumista. Siitä seuraa jännittämistä, vaikeutta toimia ryhmässä tai muuten osallistua yhteiseen toimintaan. Hän pelkää sitä, että jotain kielteistä tapahtuu, ja sen vuoksi hän on alituisen varuillaan ja valmiustilassa. Häpeä estää häntä ilmaisemasta itseään selkeästi ja viestit voivatkin olla siksi ristiriitaisia. Häpeästä kärsivän on vaikea luoda pysyviä ihmissuhteita. Häpeävän ihmisen itseilmaisua haittaa hänen välttelevä katseensa, alas painettu päänsä ja ryhdittömyytensä. Koska hänen itseilmaisunsa jää vajaaksi, on häpeän peitossa olevaa ihmistä vaikea nähdä ja ymmärtää oikein.²⁰⁶

Häpeäihmisen on vaikea ottaa vastaan apua tai tukea. Lahjojen vastaanottaminen ja omistaminen on myös hankalaa, koska hän ei voi uskoa, että olisi ansainnut mitään hyvää. Häpeä vaikeuttaa päätöksentekoa ja kykyä viedä aloitetut asiat päätökseen. Häpeän kahlitsemana ihminen altistuu hoitamaan itseään riippuvuuksilla.

Häpeänappula ja häpeäkompassi

Kaikilla ihmisillä on asioita ja tilanteita, joissa häpeä nousee pintaan. Ben Malinen puhuu häpeänappulasta, jolla tarkoitetaan häpeäntunteen laukaisevaa tapahtumaa. Jokin pieni tapahtuma, sana, ilme tai teko voi laukaista häpeäntunteen, vaikka sille ei näyttäisi olevan mitään syytä. Jokaisella ihmisellä on omat häpeänappulansa. Häpeänappulan painaminen aiheuttaa voimakkaita tunteita ja ruumiillisia reaktioita, jolloin ihminen ei pysty ajattelemaan selkeästi.²⁰⁷

Häpeänappulan aiheuttamaa tilaa voidaan sanoa sokiksi. Ihminen on kuin halvaantunut eikä kykene toimimaan, ajattelemaan tai puhumaan tavallisesti. Hän ei pysty aina tunnistamaan, mistä reaktio tulee. Häpeänappulan painaminen aiheuttaa voimakkaita tunnekokemuksia, ja ihminen toimii selviytyäkseen näistä. Ihmisen sisällä on ikään kuin häpeäkompassi, jonka viisari ilmaisee, kuinka hän lieventää tai torjuu häpeäänsä. Häpeästä selviytymisen ”pääilmansuuntia” ovat Ben Malisen mukaan vetäytyminen, välttäminen, itseen kohdistuva hyökkäys ja toisiin kohdistuva hyökkäys.

206 Blomster 2003.

207 Malinen 2012.

Kun ihminen pyrkii hallitsemaan häpeäänsä, hän pyrkii vähentämään sen aiheuttamaa tuskaa.²⁰⁸

Vetäytymiseen liittyy pelko nähdä tulemisesta. Häpeätunteen seurauksena ihminen voi vetäytyä esimerkiksi seurasta tai keskustelusta. Häpeää tunteva voi katkaista ja torjua kaikki tunteensa toisia kohtaan. Vetäytyjä pyrkii torjumaan riittämättömydentunteensa ja torjutuksi tulemisen pelkonsa nousemalla häpeää aiheuttaneiden ihmisten ja asioiden yläpuolelle. Pelätessään loukkauksia ja torjuntaa ihminen karttaa intiimejä ja läheisiä suhteita. Kun ei päästä ketään lähelleen, kukaan ei voi tuottaa häpeääkään. Jotkut torjuvat häpeän hyökkäämällä itseään vastaan. Mitätöimällä itsensä ihminen voi tavoitella toisten myötätuntoa ja huomiota. ”Kukapa lyötyä enää löisi!” Itseään syylistävä ihminen kokee voimakasta itsevihaa. Samalla hän kuitenkin viestittää olevansa uhri. Tällainen ihminen on altis suhteille, joihin liittyy väkivaltaa ja alistamista. Ihminen ajautuu häpeän kehään. Epäonnistumiset ruokkivat aina vain kasvavaa häpeää.²⁰⁹

Kun ihminen ei kykene hyväksymään omaa epätäydellisyyttään, hän yrittää siirtää huonommuudentunteensa toisille ihmisille. Hänen selviytymiskeinonsa häpeästä on hyökkäys toisia vastaan, ja häpeä muuttuu aggressiivisuudeksi. Väkivalta ja viha, arvosteleminen ja haukkuminen kohdistuvat toisiin ihmisiin, jotka eivät aina lainkaan ymmärrä, mistä tällainen kohtelu johtuu. Tekijä ei koe tehneensä mitään väärää purkaessaan raivoaan sivullisiin. Jatkuva touhuilu ja aikataulun pitäminen niin tiukkana, ettei kalenteriin jää yhtään tyhjää kohtaa, voivat olla keinoja välttää sisäistä häpeätunnetta. Tyypillisiä häpeätunteen pois painamisen keinoja ovat mielihyvän ja nautinnon hakeminen ruuasta, urheilusta, seksistä tai päihteistä.²¹⁰

Miten häpeästä voi vapautua?

Ensimmäinen askel häpeästä vapautumisessa on sen tunnistaminen ja tunnustaminen. Omaa häpeää voi oppia hallitsemaan ymmärtämällä, mitä häpeä on ja miten se ilmenee ja vaikuttaa. Omat häpeänappulansa ja häpeän torjuntamekanisminsa on hyvä opetella tunnistamaan. Häpeää laukaisevien tekijöiden tunnistaminen auttaa ymmärtämään, mitkä asiat ja tilanteet herättävät itsessä häpeätunteita.

Häpeän piiloutuminen tekee sen käsittelemisen vaikeaksi. Häpeä on tuskallinen tunne, joka voi olla kätkeytyneenä muiden tunteiden kuten syyllisyyden, pelon, surun ja ahdistuksen taakse. Jotkin tilanteet voivat nostaa esille muistikuvia, jotka johtavat häpeän juurille. Näin häpeän tunnistaminen kuitenkin etenee, ja ihminen voi alkaa hahmottaa omia häpeään liittyviä käyttäytymismallejaan. Käsitellessään häpeäänsä ih-

²⁰⁸ Malinen 2012.

²⁰⁹ Malinen 2012. Katso myös Spiik 2001; Niemi 2013.

²¹⁰ Malinen 2012. Katso myös Kariste 2001; Spiik 2001; Blomster 2003; Uusitalo 2006; Niemi 2013.

minen voi havaita, ettei olekaan vastuussa sen synnystä eikä itse ole henkilönä niin huono ja arvoton kuin oli uskonut. Häpeän alta voi löytyä ominaisuuksia, joista voi olla ylpeä. Häpeää aiheuttaneista tilanteista on päästävä irti ja katsottava niitä ikään kuin ulkopuolisen silmin. Ulkopuolelta katsottuna on mahdollista arvioida, kokeeko häpeää aiheellisesti vai onko kyseessä asia, jota ei edes kuuluisi hävetä.²¹¹

Koska häpeä on kuin ihmisen pintaan pinttynyt toinen iho, siitä vapautumiseen tarvitaan ”liotushoitoa”, eli oman sisäisen itsensä kohtaamista ja hoitamista. Tarvitaan vapautumista vääristä uskomuksista ja leimoista. Ihmisen pitää nähdä valheet, joita hän on itsestään uskonut, ja korvata ne totuudella. Koska häpeä on syntynyt vuorovaikutuksessa, siitä vapautumista tukee terve vuorovaikutus. Toisilta ihmisiltä saatua ehdoton hyväksyntä ja myönteinen palaute auttavat paljon. Kun ihminen tuntee kelpaavansa omana itsenään ja ilman vaatimuksia, hänen ei tarvitse piiloutua. Tämä toteutuu hyvin esimerkiksi vertaistukiryhmissä, joissa samat kokemukset yhdistävät osallistujia. Niissä ymmärretään ja kannustetaan toisiaan. Myös huumori, kirjoittaminen ja toisille puhuminen auttavat työstämään häpeää. Häpeä saattaa ponnahtaa yllättävästi esille joissakin tilanteissa, vaikka siitä olisi jo kokenut vapautuneensa.

Häpeästä ei tarvitse päästä kokonaan eroon. Ihminen kokee aivan syystäkin häpeää silloin, kun toimii väärin. Häpeä tuntuu aina pahalta, mutta se ei vahingoita, kunhan ei anna itsensä jäädä sen vangiksi.

Kristillinen näkökulma

Raamatun viesti ihmiselle on, että Jumala näkee hänet arvokkaana, vaikka ihminen itse ajattelisi toisin. Jumala rakastaa ihmistä. Käsitys Jumalasta voi olla väärä, mikä vaikeuttaa luottamista Hänen rakkauteensa ja hyväksyntäänsä. Häpeästä on voinut tulla este nähdä Jumala rakastavana Isänä, jolla on hyvä tahto ihmistä kohtaan.

Häpeästään voi puhua rukouksessa Jumalalle ja pyytää häntä vapauttamaan väärän häpeän otteesta. Joskus auttaa, kun joku toinen rukoilee vaikeiden asioiden puolesta. Häpeän käsitteleminen ja siitä vapautuminen vie paljon aikaa, eikä usko välttämättä poista traumaattisten kokemusten seurauksena syntyneitä häpeäntunteita. Seurakuntayhteys, jossa on mahdollista olla terveessä vuorovaikutuksessa toisten kanssa, voi tukea ja vahvistaa omaa arvokkuuden kokemusta ja itsetuntoa ja sitä kautta vähentää häpeän otetta.

²¹¹ Katso myös Kariste 2001; Spiik 2001; Blomster 2003; Uusitalo 2006; Niemi 2013.

Raamatussa kerrotaan lukuisista henkilöistä, joiden elämään liittyi paljon häpeää joko omien valintojen ja tekojen tähden, toisten ihmisten kaltoinkohtelun ja syrjinnän seurauksena tai sairauksien ja vammojen takia. Näiden henkilöiden elämään voi samaistua. Erityisen koskettava on Tuhlaajapoika-kertomus (Luuk. 15:11–24), josta tulee selkeästi ilmi Jumalan armahtava ja rakastava asenne ihmisiä kohtaan. Muita raamatunkohtia, joissa puhutaan häpeästä vapautumisesta ovat esimerkiksi Jesaja 54:4–16, 61:7 ja 62:5 ja Ps. 139.²¹²

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Palauta omasta elämäнкаarestasi mieleesi, millaisia häpeää aiheuttaneita kokemuksia sinulla on ollut. Oletko tullut häväistyksi, nolatuksi, hylätyksi, torjutuksi, jäänyt ulkopuoliseksi, tullut hyväksikäytetyksi, joutunut väkivallan kohteeksi tai kokenut jotain muuta sellaista, mikä on aiheuttanut sinulle häpeää? Oletko hävennyt toisten, esimerkiksi sinulle läheisten ihmisten puolesta heidän tekojaan?
2. Miten päihde- tai muu riippuvuusongelmasi on vaikuttanut häpeäntunteisiisi?
3. Mitkä asiat ja tilanteet saavat sinut tuntemaan häpeää nykyisin, mitkä ovat ns. häpeänappulasi?
4. Miten toimit tilanteissa, joissa tunnet häpeää? Mitä selviytymiskeinoja käytät (vetäytyminen, välttäminen, itseen kohdistuva hyökkäys ja toisiin kohdistuva hyökkäys)?
5. Mistä asioista olet tuntenut häpeää lähiaikoina? Ota tarkasteltavaksi 1–2 kokemusta. Käytä apunasi sivujen 173 ja 174 luetteloita, joissa annetaan vinkkejä tunteiden käsittelemiseen ja ilmaisemiseen. Toimi ohjeiden mukaan. Mitä tapahtui? Helpottuivatko tunteesi?
6. Olet elämäsi aikana saanut palautetta. Osa siitä on ollut huomaamatonta ja ei-sannallista. Olet kuullut sanoja, nähnyt ilmeitä ja eleitä sekä kokenut erilaisia tekoja. Olet myös aistinnut ympärilläsi olevaa ilmapiiriä. Viestit ovat voineet olla hyväksyviä ja kannustavia tai alas painavia ja mitätöiviä sekä kaikkea siltä väliltä. Olet myös itse nimitellyt ja leimannut itseäsi monin tavoin. Nämä kaikki ovat jättäneet jälkensä sinuun. Olet alkanut uskoa itsestäsi saamasi palautteen ja omien sanojesi mukaisia asioita. On hyvä tunnistaa millaisia ”leimoja” kannat mukanasi. Voit pyrkiä pääsemään eroon haitallisista ja alas painavista ”leimoista”, joista on tullut elämäsi rajoittavia ja raskauttavia uskomuksia.

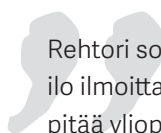
212 Katso myös Ryan & Ryan 1999.

- Käytä apunasi omaa elämänkaartasi ja pyri tunnistamaan erilaiset ”leimat”, myönteiset ja kielteiset, joita olet elämäsi aikana saanut. Kirjoita ne paperille ja mieti, miten ne ovat vaikuttaneet elämääsi, käyttäytymiseesi, valintoihisi ja ihmissuhteisiisi. Mieti myös, mistä ”leimoista” haluat päästä irti. Kielteisiä, epätosia toisten antamia leimoja tai omia uskomuksia voivat olla esimerkiksi: ”Minusta ei ole mihinkään.” ”Olen tyhmä.” ”Olen mitätön.” Tällaiset lausumat eivät voi olla tosia kenenkään ihmisen kohdalla.
- Kirjoita paperille kielteiset ja sinulle häpeää tuottaneet leimat. Jos haluat, revi paperi sen merkiksi, että haluat vapautua leimoista.

Syyllisyys

VIIRPI KUJALA

Ihmiset voivat olla syyllisyydentuntoisia ja syyllistää itseään asioista, jotka eivät lainkaan ole heidän syytään. Naisten syyllisyyden kokeminen liittyy tyypillisesti lähimpiin ihmissuhteisiin. Millaista on oikea ja millaista väärä syyllisyys? Miten syyllisyydestä voi vapautua?



Rehtori soittaa ja onnittelee uuden ylioppilaan äitiä ja perhettä: ”Minulla on myös ilo ilmoittaa, että teidän tyttärenne kirjoitti kuusi laudaturia, ja hänen pitäisi sitten pitää ylioppilaan puhe lakkiaisjuhlassa, mistä minä saan hänet langanpään?”

Omatuntoni jyskyttää häpeää, enkä tahdo keksiä mitään sanottavaa...

Miksi Jumala rakastaa minua näin paljon, miksi näin kurjaa ihmistä ja äitiä?

Päätämme nyt mieheni kanssa olla juomatta, että saisimme hyvän juhlan,

ettemme pilaisi sitä viinalla. Päätöksemme pitääkin hyvin, ja siinä työn touhussa

kuntomme kohenee muutaman raittiin viikon aikana. Mutta sinä hetkenä, kun

lapseni astuu kauniina, hiukset nätisti laitettuna, keväisessä puvussaan lukion

puhujakorokkeelle ja aloittaa ”Hyvät opettajat, vanhemmat, hyvä juhlayleisö”,

alan itkeä valtavasti. Ääni rinnassani huutaa, etten minä ole hyvä vanhempi, olen

raukkamainen, kurja, ja minusta tuntuu kuin tuo satapäinen juhlayleisö huutaisi

korvaani: ”Tuo tyttö tuolla edessä on sen juopon äidin lapsi, juoppojen kakara!”

Sinäkin päivänä tunnit kuluvat, ja kuten tiedämme, aika menee aina eteenpäin.

Se ei suostu peruuttamaan, elämän virrassa ei kerta kaikkiaan ole pakkivaihdetta.

Oikea ja väärä syyllisyys

Terve häpeä ja syyllisyys liittyvät kiinteästi toisiinsa – samoin väärä häpeä ja syyllisyys. Terve syyllisyydentunne perustuu terveeseen käsitykseen oikeasta ja väärästä. Terveen syyllisyyden merkki on, että ihminen uskaltaa tunnustaa syyllisyytensä ja haluaa hyvittää tekonsa. Hän osaa pyytää anteeksi ja ottaa myös vastaan anteeksiannon ilman pelkoa persoonallisuutensa arvon menettämisestä. Syyllisyydentunne johtuu vääristä syistä silloin, kun ei voi kokea pystyvänsä hyvittämään väärää tekoansa tai saavansa anteeksi.

Syyllisyydentunne liittyy aina tekoihin ja tekemättä jättämisiin, mukaan lukien ajatukset ja tunteet. Se liittyy käsityksiin oikeasta ja väärästä ja siitä, miten elämää pitäisi elää. Terve syyllisyydentunne voi olla hyvä opas elämänvalinnoissa ja ihmissuhteissa. Se kertoo, missä asioissa on korjaamisen varaa. Oikea syyllisyydentunne viestittää, että omatunto toimii. Se suojelee elämää ja osoittaa väärät teot. Mitä, milloin ja missä on tullut tehtyä väärin? Kohtaamalla, tunnistamalla ja tunnustamalla syyllisyytensä ihmisen on mahdollista ottaa vastuu teoistaan, selvittää asiat ja sopia toisten kanssa. Silloin joutuu kohtaamaan myös tekojensa seuraukset. Joskus seuraukset ovat sellaisia, että ne joutuu hyvittämään tai korvaamaan. Jos on rikkonut lakia, joutuu kantamaan tekojensa oikeudelliset seuraamukset. Jotkin teot voivat johtaa elinikäisiin seurauksiin esimerkiksi ihmissuhteissa. Voi olla, että jokin ihmissuhde ei enää koskaan palaudu ennalleen rikkomuksen takia.²¹³

Oman syyllisyyden kohtaaminen voi olla vaikeaa. Silloin joutuu myöntämään itselleen, että on oikeasti syyllinen. Ilman oman syyllisyyden kohtaamista ei voi olla todellista muutosta. Pelkkä syyllisyydentunteen tunteminen ei välttämättä johda muutokseen. Tarvitaan nöyrytmistä myöntää oma virhe ja vilpittömyyden katumusta tehdystä, jota ei enää saa tekemättömäksi. Mahdollisuus terveeseen syyllisyyteen pääsee kehittymään lapsuudessa silloin, kun lapsi on tehnyt väärin ja häntä on kohdeltu rakkaudellisesti niissäkin tilanteissa. Näin lapsi uskaltaa tehdä virheitä ja tunnustaa sen aikuisille. Rakkauden, hyväksynnän ja arvostuksen avulla lapsi saa kokemuksen, että syyllisyydentunne on tärkeä ja ettei sitä tarvitse vältellä. Syyllisyydentunteita ei tarvitse torjua eikä kieltää, ei tarvitse hyökätä, vetäytyä eikä valehdella. Lapsella on tilaa olla syyllinen turvallisesti. Lapsi oppii ottamaan vastuun teoistaan ja pyytämään anteeksi, eikä hän murru syyllisyyden ja häpeän taakan alle. Anteeksipyyttämisestä tulee luonnollista kanssakäymisessä muiden kanssa. Anteeksipyyttäminen on osoitus toisten rajojen kunnioittamisesta.²¹⁴

²¹³ Katso myös Jokinen 1998; Jokinen 2003; Niemi 2018; Pruuki & Ketola-Huttunen 2018.

²¹⁴ Katso myös Niemi 2018.

Monesti väärin tekojen taustalla on vihaa ja anteeksiantamattomuutta toisille ihmisille. Päästäkseen eroon syyllisyydestä ja mahdollisesta koston kierteestä on annettava anteeksi toisille ihmisille heidän väärät tekonsa. Jos ei anna anteeksi, jää ikään kuin itseään vastaan rikkoneen ihmisen vangiksi. Anteeksiantaminen on tärkeää oman hyvinvoinnin takia. Anteeksi saaminen itseltä ja toisilta vapauttaa syyllisyydestä.

Oikeista, aiheellisista asioista johtuva syyllisyys suojelee ihmistä itseään, toisia ihmisiä ja elämää. Vääristä syistä johtuva syyllisyys puolestaan estää elämästä täyttää elämää. Ihminen voi tuntea syyllisyyttä myös sellaisista asioista, jotka eivät todellisuudessa liity mitenkään hänen omiin tekoihinsa. Jos esimerkiksi kieltäytyy auttamasta toista ihmistä siksi, ettei siihen oikeasti ole aikaa, saattaa tuntea aiheettomasti syyllisyyttä. Ihmiset tuntevat usein syyllisyyttä silloin, kun eivät voi täyttää toisten odotuksia ja toiveita. Todellisuudessa kenenkään ei tarvitse vastata kaikkiin toisten toiveisiin ja mukautua elämään toisten ehdoilla ja toisten hyväksynnän varassa.

Syvältä sisimmästä kumpuavaa syyllisyydentunnetta on se syyllisyys, jossa koko ihmisen olemassaolo aiheuttaa hänelle itselleen syyllisyyttä tai hän kokee vain epämääräistä jatkuvaa syyllisyydentunnetta. On mahdollista, että ihminen kokee itsensä jotenkin likaiseksi, erilaiseksi ja ulkopuoliseksi. Tällöin syyllisyyden taustalla voi olla jokin asenne, ajatus tai uskomus: ”Olen jotenkin paha.” Syyllisyydentunne on seurausta tunnetasolla hylätyksi tulemisesta. Ihminen ei ole saanut lupaa omiin tunteisiinsa, vaan tunteet on pitänyt jostain syystä tukahduttaa. Ei ole ollut lupa tuntea ja ilmaista omia tunteitaan, kuten vihaa, pelkoa, surua tai pettymystä. Jos on yrittänyt ilmaista näitä tunteita, on tullut torjutuksi tai on joutunut naurun, vihan tai muun mitätöinnin kohteeksi.²¹⁵

Syyllisyyden taustalla voi olla myös lapsuudessa imetty syyllistävän vanhemman malli. Tällöin ihminen on omaksunut osaksi itseään ne auktoriteettien, useimmiten vanhempien, ajatukset, asenteet ja käyttäytymisnormit, joita on kuullut lapsesta saakka. Jos hänen kuulemansa on ollut huomattavassa määrin syyllistävää, on todennäköistä, että nämä ”syyllisyysnauhoitukset” pyörivät alitajuisesti jatkuvasti mielessä. Ihminen kokee olevansa hyväksytty vain, jos yltää näiden sisäisten nauhoitusten mukaiseen käyttäytymiseen. Todennäköisesti hän ei yllä siihen, koska vaatimukset olla toisenlainen kuin on, ovat jatkuvia ja kohtuuttomia. Tällöin ihminen on ikään kuin joutunut syyllisyytensä vangiksi.²¹⁶

Syyllisyyden tunnistamista ja tunnustamista vaikeuttaa syyllisyyden päällä oleva häpeä. Jos häpeä on käsittelemättä, ihminen voi tuntea jatkuvaa häpeää siitä, ettei pysty elämään kuten haluaisi. Hän voi vedota esimerkiksi siihen, että koska hän on

215 Jokinen 1998; Jokinen 2003.

216 Katso myös Jokinen 1998; Jokinen 2003.

alkoholisti, häneltä ei voi odottaakaan muuta kuin tekoja, joista tuntee syyllisyyttä. Häpeä saa ihmisen puolustuskannalle ja kieltämään syyllisyytensä silloinkin, kun siihen on aihetta. Eteenpäin on mahdollista päästä ottamalla vastuu omasta elämästä ja pyrkimällä uusiin ratkaisumalleihin. Oikean ja väärän syyllisyyden otteesta on mahdollista vapautua tunnistamalla ja tunnustamalla syyllisyys ja käsittelemällä sitä sekä toimimalla tarkoituksenmukaisella tavalla, jos on esimerkiksi jotain sovitettavaa tai hyvitetävää toisille.

Kristillinen näkökulma

Ajatus anteeksiannosta ja parantumisesta on osa kristillisen uskon ydintä. Raamatun mukaan ihminen on syntinen ja syyllinen. Jumala tulee vastaan ihmistä ja tarjoaa anteeksiantoa. Kun myöntää syntinsä ja hylkää ne, Jumala antaa anteeksi. Totuuden kohtaaminen omasta syyllisyydestä on edellytys sen käsittelylle ja siitä vapautumiselle. Totuuden kohtaaminen voi olla pelottavaa ja siitä haluaisi vetäytyä, ohittaa koko asian ja peittää syyllisyyden. Tuomion ja hylätyksi tulemisen pelko johtaa eroon itsestä, omista tunteista, toisista ihmisistä ja Jumalasta. Silloin ei ole mahdollista kokea yhteyttä ja jää sisäisesti yksinäiseksi, vaikka ympärillä olisikin ihmisiä. Jumala kutsuu kaikkia kohtaamaan syyllisyytensä, tunnustamaan erehdyksensä ja ottamaan vastaan Hänen anteeksiantonsa. Jumala voi vapauttaa syyllisyydestä lopullisesti.

Syyllisyys on ehkä helpompaa tunnustaa ensin itselle ja Jumalalle ja vasta sen jälkeen toisille ihmisille. Oman syyllisyytensä tarkastelemisessa voi olla avuksi oman elämänkaaren läpikäyminen kaikessa rauhassa. Tarkastelussa on hyvä pitää mielessä Jumalan asenne ihmisiä kohtaan. Jumalan rakkaus ja myötätunto ihmisiä kohtaan on ehdotonta ja Hänellä tahtoo antaa anteeksi.

Syyllisyyden käsittelyssä voi myös auttaa, kun kirjoittaa tärkeimmät syyllisyyttä aiheuttavat asiat paperille. Muistiinpanojen avulla voi kertoa ne rukouksessa Jumalalle ja pyytää häneltä anteeksiantoa. Sen jälkeen, kun on tunnustanut asiat Jumalalle, on tärkeää antaa anteeksi itselleen. Siinä auttaa, kun muistaa Jumalan asenteen itseä kohtaan. Kun Jumala antaa anteeksi, on kenties helpompi antaa itse itselleen anteeksi.

Syyllisyydestään voi puhua myös jollekin luotettavalle ihmiselle, joka pystyy säilyttämään vaitiolon hänelle kerrotuista asioista. Jos henkilö on

kristitty pappi tai muu sielunhoitaja, häntä voi pyytää julistamaan väärät teot anteeksiannetuiksi. Silloin on kyseessä rippi, jossa tunnustetaan synnit ja viedään ne rukouksessa Jumalalle ja anotaan anteeksiantoa. Kristitty ihminen toimii Jumalan välikappaleena ja voi julistaa synnit anteeksiannetuiksi Jeesuksen Kristuksen sovitus työn ja ristinkuoleman perusteella. Rippiä sitoo rippisalaisuus ja pappia siten vaitiolovelvollisuus.

Joissakin tapauksissa on oikein tunnustaa väärin tekeminen teon kohdalle ja tarvittaessa hyvittää se jotenkin. Jos henkilö on jo kuollut eikä hyvittäminen ole mahdollista, saa uskoa saaneensa anteeksi Jumalalta. Se riittää.

Syylisyyteen liittyen voi myös pohtia, millainen kuva Jumalasta itsellä on. Onko Jumala anteeksiantava ja rakastava vai kostonhaluinen ja julma vai jotain muuta? Halutessaan voi myös tutustua joihinkin raamatunkohhtiin (Joh. 3:16–21; Room. 5:6–8; 1. Joh. 1:7–10; Jer. 31:34 ja Ps. 32) ja pohtia, mitä ne puhuvat ja merkitsevät itselle.²¹⁷

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Palauta omasta elämäнкаarestasi mieleesi, millaisia syylisyyttä aiheuttaneita kokemuksia sinulla on ollut. Mistä asioista tunsit syylisyyttä? Oliko syylisyyys oikeaa vai väärää? Miten sinua kohdeltiin lapsena, kun olit tehnyt jotain väärin? Miten se vaikuttaa sinun tapaasi käsitellä syylisyyttäsi nykyisin? Millaisia kokemuksia sinulla on anteeksipyyttämisestä ja anteeksisaamisesta lapsuudessasi?
2. Millaisista asioista koet syylisyyttä nykyisin? Onko se mielestäsi oikeaa vai väärää syylisyyttä?
3. Mistä asioista olet tuntenut syylisyyttä viime aikoina? Mieti 1–2 asiaa. Käytä apunasi sivujen 173 ja 174 luetteloita, joissa annetaan vinkkejä tunteiden käsittelemiseen ja ilmaiseamiseen. Toimi ohjeiden mukaan. Mitä tapahtui? Helpottuivatko tunteet?
4. Onko sinun helppo vai vaikea pyytää anteeksi toisilta? Millaisia kokemuksia sinulla on anteeksipyyttämisestä?
5. Millaisia asioita sinun on helppo antaa anteeksi itsellesi ja toisille? Millaisia asioita on vaikea antaa anteeksi?
6. Anteeksipyyttäminen käytännössä. Tee lista ihmisistä, joita olet vahingoittanut. Kirjoita paperille heidän nimensä ja kuvaus, miten olet rikkonut kutakin vastaan.

²¹⁷ Katso myös Ryan & Ryan 2002.

- Mieti, onko teot tarpeen hyvittää. Miten sen tekisit?
- Mieti, mitä haluaisit sanoa näille ihmisille.
- Jos olet valmis, toteuta suunnitelmasi käytännössä. Älä odota ihmisten sano-
van: ”Annan sinulle anteeksi.” Sinun tehtäväsi on hoitaa vain oma osuutesi.

Viha ja katkeruus

VIRPI KUJALA

Viha ja katkeruus ovat vahvoja tunteita, joita on hyvä opetella tunnistamaan ja käsittelemään. On myös tarpeen löytää rakentavia tapoja ilmaista vihaa. Viha on hyvä palvelija, mutta huono isäntä. Vihan ilmaiseminen ja vastaanottaminen voi olla vaikeaa ja pelottavaakin. Viha ja vihastuminen toimivat elämää tukevalla tavalla, kun niitä oppii käsittelemään, ilmaisemaan ja vastaanottamaan.

Hyvä ja paha viha

Saatetaan ajatella, että siellä, missä on vihaa, ei voi olla rakkautta. Viha ei kuitenkaan ole rakkauden vastakohta. Rakkauden vastakohta on välinpitämättömyys. Vihastuminen osoittaa, että ihminen ei ole välinpitämätön. Oikein käytettynä viha on voimavara. Sen avulla voi asettaa rajoja, puolustautua ja ilmaista tahtoaan. Viha antaa energiaa toimia ja muuttaa asioita. Vihan avulla estetään toisia kävelemästä yli ja tulemasta liikaa omalle alueelle. Vihasta voi saada voimaa sanoa riittävän painokkaasti ”ei”.

Vihassa on voimaa hyvässä ja pahassa. Koska viha on kehollinen tunne, se ottaa nopeasti valtaansa ihmisen elimistön. Viha kiihdyttää sydämen toimintaa, laajentaa keuhkoputkia ja silmäteriä, herättää lihakset ja koko elimistön valmiustilaan. Vihaisen ihmisen tekee mieli hyökätä tai paeta. Joskus viha johtaa lamaantumiseen. Vihaisena ihminen kalpenee, vapisee ja tärisee tunteen vaikutuksesta. Sanotaan, että ihminen voi nähdä punaista tai hänen olemuksensa mustuu vihan vimhasta. Vihaa käytetään ja ilmaistaan myös vahingoittavilla tavoilla. Näin voi olla erityisesti silloin, kun ihmisen taustassa on paljon huonoja kokemuksia vihasta, kuten väkivaltaa ja sanallista satuttamista.

Vihan esille tuleminen on välttämätöntä toipumisessa. Alakuloisuuteen ja itsesäiliin uppoutunut ihminen jää voimattomaksi. Oikein ymmärrettynä viha on voimaannuttava tunne. Se antaa energiaa ja auttaa nousemaan ylös ja lähtemään liikkeelle, toimimaan ja tekemään tilanteelle jotain. Terve vihantunne kertoo siitä, että ihminen on tullut loukatuksi tai hänen rajojaan ja oikeuksiaan on rikottu. Lämmin ja rakentava viha ilmaistaan ja sovitaan nopeasti, jos se vain mitenkään on mahdollista.

Lapsen tahto muovautuu leikki-iässä. Tahtonsa avulla lapsi löytää itsekunnioituksen, kyvyn rakastaa ja puolustautua sekä tehdä valintoja. Tahdoton ihminen joutuu etsimään jatkuvasti toisten hyväksyntää. Jos lapsen tahto nujerretaan ennen kuin se on edes kunnolla kehittynyt, hänestä kasvaa ihminen, jonka persoonallisuus jää kehittymättä ja viha tunnistamatta. Viha on luonnollinen osa itsenäistymistä. Lapsen ja nuoren täytyy oppia ottamaan vastuu omista tunteistaan ja käyttäytymisestään. Pakkokiltteyteen kasvatetussa ihmisessä, voi olla näennäisen kiltteyden alla paljon tukahdutettua vihaa. Kilteistä lapsista kasvaa yleensä kilttejä aikuisia, jotka luulevat, että heillä on vastuu toisten ihmisten tunteista. Heidän on vaikea ymmärtää, että jokainen vastaa omasta käyttäytymisestään ja reaktioistaan. Heistä on tullut ulkoa ohjautuvia. He pelkäävät hylkäämistä ja etsivät hyväksyntää jopa toisia mielistelemällä.²¹⁸

Jos vihantunteen torjuu ja tukahduttaa, myös muut tunteet, kuten rakkaus ja ilo, vaimenevat. Vihan kieltämisestä seuraa yksinäisyyttä, syyllisyyttä, levottomuutta, ahdistusta, lamaantumista, loppuun palamista, masennusta, pelkoa ja jopa paniikkihäiriöitä ja jatkuva paha olo. Myös jotkin sairaudet voivat olla seurausta käsittelemättömästä vihasta. Joskus jopa jokin pieneltä vaikuttava asia voi saada pidätetyn raivon ryöpsähtämään esille. Tällöin seuraukset voivat olla todella huonot. Suuttumus on terve reaktio esimerkiksi silloin, kun tulee loukatuksi. Jos suuttumuksensa kieltää tai jättää vihan käsittelemättä, saattaa jäädä kaunaiseksi. Kaunaisena ihminen vääristelee todellisuutta ja näkee toiset ihmiset ja asiat ikään kuin vääristävien silmälasien läpi.²¹⁹

Amerikkalainen psykologi Neil Clark Warren näkee kielletyn vihan ilmenevän ainakin neljällä tavalla: räjähdyksinä, sairauksina, masennuksena ja vyön alle iskuina. Räjähdelijä terrorisoi ympäristöään eikä hallitse yllykkeitään. Sairastelija pelkää vihan kohtaamista ja ilmaisee sen ruumiillisesti päänsäryn, flunssan, vatsaoireiden, verenpaineen ja ärtyneen paksunsuolen avulla. Masentunut kääntää vihan itseensä ja sortuu riippuvuuksiin. Totuuden torvi iskee yllättäen ja kätkee vihansa vitsien varjolla esitettyihin sivalluksiin.²²⁰

Kieroutunut ja väärällä tavalla ilmaistu tai kokonaan ilmaisematon viha voi muuttua vaaralliseksi. Vihantunne voi jäädä päälle, jolloin se ilmenee jatkuvana nalkuttamisena, vikojen etsimisenä, hylkäämisenä, epämääräisenä apeutena sekä saamattomuutena ja kylmyytenä. Toisinaan vahingoittava viha voi näkyä ennakoimattomina, äkillisinä purkauksina. Raivo ja järjetön viha voi johtaa tappamiseen. Jos ihminen ilmaisee vihaansa ja pahaa oloaan aina raivoamalla, hänellä voi olla jonkinasteinen persoonallisuuden häiriö.²²¹

218 Katso myös Myllyviita 2016; Niemi 2018 ja Pruuki & Ketola-Huttunen 2018.

219 Niemi 2018; Pruuki & Ketola-Huttunen 2018.

220 Blomster 2002 a.

221 Blomster 2002 a; Niemi 2018.

Vihan alla voi olla paljon muita tunteita. Usein viha onkin kuin jäävuoren huippu, joka näkyy meren pinnalla. Jäävuoresta suurin osa on pinnan alla. Häpeä ja syyllisyys ovat tunteina tuskallisia kokea ja ne pyritään sen vuoksi muuttamaan vihaksi, joka ei ole yhtä tuskallista. Syyllisydentunne herättää halun löytää syyllinen muualta kuin itsestä. Syyttäminen ja viha ovat keinoja vapautua siitä.

Häpeä saa usein aikaiseksi raivoa. Sen tarkoituksena on saada vastapuoli heikompaan asemaan ja kokemaan häpeää. Itseään vihaava ihminen voi olla itsekeskeinen ja ylpeä. Hänen huonommuudentunteensa estää häntä kokemasta itseään tasavertaiseksi toisten kanssa. Hän on joko muiden ala- tai yläpuolella. Hän etsii jatkuvasti epäkohtia itsestään ja muista. Itseään vihaava pyrkii usein täydellisyyteen. Kyvyttömänä armahdamaan itseään hän on kontrollinhaluinen, kateellinen, vertaileva ja moralistinen. Hän on yliherkkä arvostelulle. Samalla hän kuitenkin halveksii itseään, puhuu itselleen ja itsestään kielteisesti, muistelee kärsimyksiään ja virheitään, vertailee ja kadehtii. Häneltä puuttuvat rajat eikä hän huolehdi itsestään tai hyvinvoinnistaan. Hänen on vaikea ottaa vastaan kohteliaisuuksia tai sanoa niitä – tai olla huomion keskipisteenä.²²²

Kauna on karvaaksi muuttunutta vihaa, joka muuttuu lopulta katkeruudeksi. Vihan käsittelemättömyys ja anteeksiantamattomuus voi johtaa ihmisen tuhoisaan kierteseen. Katkeroitunut ihminen yleistää ja tuomitsee helposti kaiken yhden pettymyksen perusteella. Esimerkiksi jonkun mielestä kaikki naiset tai miehet ovat petollisia. Katkera mieli tuottaa kielteisiä odotuksia, joilla on taipumus toteutua siksi, että ihminen itse käyttäytyy odotustensa mukaisesti. Vihasta seuraa myös kapinointia ja tottelemattomuutta. Tällöin ihmiselle on tyypillistä vastustaa ja kapinoida auktoriteetteja vastaan periaatteesta, vaikka mitään todellista syytä siihen ei olisikaan.²²³

Pitkään päihdetyössä työskennelleen Olli Karisteen mukaan myös kärsimättömyys kasvaa vihasta. Jos jokin asia ärsyttää, se johtaa lopulta suuttumukseen. Jos vihantunne on saavuttanut ylireagoimisen tason, se ilmenee ensin kärsimättömyytenä. Jos ihminen on jo ennalta alitajuisesti vihainen, hänen on vaikea olla kärsivällinen. Jatkuvan kärsimättömyyden taustalla voi olla paljon varastoitunutta vihaa. Vihaisuus voi johtua siitä, että ihminen kokee itsensä torjutuksi itselleen tärkeillä elämänalueilla.²²⁴

Vihaan taipuvaisen ihmisen piirteitä voivat olla ärtyisyys, katkeruus, julmuus, ivallisuus, härnäävyys, kostonhaluisuus, itsekeskeisyys, piittaamattomuus, kärsimättömyys, anteeksiantamattomuus, kapinallisuus, jääräpäisyys, hyökkäävyys ja malttamattomuus sekä yliaktiivisuus.²²⁵

222 Niemi 2018.

223 Katso myös Spiik 2001; Niemi 2018.

224 Kariste 2004.

225 Kariste 2004.

Naisen viha

Naisilta ja miehiltä odotetaan erilaista käyttäytymistä suhteessa vihaan. Usein vihan katsotaan kuuluvan maskuliinisuuteen ja miehiä suorastaan rohkaistaan ilmaisemaan aggressiivisuutta ja jopa väkivaltaa. Naisten ei odoteta olevan aggressiivisia, ja vihaisesti käyttäytyvä nainen voi olla ympäristön mielestä epänaiseellinen tai jopa mieleltään häiriintynyt. Naiset, jotka on opetettu kiltteyteen, pyrkivät usein kätkemään vihansa eivätkä edes pysty tunnistamaan sitä. He kokevat, ettei heillä ole oikeutta vihaan.²²⁶

Terveen vihan tunteminen ja sen oikeutuksen ymmärtäminen voi olla avainasemassa naisten voimaantumisessa, koska naiset tuomitsevat itsensä päihde- tai muun riippuvuusongelmansa takia ja pitävät saamaansa huonoa kohtelua siksi oikeutettuna. Jos nainen elää hallitsevan ja alistavan kumppanin kanssa, hän on peloissaan ja tottunut kaltoinkohteluun, eikä hänellä ole voimia puolustaa itseään. Kun nainen ilmaisee vihaansa, sen tarkoituksena on yleensä saada toinen ymmärtämään hänen tilanteensa, jossa muut keinot eivät auta. Naiset pitävät vihansa purkamista häpeällisenä ja kokevat vihaisuutensa ilmaisemisen jonkinasteisena epäonnistumisena. Naiset voivat olla suuttumisestaan vihaisia itselleen. Naisille onkin tyypillistä ilmaista vihaansa epäsuorasti. Epäsuoran ilmaisun muotoja voivat olla toisista pahan puhuminen selän takana sekä persoonaan, ulkonäköön tai yksityiselämään kohdistuva arvostelu.²²⁷

Epäsuora viha voi ilmetä vihan kääntämisenä itsen päin, masentuneisuutena ja psykosomaattisina vaivoina, kuten erilaisina särkyinä. Itseviha näyttäytyy jatkuvana itseinhona, itsekritiikkinä ja itsensä vähättelynä. Naiset ovat taipuvaisia vertailemaan itseään toisiin naisiin. Vertailusta ei tule koskaan loppua, koska aina löytyy uusia vertailukohtia. Naiset voivat olla todella kovia itseään kohtaan ja syyttävät itseään asioista, jotka ovat muiden aiheuttamia. Lopulta naisen keho tai mieli voi sairastua. Esimerkiksi masennuksen taustalla on usein käsittelemätöntä surua, vihaa, pettymyksiä ja muita raskaita tunteita. Tunteet ovat voineet jäädä lukkoon ihmisen mieleen ja kehoon. Itsemurha ja sen yritys ovat itsen käännetyn vihan äärimmäisiä muotoja.²²⁸

Vihan käsitteleminen ja ilmaiseminen

Vihaisuus ja ärtyisyys ovat suojatunteita, joiden alla on muita tärkeitä tunteita. Yksi tärkeimmistä tunnetaidoista on oppia tunnistamaan, mitä vihaisuuden ja ärtymyksen alla on. Viha ei ole hyvä jatkuvana olotilana ja asenteena. Suuttumuksen ilmaiseminen ja räjähtely tuovat näennäisen ja hetkellisen helpotuksen. Purkamalla vihaa toi-

²²⁶ Pruuki & Ketola-Huttunen 2018.

²²⁷ Pruuki & Ketola-Huttunen 2018.

²²⁸ Pruuki & Ketola-Huttunen 2018.

siin saattaa vain yrittää syyllistää heitä ja saada heitä vastuulliseksi omista tunteistaan. Kaikkein tuhoisinta ihmissuhteiden kannalta on epäsuora vihan ilmaiseminen.²²⁹

Pitkittyneestä vihasta ja katkeruudesta on vaikea päästä eroon. Niistä irtautuminen edellyttää, että tunnistaa ja tunnustaa joutuneensa rikkomuksen, hylkäämisen tai loukkauksen kohteeksi. Omat tunteensa täytyy tunnistaa ja antaa niille nimi. Niitä ei pidä tuomita vaan nähdä tunteidensa takana olevat asenteet, uskomukset ja teot. Tällöin tukahdutettujen tunteiden epäsuorat ilmenemistavat on mahdollista tunnistaa ja sitoutua kasvuun. Katkeruudesta toipuminen merkitsee muutokseen suostumista. Ihmisen on otettava vastuu omasta elämästään ja lakattava syyttämästä muita. Vihaa on oikeus ilmaista, mutta muita ei saa vahingoittaa sen vuoksi, että on vihainen.²³⁰

On tärkeää tunnistaa itsestään taipumus vihaan liittyvään yli- tai alireagointiin. Ylireagoinnista on kysymys silloin, kun käyttäytyy kiihkeämmin kuin tilanne vaatii ja omaa käyttäytymistä on vaikea hallita. Alireagointia on se, että painaa vihantunteensa alas ja toimii kuin mitään ei olisi tapahtunut. Vihaa synnyttäviä tilanteita ja asioita ovat yleensä²³¹

- kaikenlainen epäoikeudenmukaisuus
- kun omat tarpeet eivät täyty
- kun tulee petetyiksi tai luottamusta käytetään väärin
- kun ei saa sitä, mikä itselle kuuluisi
- kun itseä vastaan hyökätään syyttä.

Vihan purkamiseen ja hallitsemiseen on erilaisia keinoja:²³²

1. Tunnista viha. Myönnä se itsellesi. Viha on normaali tunne, jota ei tarvitse hävetä ja josta ei tarvitse tuntea syyllisyyttä. Tunnista myös kätkeyty viha.
2. Tunnista vihan syy. Joskus syy on selvä, mutta joskus syy ei ole se, miltä ensiksi näyttää.
3. Päätä, mitä teet. Toimi sen mukaan.
 - Päätä, mitkä vaihtoehdot ratkaisevat ongelman tai tilanteen.
 - Harkitse, milloin vihan suora ilmaiseminen saa aikaan enemmän pahaa kuin hyvää.
 - Opettele uusia reagoititapoja tilanteisiin, joille et voi mitään (esim. pitkä odotusaika lääkärillä).

²²⁹ Myllyviita 2018.

²³⁰ Katso myös Uusitalo 2006; Myllyviita 2018.

²³¹ Kariste 2001; Kariste 2002.

²³² Kariste 2001; Kariste 2002.

4. Tee näin:

- Rauhoitu. Huutokilpailu ei johda ratkaisuun. Voit rauhoittaa itseäsi esimerkiksi hengittämällä muutaman kerran rauhallisesti syvään.
- Mieti, miksi olet vihainen. Yritätkö saada ratkaisun asiaan vai esimerkiksi lannistaa toisen osapuolen?
- Ole itsevarma, älä aggressiivinen. Itsevarma ihminen ilmaisee itseään päätäväisesti ja selkeästi loukkaamatta toista osapuolta. Hän osaa neuvotella ja tehdä kompromisseja.

5. Ilmaise itseäsi sanallisesti.

- Puhu suoraan ja rehellisesti.
- Puhu minämuodossa omista ajatuksistasi, kokemuksistasi ja tunteistasi. Älä arvaile tai tulkitse.
- Puhu asioista tässä hetkessä, liioittelematta ja totuudellisesti, ota asiat niin kuin ne ovat.
- Vältä yleistyksiä ja sanoja ”aina” ja ”ei koskaan”.
- Älä syytä toista.
- Älä arvostele toisen persoonaa, älä loukkaa tai nimittele.
- Älä kaivele menneitä.
- Älä käytä väkivaltaa.

6. Älä jää murjottamaan, älä eristäydy itseltäsi.

7. Etsi apua. Jos sinun on vaikea ilmaista vihaasi tai suutut herkästi, juttele ongelmastasi asiantuntijan tai ystävän kanssa.

VINKKEJÄ RAUHOITTUMISEEN JA VIHAN KÄSITTELEMISEEN²³³

1. Kirjeen kirjoittaminen sensuroimatta sitä. Kirjeen repiminen.
2. Lähetettävän kirjeen kirjoittaminen.
3. Vihan ruumiillinen purkaminen: puiden tai muiden kestävien materiaalien hakkaaminen, tyynyn nuijimineen, paksun sanomalehden repiminen, metsässä tai autossa kiljuminen.
4. Maalaaminen, tanssiminen, juokseminen, kivien heittäminen, siivoaminen ja fyysiset harrastukset.
5. Peilille puhuminen ja vihaisten ilmeiden harjoittelu.
6. Syvään hengittäminen.
7. Kymmeneen tai johonkin muuhun asti laskeminen.
8. Huumori tilanteissa, joille ei voi mitään.
9. Lepo ja rentoutuminen.

²³³ Myllyviita 2016.

Kristillinen näkökulma

Raamatusta löytyy paljon esimerkkejä sekä ihmisten että Jumalan vihas-
tumisesta ja vihasta. Jeesus vihastui, kun näki vääryyttä. Vihastu-
minen on Raamatun mukaan oikeutettua, mutta vihaan jääminen ei. Viha
muuttuu synniksi, kun se on itsekästä ja vihanpitoa ja katkeruutta jatke-
taan. Raamattu ohjaa sopimaan ja selvittämään asiat nopeasti, jos mielessä
on moitetta toista vastaan. Toisille on puhuttava rakkaudella ja rakentaen,
ei likaisia ja repiviä sanoja käyttäen (Ef. 4:15–19). Viha muuttuu synnik-
si, kun sen annetaan kiehua ylitse ilman kontrollia. Tämä johtaa toisten
loukkaamiseen ja voi jättää korjaamattomia seurauksia. Raamatussa neu-
votaan välttämään katkeruutta, riitelyä ja herjaamista (Ef. 4:29–32).²³⁴

Ihmisen ei pidä padota vihaa sisälleen eikä kantaa kaunaa (Ef. 4:26–27),
eikä kostaa kärsimäänsä pahaa (Ef. 4:31–32). Ihmisen tulee aina tiedos-
taa ja korjata oma osuutensa ongelmasta. Väärän ja itsekkään vihansa voi
tunnustaa Jumalalle ja pyytää anteeksiantoa ja vapautusta vihan otteesta.
Lisäksi on pyrittävä sopimaan ja pyytämään anteeksi ihmisiltä, joita on
vahingoittanut tai loukannut purkaessaan vihaa väärällä tavalla.²³⁵

Tukahdutettu kipu

Jokin minussa hajosi, mutta tunteeni vaiensin. Herra, näet sydämeen,
auta kipuni kohtaamaan.

En uskalla luottaa, olen niin rauhaton.

Anna rohkeutta rakkauteen, vapauta kahleesta pelon.

Olin pettynyt, en sitä sanonut. Olin vihainen, en sitä näyttänyt.

Kuinka olisin voinutkaan,

enhän näitä tunteita itselleni myöntänyt. Nyt Herra sua rukoilin, paranna minut.

Sinä olet siihen voimallinen, tee minusta ehjä ihminen.

– Susanna Pennanen: *Isän kämmenellä*. Julkaisematon runokokoelma.

²³⁴ Katso myös Ryan & Ryan 2006.

²³⁵ Katso myös Ryan & Ryan 2006.

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Mitä vihan ilmaiseminen sinulle merkitsee?
2. Kun katsot omaa elämänkaartasi, miten oma vihasi ja muiden viha on ilmentynyt siinä? Onko sinulla ollut lupa ilmaista vihaa? Millaisia tapoja vihan ilmaiseamiseen olet oppinut?
3. Onko sinulla nyt vihaa, katkeruutta ja kaunaisuutta? Mihin tai keihin ne kohdistuvat? Miten ne ilmenevät sinussa?
4. Kun olet vihainen jollekin, mitä yleensä tunnet ja ajattelet?
 - a) Pelkää, että sinut torjutaan tai että sinusta ei pidetä, jos vihastumisesi paljastuu.
 - b) Pelkää loukkaavasi toisen tunteita, jos ilmaiset olevasi vihainen.
 - c) Häpeät suuttumistasi. Sinulla ei ole oikeutta suuttua.
 - d) Loukkaannut, koska toinen ihminen, joka on tehnyt jotain, sai sinut vihasumaan.
 - e) Mielestäsi on aivan oikein tuntea vihaa, suuttua ja ilmaista sitä suorasti.
5. Miten toimit, kun olet vihainen?
 - a) Keskustelet suoraan tämän henkilön kanssa ja yrität ratkaista tilanteen.
 - b) Vihjailet, että olet vihainen ja toivot toisen ymmärtävän viestini.
 - c) Odotat toisen pyytävän sinulta anteeksi ja koet olevasi entistäkin loukkaantuneempi tai vihaisempi, jos hän ei teekään näin.
 - d) Muutut ivalliseksi ja tuot kantasi esiin piikikkäiden huomautusten tai huumorin kautta.
 - e) Räjähdät ja laitat välit poikki tähän henkilöön.
 - f) Mariset asiasta jollekulle toiselle.
6. Kun joku suuttuu sinulle, mitä yleensä tunnet?
 - a) Koet tulevasi hylätyksi.
 - b) Koet tulleei loukatuksi ja haluat itkeä.
 - c) Pelkää kysyä, miksi toinen suuttui sinulle, ja yrität vetää suuttumuksesta omat johtopäätöksesi.
 - d) Tunnet, että sinulla oikeus ymmärtää, ja tämän vuoksi yrität saada vastauksen, miksi toinen suuttui.
 - e) Koet olleesi väärässä, aliarvioit ja pienennät itsesi ja oman arvontuntosi.
 - f) Suutut ja annat samalla mitalla takaisin.
 - g) Tunnet syyllisyyttä (häpeää) siitä, että olet saanut toisen suuttumaan.
 - h) Koet tarvetta puolustella itseäsi ja käyttäytymistäsi.

7. Kun joku suuttuu sinulle, mitä silloin teet?
- a) Alat lopulta itkeä.
 - b) Vetäydyt ja vältät tämän ihmisen kohtaamista, kunnes hän rauhoittuu ja pääsee asian yli.
 - c) Lähestyt häntä ja yrität keskustella asiasta.
 - d) Suutut ja laitat välit poikki.
 - e) Pyydät anteeksi, kun suututit hänet, vaikka et edes ymmärrä, mistä hän suuttui.
 - f) Yrität lepytellä toista.
 - g) Yrität selittää tekoasi osoittaaksesi, ettei hänen pitäisi olla sinulle vihainen.
8. Kun lähelläsi on henkilö, joka on vihainen jollekin toiselle, miten toimit?
- a) Yrität saada heidät unohtamaan asian ja ajattelemaan sen sijaan mukavia asioita.
 - b) Kuuntelet, miksi he ovat vihaisia ja tuet heidän tunteitaan.
 - c) Kuuntelet lyhyesti ja menet pois. Viha pelottaa sinua.
 - d) Rohkaiset puhumaan suoraan sille, jolle henkilö on vihainen.
 - e) Yrität osoittaa, kuinka naurettavia heidän vihan aiheensa ovat.
9. Mitä muutoksia haluaisit vihasi käsittelemiseen ja ilmaisemiseen?
10. Harjoittele vihan ilmaisemista jonkun ystäväsi kanssa tai ryhmässä. Valitse jokin asia, josta olet vihainen jollekin, ja käytä harjoittelussa apuna edellä kuvattuja vihan purkamisen ja hallitsemisen keinoja.

Kysymykset 4–8 ovat mukaelmia Olli Karisteen *Vihan ja pelon solmut* -työkirjassa olevista tehtävistä (2002).²³⁶

²³⁶ Kariste 2002.

Pelko

VIRPI KUJALA

Pelko on lamaanuttava tunne, mutta se on myös hyvä ja tarpeellinen tunne. Se suojelee monella tavalla elämää, mutta se voi myös estää ja rajoittaa. Mitä pelko on ja miten se ilmenee? Miten pelkoihin kannattaa asennoitua ja miten niitä voi hallita?

Elämää suojeleva pelko ja rajoittava pelko

Pelontunne on tarpeellinen, koska se suojelee elämää. Terve pelko varoittaa riskeistä ja vaaroista ja asettaa ihmiselle turvallisia rajoja. Pelko estää tekemästä virheitä ja vaarallisia asioita. Pelon alkuperäinen tehtävä onkin suojella ja pitää ihmiset hengissä ja terveisinä. Sen tarkoitus on auttaa huomaamaan ympäristöstä sellaisia asioita, jotka ovat ihmiselle vaarallisia ja uhkaavat terveyttä. Ihmiset oppivat lapsesta lähtien varoamaan asioita ja tilanteita, joita kannattaakin varoa. Pelko on kaikille yhteinen tunne. Jokainen pelkää joskus, vaikka ei sitä myötäisikään.²³⁷

Pelko aiheuttaa ruumiillisia reaktioita. Kohtuullinen pelko virittää elimistön toimintaan ja vastaamaan haasteeseen. Liiallinen pelko kuluttaa elimistöä, koska silloin kehossa vallitsee jatkuva hälytystila. Pelkäävän ihmisen iholle nousee kylmä hiki, ääni tärisee, suuta kuivaa ja syke kiihtyy. Pelko vaikuttaa myös verenpaineeseen, hormoneihin, hengitykseen, lihaksiin ja aineenvaihduntaan. Vaaran uhatessa keho jähmettyy ja ihminen miettii, onko parempi piiloutua, paeta vai puolustautua.²³⁸

Alttius pelolle voi johtua ihmisen perusluonteesta, mutta sitäkin enemmän pelkoa aiheuttaneista kokemuksista. Pelon juuret löytyvät lapsuudesta. Pelko tarttuu vanhemmilta lapsiin. Lapsi aistii vanhempiansa ilmeistä, eleistä, sanoista ja muusta käyttäytymisestä asiat, joita vanhemmat pelkäävät. Ylihuolehtivat vanhemmat välittävät lapselle viestin, että maailma on turvaton paikka. Toisaalta vanhemmat, jotka odottavat lapselta liian varhain itsenäisyyttä, saavat hänet kokemaan turvattomuutta. Pelko siirtyy lapsiin erityisesti silloin, kun vanhemmat eivät ole käsitelleet omia pelkojaan. Jos näin on, vanhemmat eivät pysty auttamaan lapsiaan kohtaamaan pelkojaan. Jos lapsi kokee ahdistavia ja vaikeita tilanteita ja on perusturvaton, yksinäinen, hylätty, pilkattu ja peloteltu, hän pääättelee, että maailma on vaarallinen paikka ja ihmiset epäluotettavia. Näin lapsi ei itsenäisty sisäisesti eikä opi keinoja selviytyä. Jos lapsen turvattomuuteen liittyy voimakas kokemus siitä, ettei häntä hyväksytä sellaisenaan

²³⁷ Katso myös Blomster 2002 b; Niemi 2013; Myllyviita 2016.

²³⁸ Myllyviita 2016.

kaikkine tunteineen, hänestä kehittyä häpeäihminen. Hän uskoo olevansa jotenkin vääränlainen ja viallinen. On tärkeää, että sekä ujo että pelkoon taipuvainen lapsi ja aikuinenkin voivat kokea kelpaavansa sellaisenaan. Molemmat tarvitsevat samanlaisia kannustusta ja itsetunnon tukemista.²³⁹

Rajoittavat pelot ovat haitallisia. Sosiaalinen pelko ilmenee erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja erityisesti silloin, kun ihminen joutuu olemaan esillä ja erityisen huomion keskipisteenä. Kun sosiaalinen pelko voimistuu äärimmilleen, ihminen eristäytyy vähitellen kokonaan eikä lopulta pysty olemaan tekemisissä kenenkään kanssa. Sosiaaliset pelot syntyvät omista ja muiden liian suurista vaatimuksista. Ihminen peilaa omaa arvoaan muiden mielipiteistä, katseista, eleistä ja ajatuksista. Ihminen suostuu siihen, että muut määrittelevät häntä. Sosiaalisten tilanteiden pelosta johtuvaa ahdistusta esiintyy esimerkiksi ruokailu- ja kahvittelutilanteissa. Puhutaankin kahvikuppineuroosista, jossa kädet vapisevat, sydän tykittää, mieli lamaautuu ja ajatukset puuroutuvat. Sosiaaliset pelot ruokkivat itse itseään. Ihminen alkaa pelätä ennakkoon erilaisia tilanteita ja ahdistuu siten, että pelkkä tilanteiden ajatteleminen laukaisee pelon ja oireet. Pelon kierre on syntynyt. Pelon pelko on yksi suurimpia pelkoja.²⁴⁰

Monet perusturvattomat ja ahdistuneet ihmiset ovat hyvin kilttejä. He käyvät kaupaa hyväksytyksi tulemisesta olemalla liian kilttejä, etteivät tulisi hylätyiksi. Kun ihminen alistuu, hän loukkaantuu sisimmässään. Hän kokee tulleen hyväksikäytetyksi, vaikka ei osaakaan aina nimetä tuntemuksiaan. Omat tarpeet jäävät hylätyksi tulemisen pelon takia tunnistamattomiksi ja täyttymättä. Kuolemanpelossa voi olla kysymys itse elämän pelosta. Suhtautuminen elämään kertoo siitä, miten ihminen suhtautuu kuolemaan. Jos kaihtaa totuutta elämänsä aikana, saattaa pelätä, mitä kuolema paljastaa. Todellisen itsensä kohdannut uskaltaa astua tuntemattomaan ja tietää olevansa turvassa myös kuolemassa.²⁴¹

Rajoittavimmillaan pelko ilmenee erilaisina fobioina, pelkotiloina. Tällaisia ovat esimerkiksi ahtaan paikan kammo, lentopelko ja eri eläimiä kohtaan tunnettu pelko. Fobiasta on kysymys silloin, kun pelko on paniikkimaista ja hallitsematonta eikä ihminen pysty mitenkään kohtaamaan pelkonsa kohdetta. Pelkotiloihin kuuluvat myös sosiaalisten tilanteiden pelko, paniikkikohtaukset ja ahdistus.²⁴²

Viha, häpeä, masennus, yksinäisyys ja monet tunne-elämän häiriöt ovat yhteydessä pelkoon ja turvattomuuteen. Oman ja läheisten elämän pettymykset ja vastoinkäymiset sekä yhteiskunnalliset ja maailmanlaajuiset ongelmat ja uhat aiheuttavat pelkoja ja turvattomuutta. Pelkoa seuraavat huonouden-, arvottomuuden- ja riittämättömyy-

239 Niemi 2013; Myllyviita 2016. Katso myös Blomster 2002b.

240 Katso myös Kariste 2004; Uusitalo 2006; Niemi 2013.

241 Blomster 2002; Jokinen 2003.

242 Niemi 2013; Myllyviita 2016.

dentunteet. Ihminen yrittää peittää pelkojaan muilta, koska ne tuntuvat niin kiusallilta ja häpeällisiltä.²⁴³

Päihdeongelma lisää pelkoja lievästä jännittämisestä paniikkioireisiin saakka. Pelkoja yritetään myös hoitaa päihteiden avulla. Tästä syntyy kierre, josta on vaikea sanoa, mikä on syy ja mikä seuraus.

Peloista vapautuminen

Peloista vapautuminen alkaa siitä, että päättää tunnistaa ja kohdata omat pelkonsa. Pelon vastakohta ei ole rohkeus, vaan mielen sisäinen turvallisuudentunne, luottamus. Tämän turvallisuudentunteen palauttaminen on tarpeen, jotta voi vapautua elämää rajoittavista peloista. Usein se auttaa, että tunnistaa, mitä pelkää ja kuinka reagoi pelätessään. Pelot eivät vähennä kenenkään arvostusta ihmisenä. Pelot perustuvat paljolti luuloihin ja uskomuksiin sekä suoranaisiin valheisiin. Epäterveet pelot, jotka eivät perustu todellisiin havaintoihin eivätkä totuuksiin, ovat väärin tulkittuja ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Tällöin pelot eivät ole oikeassa suhteessa itse tapahtumaan, vaan perustuvat ihmisen sisäisiin vääristyneisiin käsityksiin. Nämä vääristymät on tunnistettava ja korvattava todenmukaisilla ajatuksilla. Jokainen voi vaikuttaa elämäänsä valitsemalla, millaisia ajatuksia ja mielikuvia hänellä on.²⁴⁴

Pelkojen ote helpottuu, kun niistä puhuu avoimesti toisille. Kun kasvojen menetyksen pelko lieventyy, voi edetä siten, että tuo julki pelkonsa siinä tilanteessa, jossa pelko aktivoituu. Silloin pelko yleensä lievittyy tai jopa poistuu. Peloista vapautumisessa auttaa pelottavien tilanteiden kohtaaminen käytännössä. Puhutaan siedätyksestä, eli pelottavaa tilannetta lähestytään vähin erin. Jos esimerkiksi hissillä kulkeminen pelottaa, tutustutaan ensin hissien toimintamekanismiin ja sen jälkeen kokeillaan hissiin menemistä, mutta ei suljeta ovea vielä ensimmäisillä kerroilla. Tästä voidaan edetä oven sulkemiseen. Seuraavassa vaiheessa nousee hissillä toisen ihmisen kanssa yksi kerrosväli. Eri vaiheita tehdään niin kauan, että eteneminen seuraavaan vaiheeseen tulee mahdolliseksi.

Tunteiden tuntemista voi harjoitella, eli antaa itselleen luvan tuntea pelkoa ja jopa kehottaa itseään pelkäämään paljon. Tunteiden käsittelyn tarkoituksena ei ole niistä eroon pääseminen, vaan niihin tutustuminen. Pelon myöntäminen on helpompaa kuin taistelemisen sitä vastaan.²⁴⁵

²⁴³ Niemi 2013; Myllyviita 2016.

²⁴⁴ Katso myös Blomster 2002 b; Kariste 2004; Uusitalo 2006; Myllyviita 2016.

²⁴⁵ Katso myös Blomster 2002 b; Kariste 2004; Uusitalo 2006; Myllyviita 2016.

Kristillinen näkökulma

Raamatussa puhutaan jumalanpelosta, jolla ei tarkoiteta varsinaisesti pelkoa, vaan kunnioitusta. Oikein ymmärrettynä se johtaa ihmisen ymmärtämään oikean ja väärän ja katumaan ja pyytämään anteeksi Jumalalta sellaisia asioita, jotka ovat väärää. Saamme turvallisesti ja avoimesti lähestyä Jumalaa, joka on armahtavainen ja pitkämielinen.

Jos ihmisellä on käsittelemätöntä, häpeään liittyvää pelkoa, se saa hänet karttamaan Jumalan kohtaamista. Silloin hän pelkää rangaistusta ja hylkäämistä. Raamattu kuitenkin osoittaa, että kaikki voivat tulla sellaisenaan Jumalan eteen ja tuoda asiansa, pelkonsa ja kaiken muunkin hänen hoidettavakseen. Raamatussa on useita kohtia, joissa kehoitetaan ihmistä olemaan pelkäämättä ja vakuutetaan Jumalan pitävän hänestä huolen erilaisissa vaikeissakin elämäntilanteissa (Ps. 23:4). Hän suojelee, johdattaa ja auttaa ihmisiä ja vapauttaa pelosta (Room. 8:15; Jer.1:8; Jes. 41:10,13; Ps. 34:5; Matt. 6:28–34).²⁴⁶

Pelon vastakohtia ovat vapaus ja rakkaus. Raamatussa puhutaan siitä, että Jumalan täydellinen rakkaus karkottaa pelon (1. Joh. 4:17–18). Jumalan täydellisestä rakkaudesta vakuuttumisesta seuraa turvallisuudentunne. Pelkonsa kohdannut uskaltaa alkaa rakastaa, koska hänen ei tarvitse kouristuksenomaisesti pelätä menettämistä. Menettäminen ei ole hänelle enää sellainen uhka, jonka vuoksi koko elämä romahtaisi.

Kysymyksiä yksin ja ryhmässä pohdittavaksi

1. Katso elämänkaartasi. Millaisia pelkoja sinulla on ollut elämäsi aikana? Mitkä kokemukset elämänkaarellasi ovat vaikuttaneet rajoittavien pelkojesi syntymiseen?
2. Mitä pelkoja sinulla on nykyisin? Liittyykö pelkosi johonkin, mitä joskus on tapahtunut vai siihen, mitä pelkää tulevaisuudessa tapahtuvan?
3. Miten pelko vaikuttaa sinuun? Mitä teet, kun pelkää? Miltä pelko tuntuu kehosasi?

²⁴⁶ Katso myös Ryan & Ryan 2005.

4. Millaisia pelokkaan ihmisen piirteitä tunnistat itsestäsi?
5. Mistä peloista haluaisit vapautua? Millaisia keinoja sinulla on saada itsesi rauhoittumaan pelottavassa tilanteessa?
6. Millaista tukea tai apua kaipaisit pelkoihisi? Mistä tai keneltä voisit saada apua?

Masennuksen viesti naiselle

TARJA HILTUNEN

Tässä luvussa käsitellään päihteitä käyttävän naisen masennusalttiutta ja sitä, käyttääkö hän päihteitä masennukseen vai masentuu ko hän päihteitä käyttäessään. Tiedetään, että päihdehaittoja kokevan naisen taustalla on usein masentuneisuutta. Tämä tulisi ottaa huomioon naisten riippuvuuksia hoidettaessa. Parhaimmillaan masennus voi herättää naisessa itsetutkistelua ja halua oppia ymmärtämään itseään.

Yleistä masennuksesta

Masennus on elämään kuuluva inhimillinen tapa reagoida ja käsitellä asioita, jotka ovat ihmisille vaikeita. Ihmiset kokevat elämässään monenlaisia pettymyksiä, koettelemuksia, ristiriitoja, menetyksiä ja ahdistusta, joiden kanssa on työskenneltävä. Ihmisen psyyke tarvitsee työstämisaikaa, minkä kuluessa ihminen saattaa kokea olevansa masentunut. Masentuneena naisen on mahdollista asettua tarkkailijan paikalle, jossa avautuu tilaisuus seurata omia sisäisiä kokemuksia.²⁴⁷

Masennukseen liittyvät häiriöt ovat monesti yleisempiä naisilla kuin miehillä. Psykiatrian erikoislääkäri Jaana Suvisaari toteaa tutkimuksissaan, että masennushäiriödiagnnoosi annetaan naisille kaksi kertaa niin usein kuin miehille. Myös paniikkihäiriö on naisilla yleisempää kuin miehillä. Toisaalta naiset ovat huomattavasti miehiä rohkeampia hakemaan apua esimerkiksi mielenterveyskysymyksissä. Tutkimuksissa on havaittu, että naisten hoidoissa käytetään useammin psykoterapiaa kuin miesten.²⁴⁸

Naisten kokemien päihdehaittojen taustalla on miehiä useammin heikko itsetunto, heikommat keinot selviytyä, masennus, syömishäiriöt tai muut mielenterveyden kysymykset. Päihteitä käyttävien naisten taustalla on myös lapsuudenperheessä esiintynyttä päihderiippuvuutta, lapsena koettua seksuaalista hyväksikäyttöä tai huolenpi-

²⁴⁷ Alajoki 2005.

²⁴⁸ Suvisaari 2013.

don laiminlyöntejä.²⁴⁹ Asiantuntijoiden mukaan masennuksen taustalla voi olla myös vihaa, katkeruutta, negatiivisia ajattelumalleja sekä avuttomuuden ja toivottomuuden kokemuksia.²⁵⁰ Masennukseen voi liittyä myös geneettisiä että psykologisia tekijöitä tai näiden yhdistelmiä.²⁵¹

Arkikielessä masennuksella tarkoitetaan yleensä ohimenevää ja hetkellistä masennuksen tunnetta. Se kuuluu normaaliin tunne-elämään, samoin kuin suru, pelko ja ahdistus. Suru on terve reaktio menetykseen, pettymykseen tai johonkin elämänmuutokseen. Surulla reagoidaan tapahtuneeseen asiaan. Masennus saattaa olla reaktio johonkin aiempaan kokemukseen tai menetykseen, jota henkilö ei välttämättä edes muista. Tällöin ihminen ei tiedosta kokevansa menetyksen tunteita, mutta silti menetys voi vaikuttaa hänen elämäänsä. Vaikeat kokemukset ja menetykset ovat jääneet surematta. Surematon suru on voinut matkan varrella muuttua masennukseksi.²⁵²

Myös mahdolliset alitajuntaan kätkeytynyt traumaattiset kokemukset lisäävät masennusta ja heikentävät hyvinvointia. Nämä taustalla olevat kokemukset saattavat palautua mieleen uusissa elämäntilanteissa tai vaikeuksia kohdattaessa, ristiriitaisissa ihmissuhteissa, äidiksi tultaessa tai kun lapset syystä tai toisesta otetaan huostaan. Moni voi tehdä kovasti töitä unohtaakseen vaikeat kokemuksensa, mutta alitajuntaan kätkeytynyt kokemukset vaikuttavat käyttäytymiseen ja saattavat nakertaa itsetuntoa ja mielenterveyttä.²⁵³

Masentuneisuudessa voi olla kysymys hetkellisen masennuksen kokemuksen muuttumisesta vallitsevammaksi tunteeksi tai olotilaksi. Masentuneisuus koetaan usein epämiellyttäväksi tilaksi, ja se saattaa vaikuttaa muuhunkin kokemusmaailmaan ja ihmisen toimintakykyyn. Masennus voi herättää kysymyksiä, joihin ei löydy heti vastauksia. Joskus masennuksen ja siihen liittyvien epäselvien, vailla vastauksia olevien asioiden kanssa on vain elettävä, mutta sitä on tärkeää päästä käsittelemään keskustelemalla jonkun kanssa.²⁵⁴

Erikoislääkäri Juha Lehti kirjoittaa, että masennus ei ole pelkästään huono asia. Se saattaa kertoa muutoksen tarpeesta. Masennus voi pysäyttää ihmisen arkisten rutiinien keskeltä ja pakottaa tarkastelemaan elämää.²⁵⁵ Masennuksen aikana ja erityisesti sen jälkeen, kun masennuksesta on päässyt yli, itsestään ja elämästään voi oppia asioita, joita ei ole aiemmin tunnistanut. Masennuksen läpikäyminen voi johtaa uuteen alkuun tavalla, jota emme ole osanneet ajatella aikaisemmin.

249 Mäkelä 2003; Husso 2003.

250 Esim. Alajoki 2005; Siltala 2006; Suvisaari 2013.

251 Suvisaari 2013.

252 Alajoki 2005. Ks. myös Mattila 2003.

253 Hiltunen 2015.

254 Katso esim. Mattila 2003; Alajoki 2005; Suvisaari 2013.

255 Lehti 2017.

Masennuksen oireita

Jos masentuneisuus kestää viikkoja ja siihen liittyy selviä mielialaan ja haluihin, vireyteen, nukkumiseen tai syömiseen liittyviä tunnistettavia oireita, voidaan puhua lääketieteellisenä käsitteenä tunnetusta masennusoireyhtymästä eli masennustilasta. Tällaisella masennustilalla voi olla merkittäviä vaikutuksia vointiin ja toimintakykyyn. On tärkeää, että masennus tunnistetaan ja että ammatti-ihminen arvioi masennuksen vaikeusasteen ja hoidon tarpeen.²⁵⁶

Masennuksesta johtuva toimintakyvyttömyys ei aina lieviy yhta nopeasti kuin masennusoireet. Toimintakyky voi olla heikentynyt vielä viikkoja sen jälkeen, kun oireet ovat hävinneet. Tähän voi vaikuttaa masennukseen liittyvä itsetunnon aleneminen, masennustilan aiheuttamat pettymyksen ja häpeän kokemukset tai pitkittynyt vaikea elämäntilanne, esimerkiksi pitempi päihteidenkäyttöjakso. Kielteinen kuva omasta arvosta ja selviytymiskyvystä korjaantuu hitaammin kuin muut masennuksen oireet. Erityisesti itseltään paljon vaativille persoonallisuuksille liian varhainen ja vajaakuntoisena yrittäminen entisiin toimiin voi pahentaa tilannetta entisestään.²⁵⁷

Masennusoireet voivat olla myös kaksisuuntaisia, jolloin ihminen kärsii sekä masennuksesta että ylivilkkaudesta, jolloin kyseessä on kaksisuuntainen mielialahäiriö. Myös mahdollinen synnytyksen jälkeinen masennus on tärkeää tunnistaa. Synnyttäneiden äitien masennus on varsin yleistä: noin 10–15 prosentilla synnyttäneistä on diagnosoitu masennus ja sairaalahoitoa vaativaan lapsivuodepsykoosiin sairastuu noin kolme prosenttia synnyttäneistä naisista. Lisäksi noin 50–70 % äideistä kokee ”baby bluesin” eli masennusta lievemman alakulon.²⁵⁸

Masentuneisuuden tasot

Ihminen voi masentua monesta eri syystä. Taustalla voi olla lapsuudenaikaisia vaikeita kokemuksia, tai masennuksen puhkeamiseen voi vaikuttaa työttömyys, pettymykset ihmissuhteissa tai perheen hajoaminen, läheisen kuolema, erilaiset sairaudet tai päihteiden liiallinen käyttö. Harva meistä pääsee elämänsä läpi niin, ettei kokisi jossakin vaiheessa jonkin asteista masennusta.

Seuraavassa käsitteellään masentuneisuutta kolmella tasolla sekä tarkastellaan hiukan masennukseen liittyviä tekijöitä, kuten masentunutta mielialaa, masennukseen taipuvaista persoonallisuutta ja masennusta kliinisenä sairautena.

²⁵⁶ Alajoki 2005; Suvisaari 2013.

²⁵⁷ Suvisaari 2013.

²⁵⁸ Tammentie 2009; Solantaus 2012; Mäkipää 2014.

Masentunutta mielialaa aiheuttavia tekijöitä

Jokainen nainen ja todennäköisesti myös hänen lähipiirinsä tuntee kuukautiskiertoon liittyvät mielialan vaihtelut. Juuri ennen kuukautisten alkamista nainen voi tuntea olonsa ärtyneeksi, herkästi hermostuttavaksi ja alavireiseksi. Tällainen mieliala laukeaa usein kuukautisten alkamiseen, ja nainen tuntee olonsa palautuneen ennalleen. Kaikkea pahantuulista käytöstä ei tietenkään voi laittaa hormonien syyksi, mutta jokaisen olisi hyvä etsiä keinoja, joilla selviytyä tällaisista toistuvista tilanteista ilman kohtuuttomia ristiriitoja.²⁵⁹

Isoja masentunutta mielialaa aiheuttavia tapahtumia naisten elämässä voivat olla esimerkiksi lapsen syntymä, lapsettomuus ja abortti. Lapsen syntymä on aina iso muutos perheessä ja naisen elämässä. Yhdeksän kuukauden mittainen odotus ja synnytys rasittavat naista fyysisesti ja psyykkisesti. Surumielisyys ja masentunut mieliala voi johtua esimerkiksi siitä, ettei äiti ole vielä tottunut uuteen tilanteeseen. Mahdollisuus sairastua synnytyksen jälkeiseen masennukseen tulisi aina huomioida myös naisten riippuvuuksia hoidettaessa.²⁶⁰

Lapsettomuus voi olla naisen elämän kipeimpiä asioita. Kuukaudesta toiseen jatkuvat pettymykset raukeavat tyhjiin joka kerta, kun kuukautiset alkavat tai keskenmenot toistuvat. Masentuminen ja turhautuminen on normaalia tällaisissa tilanteissa. Runsas päihteidenkäyttö voi johtaa raskauden keskeytymiseen. Myös abortti on monella tavalla vaikea asia, ja olipa abortti tehty mistä syystä tahansa, se jättää jälkensä naisen elämään. Psyykkinen kipu, masennus ja syyllisyys painavat mieltä ja päihteidenkäyttö voi lisääntyä. Päihteidenkäytön haitan vuoksi naista on saatettu painostaa tai rohkaista aborttiin. Liian usein nainen jää yksin ratkaisunsa ja tapahtumien kanssa ja joutuu kantamaan tapahtuneesta kaiken vastuun. Tämä voi koskea myös keskenmenoja. Abortin läpikäyneen naisen olisi hyvä selvittää tapahtumaan liittyvät vaikeat häpeän ja syyllisyyden tunteensa ammattilaisen kanssa tai esimerkiksi naisten vertaistukiryhmissä.²⁶¹

Keski-iässä hormonit vaikuttavat uudella tavalla naisen mielialaan, kun vaihdevuodet alkavat ja kuukautiset loppuvat. Jotkut kokevat vaihdevuosiin liittyviä psyykkisiä vaikeuksia, ja tämä aika voi tuntua erityisen raskaalta lapsettomien naisten elämässä. Vaihdevuodet merkitsevät lopullista lapsettomuutta.²⁶²

Terveysten menettäminen on ihmiselle aina vaikea asia, olipa kysymys fyysisestä tai psyykkisestä sairaudesta. Elämään liittyvät huolet ja stressi lisäävät masennukseen sairastumisen riskiä. Sairauksien kunnollinen hoitaminen ei aina estä masennuksen syntymistä, mutta se voi nopeuttaa siitä selviämistä.

259 Siltala 2006.

260 Ks. esim. Alajoki 2005; Siltala 2006; Suvisaari 2013.

261 Alajoki 2005; Siltala 2006; Sinkkonen & Tähtinen 2006.

262 Alajoki 2005.

Rakkaiden ihmisten menettämisellä on suora yhteys mielialaan ja masentumiseen. Suru on normaali reaktio, jonka avulla ihminen selvittää välinsä menetettyyn tärkeään asiaan tai ihmiseen. Liitämme menetetyn asian elämäämme suremisen kautta, ja surematta jättäminen kieltää tämän tarpeen. Surut ja menetykset on tärkeää surra vaihe vaiheelta. Suremalla on mahdollisuus päästä vapaaksi ja tulla sinuiksi menetyksensä kanssa.²⁶³

Masennukseen taipuvaisen persoonallisuuden piirteitä

Pessimistisyys on tyypillistä masennukseen taipuvaiselle persoonallisuudelle. Tällöin masentunut enteilee asioiden menevän pieleen. Masennukseen taipuvainen huolestuu, hätäntyy ja ahdistuu herkemmin kuin muut. Hän tuntee usein epäonnistumisen tunteita, koska suurentelee vaikeuksiaan tai näkee ne mustien silmälasien läpi.²⁶⁴ Masennukseen taipuvaisen on kuitenkin mahdollista löytää elämästään myös kiittollisuuden aiheita. Hän saattaa odottaa pessimistisesti monien asioiden menevän pieleen, mutta näin ei aina tapahdukaan.²⁶⁵

Masennukseen taipuvainen saattaa olla ylihuolehtiva ja liian vaativa itseään ja lähimmäisiään kohtaan. Toisaalta hän voi olla myös hyvin riippuvainen lähimmäisistään. Hänen ajatuksensa saattavat pyöriä kuoleman ja itsensä vahingoittamisen ympärillä, ja hänen käyttäytymisensä voi olla itsetuhoista.

Usein unihäiriöt piinaavat masennusta sairastavaa mutta niitä voi esiintyä jo masennukseen taipuvaisella. Häiriöt voivat ilmetä nukahtamisvaikeuksina, unen pinnallisuutena ja katkonaisuutena sekä liian varhaisena heräämisenä. Joillakin masennus voi oireilla myös liiallisena nukkumisena.²⁶⁶

Masennus voi olla reaktio kriittiseen elämänvaiheeseen. Jos elämässä puhjennut kriisi käy liian vaikeaksi kestää, voi masennus olla luonnollinen selviytymisstrategia. Masennukseen taipuvaisella persoonallisuudella on myös myönteisiä ominaisuuksia. He eivät jää tuijottamaan vain omia vaikeuksiaan vaan ovat herkkiä aistimaan toisten ihmisten ääneen lausumattomia tarpeita ja tuntevat empatiaa sellaisia ihmisiä kohtaan, jotka kipuilevat vaikeuksiensa kanssa. He ovat usein hyviä kuuntelijoita, syvällisiä pohdiskelijoita ja uskollisia ihmissuhteissaan.²⁶⁷

263 Hiltunen 2015.

264 Alajoki 2005; Sinkkonen & Tähtinen 2006.

265 Alajoki 2005; Siltala 2006.

266 Lehti 2017.

267 Alajoki 2005.

Hoito ja paraneminen

Masennus ei tule tyhjästä, vaan siihen on jokin syy. Kukaan ei synny masentuneeksi siinäkään tapauksessa, että hänellä olisi perinnöllinen alttius sairastua siihen. Masennus saa menevän ihmisen yleensä pysähtymään ja miettimään elämäänsä. Pysähtyessään ihminen voi todeta, että kaikki ei ole kunnossa. Masennus on tehokas pysäyttäjä, joka voi laittaa elämänarvot uudenlaiseen järjestykseen. Ilman pysähtymistä ihminen tuskin kykenee tekemään perustavanlaatuisia oivalluksia, jotka voivat johtaa muutokseen.²⁶⁸

Masennus voi tuntua siltä, kuin elämän yllä leijuisi tummia synkkiä pilviä. Ihminen voi tuntea joutuneessa pimeään luolaan tai syvään kaivoon. Mennessään luolaan hän ei näe mitään. Vähitellen hämärässä alkaa kuitenkin nähdä erilaisia asioita, tunnelin jonnekin toisaalle, hiillostuneita nuotioita tai seinämaalauksia. Tunnelin päässä saat-
taa näkyä valoa. Masentuneena ihminen käy läpi erilaisia tunteita, kuten pelkoa ja lohduttomuutta.²⁶⁹

Masennus voi johtua elämän pelosta, joka voi näkyä itsetuhoisuutena, alisuoriutumisena erilaisissa tehtävissä tai kieltäytymisenä haasteista, joita ihminen ei vain uskalla ottaa vastaan. Monet hoitoalan ammattilaiset ovat sitä mieltä, että itsemurhassa on useammin kysymys elämän pelosta kuin halusta kuolla. Masennuksen äärelle pysähtyminen antaa mahdollisuuden pelon kohtaamiseen ja sen voittamiseen.²⁷⁰

Masennuksesta voi toipua. Sen läpikäyminen kypsyttää ja kasvattaa ihmistä, ja hän voi lopulta myös hyötyä siitä, mistä kärsii. Toipumisprosessissa on mahdollista oppia kuuntelemaan masennuksen sanomaa: masennuksen voi toivottaa tervetulleeksi taloon ja kysyä siltä, miksi se tuli ja mikä masentaa. Itsensä voi hyväksyä masentuneenakin ja totuudelle voi antautua rohkeasti siinä tilanteessa, missä on.²⁷¹

Elämäkriisi ja sitä seurannut masennus voivat avata silmät niin, että toipuva näkee asioita, joista hän ei ole ollut aikaisemmin tietoinen. Ihminen kantaa monenlaisia taakkoja, jotka tekevät hänen elämästään raskaan. Taakoille ei aina löydy nimeä tai kohdetta, minkä vuoksi ne voivat jäädä käsittelemättä. Masennus laittaa ihmisen tiukoille, mutta jos hän alkaa selvittää asioitaan, hän voi löytää viestin, joka hänen on tarpeellista kuulla.²⁷²

Masennus viestittää siitä, että kaikki ei ole kunnossa, mutta se kertoo myös muutoksen tarpeellisuudesta ja vaatii rehellisyyttä. Elämä ei voi jatkua ennallaan; jotakin on tehtävä, jotta voisi jatkaa eteenpäin. Yleensä muutos alkaa sisältäpäin ja näkyy ulos-

²⁶⁸ Mattila 2003; Alajoki 2005; Suvisaari 2013; Lehti 2017.

²⁶⁹ Alajoki 2005.

²⁷⁰ Alajoki 2005.

²⁷¹ Mattila 2003; Alajoki 2005.

²⁷² Katso esim. Alajoki 2005; Sinkkonen & Tähtinen 2006.

päin uudenlaisina toimina ja asenteina. Voi olla, että ihminen ei ole tietoinen sisällään olevasta vihasta, syyllisyydestä tai anteeksiantamattomuudesta. Masennuksen hoitaminen voi tuoda esiin käsittelemättömät voimakkaat tunteet, jotka ovat pitäneet ihmisen sisäisesti kahlittuna ehkä vuosikausia. Hän on voinut ihmetellä alakuloisuuttaan tai alavireyttään läpi elämän, mutta ei ole osannut paikantaa niitä. Masennus voi olla merkki tarpeesta nähdä totuus itsestään ja niistä vaikeista asioista, jotka raskauttavat elämää.²⁷³

Ahdistus ja masennus liittyvät läheisesti toisiinsa. Yksi tavallisimmista syistä ihmisen ahdistukseen on kokemus keskeneräisyydestä. Ihminen ei ole saavuttanut kasvuksaan sellaista kypsyyden tasoa, jota olisi perusteltua odottaa esimerkiksi hänen ikänsä perusteella. Ahdistus saattaa johtua siitä, että elämä on jäänyt elämättä. Ihminen on jättänyt käyttämättä lahjakkuuttaan, kykyjään ja mahdollisuuksiaan, ja siksi ne ikään kuin uinuvat ihmisen syvyyksissä odottaen mahdollisuutta kehittyä ja tulla todeksi.²⁷⁴

Psykoanalytikko Pirkko Siltala kertoo eheyttävästä, luovasta masennuksesta, jonka suojissa nainen voi eheytyä ja laajentaa ymmärrystä itsestään tutkimalla itseään, tunnistamalla tunteitaan ja suremalla. Tässä prosessissa voi opetella hyväksymään sen, mikä itselle on elämässä mahdollista ja mikä ei. Siinä omia menetykseen liittyviä tunteita on mahdollista ilmaista mielikuvilla, symbolisuudella ja erilaisilla taiteellisilla tai käsillä tehtävillä töillä. Siitä voi muodostua terapeutin ja elinvoimaa antava prosessi.²⁷⁵

Masennuksessa on mahdollisuus, koska se vie ihmisen juuri niiden asioiden äärelle, jotka hänen elämässään ovat haavoittuneita. Masennus näyttää ihmiselle hänen kipunsa. Mikäli ihminen rohkenee katsoa sitä, mikä hänen masennuksensa taustalla on, hänen sisäiset haavansa saattavat parantua.²⁷⁶

Apukeinoja masennuksen voittamiseksi

Diagnosoitu masennus on vakava sairaus, joka vaatii hoitoa. Omaa oloaan voi helpottaa itseavun keinoin. Mahdollisen lääkehoidon lisäksi esimerkiksi ylimääräisen stressin välttäminen (edellyttää stressin tunnistamisen), erilaiset rentoutumiskeinot, säännöllinen unirytmä ja liikunta ovat tärkeitä keinoja lievittää oireita ja välttää sosiaalinen eristäytyminen. Päiväkirjan pitäminen voi olla yksi tehokkaimmista keinoista selvittää erilaisista mielialahäiriöistä. Tunteiden vuodattaminen paperille voi olla puhdistava kokemus ja erityisen hyödyllinen keino silloin, kun itseään on vaikea ilmaista sanoin.²⁷⁷

²⁷³ Mattila 2003; Siltala 2006; Lehti 2017.

²⁷⁴ Alajoki 2005.

²⁷⁵ Siltala 2006.

²⁷⁶ Mattila 2003.

²⁷⁷ Suvisaari 2013.

Monet masentuneet ovat yksinäisiä. He saattavat viettää viikkoja keskustelematta toisen ihmisen kanssa. Tällainen eristäytyminen laskee mielialaa. Pelkkä puhuminen toisen ihmisen kanssa voi kohottaa mielialaa välittömästi. Säännöllisiä kontakteja toisiin ihmisiin saa esimerkiksi hakeutumalla vertaistukiryhmiin.

Ihminen sairastuu masennukseen omalla yksilöllisellä tavallaan. Siksi hän myös toipuu omassa tahdissaan. Masennukseen sairastuneen henkilön paha olo heijastuu monella tavalla myös perheeseen, läheisiin ja työtovereihin. Parantumisen näkökulmasta olennaisinta on oma oivallus ja elämäntilanteen uudelleenarviointi.

Elämänlaatuaan on mahdollista parantaa pienillä ja peräänantamattomilla toimenpiteillä.²⁷⁸ Seuraavassa listassa on keinoja, joilla voi itse helpottaa masentunutta oloa omien voimien mukaan.

- Ole armollinen itseäsi kohtaan.
- Anna itsellesi anteeksi.
- Puhu syyllisyydestä, häpeästä ja peloistasi luotettavan henkilön kanssa.
- Mieti omia voimavarojasi. Ota vastuuta elämästäsi, vaikka vähänkin.
- Ota apua vastaan ja hakeudu sosiaalisiin kanssakäymisiin, esimerkiksi pienryhmiin.
- Etsiydy elämää rikastavien kokemusten pariin (esimerkiksi harrastukset).²⁷⁹

Monilla on uinuvia kykyjä ja lahjoja, joista he eivät ole kovin tietoisia, tai vaikka olisivatkin, he eivät ole koskaan käyttäneet niitä. He ovat saattaneet ajatella: ”Eihän minusta ole, enhän minä ole mitään. Minä pieni mitätön minä.” Kuitenkin kaikki lahjakkaat ihmiset ovat olleet pieniä mitättömiä alkujä. He ovat suostuneet kasvuun. Masennus saattaa kutsua ihmistä kasvuun. Itsessä piilevää luovuutta kannattaa kuunnella.

Internetissä on erilaisia itseapuoppaita ja testejä, joiden avulla omaa masennustaan voi tarkastella ja saada siihen apua. Hyviä esimerkkejä löytyy Mielenterveystalon sivuilta.²⁸⁰

²⁷⁸ Alajoki 2005; Suvisaari 2013.

²⁷⁹ Esim. Siltala 2006; Sinkkonen & Tähtinen 2006; Suvisaari 2013.

²⁸⁰ Mielenterveystalo: www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja_oppaat/itsehoito/masennuksen_omahoito/Pages/default.aspx . Katso myös Lehti 2017.

Kristillinen näkökulma

Masennukseen taipuvainen henkilö kantaa huoliaan mukanaan enemmän kuin muut. Siksi hänellä on runsaasti mahdollisuuksia oppia huolien jättämisestä Jumalalle. Viesti masennukseen taipuvalle on: Jumala rakastaa sinua. Hyväksy persoonallisuutesi Jumalan lahjana. Pyydä Jumalaa puhdistamaan ja vahvistamaan sitä hänen tahtomallaan tavalla, hänen käyttöönsä. Kiitä Jumalaa hyvistä lahjoista, joita olet saanut Häneltä.

Masennusta on mahdollista tarkastella myös elämän tarkoituksen, syyllisyyden ja anteeksiantamisen tai anteeksiantamattomuuden näkökulmasta.

Ihminen voi olla masentunut esimerkiksi sen seurauksena, että viha, katkeruus tai anteeksiantamattomuus kalvavat hänen mieltään. Näihin tunteisiin liittyvät kokemukset saattavat olla käsittelemättä. Hän on voinut piilottaa voimakkaat tunteet alitajuntaan, etteivät ne enää häiritse eivätkä vaikuta hänen elämäänsä. Ainoastaan käsittelemällä, tulemalla todeksi itselle ja toisille kaikkine tunteineen ihminen voi parantua ja päästä vapaaksi. Tuskasta ja kivusta kertominen on lähes aina paranemisen alku.

Syyllisyydentunne ei ole vaarallista, vaan sen tarkoitus on kirkastaa evankeliumia. Jumala tarjoaa parantavaa rakkauttaan ja anteeksiantavaa armoaan. Kun ymmärtää, että masennus voi sisältää syvällisen ja parantavan sanoman, se voi muuttua voimavaraksi elämään.²⁸¹

Ahdistus saattaa johtua siitä, että elämä on jäänyt elämättä. Ihminen on jättänyt käyttämättä lahjakkuuttaan, kykyjään ja mahdollisuuksiaan, ja siksi ne ikään kuin uinuvat ihmisen syvyyksissä odottaen mahdollisuutta kehittyä ja tulla todeksi. Raamatun kielellä ilmaistuna ihminen on kätkenyt kutsumuksensa. Ahdistus voi tarkoittaa sitä, että Jumalan läsnäolo kehottaa meitä kasvuun, kypsyyteen ja kehitykseen. Esimerkiksi Mooses pakeni erämaassa tällaista kasvua, kunnes hän kohtasi todellisuuden. Käytyään läpi ahdistuksen hänelle avautui uudenlainen elämäntehtävä ja avoimempi kokemus Jumalan yhteydessä vaeltamisesta.²⁸²

Totuuden kohtaaminen ja tosiasioiden tunnustaminen ovat välttämätön osa toipumisprosessia. Jeesus sanoi: ”Totuus tekee vapaaksi” (Joh. 8.32). Totuus tekee kipeää ja vaatii opettelua eritoten silloin, kun on kyse oman ah-

²⁸¹ Ryan & Ryan 2005.

²⁸² Alajoki 2005.

distuksen, kipeiden kokemusten ja epäonnistumisten, väärin valintojen sekä näistä aiheutuneiden seurausten kohtaamisesta. Yhtä tärkeää kuin totuus on saada kokea masennuksen keskellä Jumalan armo ja rakkaus.

Monien Raamatun henkilöiden elämässä on ollut murhetta ja ahdistusta. Tällaisia tilanteita kuvataan Raamatussa esimerkiksi psalmeissa 18:17, 38:7,9, ja 11, ja sekä 42:6–8.

Kysymyksiä yksin ja ryhmässä pohdittavaksi

1. Millaisia tunteita sinun alavireytesi sisältää?
2. Milloin viimeksi olet tuntenut masentuneisuuteen liittyviä tunteita?
3. Miten pääsit irti masennuksen tilasta?
4. Oletko koskaan tuntenut toivottomuuden tunnetta? Missä tilanteissa ja milloin?
5. Mitä elämässäsi on sellaista, josta haluat pitää kiinni tai jota mahdollisesti haluaisit lisätä?
6. Onko aikaisemmassa elämässäsi jotain, mistä pidit ja mitä haluaisit ja voisit tuoda tähän päivään takaisin?

Kirjallisuus

- Alajoki, Pirjo 2005. *Masennus elämän voimavarana*. Helsinki: Kustannus Oy Uusi Tie.
- Blomster, Salme 2002 a. *Hyvä, paha viha*. Helsinki: Karas-Sana.
- Blomster, Salme 2002 b. *Suojaava, lamauttava pelko*. Helsinki: Karas-Sana.
- Blomster, Salme 2003. *Musta, valkoinen HÄPEÄ*. Helsinki: Karas-Sana.
- Hiltunen, Tarja 2015. *Äitiys, huostaanotto ja voimaantuminen*. Diss. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social research 541. Luettavissa osoitteessa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6408-5>. Univesity of Jyväskylä.
- Husso, Marita 2003. *Parisuhdeväkivalta: Lyötyjen aika ja tila*. Tampere: Vastapaino.
- Jokinen, Seppo 1998. *Kantavatko siivet*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Jokinen, Seppo 2003. *Vahvista tahtoni*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Kariste, Olli 2001. *Älä hylkää itseäsi*. Villähde: Netto-kustannus.
- Kariste, Olli 2002. *Vihan ja pelon solmut*. Työkirja. Villähde: Netto-Toipumistyö ry.
- Kariste, Olli 2004. *Vihan ja pelon solmut*. Villähde: Netto-kustannus.
- Lehti, Juha 2017. *Masennus mahdollisuutena. Matkaopas muutokseen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Malinen, Ben 2010. *Elämää kahlitseva häpeä*. Helsinki: Kirjapaja.

- Malinen, Ben 2012. *Häpeän monet kasvot*. Helsinki: Kirjapaja.
- Mattilla, Kati-Pupita 2003. *Avarassa suojassa*. Helsinki: Sininauhaliitto ja Päivä Osakeyhtiö.
- Mieli maasta ry: <http://mielimaastary.fi/Yhdistys.php>
- Mielenterveyden keskusliitto ry: <https://www.mtkl.fi/mielenterveysyhdistykset/yhdistysten-palvelupuhelin-autta/>
- Myllyviita, Katja 2016. *Tunne tunteesi*. Helsinki: Duodecim.
- Mäkelä, Rauno 2003. Alkoholiriippuvuuden kulkuun vaikuttavat tekijät. Teoksessa Mikko Salaspuro, Kalervo Kiianmaa & Kaija Seppä (toim.) *Päihdelääketiede*. Helsinki: Duodecim, 177–182.
- Mäkipää, Sanna 2014. Toivottuja lapsia ja hyvä äitejä – adoptioäitien lapsen saamisen jälkeinen masennus. Teoksessa Maarit Koskinen, Sari-Maaria Sarkkinen & Marjaana Svala (toim.) *Kansainvälinen adoptio Suomessa. Tutkimusnäkökulmia adoptioon*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social research 492, 137–156.
- Niemi, Päivi 2013. *Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Niemi Päivi 2014. *Hyvää mieltä ja tunnetaitoja*. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.
- Niemi, Päivi 2018. *Rajansa kaikella*. Tampere: Päivä Osakeyhtiö.
- Pruuki, Heli & Ketola-Huttunen, Terhi 2018. *Vihainen nainen. – Hyvä, paha aggressio*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ryan, Dale & Ryan, Juanita 1999. *Askeleita häpeästä toipumiseen. Elämälle kyllä -toipumisopas*. Suom. Tuomo Salovuori. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Ryan, Dale & Ryan, Juanita 2002. *Askeleita syyllisyydestä toipumiseen. Elämälle kyllä -toipumisopas*. Suom. Tuomo Salovuori. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Ryan, Dale & Ryan, Juanita 2005 a. *Askeleita masennuksesta toipumiseen. Elämälle kyllä -toipumisopas*. Suom. Tuomo Salovuori. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Ryan, Dale & Ryan, Juanita 2005 b. *Askeleita pelosta toipumiseen. Elämälle kyllä -toipumisopas*. Suom. Tuomo Salovuori. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Ryan, Dale & Ryan, Juanita 2006. *Askeleita katkeruudesta toipumiseen. Elämälle kyllä -toipumisopas*. Suom. Tuomo Salovuori. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Sinkkonen, Mirja & Tähtinen, Paula 2006. *Toiveena sisäinen parantuminen. Materiaali Kriittisiä ryhmiä varten tai omakohtaiseen pohdintaan*. Helsinki: Karas-Sana.
- Siltala, Pirkko 2006. *Nainen ja masennus*. Helsinki: Kirjapaja.
- Solantaus, Tytti 2012. Lapsi ja vanhemman mielenterveyden häiriöt. Teoksessa A. Söderholm & S. Kivitie-Kallio (toim.) *Lapsen kaltoinkohtelu*. Helsinki: Duodecim, 239–252.
- Spiik, Tor G. 2001. *Häpeän lapset*. Turku: Abia Ltd. Oy.
- Suvisaari, Jaana 2013. *Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyyden sukupuolierot*. Lääkärilehti 20/2013.
- Tammentie, Tarja 2009. *Äidin synnytyksen jälkeisen masennuksen vaikutus perheeseen ja perheen vuorovaikutussuhde lastenneuvolan terveydenhoitajan kanssa*. Diss. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos. Luettavissa osoitteessa: <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7800-0>.
- Uusitalo, Tuula 2006. *Kielletyt tunteet*. Teoksessa Kaarina Määttä (toim.) *Tunteiden rakkaus ja rikkaus. Avaimia tunteiden tulkintaan*. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab.

7

Nykyisyys, tulevaisuus ja toivo

VIRPI KUJALA

On aika katsoa hieman taaksepäin ja arvioida, miten tälle matkalle asetetut tavoitteet on saavutettu. Mitkä asiat ovat edenneet haluttuun suuntaan? Missä ollaan nyt? Millaisia esteitä tiellä on ollut ja miten niistä on selviydytty? Mistä on syytä antaa itselleen kiitosta? Katse on hyvä suunnata myös tulevaan, vaikka kukaan ei voi tietää, mitä se tuo tullessaan. Mihin suuntaan tästä jatketaan ja miten? Suunnitelmien on hyvä olla käytännöllisiä ja toteuttamiskelpoisia, kuten tähänkin saakka.

Millainen tilanne on tällä hetkellä?

Moni tätä kirjaa käyttämään lähtenyt kirjoitti matkan alussa itselleen kirjeen, jossa jatkoi lauseita

”Odotan, että tänä aikana elämäni on muuttunut...” ja

”Jotta elämäni muuttuisi toivomallani ja odottamallani tavalla, minun on...”

Alussa katsottiin päihderiippuvuuden tai muun käsiteltävän ongelman kehittymistä ja siitä toipumista kuvaavaa kaaviota ja pohdittiin, mitkä asiat voivat estää tavoitteen saavuttamista. Alussa mietittiin, mitä nyt on tehtävä ja mihin muutoksiin pyrittävä.

Nyt palautetaan mieleen nämä asiat. Luetaan alussa kirjoitetut kirjeet ja katsotaan kaaviota ja niitä tavoitteita, joita alussa tälle matkalle asetettiin. Sen jälkeen vastataan seuraaviin kysymyksiin:

Mitä olet saavuttanut tähän mennessä?

Onko tielläsi ollut esteitä?

Miten olet voittanut ne?

Mitä uutta olet oppinut itsestäsi?

Mietitään seuraavia kysymyksiä. Mitä ajatuksia niistä herää tällä hetkellä? Kirjoittamalla muistiin asiat jäävät paremmin mieleen ja niihin voi palata myöhemmin uudelleen.

1. Mitä ajattelet nykyisestä elämäntilanteestasi kokonaisuutena?
2. Mitkä asiat ovat sinulle nyt tärkeimpiä?
3. Mistä saat voimia ja mitkä asiat auttavat sinua jaksamaan?
4. Millaisissa asioissa olet viime aikoina onnistunut?
5. Katso verkostokarttaasi. Mitä ajattelet ihmissuhteistasi?
6. Millainen on taloudellinen tilanteesi?
7. Millainen on terveytesi?
8. Mitä ajattelet harrastuksistasi?
9. Millaisena näet työtilanteesi tai muut toimintamahdollisuutesi (koulutus, vapaaehtoistyö, muut asiat)?
10. Millainen on tilanteesi päihteidenkäytön osalta? Entä muiden ongelmallisiksi kokemiesi asioiden suhteen?
11. Millaiseksi arvioit kokonaiselämäntilanteesi asteikolla 1–10? Perustele itsellesi.

Millaiselta tulevaisuus näyttää?

Kukaan ei voi tietää tulevaisuuttaan varmasti. Siitä huolimatta tulevaisuuttaan kannattaa pysähtyä välillä ajattelemaan ja suunnittelemaan. Ilman suunnitelmia elämä voi olla vain ajalehtimistä päivästä toiseen. Riippuu ihmisen iästä, elämäntilanteesta ja voimavaroista, kuinka paljon ja kuinka pitkälle aikavälille tulevaisuuttaan haluaa ja jaksaa suunnitella. Jokainen voi itse miettiä, mikä on itselle lyhyt, keskipitkä ja pitkä aikaväli, jolle suunnitelmia haluaa tehdä. Oheinen piirros havainnollistaa tulevaisuuden tarkastelun tasoja.



Kuvio 12. Tulevaisuuden näköalat.²⁸³

²⁸³ Kuva Iiris Kallunki. Perustuu Virpi Kujalan piirrokseen (Minä kasvan 2007).

Jos ihmisellä ei ole minkäänlaista näköalaa tulevaisuuteen, hänen elämässään saat-
taa olla paljon asioita, jotka vievät hänen voimavarojaan, eikä hän jaksaa ajatella enem-
pää kuin tätä päivää. Hän näkee vain ongelmansa ja voi olla masentunutkin. Tällainen
tilanne voi olla esimerkiksi silloin, kun päihteidenkäyttö on jatkuvaa ja hallitsematon-
ta. Tätä vaihetta kuvaa talon maanalainen kellarikerros. Seuraavassa vaiheessa, kun ti-
lanne on hieman parempi, ihminen elää tässä ja nyt eikä edelleenkään näe kuin aivan
lähelle (talon ensimmäinen kerros). Pienet asiat vievät voimat ja vastoinikäymisten
tullessa jaksaa vain päivän kerrallaan.

Talon toinen kerros kuvaa melko tasapainoista näköalaa. Lähellä olevat asiat on
mahdollista huomioda, kun voimavaroja on enemmän. Samalla pystyy katsomaan
jo hieman kauemmas, huomioimaan asioita monipuolisemmin ja näkemään, mitä
eteenpäin meneminen vaatii ja mitkä kaikki asiat on otettava huomioon. Kun ajattelee
tulevaisuutta ja asettaa tavoitteita vaikkapa päihteidenkäytön lopettamiselle tai hallin-
nassa pitämiseksi, joutuu ottamaan huomioon, että tie ei ole helppo eikä esteetön. Sen
vuoksi matkalle tarvitaan välietappeja ja käytännöllisiä varusteita.

Talon kolmannelta kerroksesta avautuvat laajemmat maisemat. Sieltä käsin voi näh-
dä kaukana tulevaisuudessa olevan päämäärän, mutta matkalla olevat esteet voivat
jäädä huomaamatta ja eteenpäin meneminen näyttää liian helpolta.

Talon ylin kerros kuvaa tulevaisuuden unelmia ja toiveita. Jokaisella ihmisellä on
hyvä olla unelmia. Tulevaisuutensa suunnittelua ei kuitenkaan kannata jättää pelkkien
unelmien varaan. Unelmatkin voivat toteutua vain, jos ottaa huomioon unelmiinsa
pääsyn edellyttämän matkan vaatimukset ja tekee suunnitelman matkan kulkemisek-
si. Jos suunnitelmaa ei ole tehty eikä välitavoitteita huomioitu, voi tulla suuria petty-
myksiä, kun asiat eivät etenekään toivotulla tavalla.

Nyt olen ollut tuossa naisalkoholistien ryhmässä pian vuoden. Tämä on ollut niin
hyvä asia, että ilman tätä ryhmää en tiedä, missä olisin vai olisiko minua enää
ollenkaan. Meillä on ollut tapaamisia välillä useammin, loppua kohti harvemmin.
Olen ollut täällä omana itsenäni, minun ei ole tarvinnut salata mitään ja jokainen
meistä ymmärtää lähes puolesta sanasta, mistä puhutaan. Voi kun vain useampi
nainen löytäisi tiensä tällaiseen ryhmään! Tarvetta varmasti olisi paljon.

Olen ollut ilman viinaa noin kahdeksan kuukautta. Olen oppinut olemaan nöyrä
tämän asian kanssa. En tiedä, kestääkö raittiuteni tunnin vai kaksi, mutta rukoilen
paljon, että se kestäisi elämäni pituisen matkan. Olen myös oppinut kiittämään
jokaisesta raittiista päivästä. Kotonakin menee paremmin; juomatonta puolisoa,
äitiä ja isoäitiä on varmasti mukavampi katsoa ja lähestyä.

Kristillinen näkökulma

Jumalalla on suunnitelma jokaisen ihmisen elämää varten, ja Hän lupaa antaa ihmiselle tulevaisuuden ja toivon (Jer. 29:11). Hänen ajatuksensa ihmisiä kohtaan ovat rauhan ajatuksia. Jumala kehottaa rohkaisemaan mielen, olemaan luja ja laittamaan toivo Häneen (Ps. 31:25). Kun elämässä tulee vastoinkäymisiä ja koetuksia, Hän antaa kestävyyttä selviytyä niistä. Koetuksista selviytyminen puolestaan antaa toivoa (Room. 5:4). Jumala on läsnä, eikä ihmisen tarvitse koskaan selviytyä yksin.

Lue itsellesi ääneen tai pyydä jotain ystävääsi lukemaan seuraava siunaus. Ota se vastaan sydämeesi ja rukouksena Jumalalle.

Herra, kaikkivaltias,
kaikkien asioiden alkulähde ja täyttävä,
siunatkoon sinua, antakoon sinun kukoistaa ja kasvaa,
antakoon toiveittesi täyttyä, ponnistelusi kantaa hedelmää,
ja varjeltakoon sinua kaikelta pahalta, suojatkoon sinua vaaroissa,
antakoon turvakätkön tuskassa.

Herra valistakoon kasvonsa sinulle, niin kuin aurinko halki maapallon
antaa lämpöä kohmettuneille
ja iloa kaikelle, mikä elää,
ja olkoon sinulle armollinen, kun syyllisyys sinua ahdistaa.

Hän päästäköön sinut kaikesta pahasta ja tehköön sinusta vapaan.
Herra kääntäköön kasvonsa sinun puoleesi, hän nähköön sinun vaivasi
ja kuulko sinun äänesi, parantakoon sinut ja lohduttakoon sinua
ja antakoon sinulle rauhan, ruumiin rauhan ja sielun rauhan rakkauden
ja onnen.
Aamen.

Se on Herran tahto,
hänen joka on sama iankaikkisesti.
Tätä hän sinulle tahtoo nyt ja aina.

– Jörg Zink: *Mitä sinulle toivoisin* (Kirjaneliö 1985)

Kysymyksiä yksin tai ryhmässä pohdittavaksi

1. Millaista ajattelet ja haluat elämäsi olevan? Mitä elämäsi eri osa-alueille (päihdeidenkäyttö, jokin muu ongelma jota olet työstänyt, ihmissuhteet, taloudellinen tilanne, asuminen, harrastukset/työ/opiskelu, terveys) kuuluu lyhyellä aikavälillä, keskipitkällä aikavälillä, pitkällä aikavälillä? Valitse esimerkiksi kolme sinulle tärkeintä asiaa ja mieti tilannetta niiden osalta. Määrittele itse, kuinka pitkiä aikavälit ovat. Mitä itse teet, että valitsemasi asiat ovat sellaisia kuin haluat? Mikä, kuka tai ketkä voivat auttaa sinua ja miten?
2. Millaisia unelmia sinulla on?
3. Kuvittele, että olet elämäsi viimeisissä vuosissa. Miten olet elänyt, että voit katsoa elämääsi tyytyväisenä taaksepäin? Mitä tällainen pohdinta antaa sinulle tähän päivään? Löytyykö siitä jotain elämällesi suuntaa antavia ajatuksia?
4. Palaa lopuksi toipumista käsittelevään lukuun (s. 60) ja käy se uudelleen läpi. Mitä uutta olet oivaltanut toipumisesta tässä vaiheessa? Mitä ajatuksia sinussa herää, kun katsot riippuvuuden puuta? Mitä ajattelet riippuvuuden kehä -kaaviosta ja omasta tavastasi käsitellä vaikeita kokemuksiasi ja niistä aiheutuvia tunteita?

Palaa silloin tällöin niihin kirjan teemoihin, jotka tuntuvat sinusta tarpeellisilta ja ajankohtaisilta.

Huolehdi omasta hyvinvoinnistasi.

Rakasta itseäsi ja suo itsellesi hyviä asioita ja hyvää kohtelua.

Älä jää yksin, vaan hakeudu sellaiseen yhteyteen, joka antaa sinulle voimia.

Säilytä toivon näköala. Aina on toivoa!

Kaikkea hyvää matkallesi tästä eteenpäin!

Liitteet

Liite 1. Nainen ja päihderiippuvuus



Alkoholiriippuvuuden etenemistä esittävää kuviota voi soveltaa mihin tahansa riippuvuuteen.

Lähde: Kujasalo, Anne & Nykänen, Hannele 2005. Viinin viemää. Nainen alkoholin ansassa, s. 105.

Liite 2. Lujitu päätöksessä voittaa päihderiippuvuus

- Pysy erossa päihteistä.
- Sairautesi on vakava, etenevä ja jopa tappava.
- Käy tuen piirissä säännöllisesti, ryhmässä tai muualla.
- Hae osaavaa apua, kun olet vaikeuksissa.
- Myönnä voimattomuutesi suhteessa päihteeseen, ihmisiin, paikkoihin ja asioihin.
- Tee viikkosuunnitelma, johon merkitset vuorokauden jokaiselle tunnille, miten käytät ajan.
- Älä jätä itsellesi joutilasta aikaa.
- Edistyminen tapahtuu vain päivä kerrallaan.
- Tee asiat tärkeysjärjestyksessä.
- Kohtele itseäsi kuin parasta ystävääsi.
- Pidä huolta riittävästä yöunesta ja muusta levosta.
- Älä päästä itseäsi nälkäiseksi tai janoiseksi. Huolehdi syömisestä ja juomisesta säännöllisesti.
- Älä jää yksin. Pidä yhteyttä sinua tukeviin ihmisiin. Älä viivyttelä avun pyytämisessä.
- Muuta vanhat tapasi ja tottumuksesi.
- Älä testaa tahdonvoimaasi.
- Muista päihteidenkäyttösi seuraukset.
- Vältä tilanteita, joissa käytetään päihteitä.
- Pidä huolta ihmissuhteistasi.
- Älä kehittele tekosyitä käyttää päihteitä.
- Pidä ajatuksesi raittiina eli älä hellittele mielessäsi mielikuvia päihteiden käytöstä.
- Hanki raittiita kavereita ja ystäviä.
- Älä toimi tunteiden mukaan, vaan ajattele ensin, mitä teet.
- Pyri riippumattomuuteen toisten ihmisten painostuksesta.
- Vältä antautumasta tunnesuhteisiin ennen kuin toipumisesi on vahvistunut. Tarvitset voimavarasi ja huomiosi toipumiseesi.
- Harjoittele tunteitasi hallintaa, erityisesti vihan ja suuttumuksen.
- Pura ja käsittele tunteitasi, varsinkin kielteisiä. Silloin ne eivät hallitse sinua.
- Älä salli itsesi vajota itsesääliin.

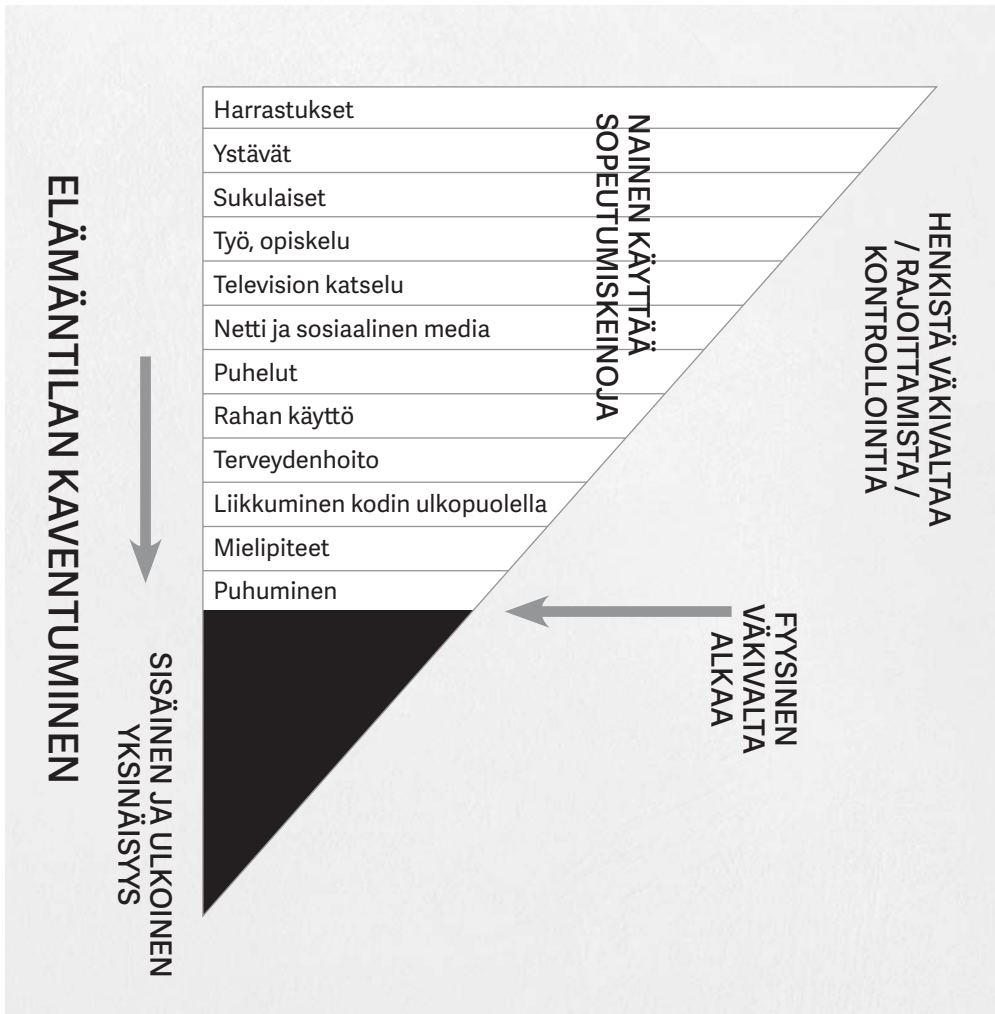
- Ajattele tietoisesti myönteisiä asioita. Huomaa hyvä elämässäsi ja ole kiitollinen.
- Ole rehellinen itsellesi ja toisille.
- Olet itse vastuussa elämästäsi. Tule ulos uhrin asemasta.
- Usko muutoksen mahdollisuuteen omalla kohdallasi. Muutkin ovat onnistuneet.
- Iloitse pienistäkin onnistumisistasi ja edistymisestäsi.
- Auta toisia heidän toipumisessaan sitten, kun sinulla on siihen jaksamista.
- Elä tänään, älä eilisessä tai huomiossa.
- Ole nöyrä. Muista, että päihdyttävä aine on viekas, hämmentävä ja voimakas.
- Jaa kokemuksiasi toisten kanssa.
- Pysy päihteettömänä itsesi vuoksi, älä toisten takia.
- Anna itsellesi toipumisen rauha äläkä tee suuria ratkaisuja liian nopeasti.
- Muista, että toisillakin on ollut ja on samoja ongelmia ja vaikeuksia. Et ole poikkeustapaus.
- Sinun ei tarvitse olla täydellinen. Jatka vain askel kerrallaan toipumisen tiellä.
- Säilytä tasapaino: fyysinen, tunteiden ja mielen tasapaino.
- Muista, että kaikki vaikeat tunteet ja tilanteet menevät ohi.
- Anna toisten oppia tuntemaan sinut, kuka ja millainen ihminen olet. Tule yhteyteen.
- Usko valoisampaan tulevaisuuteen. Tulevaisuutesi on valoisampi, kun et tänään juo.
- Älä kiirehdi.
- Anna ilolle ja naurulle tilaa elämässäsi.

Liite 3. Naisen perusoikeudet

Minulla on oikeus turvalliseen elämään.
Minulla on oikeus elää pelosta vapaana.
Minulla on oikeus rakastaa ja saada vastarakkautta.
Minulla on oikeus saada kunnioittavaa kohtelua.
Minulla on oikeus olla oma itsesi.
Minulla on oikeus omaan yksityisyyteen.
Minulla on oikeus omiin mielipiteisiin ja niiden ilmaisemiseen.
Minulla on oikeus muuttua ja vaihtaa mielipiteitäni.
Minulla on oikeus sanoa ”ei”.
Minulla on oikeus omaan rahaan ja sen käyttöön.
Minulla on oikeus esittää kysymyksiä.
Minulla on oikeus olla inhimillinen – ei täydellinen.
Minulla on oikeus tehdä virheitä.
Minulla on oikeus päättää itseäni koskevista asioista.
Minulla on oikeus olla miellyttämättä kaikkia.
Minulla on oikeus asettaa itseni etusijalle.
Minulla on oikeus tehdä muutoksia elämässäni.

Lähde: Perttu, Sirkka & Mononen-Mikkilä, Päivi & Rauhala, Riikka & Särkkälä, Päivi: *Päänavaus selviytymiseen. Vä-kivaltaa kokeneiden naisten käsikirja*. Luettavissa osoitteessa: <http://www.naistenlinja.com/paanavausSUOMI.pdf>.
Lähteestä mukaillut Virpi Kujala 2019.

Liite 4. Väkivallan laajeneminen



Lähde: Rautava, Maria & Perttu, Sirkka 2002. *Naisiin kohdistuva pari- ja lähisuhdeväkivalta*. Käsikirja perus- ja täydennyskoulutukseen. Helsinki: STM, Stakes.

Liite 5. Varoitusmerkkejä väkivaltaisesta parisuhteesta

Jos epäilet, että parisuhteessasi on väkivaltaisia piirteitä, kiinnitä huomiota näihin asioihin.

- Hän on omistushaluinen, vaativa ja mustasukkainen. Mustasukkaisuus ei kohdistu vain vastakkaiseen sukupuoleen, vaan myös ystäviin ja sukulaisiin.
- Hän käyttäytyy kontrolloivasti ja rajoittaa menemisiäsi; haluaa tietää tarkasti, missä liikut, soittelee häiritsevästi perääsi ja tarkkailee yhteydenpitoasi. Hän arvostelee ja kontrolloi ulkonäköäsi kuten pukeutumista ja meikkaamista.
- Hän suuttuu pienistä mitättömistä asioista. Hänen reaktionsa ovat vahvat, minkä vuoksi joudut olemaan varuillasi, pelkää häntä ja teet kaikkesi, ettei hän suutu.
- Hän käyttäytyy eri tavalla silloin, kun olette muiden seurassa.
- Hän vähättelee sinua naisena ja äitinä.
- Hän syyttää sinua ja muita vastoinkäymisistään.
- Hän tekee sinut itsestään riippuvaiseksi esim. taloudellisesti.
- Et saa osallistua taloudelliseen päätöksentekoon.
- Hän käyttäytyy sinua kohtaan kovakouraisesti ja käyttää fyysisiä voimakeinoja.
- Hän uhkaa sinua väkivallalla.
- Hänellä on seksiin liittyviä vaatimuksia ja hän suuttuu, jos kieltäydyt seksistä.
- Koet, että seksi on alistavaa ja kovaotteista.
- Hän on väkivaltainen eläimiä kohtaan.
- Hänen lapsuuden perheessään on ollut väkivaltaa tai hän on käyttäytynyt väkivaltaisesti aiemmissa suhteissa.
- Yhteydenpito omien läheistesi kanssa on vähentynyt; välttelet heitä joko peittääksesi tilannetta tai kumppanisi vaatimuksesta.
- Vältät tiettyjä puheenaiheita ja varot sanomasta mielipiteitäsi hänen seurassaan.
- Sinulla on tunne, ettet osaa toimia oikein parisuhteessa. Pyydät toistuvasti anteeksi asioita.
- Läheisesi ovat huolissaan suhteestanne ja hänen käytöksestään.
- Hän lupaa muuttaa käyttäytymistään, mutta lupaukset eivät pidä.
- Hän vaatii nopeaa anteeksiantoa eikä asioista saa enää puhua.
- Hän kieltää sinua hakemasta apua ja puhumasta tilanteesta ulkopuolisille.

Lähteet: *Oikeus turvalliseen elämään. Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille* 2014, 10. Perttu, Sirkka & Mononen-Mikkilä, Päivi & Rauhala, Riikka & Särkkälä, Päivi 1999. *Päänavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja*. Luettavissa osoitteessa <http://www.naistenlinja.com/paanavausSUOMI.pdf>.

Liite 6. Turvallisuussuunnitelma

Ohjeita turvallisuuden lisäämiseksi, kun puoliso on väkivaltainen.

- Kerro väkivallasta ulkopuolisille: läheisille, naapureille tai ammattilaisille.
- Ota selvää omista oikeuksistasi esimerkiksi omaisuuden ja lasten suhteen.
- Sinulla on lupa selvittää asioita puolison tietämättä.
- Tyhjennä sivuhistoria, jos käytät tietokonetta tiedon ja avun hakemiseen.
- Kerää todisteita uhkauksista ja väkivallasta; kirjoita tapahtumia ylös, pidä päiväkirjaa, säilytä viestit ja ota valokuvia.
- Käy lääkärissä, vaikka et haluaisi tehdä rikosilmoitusta.
- Mieti syitä, joiden avulla pääset poistumaan asunnosta, kuten roskien vieminen, tupakalla käyminen, postin hakeminen tai koiran ulkoiluttaminen.
- Mieti, mitkä ovat kodissasi parhaat pakoreitit ja hakeudu kriisitilanteessa aina huoneeseen, jossa on uloskäynti.
- Tallenna hätänumero puhelimesi pikavalintaan tai suosikkeihin. Voit tallentaa hätänumeron myös salanimellä.
- Sovi tuttavien kanssa puhelusta tai viestistä, josta hän tietää sinulla olevan hätä ja soittaa apua.
- Säilytä helposti saatavilla laukkuja, jossa on valmiina tärkeimmät tavarat ja vähän käteistä tai pankkikortti.
- Ota selvää, mihin voit paeta: läheisille, turvakotiin, kriisiasuntoon tms.
- Väkivaltatilanteessa suojaa päätä ja vatsaa ja huuda äänekkäästi apua, jotta joku kuulee sinut ja soittaa hätänumeroon.
- Jos perheessä on lapsia, turvallisuudesta ja turvasuunnitelmasta tulee puhua myös heidän kanssa. Opeta lapsesi soittamaan apua joko läheisiltä tai yleisestä hätänumerosta. Jos lähdet kodista, pyri ottamaan lapset mukaasi.
- Koska väkivaltaa on vaikea ennakoida ja välttää, turvallisinta on lähteä silloin, kun väkivallan tekijä ei ole paikalla.
- Ota mukaan omat ja lasten henkilötodistukset, tärkeät henkilökohtaiset tavarat ja lääkkeet sekä mahdolliset todisteet väkivallasta.
- Jos sinulla on puolisosasi kanssa yhteisiä varoja, siirrä puolet niistä omaan käyttöösi. On mahdollista, että puolisosasi estää sinulta pääsyn niihin myöhemmin.
- Vaihda verkkopankin tunnusluvut ja muut salasanat, jos on mahdollista, että ne ovat puolisosasi tiedossa.

- Väkivalta ei lopu aina eroon, vaan se voi jatkua erilaisena uhkailuna, ahdisteluna ja väkivaltana myös eron jälkeen. Kohtaamiset eron jälkeen ovat riski väkivallan uusiutumiselle. Jos väkivalta jatkuu, jatka todisteiden keräämistä.

Seuraavat asiat lisäävät turvallisuutta eron jälkeen:

- Vaihda uusi salainen puhelinnumero, salaa osoitetietosi tai hanki turvakielto.
- Hanki lähestymiskielto ja ilmoita lähestymiskiellon rikkomisesta.
- Älä pidä yhteyttä väkivallan tekijään, vältä tilanteita, joissa olette ilman ulkopuolisia.
- Sovi tapaamiset, kuten lasten tapaamisvaihdot julkiselle paikalle.
- Pyydä viranomaisilta apua lapsiin liittyvien sopimusten tekemiseen ja sovi asioista mahdollisimman selkeästi. Vaihda päivittäisiä rutiineja ja kulkureittejä ja kerro tilanteesta työpaikalla, lasten päiväkodissa ja koulussa.
- Huomioi turvallisuus myös, kun käytät erilaisia laitteita, kuten matkapuhelimia, tietokoneita ja gps-laitteita, koska ne mahdollistavat henkilön seurannan.
- Jaa mahdollisimman vähän tietoa itsestäsi sosiaalisessa mediassa ja tarkista yksityisyys- ja turvallisuusasetukset.
- Toistuvat, ei toivotut yhteydenotot, pelottelu, uhkailu, seuraaminen ja tarkkailu ovat merkkejä eron jälkeisestä vainosta.

Lähteet: *Oikeus turvalliseen elämään. Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille* 2014, 10. Perttu, Sirkka & Mononen-Mikkilä, Päivi & Rauhala, Riikka & Särkkälä, Päivi 1999. *Päänavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja*. Luettavissa osoitteessa <http://www.naistenlinja.com/paanavausSUOMI.pdf>.

Liite 7. Ohjeita ja auttavia tahoja

Jos olet kokenut väkivaltaa lähisuhteessasi, älä jää yksin. Hae apua. Väkivalta loppuu hyvin harvoin itsestään.

HÄTÄTILANTEESSA SOITA AINA 112!

- Älä jää yksin! Avun pyytäminen ei ole heikkouden osoitus vaan merkki siitä, että pystyt pitämään huolta itsestäsi.
- Jos olet alkoholin vaikutuksen alaisena pahoinpitelyn tapahtuessa, se ei vähennä tekijän rikosoikeudellista vastuuta eikä sinun oikeuttasi hakea ja saada apua.
- Sinun ei tarvitse salailla ja hävetä kokemaasi väkivaltaa. Se ei ole sinun syyksi eikä se johdu sinusta. Väkivalta on täysin väkivaltaisesti käyttäytyvän vastuulla.
- Kerro kokemastasi väkivallasta ihmisille, joihin arvelet voivasi luottaa. Ellet saa tukea tai sinua ei uskota, älä lannistu. Jatka puhumista, joku varmasti uskoo sinua.
- Ystäväsi ja sukulaisesi voivat suojella sinua, jos he tietävät, mitä on tekeillä ja mitä he voivat tehdä.
- Voit, jos se on turvallista, kertoa kumppanille, mistä hän saa apua. Et ole kuitenkaan vastuussa hänen hakeutumisestaan saamaan apua tai hänen auttamisestaan.
- Riiteleminen ja väkivalta ovat eri asioita. Sinulla on oikeus olla eri mieltä ja ilmaista se. Mikään ei oikeuta kumppaniasi käyttämään väkivaltaa sinua kohtaan.
- Et voi vaikuttaa kumppanisi väkivaltaisuuteen, mutta voit päättää, miten suhtaudut siihen. Voit hakeutua turvaan ja tehdä itse omat ratkaisusi.
- Alkoholin tai rauhoittavien, masennus- ja unilääkkeiden käyttäminen ei ole ratkaisu väkivaltaan. Lääkkeet auttavat sinua selviytymään pahimmista kohdista, mutta pitkällä aikavälillä ne voivat kääntyä sinua vastaan aiheuttamalla riippuvuutta. Jos tarvitset lääkehoidollista apua, hae rinnalle myös aina henkistä tukea.
- Itsemurha ei ole ratkaisu elämäntilanteeseesi ja kokemaasi väkivaltaan.
- Jos et voi hyväksyä eroa esimerkiksi uskonnollisista syistä, erilleen muuttaminen voi olla hyvä ratkaisu. Se on myös usein paras keino auttaa kumppania luopumaan väkivallasta, ja se voi auttaa häntä etsimään apua

itselleen. Olet arvokas luomistyö. Itsensä näkeminen sellaisena edellyttää itsestään huolehtimista.

- Jos olet kristitty nainen, muista, että Raamatun opetuksista on erilaisia tulkintoja. Naisen vapaudesta ei saa tehdä vankilaa. Ellet saa seurakunnassasi oikeudenmukaista kohtelua, ilmaise se.
- Hakeudu paikkoihin ja luo sellaisia ihmissuhteita, jotka tarjoavat sinulle henkistä ja käytännöllistä tukea. Valitse ystäväsi huolella. Vältä ihmisiä, jotka pyrkivät syyllistämään sinua.
- Harjoita itsepuolustustaitojasi, erityisesti henkisiä ja sanallisia taitoja. Opettele ilmaisemaan ja puolustamaan omia mielipiteitäsi, tunteitasi ja ajatuksiasi. Harjoittele myös kuuntelemaan itseäsi ja tarpeitasi.
- Keskustele lastensuojelun työntekijän ja asianajajan kanssa väkivallasta, uhkailuista ja painostuksesta heti eron vireille panemisen alkuvaiheessa ja huoltajuuskysymyksistä keskusteltaessa, jotta asia tulisi huomioituksi käytännön järjestelyissä.
- Hanki itsellesi asianajaja, jonka tiedät varmasti ymmärtävän tilanteesi ja ajavan sinun etujasi. Tiedustele, onko hän hoitanut vastaavanlaisia tapauksia. Vaihda asianajajaa, jos et luota häneen.
- Sinulla on aina oikeus vaatia ja saada asiallista ja kunnioittavaa kohtelua kaikissa palveluissa, joita haet.

Lähteet: *Oikeus turvalliseen elämään. Opas lähisuhdeväkivaltaa kokeneille naisille* 2014, 10. Perttu, Sirkka & Mononen-Mikkilä, Päivi & Rauhala, Riikka & Särkkälä, Päivi 1999. *Päänavaus selviytymiseen. Väkivaltaa kokeneiden naisten käsikirja*. Luettavissa osoitteessa <http://www.naistenlinja.com/paanavausSUOMI.pdf>.

TURVAKOTI on tarkoitettu lähisuhteissa väkivaltaa kohdanneille turvapaikaksi silloin, kun kotona oleminen tai sinne meneminen on väkivallan, uhkailun tai pelon vuoksi mahdotonta tai vaarallista. Turvakodit tarjoavat ohjausta ja neuvontaa myös puhelimitse. Voit soittaa sinne aina, myös nimettömänä. Turvakodit ovat auki ympäri vuorokauden. Hätätilanteessa turvakotiin voi hakeutua suoraan, mutta jos on mahdollista, soita ensin.

Turvakoti on turvallinen paikka, jossa ammattitaitoinen henkilökunta auttaa sinua ja perhettäsi. Sitä kautta myös väkivallan tekijä saa apua.

Turvakodissa voi asua muutamasta päivästä muutamaan viikkoon. Turvakotijakson pituudesta sovitaan aina yhteistyössä kunnan sosiaalitoimen kanssa. Turvakodilta käsin voi käydä töissä, päiväkodissa ja koulussa. Siellä nukutaan perheen kesken samassa

huoneessa ja syödään yhdessä muiden asukkaiden kanssa. Turvakoti tarjoaa väkivaltaa kokeneelle turvan lisäksi mahdollisuuden ottaa etäisyyttä väkivallan tekijään ja miettiä rauhassa omaa tilannetta. Usein väkivallan uhri on väsynyt ja tarvitsee lepoa.

Turvakodin henkilökunnalla on erityisosaamista, joka auttaa sinua vaihtoehtojesi selvittelyssä ja tukee erilaisten käytännön asioiden järjestelyssä. Jos omassa kunnassasi ei ole turvakotia, voit hakeutua toisen kunnan alueella sijaitsevaan turvakotiin. Monissa kunnissa on myös kriisi- ja turva-asuntoja. Löydät parhaiten tietoa niistä oman kuntasi verkkosivuilta.

NETTITURVAKOTI on Ensi- ja turvakotien liiton ylläpitämä sivusto, josta löytyy paljon tietoa lähisuhdeväkivallasta. Nettiturvakodin kautta on mahdollista varata nettieskusteluaikoja väkivaltatyön ammattilaisen kanssa.

NAISTEN LINJA on maksuton neuvonta- ja tukipuhelin, joka on tarkoitettu väkivaltaa kokeneille naisille ja tytöille sekä heidän läheisilleen. Päivystysajat löytyvät nettisivuilta.

RIKOSUHRIPÄIVYSTYS tarjoaa tukea rikoksen uhreille.

RAISKAISKRIISIKESKUS TUKINAINEN tarjoaa neuvontaa ja tukea seksuaalista väkivaltaa koskevista asioista.

Muita auttavia tahoja: kriisikeskukset, perheasiain neuvottelukeskukset, sosiaalitoimistot, mielenterveystoimistot, terveyskeskukset, neuvolat ja oikeusaputoimistot.

Paikallisia ja alueellisia palveluja:

- hätäkeskus, poliisi
- terveyskeskus
- sosiaalipäivystys, sosiaalitoimisto, lastensuojelu
- kasvatus- ja perheneuvola
- seurakunta, perheasiain neuvottelukeskus
- kriisikeskus
- mielenterveystoimisto
- turvakoti
- oikeusaputoimisto
- A-klinikka.

Kootusti tietoa väkivallasta ja auttavista tahoista:

- Apua-sivusto: www.apua.info
- Poliisi: www.poliisi.fi
- Suomen evankelis-luterilaisen kirkon sivut: <https://evl.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet/perhevakivalta>
- Tukinet – kriisikeskus netissä: www.tukinet.net
- Turvakoti: www.turvakoti.net

Naisiin kohdistuva väkivalta ja seksuaalinen väkivalta:

- Ensi- ja turvakotien liitto: www.ensijaturvakotienliitto.fi
- Naisten Linja: www.naistenlinja.com.
- Raiskauskriisikeskus Tukinainen: www.tukinainen.fi.

Väkivaltaa käyttävät naiset:

- Demeter-projekti: www.maria-akatemia.fi
- Vaiettu naiseus -projekti: www.ensijaturvakotienliitto.fi

Perhe ja vanhemmuus:

- Kirkon perheneuvonta: <https://evl.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet/kirkon-perheneuvonta-auttaa-maksutta>
- Vanhempien puhelin ja -netti, Mannerheimin lastensuojeluliitto: www.mll.fi
- Lapsiin kohdistuva väkivalta:
 - Lastensuojelun Keskusliitto, www.lskl.fi
 - Mannerheimin Lastensuojeluliitto, www.mll.fi
 - Lasten ja nuorten netti: www.lastenjanuortennetti.net.

Maahanmuuttajat ja väkivalta:

- Monika-Naiset Liitto: www.monikanaiset.fi
- Naisten Linja, www.naistenlinja.com.
- Kriisiapua maahanmuuttajille: <https://mieli.fi/en/support-and-help/support-and-help-foreigners> ja suomeksi: <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/kriisiapua-maahanmuuttajille>

Rikoksen uhrit: Rikosuhripäivystys: <https://www.riku.fi>

Liite 8. Seksuaalioikeudet ja turvallisuus

Sinulla itselläsi on oikeus seksuaalisuuteesi ja siihen liittyvään turvallisuuteen. Muista, että sinulla on:

1. Oikeus päättää, mitä kerrot seksuaalisuudestasi.
2. Oikeus oman seksuaali-identiteetin ilmaisuun.
3. Oikeus päättää seurustelusuhteista ja oikeus valita puoliso.
4. Oikeus saada tietoa seksuaaliterveydestä.
5. Oikeus ruumiilliseen koskemattomuuteen.
6. Oikeus turvallisuuteen.
7. Oikeus ilmaisiin seksuaaliterveyspalveluihin.
8. Oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen.
9. Oikeus nauttia seksuaalisuudesta.
10. Oikeus omaan kehoon.
11. Oikeus yksityisyyteen.
12. Oikeus päättää perhesuunnittelusta.
13. Oikeus päättää seksistä tai seksittömyydestä.
14. Oikeus suojella itseä.
15. Oikeus vaikuttaa seksuaaliterveyttä koskevaan päätöksentekoon.
16. Oikeus tulla suojelluksi.

Lähde: Ilmonen, Kamomille & Korhonen, Elina 2019. *Seksuaalioikeudet*. Väestötietosarja 28. Väestöliitto. Helsinki. Luettavissa osoitteessa: https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5048510/va%CC%88esto%CC%88liitto_seksuaalioikeudet_web.pdf.

Liite 9. Tunteiden tunnistaminen

Voit käyttää tunneluetteloja omien tunteidesi tunnistamiseen ja mielialasi hahmotamiseen eri hetkissä. Voit lisätä listaan kokemiasi tunteita, mikäli niitä ei siitä löydy.

ahdistunut	itseks	oikukas
alakuloinen	itse kunnioittava	onnellinen
alemmuudentuntoinen	itseä säälivä	onneton
apaattinen		
arka	jännittynyt	pelko, pelokas
		pettynyt
eloisa	kateellinen	päättäväinen
energinen	katkera	päättämätön
epäilevälinen	kaunainen	
epäitseks	kielteinen	raivokas
epärehellinen	kiitollinen	rakastunut
epävarma	kiivastunut	rakastava
estoinen	kyllästynyt	rauhallinen
	kyyninen	rauhaton
halukas	kärsimätön	rehellinen
haluton	kärsivällinen	reipas
harmistunut	kärtyinen	rento
helpottunut		riittämätön
hermostunut	lannistunut	rohkea
huojentunut	lempeä	romanttinen
huvittunut	luottavainen	
hämällinen	luova	saamaton
häpeävä		sopuointuinen
	mahtipontinen	sukeutunut
ihastunut	masentunut	surullinen
ilkeä	murheellinen	suuttunut
ilkikurinen	myönteinen	syyllistävä
iloinen		syyllinen
inhoava	nolostunut, nolo	säälimätön
innokas	närkästynyt	
itkuinen	nöyrä	

tehokas	uhkarohkea	yhteenkuuluvaisuutta tunteva
toiveikas	uhmakas	yksinäinen
toivoton	ujo	
turvallinen	uskottava	ärtyisä
turvaton	utelias	
tympääntynyt		yllättynyt
tyyni	valpas	ylpeä
tyytymätön	väsynyt	ymmällään
tyytyväinen	vihainen	ylimielinen

Minä kasvan -kirja on tehty päihdehaitoista kuntoutuvien naisten tueksi. Se käy läpi riippuvuuksien syntyä ja toipumisen vaiheita ja ohjaa tutustumaan omaan elämään, itseen, ihmissuhteisiin ja tunteisiin. Näin kirja sopii tueksi ja matkaoppaaksi myös erilaisista riippuvuuksista toipuville.

Kirja perustuu Minä kasvan -toipumisohjelmaan, joka huomioi ihmisen psyykkisen, fyysisen, sosiaalisen ja hengellisen puolen sekä naisen erityistarpeet kokonaisvaltaisessa toipumisessa. Tavoitteena on, että toipuvan itsetuntemus lisääntyy, hän eheytyy haavoittavista kokemuksistaan ja saa tukea päihitteettömyyteensä ja arkiseen elämäänsä.

Kirja sopii itsenäiseen oman elämän työstämiseen sekä ohjattuun ryhmätyöskentelyyn toipumisryhmissä ja leireillä.

Kansi Iiris Kallunki
17.3 /59.567
www.sininauhaliitto.fi
ISBN 978-952-7284-05-6

