

Voima
SISKOT
— *naisten*

TUNNETAITOJEN JA VOIMAVAROJEN KIRJA

Sisällysluettelo

TERVETULOA VOIMASISKOKSI

Alkusanat: Voimaa, siskot!	4
Irja Askolan tervehdys	5
Pieni tyttö, minä	6
Ota pullaa	6
Tunne on ystävä	8

HAITALLISEKSI KÄÄNTYVÄ AGGRESSIO

Tunne on eri asia kuin teko	9
Ihminen jota ei ole ajateltu	9
Passiivinen ja epäsuora aggressio	10
Naisten keskinäinen kateus	11
Kiltti tyttö sairastuu vahvuuteen	12
Nielty aggressio kääntyy kohti itseä	13
Sisäinen puhe	14

AGGRESSIO ON VOIMAVARA

Oma voima käyttöön	15
Seksuaalisuus on elämänvirta	16
Puutarha	16
Joku raja	17
<i>Puolusta ja suojele</i>	19
<i>Aggression kohtaaminen</i>	19

KOHTI OMAA VOIMAA

Maailman ihanin	20
Tunteita ja pilvenhattaroita	21
Voiman puu	21
Myötätunnon voima	22
Yksin maailmassa	22
Perintömitta	23

HYVÄ ELÄMÄ

Ilon ja voiman elämänkerta	24
Tässä hetkessä	25
Minä olen, koska me olemme	26
Kaikissa meissä asuu pieni äiti	26
Mikä sinua estää?	27
Kutsumus	27

Julkaisija: Suomen NNKY-liitto 2016
Teksti: Heli Pruuki | Taitto & kuvitukset: Tuija Sorsa
ISBN 978-952-93-7000-9
© Heli Pruuki ja Suomen NNKY-liitto

Kiitokset Voimasiskot-työryhmälle: Leena Parkkonen / Mikkelin NNKY,
Irmeli Parviainen / Oulun NNKY, Anne Lagerstedt / Suomen NNKY-liitto,
Ilona Yrjölä / Suomen NNKY-liitto, Hanna Eskel / Kuopion NNKY,
Reeta Frosti / Helsingin NNKY ja Taru Kainlahti / Kotkan NNKY.

TERVETULOA VOIMASISKOKSI!

Alkusanat: Voimaa, siskot

Suomen kieleen on vuosikymmenten ajan yritetty istuttaa tai kääntää naisten aseman edistämiseksi puhuttaessa termiä ”empowerment”. Ainakin seuraavat ilmaisut ovat olleet tarjolla: voimaannuttaminen, energisointi, valtaistaminen, toimintakykyisyyden lisääminen/lisääntyminen, voimaantuminen, vaikutusvallan lisääminen. Mikään näistä ei ole toimiva, yksiselitteinen eikä sinällään hyvä. Mutta yhdessä ne antavat kuvan tai aavistuksen siitä, mitä yksi vierasperäinen sana saattaa tarkoittaa.

NNKY-toiminnassa mukana olijaa ei pidetä passiivisena palveluiden vastaanottajana tai kohteena vaan aktiivisena toimijana, jonka hyvinvointia tuetaan. Näin siksi, että jokainen meistä voisi rohkaistua tukemaan ja rakentamaan yhteistä hyvinvointia. Yhteisö syntyy erilaisista ja erivahvaisista yksilöistä, joista jokaisella on annettavaa ja jaettavaa. Voimaannuttaminen, arvostaminen, luotettavuus ja jakaminen ovat asioita, joista haluamme tehdä totta kukin omassa elämässämme ja yhteisissä kohtaamisissa.

Todellinen voima on usein itsetuntemusta. Se on omien sisäisten sekä ulkoisten voimavarojen käyttöön ottamista. Tietoiseksi tulemistä, ymmärrystä, viisautta. Joskus nöyryyttäkin. Herkkyyttä. Kykyä suhteeseen toisten ihmisten ja maailman kanssa.

Suomen NNKY-liitto täyttää 120 vuotta. **Voimasiskot** on Suomen Nuorten Naisten Kristillisten Yhdistysten liiton juhluvuoden julkaisu. Naisten keskinäinen sisarus on ollut aina Suomen NNKY-liiton voimavara ja tavoitetilä. Se voi voimistaa meitä kaikkia.

Voimaa ja rohkeutta arkeen, juhlaan ja yhteisiin hetkiin – voimaa voida hyvin!

Huhtikuussa 2016

Pirjo-Liisa Penttinen
Suomen NNKY-liiton pääsihteeri



*Jumala, kiitos kun olet.
Kiitos, kun et ole kuin isäni tai äitini.
Sinä olet enemmän, runsaasti ja rohkeasti.
Kerrot olevani Jumalan kuva – wau!
Tällaista työtodistusta tai koulun
päästötodistusta
en ikinä saisi.*

*Iloisen siitä ilosta,
joka kasvavissa tytöissä kuplii.
Suren sitä kipua,
jota heihin moni käsi on lyönyt:
mustelmat silmäkulmiin tai sieluun sivaltaen.
Aistin sitä,
mitä ei ulos huudella: haaveita ja haavoja.
Mutta kun rohkenee muistaa,
on ehkä jo uuden portilla.
Muistelen myös heitä – tuttuja ja tuntemattomia,
nimekkäitä tai nimensä kadottaneita – jotka
torpantytöinä, kiertokoululaisena tai vankileirin
leipäpalaa toivovana kasvoivat yhteiseen
vastuuseen. Tytöistä tuli osaavia ja naisista
voimansa löytäviä.
Kertoisimmeko, kuulisimmeko nämä tarinat?*

*Meillä Suomessa on satavuotisesti huikea
kertomus siitä, miten tytöt ja naiset ovat
rakentaneet, kantaneet, kasvaneet ja
kasvattaneet.
Kipua kieltämättä, lahjakkuutensa löytäen ja
voimavaransa verkottaen.*

*Siunaus kanssanne,
jotka löydätte tienne ja tulevaisuutenne!
Siunaus kanssanne,
jotka kompuroitte ja kyselette
jaksamisenne määrää.
Siunaus kanssanne,
jotka ette tavoita kirjamme tekstejä
ja siliä elätte arkenne ja juhlanne.*

*Jumala, naisten ja miesten Jumala,
siunaa ja rohkaisee.
Hän yllyttää iloon
ja kutsuu vieraanvaraisuuteen.*

*Tässä ilon ja rohkeuden sisaruudessa,
24.4.2016*

Irja Askola
Helsingin hiippakunnan piispa
Voimasiskot -hankkeen suojelija



Pieni tyttö, minä

Palauta mieleesi itsesi niin pienenä kuin saat muistaa. Millainen pieni tyttö olit? Miltä näytit? Millaisia vaatteita sinulla oli? Millaisessa kodissa asuit? Millainen olit luonteeltasi?

Millainen perheesi silloin oli? Keitä teillä asui? Millainen ilmapiiri kotonasi oli?

Millaiset olivat suhteesi perheesi ihmisiin? Ajattele jokaista henkilöä erikseen; aikuisia, lapsia, muuta lähipiiriä. Millaisia muistoja mieleesi nousee lapsuutesi vuosilta?

Mitä teit, kun sinulla oli lapsena paha mieli? Mistä tunsit iloa? Mitä tykkäsit tehdä pikku tyttönä, ja vähän isompanakin? Ketkä olivat tärkeitä ystäviäsi? Miten viihdyit koulussa?

Palauta mieleesi muistoja lapsuutesi ja nuoruutesi vuosilta. Miltä näytit kouluikäisenä ja teininä? Millaista sinulle oli elää nuoren tytön ja nuoren naisen elämääsi? Mitä perheellesi kuului eri vaiheissa? Ketkä sukulaisesi olivat mukana arjessasi? Keitä puuttui?

Kun ajattelet omaa taustaasi, mistä olet iloinen, mistä surullinen? Millaiset ovat elämäsi eväät, jotka kotoasi mukaasi saivat?

Kirjoita itsellesi ylös muistoja lapsuutesi ja nuoruutesi ajalta, itsestäsi noina aikoina.

Kirjoita kirje seitsemänvuotiaalle itsellesi.

Kirjoita kirje 15-vuotiaalle itsellesi.

Mikäli sinussa nousee muistojen myötä pintaan suurta surua tai ahdistusta, älä jää sen kanssa yksin. Puhu siitä ystävän, perheenjäsenen tai ammattiauttajan kanssa.

Ota pullaa

”Miten sinulle osoitettiin rakkautta ja välittämistä, kun olit lapsi? Kerroivatko vanhempasi ja muut aikuisesi, kuinka ihana ja suloinen tyttö sinä olit? Tunsitko heidän olevan sinusta iloisia ja ylpeitä? Miten sinua lohdutettiin, kun olit surullinen, hätääntynyt tai vihainen? Kuka sinut otti syliin – vai ottiko kukaan? Kenen sylissä sait itkeä itkusi?”

Suomessa kannetaan sotatraumaa jo kolmannessa ja neljännessä polvessa. Sotaa ennenkin tunteen ja kiintymyksen ilmaisu oli maassamme niukkaa ja välttelevää, mutta sodan myötä kansaamme iskostui selviytymisen pakko. Oli pakko vain kestää ja selviytyä.

Sodan aikana miesten ja naisten roolit muuttuivat. Naiset joutuivat ottamaan kohtuuttoman vastuun kotirintamalla, hoitamaan tilat, lapset ja toimeentulon yksin. Ei ollut vahvaa rintakehää vierellä, jota vasten itkeä. Turvautua saattoi korkeintaan toisiin naisiin ja omiin alaikäisiin poikiin. Monen mies ei palannut sodasta elävänä. Selvitä piti, pärjätä eikä valittaa tyhjistä.

Helppoa ei ollut eloonjääneilläkään. Sodasta palasi rikkinäisiä miehiä. Moni mies ei paljon kokeuksistaan puhunut, piti sanat ja tunteet sisällään. Kantoi raskasta taakkaansa kuin pommia, joka voi milloin tahansa purkautua. Välillä niitä pommeja purkautuikin. Ei ole sattumaa, että Suomessa lauletaan tuhansien murheellisten laulujen maasta.

Monet kauhuja kokeneet isät olivat saaneet mitansa täyteen pahaa oloa. Kohtuuttomasta hengissä selviytyneet miehet eivät kestäneet enää itkuja, valitusta tai huutoa. Lasten ja vaimon aivan normaalit tunteet herättivät henkiin oman suunnattoman suuren, padotun kauhun ja tuskan. Itku ja huuto merkitsivät jotakin kauheaa, ne muistuttivat siitä valtavasta itkusta ja hädästä, joka heidän sisällään pyrki esiin. Lapsen itku nosti pintaan aikuisen miehen padotun valtavan itkun. Sen tunteen voima oli pelottava, koska sille ei ollut mitään sijaa. HILJAA!

Pahaa mieltä ei ollut lupa näyttää tai ilmaista. Se piti tukahduttaa, vaimentaa, niellä.

Mutta ei paha olo näkymättömiin jäänyt, tai jäänyt vaikuttamatta. Lapset kasvoivat vaistoten puhumattomuuden: aikuisten läpikäymät kauheat kokemukset, järkytyksen, pelon ja tuskan. He kasvoivat sotatrauman ilmapiirissä. Sekä aikuinen että lapsi jäi syvään yksinäisyyteen oman hätänsä kanssa. Piti vain kestää. Piti vain pärjätä. Olla hiljaa. Niellä paha olo.

Arki oli työtä, selviytymistä. Sylä ja hellyyttä ei monessa perheessä ollut tarjolla kenellekään. Rakkaus piti vaistota ja ottaa sieltä, minne se oli piilotettu.

”Miten sinun surussasi on ilmaistu surua, tuskaa, ahdistusta?”

Piirrä sukupuusi ja kerro siinä olevien ihmisten tunneilmaisusta. Kuka on osannut puhua, kertoa hellistä tunteistaan, purkaa suruaan ja kiukkuaan rakentavalla tavalla? Kuka on osannut itkeä? Kuka on ottanut vastaan sinun itkusi? Kuka on ollut mykkä?

Mikä on tunneilmapiiri kotonasi tänä päivänä? Miten siitä käsittelet?

Kenen pullaan on leivottu rakkaus sinua kohtaan?

”Ota pullaa.” Monissa perheissä rakkaus leivottiin pullataikinaan ja piirakoiden sisään.

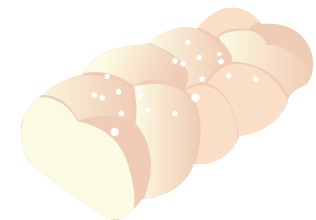
Kestämisen pakko on elänyt sukupolvelta toiselle. Tänäkin päivänä moni on hukassa omien tunteidensa kanssa, yrittäen hukuttaa niitä vaikkapa suorittamiseen, työhön tai erilaisiin riippuvuuksiin. Tunteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn ei ole saatu mallia ja tukea.

Lapsi ei opi käsittelemään tunteitaan yksin, vaan hän tarvitsee siihen aikuisen tuen ja sanat. Turvallisen ihmisen, joka ottaa syliin tai istahtaa viereen ja kertoo: ”Sinä olet nyt surullinen. Sinulla on paha mieli siitä, mitä tapahtui. Itke vaan ihan kaikessa rauhassa. Kun on surullinen, on hyvä itkeä surua pois. Niin se helpottaa.”

Nykyäänkin moni syö lohdukseen ja turvakseen: nielee alas pahaa oloa, kun se ei saa tulla näkyviin. Pulla ja muut herkut yhdistyvät mielissä rakkauteen ja syvään lohdutukseen. Lohtusyöminen voi olla esimerkiksi reaktio kyvyttömyyteen kokea ja käsitellä vihaa, surua ja pettymystä nykyhetkessä tai nykyisessä ihmissuhteessa. Jotkut reagoivat henkiseen pahaan oloon niin, että heidän on vaikeaa syödä – vaikeaa niellä enää mitään.

Ainoa lohtu, jonka tiedän. Pulla, jonka mukana tuska on helpompi niellä. Irtokarkkipussi, joka kaverinani unohdan yksinäisyyden kokemukseni. Sipsipussi, jonka sisään voin piilottaa pahan oloni.

Kiinalainen sananlasku sanoo: ”Vatsa tietää”. Mitä sinun vatsasi tietää? Mitä sinun kehosi kertoo?



Tunne on ystävä

Ota hyvä asento. Laita silmät kiinni, hengitele syvään. Kuulostele itseäsi: miltä juuri nyt sinusta tuntuu? Mistä tulet tietoiseksi? Miltä jalat ja kädet tuntuvat, entä vatsa, hartiat ja niska? Mitä kohtaa kiristää, missä tuntuu kipua tai kolotusta? Mitä kehosi kertoo? Mitä kehosi tarvitsee?

Jatka itsesi kuulostelua. Mitä mielessäsi liikkuu – onko se levoton vai rauhassa? Mikä sen rauhaa häiritsee? Mitä tunteita tunnistat? Iloa, surua, pelkoa, yksinäisyyttä, ahdistusta, syyllisyyttä, häpeää? Vihaa ja pettymystä? Kiitosta ja rakkautta? Kuulostele tunteitasi kaikessa rauhassa. Ne ovat ystäviäsi. Ne kertovat sinulle jotakin tärkeää. Ne kertovat siitä, mitä sinulle juuri nyt tapahtuu ja mitä sinä tarvitset.

Anna tunteesi olla totta. Ota se ikään kuin syyliisi, tarkastele sitä. Mitä kaikkea surusi on, entä pettymyksesi ja huolesi? Katsele ja kuuntele tunteitasi lempeästi. Kun annat vaikeankin tunteesi olla totta ja katselet sitä hyväksyvästi, suhteesi siihen muuttuu vähitellen. Älä enää hylkää itseäsi kieltämällä omat tunteesi. Sen sijaan tunnista ja sanoita niitä.

Samalla muista suhteellisuudentaju. Kaikki tunteesi ovat ja saavat olla totta. Saat ottaa itsesi todesta. Samaan aikaan on muutakin. Vaikeitten asioiden lisäksi on hyviä asioita. Surun ja ahdistuksen aikana on olemassa myös toinen todellisuus. Tämäkin tunne ja vaihe menevät ohi.

Tunteista vaikeimmin kohdattava on monelle viha. Kilteiksi kasvatetut eivät anna itselleen lupaa olla vihaisia, vaan he joutuvat nielemään tunteensa ja tarpeensa. Oikein kiltti voi olla sisimmässään oikein vihainen. Kun viha ei saa tulla näkyviin, kääntyy se sisäänpäin. Ihminen masentuu tai sairastuu. Viha voi pulpahtaa näkyviin räjähtäen, rähähtäen – se on tuhoava raivo, lyönti tai haavoittava sana.

Tunne on ystävä. Vihaisuuskin on ystävä, kun sen oikein ymmärtää. Viha on raja jollekin. Sen tehtävänä on suojata sinua joltakin. Se voi auttaa sinua pitämään puoliasi, tai suojelemaan itseäsi tai jotakuta toista. Se on uutta luova voima. Miten tunnistat ja käsittelet vihaasi siten, että se ei käännä sinua tai ketään toista ihmistä vastaan, vaan omaksi voimaksesi? Anna itsellesi lupa olla vihainen, maistele vihaisuuttasi ja tunnistelee mitä sen takana on. Pettymystä, loukkaantumista, väärin ymmärretyksi tulemistä, hylkäämisen kokemusta? Ja paljon muuta. Mille haluat laittaa rajan ja pisteen?

Älä enää hylkää itseäsi.

*Olisiko jokin toisin
jos huomaisit tuon hymyn*

*Luojaasi hymyn
kun hän katselee luomaansa
Mitä tapahtuisi
jos ottaisit todesta tuon katseen
hymy tarttuisi ja
alkaisit katsella itseäsi
Luojaan lailla
hyvä ja kaunis
elämän iloon kutsuttu
hyväksynnän hyväilemä
vapahduksen voimistama*

*Olisiko jokin toisin
jos oikeasti uskoisit
että olet kaunis ja komea
elinkelpoinen
sellaisenasi riittävä,
itsellesi ja Jumalalle
Mitä tapahtuisi
jos sinuun tarttuisi Jumalan hymy
armahtaminen läpäisisi sinut
ja kauttasi muut, ne toisenlaisetkin
havahtuisit kutsumuksesi alkutuoksuun
olisit tervetullut
tässä ja aina*

*Olisiko jokin toisin
jos liikkuisit mielesi maisemassa
vapain sydämin*

*muistojesi kellareissa
kulkisit pelotta
huomisesi horisontissa
tunnistaisit toivon
tämän päivän tuokioissa
kohtaisit itsesi
hymyillen ja hyväksyen
kilpailun kahleet hyläten
vertailun valheista vapautuen
itseyytökset unohtaen*

Mikä muuttuisi

*jos alkaisit katsella itseäsi
Luojaasi lailla
avautuisit avaraan olemiseen
ja kuulisit kauneutesi kutsun*

Irja Askola

HAITALLISEKSI KÄÄNTYVÄ AGGRESSIO



Tunne on eri asia kuin teko

Vihastuminen, pettymys, raivo, suuttumus, aggressio ja kaikki muut tunteet ovat oikein ja osa terveen ihmisen elämää. Tunteet kertovat meille viestejä itsestämme, kokemuksistamme, rajoistamme. Ne tulee ottaa todesta.

Tunteita on tärkeää opetella kuuntelemaan, otta-
maan vastaan ja ymmärtämään ystävällisiksi: Kaikilla tunteilla, myös vaikeilla, on hyvä tarkoitus. Aggressiolla ja kaikilla sen takana olevilla tunteilla on hyvät syynsä.

”Piirrä paperille tulivuori. Purkau-
tuuko se jo, vaiko vasta kuumottaa?
Se laava, joka vuoren sisällä kiehuu, on vihasi ja
kiukkuusi. Mutta vuori on täynnä paljon muutakin
tunnetta. Anna mieleesi tulla tilanteita, joissa olet
suuttunut tai vihastunut. Mitä muita tunteita
noihin tapahtumiin liittyy – ennen ja jälkeen
vihastumisen? Loukkaantuminen, hylätyksi
tuleminen, yksinäisyys, ohitetuksi tuleminen,
suru, kipu, pettymys, ahdistus, pelko, torjunta,
epävarmuus, epätoivo...”

*Kirjoita tunteita vuoren sisään. Katsele sitä
sitten. Ei ihme, että joskus laava purskahtelee tai
untuu todella pahalta. On ymmärrettävää, että
ihminen lopulta reagoi, kun on joutunut koke-
maan ja kantamaan valtavaa tunnekuormaa.*

Tunne on eri asia kuin teko. Tunteen kuuntelun ja ymmärtämisen lisäksi on tärkeää oppia ajattelemaan sitä. Tulemaan tietoiseksi siitä, mihin kaikkien tunnetila liittyy. Tunnistamaan, mitä nyt tarvitset.

Miettimään, miten kannattaisi toimia. Ota siis tun-
teen rinnalle ajattelu. ”Tunnen ja koen näin. Mihin
tunne liittyy? Mistä se on ennalta tuttu? Mikä tuntuu
pahalta? Mitä nyt tarvitsen, jotta oloni voisi helpot-
tua? Mitä minun kannattaisi nyt tehdä?”

Ihmisessä on mahdollisuus tuhoavuuteen ja
pahaan. Aggressio voi kanavoitua erilaisiksi häikäile-
mättömyyden, väkivallan tai itsetuhon muodoiksi
ja kääntyä todella haitalliseksi. Vihaisena kosto ja
katkerat ajatukset tuntuvat oikeudenmukaisilta,
mutta tunteen laannuttua järkikin saa tilaa. On tär-
keää olla tarkkana, jotta aggressiiviset tunteet eivät
käänny itseän tai suuntaudu toiseen ihmiseen eri-
laisina aggressiivisina tekoina tai käyttäytymismalleina.

Ihminen, jota ei ole ajateltu

Kuvittele pieni tahtoikäinen lapsi silmittö-
mässä raivossa kaupan karkkihyllyn edessä.
Hän tahtoo! Äiti kieltää ja äiti on siis tyhmä
ja paha. Mutta samaan aikaan äiti on juuri se, jota
lapsi eniten tarvitsee. Mikä valtava sisäinen ristiriita!
Lapsi saa raivarin, hän huutaa, huijaa ja potkii –
mutta kyse ei ole vain karkista. Kyse on oman tahdon
kehittymisestä ja valtavasta toiveiden ristiriidasta.
Tarpeesta toteuttaa oma tahto, tehdä vastoin äidin
tahtoa ja samaan aikaan nousevasta hylkäämisen
kauhusta, äidistä erilliseksi joutumisen kauhusta.
Kun aivan pieni lapsi saa raivokohtauksen, hän on
kaaoksen tilassa. Se on hänelle äärimmäisen pelot-
tavaa – hän ei hallitse itseään. Silloin aikuisen teh-
tävänä on rauhoitella. Kertoa, ettei karkkia osteta,

mutta ei ole mitään hätää. Mitään pahaa ei tapahdu, vaikka tunne onkin iso. Ei mitään hätää.

Lapsi raivoaa. Ja kohta lapsi haluaakin syliin. Siinä on hyvä rauhoittua. Nyyhkyttää kauhea kohtaus pois.

Aikuisellekin on pelottavaa olla hallitsemattomassa tilassa. Pahoja asioita voi tapahtua. Voi tehdä pahoja, järkyttäviä asioita, kun ei hallitse tekojaan. Joskus vihan tunne kanavoituu väkivallan kautta. Ihminen voi satuttaa pahasti heitä, joita rakastaa kaikkein eniten.

Väkivalta voi olla fyysistä, seksuaalista ja henkistä. Lisäksi on esimerkiksi sosiaalisen, hengellisen ja taloudellisen väkivallan muotoja, kuten eristäminen, kontrollointi ja laiminlyönti. Kaikenlainen väkivalta on väärin, vahingollista ja loukkaavaa. Siihen ei kenelläkään ole oikeutta. Jos olet väkivallan uhri, miten autat itseäsi ja mahdollisia lapsiasi? Sinulla on oikeus elää turvassa, kaikin tavoin turvassa.

Jos tunnistat itsessäsi impulssin käyttäjä jonkinasteista väkivaltaa, sinun on tarpeen ottaa siitä vastuuta.

Mitä teet, kun olet todella vihainen ja kun raivostut? Huudat ja loukkaat, solvaat, käyt käsiksi, rikot tavaroita? Vaiko vaikenet ja pidät mykkäkoulua, viestität ohi katsomalla? Tai jotain muuta?

Opettele rauhoittamaan itseäsi, turvaamaan itseäsi. Raivotila on kaaoksen tila. Siihen liittyy uhan tunnetta ja pelkoa.

- Hengitä. Keskity hengittämiseen. Hengitä hitaasti sisään, hitaasti ulos. Ja taas. Ja taas.
- Huomioi kehosi tuntemukset. Mitä tunnistat, missä ruumiinosassa? Miten sydän lyö, miten veri kiertää, miten otsanahkaa kuumottaa? Kuuntele kehoasi, tarkkaile sitä.
- Pelaa aikaa. Älä reagoi heti ja vaistolla. Viha on reaktiota uhatuksi tulemisen kokemukseen. Anna mielesi palautua tähän hetkeen: kukaan ei uhkaakaan sinua.
- Puhu tunteesta. Älä puhu tilanteesta tai solvaa toista. Keksit kyllä kauheita loukkauksia, mutta on paljon viisaampaa jättää ne sanomatta. Kerro sen sijaan, miltä sinusta tuntuu. ”Olen sinulle tosi loukkaantunut.” ”Nyt olen tosi vihainen. Haluan rauhoittua.”

Tarvittaessa ota aikalisä ja lähde vaikka kävelylle korttelin ympäri tai sulkeudu hetkeksi kylpyhuoneeseen hengittelemään. Kylmän veden laskeminen ranteille voi rauhoittaa verenkiertoa ja sitä kautta mieltäsi. Jos tiedät olevasi suuttuessasi impulsiivinen, mieti itsesi rauhoittamisen keinoja etukäteen.

Vihan tunteen hetkellä ei ajatus toimi normaalisti. Tarvitset aikalisän, jotta tunnekuuhu tasoittuu ja saat taas ajattelukyvyyn käyttöösi.

Viha ei aina johda mihinkään, eikä sen tarvitsekaan johtaa. Vihaa voi vain tuntea, ja sen kanssa voi vain olla, kuten rakkauden tai ilon tunteen kanssa.

”Väkivallassa on syvimmillään kyse minuuden olemassaolon epätoivoisesta puolustamisesta”, kuvaa psykoanalytikko Gustav Schulman. Väkivaltaa käyttävän oma tausta on hyvin usein traumaattinen. Voi sanoa, että väkivaltaa käyttää ihminen, jota ei ole ajateltu. Hän ei ole lapsuudessaan saanut tukea, malleja ja keinoja erimielisyyksien selvittelyyn tai tunteensa käsittelyyn. On hyvin vaikeata osata rakastaa, jos ei ole saanut itse osakseen rakkautta ja hyvää mallia ihmissuhteista. Mutta sitä voi oppia. Jos tämä on sinun tarinaasi, hae apua. Jos käytät tai pelkää käyttäväsi fyysistä väkivaltaa, ota siitä vastuu ja hae apua itsellesi esimerkiksi Maria akatemian kautta.

Passiivinen ja epäsuora aggressio

Naisille tyypillisin tapa suunnata aggressio itsestä ulospäin on epäsuora aggressio. Tämä on pyrkimystä vahingoittaa toista ihmistä kiertoteitse. Käytännössä tämä usein tarkoittaa selän takana puhumista, eristämistä, kutsu-matta jättämistä ja muuta sosiaalista manipuloimista: liittoutumista muiden kanssa aggression kohdetta vastaan. Epäsuora aggressio voi olla niin hienovaraista, että tekijä ei melkein huomaa sitä itskään.

Hyvin usein epäsuoran aggression taustalla on kateutta ja mustasukkaisuutta. Ne puolestaan johtuvat usein omasta turvattomuuden ja alemmuuden kokemuksesta. Jos siis koet halua kohdistaa toiseen aggressiota epäsuorilla tavoilla, koeta tavoittaa sisäisiä motiivejasi. Miksi haluan puhua pahaa toisesta selän takana tai vahingoittaa häntä muuten?

Passiivisessa aggressiossa on kyse kyvyttömyydestä käsitellä vaikeiksi koettuja tunteita ja asioita. Tyypillisin muoto on vaikeneminen: mykkäkoulu. Se suuntautuu usein puolisoon tai muuhun perheenjäseneseen, mutta on pohjimmiltaan usein suureksi



osaksi pettymystä ja raivoa itseä ja koko elämää kohtaan. Usein se on perinnöksi saatua.

Kyyninen ja katkera asenne ja sen värittämä puhe on passiivisaggressiivista käyttäytymistä. Samoin on halveksunta, joka kohdistuu kumppaniin tai ihmisiin ja elämään yleisemmin. Myös alkoholin liikakäyttö, kuten muihinkin riippuvuuksiin uppoutuminen, on kumppanin ja perheen pakottamista sen sietämiseen, ja sitä kautta passiivisen aggression muoto. Samaa ovat kykenemättömyys iloita toisen menestyksestä ja hyvästä onnesta ja pahan toivominen toiselle ihmiselle, vahingonilo, kuten myös ylemmydentuntainen neuvominen ja omahyväisyys siitä, että toinen ei vielä osaa jotakin niin hyvin kuin itse osaa.

Kun ihminen ei osaa tai saa itseltään lupaa olla aidosti, rehellisesti ja avoimesti vihainen, hän saat-taa ilmentää vihaansa passiivisaggressiivisella tavalla tai epäsuoralla aggressiolla. Tämä on surullista, koska se lisää yksinäisyyden ja väärän erillisyyden kokemusta ihmisten välillä. Ihmissuhteet hyötyvät selkeydestä ja avoimuudesta.

Miten otat vastuun aggressiostasi ja tutkit sitä suoraan sellaisena kuin se on? Kun tunnistat omia tunteitasi ja omia tarpeitasi, voit alkaa sanoittaa niitä myös toisille ihmisille. Kukaan ei voi tietää, mitä tunnet ja tarvitset, jos et kerro sitä. Kunnioita itseäsi ja tunteitasi niin paljon, että puhut niistä. Omasta puolesta puhuminen, kysyminen ja kuuntelu ovat reittejä terveempiin ihmissuhteisiin. Puhumattomat asiat voivat kääntyä olettamuksiksi ja väärinkäsityksiksi, jotka viiltävät ihmiset ja ihmissuhteet haavoille.

Naisten keskinäinen kateus

Tyttöjen ja naisten aggressio toisiaan kohtaan liittyy usein kateuteen ja mustasukkaisuuteen. Pienellä tytöllä kateuden syyt ja aiheet ovat erilaisia kuin aikuisella naisella, mutta mekanismi on samanlainen. Toisella on jotakin, mitä minulla ei ole ja mitä toivoisin – nukke, tietokone, ystäviä, kauneutta, rahaa, poikien huomiota – tai vaikkapa esimiehen hyväksyntää, menestystä, ihana perhe ja sisäistä rauhaa.

Kateus puetaan yleensä epäsuoran aggression muotoon. Usein se on pahan puhumista selän takana, jolla pyritään heikentämään aggression kohteen asemaa. Jo aivan pienet tytöt supattavat toisistaan ja keksivät keinoja vahingoittaa toisiaan. Samoin toimivat myös aikuiset naiset, joskin usein varsin sofistikoitusti ja naamioitusti.

Kateuden kohteeksi joutuminen on hämmentävää ja loukkaavaa. Kun kukaan ei kokonaan tiedä toisen elämää, perustuu kateus usein virheellisiin käsityksiin toisen elämästä ja sen helppoudesta. Kuitenkin useimmilla on kannettavanaan erilaisia taakkoja ja murheita, joita kukaan niistä tietävä ei kadehtisi. Kilpailu ja vertailu ovat stressaavia asioita elämässä ja usein ne johtavat epäluottamukseen. Moni nainen joutuu piilottamaan ja pienentämään itseään pelätessään kateutta ja ilkeämielisyyttä. Se on surullista. ”Sinä olet minun siskoni. En tahdo, että kilpailumme jatkuu. Sydämeni murtuu.”

Naisten välinen kateus on ikuisuusproblematiikka, joka heikentää kaikkien maailman naisten asemaa.

Naiset tulevat sen takia tukahduttaneeksi toistensa elinvoimaa ja estäneeksi toistensa menestymisen mahdollisuuksia. Omasta kateudesta kannattaa tulla tietoiseksi, jotta sitä voisi käsitellä ja vähentää omalta osaltaan.

Tutki siis omia kateuden tunteitasi. Mihin omaan pettymykseen, epävarmuuteen ja turvattuuteen ne liittyvät? Kun olet toiselle naiselle kateellinen, mihin omaan kipuusi kateutesi liittyy? Miten käännät kateuden positiiviseen muotoon, ihailuksi ja esikuvaksi? Tuota kohti minäkin haluan mennä!

Kateutta kannattaa myös sanoittaa. Näin se voi kääntyä myönteiseen muotoon. ”Onnistuit todella hienosti – olin sinusta ylpeä. Siinä tuli tavoitetta, mihin haluan itsekin pyrkiä!” ”Voi miten olet hehkuvan kaunis, tulee ihan kateellinen olo!”

Toisen hyvä ei ole itseltäni pois. Kaikki hyvä ja kaunis vain lisäävät hyvää tässä yhteisessä maailmassa. Naisten välinen sisarus voi olla uskomattoman hieno tuki ja voimavara niin biologisilla sisarilla kuin muuten vain naisilla.

Kiltti tyttö sairastuu vahvuuteen

Monissa kulttuureissa – ei vain Suomessa – on hyvin tavallista edellyttää tytöiltä kiltteyttä. Sotien aikana ja sen jälkeen kasvaneille tytöille kiltteys oli monessa suussa normatiivinen edellytys ja ehdoton vaatimus. Tyttöjä jopa nimettiin toiveittin mukaisiksi. Niinpä nyt mummoikäiset kantavat nimiä Tyyne, Hilja, Rauha, Siviä...

Seuraava sukupolvi peri saman vaatimuksen. Negatiivisina pidettyjä tunteita ei saanut ilmaista, vaan ne täytyi niellä, kääntää sisäänpäin. Kiukun ja uhman ilmauksista saattoi seurata piiskaa, häpäisyä tai eristämistä – sellaisille ilmauksille ei ollut tilaa eikä lupaa. Sen sijaan työtä ja ahkeruutta arvostettiin, ja sävyisää kuuliaisuutta.

Tytöt – ja varmasti myös monet pojat – oppivat hylkäämään omat tunteensa ja tarpeensa ja ansaitsemaan olemassaolonsa ja hyväksytyksi tulemisensa ahkeruudella, työnteolla, suorittamisella.

Perintö on tullut sukupolvelta toiselle. Myös 2000-luvun nainen suorittaa elämäänsä, tekee

monenlaista samaan aikaan ja kantaa vastuuta muidenkin puolesta. Hän saattaa kärsiä ”kiltin tytön syndroomasta”, kokea vaikeutta tunnistaa ja asettaa rajojaan. Jotkut suorastaan sairastuvat vahvuuteen. He eivät salli itsensä väsyä vaan kuvittelevat, että heidän arvonsa on kiinni siitä, miten paljon he jaksavat suorittaa. Liiallisessa vahvuudessa ei ole kyse voimasta. Siinä on kyse sisäisestä turvattuudesta. Vahvuuteen sairastunut ei usko olevansa rakastettu ilman, että hän jatkuvasti ansaitsee rakkautta suorittamalla ja tyydyttämällä toisten tarpeita. Hänellä on valtava miellyttämisen halu.

Kun joku ei pidä hänestä, tai ole tyytyväinen hänen suoritukseensa, hän hätäntyy.

Kun oma itse ja omat tarpeet unohtuvat, ei elämäkään tunnu oman näköiseltä eläältä. Kun ihminen toimii, kuten muut haluavat – tai kuten hän itse kuvittelee muiden haluavan – ihminen kutistuu suhteessa muihin. Hän on aina vain muita varten. Kun ihminen hylkää jatkuvasti itsensä ja omat tarpeensa, hän saattaa myös uupua äärimmilleen. Hänestä tulee persoonana lähes näkymätön, sillä hän mukautuu ja sulautuu niin paljon toisten mukaan.

”Oletko sinä ”kiltti tyttö”, jonka täytyy aina tehdä asiat hyvin ja tunnollisesti? Tunnistatko itsessäsi vahvuus-sairautta, tai sen oireita? Kannatko vastuuta muidenkin puolesta? Mihin tarpeeseen kasvatit tuon roolin pienenä tyttönä? Mihin tarvitset tuota ”vahvuuttasi” nykyään?”

Keneltä tarvitset hyväksyntää? Mitä pahaa voisi tapahtua, jos joku ei pidäkään sinusta? Mitä pahaa tapahtuu, jos sinulle ollaan vihaisia tai tyytymättömiä?

Mitä tapahtuisi, jos sallisit itsesi olla muutenkin kuin hyvä, kiltti ja vastuullinen? Nuo ovat toki aitoja luonteenpiirteitäsi, mutta olet oikeasti paljon muutakin. Minne olet piilottanut ison osan persoonaasi?

Mitä tapahtuu, jos sallit itsesi tulla näkyväksi ja itsesi kokoiseksi?

Mitä tapahtuu, jos sallit itsesi olla heikko, väsynyt ja tarvitseva?

Et ehkä voi sallia sellaista itsellesi. Ajatuskin kauhistaa. Mutta hyvinvointi ja oma voima ei tarkoita ikuista vahvuutta, vaan lupaa olla kokonainen itsensä. Vahva ja heikko. Jaksava ja väsynyt. Iloinen ja surullinen. Hoivaava ja itse hoivaa tarvitseva.

Kuvitele itsesi kokonaisena itsenäsi: voimakkaana ja onnellisena. Miltä näytät? Miltä se tuntuu?

*”Äiti missä minun villapuseroni
vaimo missä minun puhtaat sukkani
sihteeri missä kokouspaperini
äiti mihin isä meni
vaimo miksi päivällinen väpö
tytär milloin tuot
lapsenlapset mummolaan
Illalla kuiskaan itselleni
missä sinä olet ollut
mihin olet kadonnut
miksi olet hävinnyt
milloin päätät viedä itsesi
oman itsesi luo.”*

Irja Askola



Nielty aggressio kääntyy kohti itseä

Ihminen saattaa niellä tunteensa vuosikaudet, kunnes lopulta hän sairastuu: joko mieli sairastuu tai keho sairastuu. Tämä on normaalia ja ymmärrettävää: ihminen ilmentää vointiaan aina jollakin tavalla.

Masennus on nieltä surua, aggressiota, kiukkua, vihaa, pettymystä, ohitetuksi tulemistä, hylkäämiskokemusta, tuskaa, häpeää. Se on kuin raskas kantamus joka kulkee aina mukana. Masennusta on kuvattu myös suureksi alakuloiseksi koiraksi, joka on aina vieressä, selän takana tai jopa kasvojen edessä. Minne menenkin, se on mukana: tuo uskollinen voimat vievä seuralainen.

Masennus alkaa helpottaa, kun annat sille tarpeeksi sanoja. Se on kertynyt pitkän ajan kuluessa, joten sen purkaminenkin voi viedä aikaa. Mutta sitä voi hoitaa. Älä hylkää enää itseäsi.

Jotkut nuoret tytöt ja naiset sairastuvat syömishäiriöön. Aggressio kanavoituu omaan ruumiiseen, joka tuntuu vääränlaiselta ja jopa viholliselta. ”Mahuuko minuun vähemmän tuskaa, jos olen oikein laiha? Olisiko minusta vähemmän haittaa ja kelpaisinko paremmin, jos minua olisi vähemmän?” ”Olisiko onni ja helpotus piilossa tässä suupalassa? Ei ollut – olisiko se tuossa toisessa?” ”Olen epäonnistunut ja huono, rankaisen siis itseäni oksentamalla tai näännyttämällä itseni.”

Jos syömishäiriö on osa nykypäivääsi, hae itsellesi apua. Se on surullinen ja vaarallinen tapa kanavoida henkinen tuska ja aggressio omaan ruumiiseen. Hae apua myös, jos sinulla on muita itsetuhoisia ajatuksia. Saat apua. Jonakin päivänä voit vielä hyvin. Sekä mielesi että ruumiisi voivat jonakin päivänä hyvin. Sinulla on siihen oikeus. Ota vastuu voinnistasi.

Ruumiisi on ainoasi. Se on äärettömän arvokas ja kaunis aivan sellaisenaan. Elämäsi on arvokas. Sinä olet mittaamattoman arvokas. Olet maailman ainoa laatuasi. Maailman paras ja ainoa Sinä.

Sisäinen puhe

Miten puhut itsellesi? Millaista on sisäinen puheesi, jossa kerrot itsellesi elämäsi tapahtumista, itsestäsi ja arvostasi?

Moni nainen on todella kova ja vaativa itseään kohtaan. Kun omia vaikeita tunteita ja pettymyksen aiheita on vaikeaa lähettää ”oikeaan postilaatikkoon”, saattavat ne kääntyä itseä vastaan. Ihminen alkaa puhua itselle kuin viholliselle. Sisäinen puhe on vaativaa ja syyttävää. Silloin elämä on raskasta ja masentavaa: on mahdotonta olla hyvinvoiva, kun itse ruoskii itseään.

Sisäinen puhe on seurausta varhaisista kokemuksista ja nuoruusvuosien, joskus myös aikuisiän ihmissuhteista ja malleista. Kun siis haukut itseäsi, syytät, moitit tai arvostelet – kenen äänen sisälläsi oikein kuulet? Kenen sanoja toistelet? Keneltä ja keiltä olet omaksunut tuon mallin puhua itsellesi rumasti ja aliarvostaen?

Missä määrin tunnistat sisäisessä puheessasi häpeän elementtejä? Mihin muistoihin se liittyy?

On surullista ja tuhoavaa puhua itselle ja itses-
tään rumasti: Kun toistelet jotakin, aivot vähitellen todella uskovat sen, mitä sanot ja syntyy kierre. On tärkeää opetella myötätuntoiseksi itseään kohtaan. Voi olla todella vaikeaa puhutella itseään arvostaen ja myötätuntoisesti, jos ei ole saanut sellaista koh-
telua muilta. Sitä voi kuitenkin opetella. Katsele itseäsi peilistä ystävällisesti ja hyväksyen. Juttele joka päivä itsellesi vaikka Eeva Kilven sanoin: ”*Sinä pieni urhea nainen. Minä luotan sinuun.*”

*Mitä elämässäsi muuttuisi
siskoni
jos vähitellen alkaisit
puhella itsellesi ystävällisesti
kohtelisit kuin rakkainta ihmistäsi
kyselisit vointiasi
täyttyisit toiveitasi*

*Mitä elämässäsi muuttuisi
siskoni
jos vähitellen alkaisit
puhella itsellesi armahtavaisesti*

*kohtelisit itseäsi kuin
kunnioittamaasi ihmistä
arvostaisit piirteitäsi
hyväksyisit virheitäsi
etkä enää motkottaisi
huonommuuttasi
nalkuttaisi pesemättömistä pyykeistä
kirjoittamattomista kirjeistä
sivoomattomista komeroista
laiminlyödyistä vierailuvaihteista
lisääntyneistä liikkakiloista*

*Mitä tapahtuisi
siskoni
jos alkaisit puhella itsellesi
kuin ystävälle.”*

Irja Askola

AGGRESSIO ON VOIMAVARA



Oma voima käyttöön

Moni nainen ajattelee, että hänen on oltava vahva – niin vahva, että osaa ja jaksaa hoi-
taa kaikki asiat itse ja yksin. Naiset ovat vuosikymmeniä ja -satoja saaneet kiitosta ja kehuja siitä, että he asettavat aina toiset itsensä edelle, joustavat joustamisesta päästyään ja palvelevat toisia pyyteettömästi. On tarvittu feminististä liikettä puolustamaan naisen oikeutta olla persoona siinä missä mieskin ja saamaan esimerkiksi palkka-asioita oikeammille raiteille.

Kyllä nainen pystyy oikeastikin tekemään todella paljon ja todella monenlaista, oikein upeasti. Mutta ei itsensä ja omien tarpeiden sivuuttaminen aina ja toistuvasti ole merkki voimasta ja vahvuudesta. Aidosti vahva ei tee itse kaikkea, mihin pystyy. Vaan katsoo laajemmin, valitsee ja vaikuttaa asioihin, pyytää apua ja ilmaisee toiveitaan. Mikä on oma toiveeni ja tarpeeni, mikä toisten, ja miten ne suhtautuvat toisiinsa?

Aggressio on energiaa. Aggressiointunne, suut-
tuminen, viha ja raivo ovat reaktioita. Ne tarjoavat voiman tehdä jotain, kun jotakin on tehtävä. Monella naisella oma voima on kanavoitu vahingollisesti tai sitten sen säätely on hankalaa. Oman todellisen voiman osoittaminen ja oman tahdon ilmaisu tun-

tuvat vaikealta, jopa mahdottomalta. Pelottaa, että omaa tahtoa ilmaistessani minusta enää pidetä. Tai sitten ilmaisen niin vahvasti, että tulen jyränneeksi toisen tarpeiden yli.

Sinulla on kuitenkin oikeus pyrkiä omiin pää-
määriisi ja ottaa oma voimasi käyttöösi. Sinulla on oikeus iloita saavutuksistasi eikä enää vähätellä niitä.

Voimaksi kanavoituna aggressio antaa puhtia toimia ja puuttua asioihin, jatkaa elämää eteenpäin; suunnitella tulevaa ja tehdä suunnitelman mukaisia ratkaisuja. Se antaa voiman tehdä vaikeita päätöksiä ja välttämättömiä, elämää suojelevia ratkaisuja. Esi-
merkiksi erittäin vaikeasta suhteesta irrottautumi-
nen on mahdotonta ilman riittävää aggressiota.

Voit harjoitella oman tahtosi ilmaisu ystäväl-
lisesti mutta määrätietoisesti. Jos et halua olla kyn-
nysmatto, älä mene lattialle tallottavaksi. Nosta pää
ylös ja suorista selkä. Puhu.

- Minulle on tärkeää, että...
- Minä toivon...
- Minä tarvitsen...
- Haluaisin, että...
- Tahdon, että...
- En halua...
- En pidä...

Seksuaalisuus on elämänvirta

Seksuaalisuuskin on energiaa. Terveeseen, elävään seksuaalisuuteen tarvitaan aggressiota voimaksi ja rohkeudeksi tehdä omia valintojaan, ottaa seksuaalisuutensa käyttöön ja elää sitä elämässään todeksi. On seksuaalisuuden ja terveen, hyvänlaatuisen aggression eräänlaista vuoropuhelua löytää todellisen seksuaalisen itsensä normien ja vaatimusten keskellä. Seksuaalinen voima kertoo, mikä tuntuu itsestä hyvältä ja mikä ei – millainen nainen sisimmässäni olen ja miten sitä haluan elämässäni ilmentää.

”Ajattele itseäsi pienenä tyttöinä ja nuorena neitona. Millaisena muistat äitisi noina vuosina? Miten äiti oli kanssasi, kun olit pikku tytö? Mitä hän näytti? Miten hän ilmensi naiseuttaan? Miten hän näytti sinulle ilonsa siitä, että olit hänen pikku tyttänsä?

Missä määrin äiti kykeni nauttimaan ja iloitsemaan elämästä ja naisena olemisesta?

Miten äiti oli kanssasi, kun kasvoit teini-ikäiseksi? Miten hän tuki sinua naisten asioissa ja naiseksi kasvamisen kysymyksissä? Kasvattiko hän sinua iloitsemaan siitä, että sinusta oli kasvamassa nainen? Vai siirsikö hän kenties sinulle omaa häpeäänsä ja tukahdutettuja tunteitaan?

Millaista äidin kanssa on ollut myöhemmin, kun kasvoit aikuiseksi? Millaisen naisen mallin sait äidiltäsi? Entä muilta naisilta ympärilläsi? Ketkä olivat ympärilläsi naisia, joita ihailit ja jotka olivat turvallisia, hyvinvoivia naisia?

Keneltä sait itsellesi seksuaalisesti eheää, naiseutta arvostavaa naisenmallia?

Keiltä sait surullisempaa tai ahdistuneempaa naisenmallia?

”Piirrä itsellesi naiseus-sukupuutasi. Piirrä puu, johon kirjaat lähisukusi naiset, mutta myös muut tärkeät naiset elämäsi varrelta. Paksun oksan kohdalle merkitse nainen, jolta olet voinut imeä itseesi voimaa ja mallia siitä, mihin suuntaan haluat kasvaa. Heikompia oksia varaa heille, joiden naiseus on ollut vähemmän kannattelevaa; häpeään ja ahdistukseen kietoutunutta, katkeraa, alistettua tai tukahtunutta.

Jos haluat, hanki tärkeimmistä naisenmalleistasi myös valokuvat ja liimaa ne naiseuden sukupuuhusi. Kirjoita itsellesi asioita, joista tulet tietoiseksi, kun ajattelet elämäsi tärkeitä naisia.

”Kirjoita kirje äidille. Sinun ei tarvitse lähettää kirjettä, vaikka äiti olisi elossa. Myös kuolleelle äidille voi kirjoittaa. Jos haluat, kirjoita kirje myös jollekin toiselle elämäsi tärkeälle naiselle.

Sinulla on oikeus nauttia naiseudestasi. Oikeus nauttia ja iloita juuri sinun omasta persoonallisesta tavastasi olla nainen. Sinulla on oikeus nauttia myös seksuaalisuudestasi ja ilmentää sitä niillä tavoilla, jotka tuntuvat sinulle luontaisilta.

Millainen nainen sinä haluat olla?

Millainen naisenmalli haluat olla ympärilläsi oleville lapsille ja nuorille?

Joku raja!

Moni kiltti nainen kokee vaikeutta sanoa ”ei”. Miellyttämisen tarve on suuri ja tuntuu pahalta tuottaa toiselle pettymys. On luontaisempaa mukailla ja tasoitella toisia ja kantaa vastuuta toistenkin puolesta kuin vastata rohkeasti ”ei”. Ehkä kiltti nainen on ikänsä kokenut, että kelpaa toisille ja saa rakkautta vain teoillaan sen ansaiten.

Tällainen ihminen on kuin Tove Janssonin tarinan ”Näkymätön lapsi”, Ninni. Tämä on niin säilytetty, että on kirjaimellisesti näkymätön. Hän ei uskalla olla muille näkyvä. Ninni tuodaan toipumaan muumilaaksoon, ja hän kiintyy erityisesti Muumimammaan.

Kun Ninni kokee olonsa turvallisemmaksi, pieniä osia hänestä alkaa tulla näkyviin. Punainen rusetti pilkkottaa pään yläpuolella, ja jo näkyvät jalat kipitävät kovaa vauhtia, kun lapset leikkivät yhdessä. Mutta eräänä päivänä Ninni näkee Muumipapan aikovan tuupata Muumimamman laiturilta järveen! Muumipappa vain leikkii, mutta Ninni ei sitä tiedä. Hän kauhistuu Muumimamman puolesta – ja suuttuu! Ninni suuttuu suunnattomasti puolustaessaan Muumimammaa. Ja samalla hetkellä hänestä tulee täysin näkyvä!

Vasta kiukun ansiosta ihminen tulee lopulta kokonaan näkyväksi. Kiukku kertoo rajoista, sen tehtävänä on suojella ihmistä. On tärkeää oppia tuntemaan itseään, omia tarpeitaan ja tunteitaan.

Aggression avulla ihminen piirtää rajansa: mikä minulle sopii, mikä minulle ei sovi? Mistä pidän, mistä en pidä? Miten minua saa koskea ja miten ei saa? Terve aggressio suojelee ihmistä väärinkohtelulta, hyväksikäytöltä, jyrätyksi ja ohitetuksi tulemiselta – se kertoo, milloin on syytä reagoida ja laittaa rajaa.

Etenkin EI-sana sisältää persoonan määrittelemät rajat: Tätä minä en halua, tällä tavalla en suostu tulemaan kohdelluksi, tähän minä en lähde mukaan. Selkeän rajan asettaminen ja siitä kiinni pitäminen ei ole aina helppoa, mutta sitä kannattaa opetella: Pidän rajani ystävällisesti mutta määrätietoisesti.

Sinulla on oikeus olla näkyvä. Sinulla on oikeus olla sinä! Ja nauttia siitä.

”Myös ruumiisi voi kertoa rajastasi. Rajan lähestymisen tunnistat, kun huomaat olosi epämukavaksi. Opettele tunnistamaan rinnassasi tai palleassasi tuntemus, joka kertoo rajastasi. Ota se todesta. Kun rajasi tulee vastaan, sinun ei tarvitse kuunnella toista ihmistä tai suostua hänen kosketukseensa tai vaatimuksiinsa, ei myöskään antaa itsestäsi kertomalla ajatuksiasi, tunteitasi tai toiveitasi. Voit itse rajata sitä, mihin suostut, eikä siihen tarvita erityisiä perusteluja.

Harjoittele ystävällistä mutta määrätietoista kieltäytymistä:

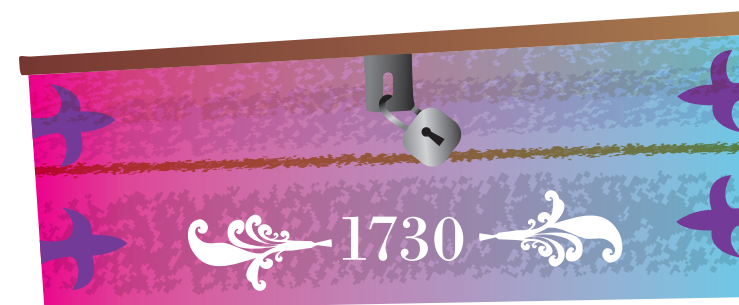
- Kiitos kun kysyt, mutta en valitettavasti pääse tulemaan.
- Kiitos kysymästä, mietin asiaa ja palaan siihen myöhemmin tällä viikolla.
- Hyvä ajatus mutta valitettavasti en ole käytettävissä.

Puutarha

Sulje silmäsi. Mene mielikuvissasi kesään... Olet kesäisessä puutarhassa. Katsele ympärillesi. Kävele puutarhassa, katsele, nauti, ihastele. Haistele tuoksuja, kuuntele ääniä. Mitä tuoksuja tunnet? Mitä ääniä havaitset? Joka puolellasi on värejä – kukkia, kasveja, hedelmäpuita, pensaita, isompiakin puita. Mitä kaikkea siellä näet? Kävele rauhassa puutarhassa, kunnes näet siellä kasvin, kukan tai hedelmän, joka voi kuvata sinun naiseuttasi. Se on sinun naiseutesi symboli.

Mene symbolisi lähelle, kosketa sitä. Haistele sen tuoksua ja nauti. Olet osa tätä ihanaa puutarhaa. Jää siihen.

... Sitten kävele hitaasti pois päin puutarhasta ja anna mielikuvan jäädä taaemmas. Mutta älä unohda sitä hedelmää, kukkaa tai kasvia, jonka löysit.





Puolusta ja suojele

” Etsi käsiisi varhaisin kuva, jonka itsestäsi löydät. Sellainen, jossa olet mahdollisimman pieni vauva tai pikkuinen tyttö. Katsele sitä usein. Katsele sitä pitkään. Ja ehkä sinun kannattaa myös kuunnella tuota vauvaa – itseäsi aivan pienenä ja hauraana. Mitä vauva haluaa sanoa sinulle? Jos voisit luvata jotakin tuolle vauvalle, mitä lupaisit?

Katsele samalla tavalla muita itsestäsi lapsena otettuja kuvia. Mitä haluat luvata pienelle ja nuorelle itsellesi?

Vihan tunne on alun perin kehittynyt uhatuksi tulemisen kokemukseen. Ihminen on ollut enemmän saaliseläin kuin saalistaja, ja uhatuksi tullessaan hän on tarvinnut voiman puolustautua ja suojella perhettään. Se on luonnollinen ja tarpeellinen voima.

Tarvitset aggressiota, omaa voimaasi itsesi suojelemiseen, puolustautumiseen ja toisen suojelemiseen. Ei turhaan puhuta esimerkiksi leijonaemoista; äideistä jotka taistelevat sairaille lapsilleen parhaan mahdollisen hoidon.

” Palauta mieleesi tilanteita, joissa olet kokenut tarvetta puolustautua. Mieti nyt jälkikäteen, miten tilanne meni. Jos huomaat, että lamaanuut tai västyit itsesi hyljäten, mieti vaihtoehtoinen tapa. Ensi kerralla kokeile sitä. Harjoittele lauseita, kuten: Minä en suostu tällaiseen! Tämä ei käy minulle! Lopeta! Minua ei kohdella tuolla tavalla! Päästä irti!

Palauta mieleesi tilanteita, joissa olet tarvinnut kykyäsi suojella itseäsi tai jotakuta muuta. Miten olet ottanut voimasi käyttöön niissä tilanteissa?

Aggression kohtaaminen

Puolustautumisen ja suojelun kyky on koetuksella, kun itse joutuu aggression kohteeksi. Varsinkin vahvalta vaikuttavia naisia kohtaan saatetaan kohdistaa rajujakin hyökkäyksiä. Mutta kukaan ei ole niin vahva, ettei raju kritiikki tai aggressio satuttaisi ja ahdistaisi.

Yllättävän aggression kohteeksi joutuminen tutussa piirissä satuttaa. Vakavana se voi olla hyvinkin traumatisoivaa ja lievempänäkin se tuo epävarman ja haljun olon. Luottamus suhteesta katoaa. Jos asiaa ei voida selvittää, jää jäljelle helposti pysyvä neuvottomuus, railo ja varautuneisuus.

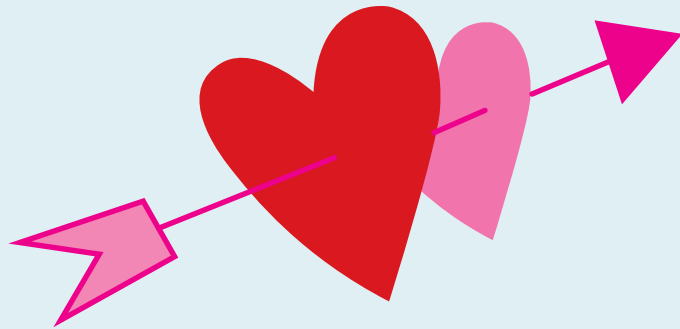
Jos aggressio on vakavaa, on tarpeen miettiä, miten voi suojata itseään: kannattaako ihmiseen ottaa etäisyyttä. Yleensä ei kannata provosoitua, kun provosoidaan. Kun joudut sanallisen aggression kohteeksi, ota kyseiseen henkilöön välimatkaa. Hengittele, käsittele ja jäsentele tunnetta ja tapahtunutta, mielellään toisen ihmisen kanssa. Älä lähde aggressioon mukaan, se ei useimmiten auta mitään. Vasta harkittuasi reagoi valitsemallasi tavalla.

Mieti: kenen ongelmasta on kyse? Jos et ole itse tehnyt ihmeempiä loukatakseksi toista, tilanne saattaa johtua väärinkäsityksestä tai aggression kohdistajan omasta problematiikasta. Väärinkäsityksen voi ehkä selvittää, mutta toisen problematiikkaan et luultavasti voi vaikuttaa. On ihmissuhteita, jotka on parempi katkaista kuin yrittää pitää niitä yllä oman hyvinvoinnin kustannuksella.

Nykyisin aggressiota kohdistetaan yhä enemmän myös täysin vieraisiin ihmisiin, etenkin julkisuudessa jollain tavalla näkyviin. Aikakauteemme liittyy paljon polarisoitumista ja aggressiivista ilmapiiriä. Netissä sopivan ja sopimattoman kirjoittelun raja on hälvennyt. Jotkut ihmiset ajattelevat, että toiselle voi sanoa mitä ja miten tahansa.

Hyökkäävän aggression takana on yleensä jonkinlaista uhatuksi tulemisen kokemusta ja pelkoa. Esimerkiksi rasismi ja naisviha kumpuavat alkukantaisesta pelosta, että minä tuhoudun, jos toiset ja erilaiset saavat tilaa. Sitten minulla ei ole merkitystä eikä valtaa. Joudun muuttumaan ja mukautumaan. Kyse on kyvyttömyydestä käsitellä omaa tunnemaailmaa ja syvästä avuttomuudesta elämän edessä. Avuttomuus kääntyy vihaksi, joka täytyy kohdistaa itsen ulkopuolelle sopivaan kohteeseen. Toista alistamalla olo tuntuu vahvemmalta. Mutta todellista voimaahan se ei ole.

Mikään pelko ja avuttomuus eivät tietenkään oikeuta aggressiivista ja törkeää käyttäytymistä. Jokainen on vastuussa omista sanoistaan ja teoistaan. Jos joudut nettivihan tai muun aggression kohteeksi ammattisi takia tai muuten elämässä, auta itseäsi. Älä jää asian kanssa yksin, vaan puhu asiasta ystävän tai työnhajaajan kanssa. Toisinaan on syytä tehdä rikosilmoitus ja jopa hankkia lähestymiskielto. Jos sinuun kohdistetaan uhkauksia tai tilanne tuntuu muuten vaaralliselta, ota yhteys poliisiin.



Maailman ihanin

Varmastikin jokainen nainen maailmassa jollain tasolla kaipaa kokemusta saada olla toisen ihmisen silmissä, edes kerran elämässään ja edes yhden ihmisen silmissä, maailman ihanin nainen. Olla chdoitta hyväksytty, rakastettu ja ihailtu. Ihana ja hyvä juuri tällaisena.

Moni meistä ei saa tuota kokemusta kertaakaan elämänsä aikana. Moni meistä löytää itsensä olemasta kamala raivoava akka. Ja raivoava akka vielä juuri heitä kohtaan, jotka ovat meille kaikkein rakkaimpia ja jotka tarvitsevat meitä kaikkein eniten: omille vanhemmille, kumppanille ja omille lapsille.

Ristiriita syvän toiveen ja todellisuuden välillä on järjestyttävä, järkyttävä ja sydäntä särkevä.

Mutta tuota ristiriitaa voi hoitaa ja laimentaa. Ihminen voi aikuisena opetella ottamaan syliinsä sisäisen lapsensa, joka hätääntyy ja kaipaa turvaa. Voi opetella kokemaan tunteensa, tunnistamaan niitä ja ottamaan niitä vastaan lempeästi ja hoivaten kuin äiti lastaan. Voi auttaa itseään katkaisemaan sukupolvien ketjun, tai ainakin ohentamaan ketjua. Ottaa todesta myös kaipuunsa siihen todellisuuteen, joka ei sellaisenaan ehkä koskaan toteutunut, surra sitä mitä on surtava, ja opetella kääntämään aggressions voimakseen. Jatkamaan elämää eteenpäin.

Vasta kun tulee omista vaikeista alueistaan tietoiseksi, voi auttaa itseään niistä eteenpäin. Näin historiasta voi ammentaa sen tarjoamat voimavarat, mutta samalla voi välttyä toistamasta omia traumojaan tai kanavoimasta niitä vahingollisesti.

Vaikeita ja ahdistusta herättäviä asioita kannattaa tutkia ja kuulemalla, sallia itselle niiden herättämät tunteet. On tärkeää tutkia niitä kaikessa rauhassa, lempeästi ja itseään kohtaan myötätuntoisena – vaikka kirjoittaa, puhua, laulaa – on tärkeää ilmaista niitä. Hyvinvointi lisääntyy valtavasti, kun oppii kuuntelemaan itseään ja tilanteiden herättämiä reaktioita itsessään. Mihin aiempaan muistoon tämä tunne ehkä liittyy? Mihin kipuun tämä valtavan tunteen herättänyt tilanne osuu? Kenen luona on ehkä tämän tuskani oikea postilaatikko?

Tunnetaitojen lisäksi tarvittavat taitoja. Ihmisellä on fysiologisten perustarpeiden, ravinnon ja unen tarpeiden lisäksi esimerkiksi turvallisuuden tarpeita, sosiaalisia tarpeita, arvostuksen tarpeita ja itsensä toteuttamisen tarpeita.

Toiselle raivoamallakin ihminen pyrkii useimmiten vain täyttämään omia syviä tarpeitaan. Näitä voivat olla esimerkiksi arvostetuksi tulemisen kokemus, kuulluksi tuleminen, kunnioitus, huolenpito, oikeudenmukaisuus. Vihaisuus ja aggressio liittyvät yleensä ihmisen normaalien tarpeiden törmäymiseen todellisuuden kanssa. Jopa väkivallassa on usein aivan syvimmillään kyse rakkauden kaipuusta ja tarpeesta.

On tärkeää oppia ottamaan itsensä todesta. Kysymään joka päivä itseltään tärkeät kaksi kysymystä:

- Mitä minä tunnen?
- Mitä minä tarvitsen?

Tunteita ja pilvenhattaroita

Ota hetki aikaa ja rento asento. Mieti itseäsi. Ajattele sitä, miltä näytät ja miten liikut. Ajattele eri kohtia ruumiistasi. Keskity kuulostelemaan ensin oikeaa ja sitten vasenta jalkaa, vähän kerrallaan, aina varpaista polviin ja reisiin ja pakaroihin asti. Kuuntele lantion seutua, vatsaa ja selkää. Käsivarsia, kämmeniä, sormista kutakin kerrallaan. Kuulostele hartioiden ja niskan seutua. Ja päätä, takaraivoa, otsan seutua. Miltä tuntuvat kasvojen lihakset tänään? Rentouta ruumiisi osia tietoisesti samalla kun keskityt niihin. Mistä tulet tietoiseksi, kun kuuntelet ruumiistasi?

Huomaatko – voit kuljeskella omassa ruumiissasi kuin käyskentelet retkellä kesäisenä päivänä ja katselisit polun vierellä kasvavia puita ja kasveja, käpyjä ja puunkäppyröitä. Sinulla on ruumis. Voit aistia, liikkua ja nauttia sillä, mutta et ole yhtä kuin ruumiisi.

Olet muuta kuin ruumiisi, enemmän kuin se, sillä voit havainnoida sitä ja ottaa siihen havaintoihin tarvitsemaasi etäisyyttä.

Nyt mieti tunteitasi – erilaisia tunteita joita koet nyt ja joita olet aiemmin kokenut. Anna niiden tulla mieleesi kuin pilvenhattaroiden taivaalle. Katsele ja tunnustele niitä. Hattaroita nousee taivaalle, leijuu ylitsesi ja katoaa taivaanrantaan. Koko ajan tulee uusia ja edellisiä katoaa. Et ole pilvet vaikka katselet niitä. Et ole yhtä kuin tunteesi, joita myös katselet.

Sinulla on tunteita, mutta itse olet jotain muuta. Olet se, joka katselee ja kokee niitä. Sama suhde sinulla on toiveisiisi, mielitekoihisi ja ajatuksiisi. Niitä tulee ja näin on hyvä. Mutta et ole yhtä kuin ne.

Kun seuraavan kerran ison tunteesi vallassa koet musertuvaksi, koeta palata mielessäsi tähän ajatukseen: tämä tunne on pilvi, joka leijaillee ylitseni. Koeta katsella sitä hieman etäämpää. Miltä se näyttää ja tuntuu? Mihin kaikkeen se liittyy?

Ennen pitkää musertavinkin tunne helpottaa. Vaikeana hetkenä kerro itsellesi:

- Tämäkin menee ohi.



Voiman puu

Mene metsään. Jos et voi mennä sinne oikeasti, mene sinne mielessäsi. Kävele siellä rauhallisesti. Askel askeleelta, rauhallisesti. Tunne sammal saappaan alla. Kuuntele metsän ääniä. Sinulla ei ole kiirettä minnekään. Mieleesi on tyyni. Millainen sää on?

Katsele ympärillesi. Katsele puita. Niitä on monenlaisia. Isoja, pieniä. Etäisen näköisiä. Jylhiä ja komeita. Pieniä sieviä. Risukkoja. Kantoja. Kävele eteenpäin kaikessa rauhassa ja katsele.

Sitten näet sellaisen puun, joka voi olla sinun voimapuusi. Millainen on sinun voimapuusi? Miltä se näyttää? Millaisella paikalla se seisoo? Mene sitä lähemmäs. Katsele sitä. Anna sen katsella sinua. Jos haluat, kierrä kätesi sen ympäri ja nojaa siihen.

Tunnet puun ikiaikaisen viisauden, voiman joka virtaa pohjavedestä ja syvältä maan uumeista. Ammenna sitä voimaa itseesi. Tunne kuinka puun voima ja elämä virtailee sinuun ja sinussa. Hengität samaan tahtiin voimapuusi kanssa.

Nojaa vielä poskeasi puun kaarnaan vasten. Sivele sen oksalla poskeasi. Haistele puuta, ime sen tuoksua. Paina puu syvälle muistiisi, jotta tunnistat sen kun tapaat sen seuraavan kerran.

Lähde nyt kävelemään kauemmas puusta. Katsele sitä vielä vähän kauempaa ja kiitä sitä. Tunne sammal saappaan alla, kun kävelet virkistyneenä pois.

Myötätunnon voima

Nykyään puhutaan paljon itsetunnosta. On hyvä tuntea itseään ja oppia realistisesti arvostamaan vahvuuksiaan, ja hyväksymään myös omia heikkouksiaan. Katselemaan rauhassa niitäkin omia puolia, jotka eivät niin vahvoja ole. Viisaimmat oppivat itsetunnon olevan alati vaihtuvainen; suuret persoonat osaavat nauraa itselle hyväntahtoisesti. Aina ei mene putkeen.

Itsetuntoon liittyy usein itsekritiikkiä sekä vertailua toisiin. Moni kokee, ettei ole koskaan tarpeeksi hyvä. Rima on niin ylhäällä, että siihen on mahdotonta yltää. Aina voisi olla parempi. Aina joku muu on vielä parempi. Elämän kaikille alueille on tullut kilpailun elementtejä. Sellainen ei lisää hyvinvointia, päinvastoin.

Älä kilpaile enää. Vertailun ja alituisen arvioinnin sijaan opettele myötätuntoa itseäsi kohtaan. Myötätunnolla rakennat siltaa kohti syvintä ihmisen ydintäsi. Sinun ei tarvitse täyttää jotakin mittaa tai suoritua jostakin kelvataksesi. Sinä kelpaat. Ansaitset lämpöisen kohtelun ja myötätunnon silkkaa ihmisyyttäsi. Myötätunto kuuluu sinulle silloin kun pärjät elämässä hyvin ja kaikki onnistuu. Ja se kuuluu sinulle kaikkein vaikeimpina aikoinasi, kun koet musertuvasi taakkasi alla, epäonnistut ja olet pilannut kaiken.

Ihmisenä oleminen on usein vaikeaa. Olemme kaikki ensikertalaisia, elämän harjoittelijoita.

Kohtele siis itseäsi armollisesti ja myötätuntoisesti. Kaikki mikä on juuri nyt totta, saa olla totta: sitä voi katsella ja tutkia rauhassa. Välillä on todella vaikeaa. Kun menee huonosti, saa mennä huonosti. Kun menee hyvin, niin hienoa: salli itsellesi ilo siitä. Kuuntele ja katsele. Koe kaikki tunteesi, raskaatkin, mutta älä hätäänny niistä. Mitään pahaa ei tapahdu, vaikka tunteesi on suuri.

Huonon vaiheen ja raskaan elämäntilanteen hyväksyminen ei tarkoita siihen alistumista tai yrittämisestä luovuttamista. Se on vain luovuttamista vastustamisesta ja teeskentelystä. Oma vointi saa olla juuri sitä mitä se milloinkin on. Ihmisenä oleminen on sellaista. Kaikki meistä tarvitsevat apua ja toisinaan myös apua. Ja aina myötätuntoa, itseltämme ja toisiltamme.

Yksin maailmassa

Mitä sinussa herää, kun ajattelet yksinäisyyttäsi? Yksin oleminen voi olla harvinainen herkku, mutta yksinäisyyden kokemus voi ahdistaa syvästi. Eksistentiaalinen yksinäisyys on kokemus, joka lähenee kauhua: olenko yksin maailmassa, tuntee kukaan minua oikeasti, onko kukaan minua varten? Hylätäänkö minut yksinäisyyteen, joka ei pääty?

Yksin maailmassa -kokemus on ajoittaisena yleisinhimillinen. Sen juuri on ehkä syntymisen järjestyksessä hetkessä – miten kauhistunut mahtaa vastasyntynyt olla! Aivan varmasti yksinäisyyden kauhu liittyy kuolemiseen ajattelemiseen. Me synnymme ja kuolemme yksin ja siinä välissä koemme monta pientä tai suurta hylkäämistä. Kun kukaan ei viime kädessä hallitse elämää, jokainen on pysyvästi elämän, Jumalan ja toisen ihmisen armoilla.

Ei ole helppoa päästää tietoisuuteen sisäistä yksinäisyyttä. On mukavampaa napauttaa tv tai tietokone päälle ja antaa viihteen ja tietotulvan viedä ajatukset muualle. Mutta oman yksinäisyytensä kokemuksen tunnistaminen ja kuulostelu voi olla tärkeä asia. Sehän kertoo paljon ihmisenä olemisesta – paitsi itsestä myös toisesta. Se on ihmisen osa: ikuinen kaipuu yhteyteen. Se kaipuu kurottaa toista ihmistä ja syvimiltään myös Jumalaa kohti.

Miksi pelaisimme toistemme kanssa kummallisia pelejä tai tuhlaissimme päiviämme teeskentelemällä olevamme muita kuin olemme? Kun kohtaa toisen ihmisen vilpittömänä, ymmärtäen hänen ainutkertaisuuttaan ja haurauttaan, hänen yritystään pärjällä tässä elämässä, tapahtuu jotakin tärkeää. Yhteydessä toiseen yksinäisyyden kauhu sulaa pois. Katse on portti yhteyteen.



Perintömitta

Kerrotaan tarinaa nuoresta miehestä, joka muuttaa pois lapsuuden kodistaan. Hän alkaa rakentaa elämänsä omillaan: opiskelee, hankkii töitä, rakentaa ihmissuhteita. Etsii paikkaansa maailmassa ja pohtii, miten tämä mahtaa sujua.

Poika oli saanut kotoa mukaansa perintömitan. Sillä poika mittasi sitä, miten hän onnistui ja pärjäili. Hän mittasi opintojaan – mitta sanoi: ei riitä. Poika mittasi työssä pärjäämistään. Taas mitta sanoi: ei riitä. Hän mittasi ihmissuhteitaan ja muita elämän alueitaan, omaa arvoaankin. Ja mitta vastasi joka kerta: EI RIITÄ. Poika oli ahdistunut ja surullinen, mutta uskoi mittaan. Olihan se kotoa saatu.

Sitten tämä nuori mies tapasi nuoren naisen, tulevan vaimonsa. Hän mittasi suhdettaan ihastuksensa kohteeseen – ja taas mitta sanoi: EI RIITÄ. Nuorukainen ahdistui, mutta uskalsi puhua asiasta kumppanilleen. Nuori nainen hämmästyí ja kertoi: Hänelläkin oli perintömitta. Kokeillaanpa tällä!

Niinpä nuorukainen mittasi itseään ja elämänsä osia tällä tytön kotoa saadulla perintömitalla ja mitä ihmettä! Mitta vastasi joka kysymykseen: RIITTÄÄ AIVAN HYVIN.

Riittää aivan hyvin! Poika helpottui valtavasti. Ehkä sittenkin hän pärjäisi elämässä. Poika arveli, että kotoa saatu mitta saattoikin olla jotenkin rikki. Siinä lukee ihan aina EI RIITÄ, vaikka miten yrittäisi.

Poika lähti vierailulle lapsuudenkotiinsa ja otti perintömitan mukaan. Kun kuulumisia oli vaihdettu, poika otti mitan puheeksi vanhempien kanssa. Poika kertoi, että mitassa oli varmaankin jotain vikaa, sillä se vastasi aina "EI RIITÄ". Silloin äiti hämmästyí ja sanoi: EI siinä ole mitään vikaa. Se on perintömitta ja se on aina toiminut noin.

Poika ymmärsi jotakin tärkeää. Hän ymmärsi, että äiti oli saanut tuon perintömitan omasta lapsuudenkodistaan, ja isä oli saanut samanlaisen. Kun hän lähti vierailulta, hän jätti vaivihkaa perintömittansa lapsuudenkotiinsa.



Ilon ja voiman elämänkerta

” Kirjoita elämäsi tarina siitä näkökulmasta, mitä kaikkea hyvää sinulle on elämäsi varrella suotu. Kuva sukua ja perhettäsi voimavarojen näkökulmasta. Mitä mukavaa, hyvää ja arvokasta muistat? Millaisia taitoja läheisilläsi oli, mitä sinulle on opetettu? Mitä kaikkea olet elämäsi varrella jo ehtinyt tehdä ja kokea? Keitä kaikkia mukavia ja tärkeitä ihmisiä on elämäsi suotu? Keitä olet rakastanut ja keitä olet saanut ystäväyksiä, tukea ja rakkautta? Kirjoita noista ihmisistä, ja yhteisistä hetkistä. Kuvaile jokaista tärkeää ihmistäsi erikseen. Mikä hänellä on sinulle erityistä? Mitä haluaisit hänelle sanoa?

Mikä tapahtumat ja vaiheet muistat erityisen iloisina tai muuten tärkeinä?

Kirjoita omaa voiman ja ilon elämänkertaasi kaikessa rauhassa. Käytä siihen niin kauan aikaa kuin tarvitset. Anna muistojen tulla, ja

kirjoita niitä ylös. Mielellään yksityiskohtia myöten.

Sitten lue tuota elämänkertaasi. Miltä tuntuu lukea sitä?

” Voit myös kuvittaa tarinasi: Kerää valokuvia elämäsi varrelta, niitä valokuvia, joissa näet sinulla olevan hyvää olla. Kuvia itsestäsi vauvana, tyttönä ja naisena jonkun toisen sylissä, kainalossa, kaverina, vieressä. Kuvia itsestäsi iloitsessa leikistä, keräämässä kukkia tai polskimassa järvessä. Ystävien ja rakkaitten keskellä, mieluisissa ja tärkeissä puuhissasi. Kuvia eri vaiheista, joihin liität jotakin iloa, mukavaa, lämpöistä. Kuvia, joissa olet rakastettu ja turvassa. Kuvia kaikenikäisestä itsestäsi.

Katsele sitten itseäsi: tämä on sinun elämäsi. Sinun ainutkertaista elämäsi.

Mistä tunnet kiitollisuutta?

Tässä hetkessä

Menneisyyden ymmärtäminen on tärkeää. Kun riittävästi tutkit omaa taustaasi ja historiaasi, tiedät mistä ponnistat ja millä eväillä. Voit vapaammin päättää, mitä oman sukusi ja historiasi elementtejä haluat toistaa ja vahvistaa – ja mitä asioita haluat tehdä aivan toisin.

Myös unelmointi ja tulevaisuuteen suuntautuminen on tärkeää. Se auttaa sinua valitsemaan tarkemmin askeleitasi, joita otat – suuntaa, jonne haluat mennä.

Elämä tapahtuu kuitenkin tässä hetkessä. Opettele olemaan tietoinen siitä, mitä sinulle tapahtuu. Ota joka päivä asiaksesi ainakin hetken ajan olla tietoisesti läsnä koko persoonallasi siinä, mitä juuri silloin tapahtuu. Laita pois netti, lehdet ja sosiaalinen media. Kun kuuntelet toista ihmistä, vain kuuntele häntä ja keskity siihen. Kun syöt, keskity siihen kaikilla aisteillasi. Kun kävelet metsässä tai istut bussissa, tee juuri sitä, juuri sillä hetkellä. Elä sitä hetkeä, jota elät – tietoisena ja hyväksyvänä elämäsi virtaa katsellen. Se mikä on totta juuri nyt, saa olla totta. Katsele itseäsi, toisia ihmisiä, maailmaa ja elämää rakkaudellisin ja hyväksyvin silmin.

Hyväksyminen ei kuitenkaan merkitse suostumista sellaiseen huonoon, mihin voi vaikuttaa. Se on enemmänkin elämäntapa, joka lisää hyvinvointia. Sanotaan, että onnellisuus ei ole päämäärä – se on elämäntapa. Kykyä nähdä hyvä ja kaunis elämässä.

Hyvinvointi on mahdollinen vain tässä hetkessä. Tarkastele ja pohdi siis elämäsi nyt.

” ” Piirrä ihmissuhteitasi kartta. Merkitse keskelle itsesi ja ympärillesi tärkeät ihmiset. Merkitse lähelle itseäsi heidän, jotka koet emotionaalisesti läheisimmiksi itsellesi. Ja kauemmas heidän, jotka tuntuvat vähemmän läheisiltä, vaikka tapaisitkin heitä päivittäin. Merkitse piirrokseen tunteita. Suora viiva voi merkitä väliuttamista ja luottamusta, salama aggressiota, katkoviiva epävarmuutta. Merkitse jännitys, kateus, torjunta, mustasukkaisuus; lämpö, rakkaus, huolenpito. Kirjoita, mitä tunteita koet kutakin ihmistä kohtaan ja mitä tunteita koet heidän viestivän sinulle.

Sitten tarkastele ihmissuhdekartaasi. Mistä tulet tietoiseksi? Mitä tarvitset noihin ihmissuhteisiin? Keneen päin haluat vahvistaa suhdettasi? Kenelle haluat laittaa rajaa? Kenelle sinun on ilmaista enemmän toiveitasi ja tarpeitasi? Mihin suuntaan haluat ihmissuhteitasi kehittää ja muuttaa? Mitä aiot tehdä asian eteen?

Mieti myös työtäsi, opiskeluasi ja elämäntehtäviäsi. Mihin tarvitset rajaa? Mihin haluat panostaa enemmän voimavarojasi? Mikä on sinulle tärkeää ja vaalimisen arvoista?

Listaa itsellesi tärkeimmät elämänarvosi: mikä on elämässä tärkeää, sellaista minkä vuoksi haluat ja jaksat elää? Piirrä arvoistasi elämäsi leipä: Piirrä ruisleipä. Jaa leipä paloihin, jotka nimeät arvojesi mukaisesti. Minkä kokoisen palan leivästäsi saa työ? Entä perheesi? Millaisen palan saavat ystävät, entä liikunta ja luonto... ja niin edelleen. Merkitse leipään kaikki sinulle tärkeimmät asiat elämässäsi.

Kun elämäsi leipä on valmis, katsele sitä rauhassa. Mieti sitten arkielämäsi ja ajankäyttöäsi. Miten arvosi näkyvät ajankäytössäsi? Mitä pitäisi muuttaa? Mitä aiot tehdä asian eteen?



Minä olen, koska me olemme

Vastasyntynyt vauva: mitä hän tekee? Hän huutaa hädissään joutuessaan lämpimästä vedestä tuskan ja ahdingon kautta maailmaan – erilliseksi synnyttäjästään. Mutta jo aivan kohta etsii vastasyntyneillä silmillään katsetta. Kun hän kohtaa toisen ihmisen silmät, hän jää niihin katsomaan. Toisen ihmisen silmistä ja kosketuksesta hän imee itseensä tietoa siitä, onko maailma hyvä vai paha, olenko turvassa ja tärkeä. Onko minun syytä pelätä?

Toisen silmistä luemme samaa tietoa jatkossakin, joka päivä. Ihminen syntyy yhteyteen toisten kanssa. Yksinäisyys voi tuntua pahemmalla kuin fyysinen kipu. Hyvän kosketuksen puute on krooninen kiputila.

Kukaan ei kestä elämää yksin. Me ihmiset tarvitsemme toisiamme. Auta siis itseäsi luomaan ja vaalimaan yhteyttä toiseen ihmiseen – ja ystävällisyydelläsi rohkaise häntä vaalimaan yhteyttä sinuun. Sillä, miten katsomme toisiamme ja miten puhumme toisillemme, on väliä. Lähipiirissä ja laajemmin.

Vieraan ihmisen ystävällinen katse, hymy ja lause voi olla jollekulle päivän kohokohta. Joskus naapuri voi pelastaa lapsen mielenterveyden, vain olemalla vastapaino kodin todellisuudelle. Nainen bussissa saattaa olla ainoa, joka katsoo uhmakasta teiniä kauniilla katseella. Ystävän kuunteleva korva voi pelastaa päivän. Tai joskus elämän.

Katso ja puhu siis itsellesi kannustavasti ja lempeästi, ja tee samoin toisille. He tarvitsevat sitä myös.

Kaikissa meissä asuu pieni äiti

Monelle naiselle on tärkeää tulla äidiksi: saada lapsi tai lapsia, joita ruokkia ja hoivata. Se on arvokas elämän tehtävä. Äidiksi tulemiseen liittyy kokemusta elämän mielekkyydestä ja sen jatkuvuudesta – valtavasta rakkaudesta ja suojelunhalusta, jos kohta epävarmuudesta, väsymyksestä ja riittämättömyydestäkin.

Mutta ei äitiys ole vain biologista. Kaikissa meissä asuu pieni äiti. Elämän mielekkyys on kytköksissä siihen, saako olla tarvittu. Sisäinen äitiys merkitsee tarvetta ja halua synnyttää, luoda ja tuottaa jotain merkityksellistä; ylläpitää elämää, ruokkia, hoivata, suojella ja puolustaa sitä, omassa lähipiirissään tai laajemmin. Luovuutta ja synnyttämistä on myös esimerkiksi kaikenlainen taiteen ja käsitöiden tekeminen, ruoanlaitto ja leipominen, puutarhan hoito tai vaikkapa ideointi ja uuden kehittäminen.

Maailma on täynnä ihmisiä, lapsia, nuoria ja aikuisia – jotka tarvitsevat tavalla tai toisella äitiyttä – hoivaa, turvaa ja suoja. Universaali ja yhteiskunnallinen äitiys koskee meitä kaikkia, kaikenikäisiä naisia. Arvosi tai elämäsi arvo ei ole kytköksissä siihen, onko sinulla omia lapsia vai ei.

Kaikissa meissä asuu pieni äiti. Kuten myös pieni tyttö, ja pieni mummo. Ota heidät todesta. Päästä heidät näkyviin.

*”Jos Jumalaa ei voi ihmissanoin kuvata
miksi on niin tärkeää
pitää kiinni siitä
että Jumala on Isä*

*olisiko se niin järisyttävää
että Jumala onkin
kuin äidin avoin syli*

*valmiina vastaanottamaan
lohduttamaan, ruokkimaan
silitämään hiljaa ja hellästi
turhia kyselemättä*

*tai jos Jumala onkin
kuin kohtu*

*ihmisen oma suoja
jossa saa kuunnella elämän
sydänääniä
ja vähitellen kasvaa
omaan mittaansa
maailman tuulia varten”*

Irja Askola

Mikä sinua estää?

Kerrotaan tarinaa sirkuksesta, jossa oli kaksi norsua: iso norsu ja pieni norsu. Kummallakin oli jalassa rautarengas ja kettinki, jolla ne pysyivät kiinni. Pienen norsun jalassa oleva kettinki pitäisi kyllä pikkunorsun aisoissa, mutta isomman norsun nilkassa oleva kettinki näytti lähinnä huvittavalta. Norsu saisi sen pienellä nykäisyllä katkemaan.

Kun sitä ihmeteltiin, eläintenhoitaja selitti:

–Norsuilla on hyvä muisti. Kun tämä rautaketju kiinnitettiin norsun nilkkaan, se oli hyvin pieni. Se yritti paeta ja nyki ketjua poikki. Mutta norsun jalkaan vain sattui, eikä ketju katkennut. Kerta toisensa jälkeen norsu nyki ja aina sen jalkaan sattui. Siitä norsu oppi, ettei kannattanut turhaan kiskoa rautaketjua. Nyt kun se on jo iso ja saisi ketjun leikiten poikki, se ei enää edes yritä.

*”Kannatko sinäkin kahletta, josta
voisit jo päästä eroon? Onko se
ulkoinen tekijä, vaiko kenties enemmän sisäinen
este? Joskus pelkkä negatiivinen asenne tai pelko
saattaa estää jonkun tärkeän askelen ottamisen.
Mitä tapahtuisi, jos nykäisisit kahleesi
poikki? Sen katkaisu ei välttämättä tarkoita isoa
muutosta. Vain mahdollisuutta valita vapaam-
min reviiirinsä laajuus.
Miten otat oman voimasi käyttöön voidaksesi
hyvin? Mikä sinua ehkä estää?”*

Hyvää elämän matkaa, Voimasisko!

*Siunatkoon sinua elävä Jumala, hän joka on ikuinen ja
turvallinen syli, jossa saat levätä.*

*Siunatkoon sinua Jumalan Poika, hän joka katsoo sinua
silmiin, katsoo sydämeen ja rakastaa.*

*Siunatkoon sinua Jumalan Henki, hän joka rohkaisee,
tukee ja kantaa sinua kaikissa vaiheissasi.*

*Siunatkoon sinua ja kaikkia rakkaitasi pyhä Jumala,
Isä ja Poika ja Pyhä Henki. Aamen.*

Kutsumus

Ketä ihmistä suuresti ihailet? Ketä pidät esikuvanasi? Miksi juuri hän on esikuvasi? Millaisista ihanteista valitset kertoo? Millaisista elämäntehtävistä unelmoit? Mitä haluaisit tehdä ”isona” – vielä joskus, tulevaisuudessa?

Helsingin piispa Irja Askola on sanonut: ”Unelmiemme välityksellä Jumala kuiskaa meille.” Millaisen kuiskauksen kuulet Jumalalta? Paina unelmiasi sydäntäsi vasten, jotta et unohtaisi sitä. Perinteisemmin ilmaistuna voi puhua kutsumuksesta. Unelmiasi ja ihanteitasi kertovat sinulle siitä, mihin koet Jumalan sinua kutsuvan.

Kutsumus yhdistetään usein ammattiin tai tehtävään, ja se on sitäkin – mutta samalla se on enemmän. Se on kykyä ja rohkeutta toteuttaa sitä, mikä itsessä on aitoa ja erityistä, omaa ”talenttia”. Kutsumukseen liittyy kokemus, että saa elää sellaisena ihmisenä, jollaiseksi on syvimmiltään tarkoitettu, ja käyttää omia lahjojaan.

Kutsumus näivettyy, kun se ei löydä kanavaa. Ihminen näivettyy, kun hän lakkaa unelmoimasta ja toivomasta. Älä siis lakkaa uskomasta, toivomasta, unelmoimasta! Elämän nälkä on hyvä asia – se ohjaa sinua sille tielle, minne sinun on mentävä!

Toivo voisi olla kutsumuksen toinen nimi. Toivo voisi olla myös Jumalan yksi nimi. ”Minä annan teille tulevaisuuden ja toivon,” lupaa Jumala Jeremiaan kirjassa. Hän ei hylkää, sillä hän on itse kutsunut jokaisen ihmisen. Ja hän kuiskaa meistä jokaiselle.

*”Kirjoita itsellesi kirje
– itsellesi, joka olet 20 vuoden päästä.
Sulje kirjekuori ja kirjoita sen päälle sama
päivämäärä 20 vuoden kuluttua. Lämpimät
terveiset Voimasiskolle, joka olet nyt ja joka olet
silloin!”*

Kun tarvitset tukea tai apua, ota yhteyttä:

Ensi- ja turvakotien liitto ry, www.ensijaturvakotienliitto.fi

Kataja-Parisuhdekeskus ry, www.katajary.fi

Kirkon perheneuvonta, evl.fi/perheneuvonta

KÄPY – Lapsikuolemaperheet ry, www.kapy.fi

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry, www.simpukka.info

Maria Akatemia ry, www.maria-akatemia.fi

ME- Mennään eteenpäin, www.memennaaneteenpain.fi

Naisten linja, www.naistenlinja.fi

Narsistien uhrien tuki ry, www.narsistienuhrientuki.fi

Nettiturvakoti, www.turvakoti.net

Raiskauskriisikeskus Tukinainen, www.tukinainen.fi

Sateenkaariperheet ry, www.sateenkaariperheet.fi

Suomen Uusperheiden Liitto ry, www.supli.fi

Valkonauhaliitto – Förbundet Vita Bandet i Finland ry, www.suomenvalkonauhaliitto.fi

Väestöliitto, www.vaestoliitto.fi



NNKY·KFUK·YWCA

Suomen NNKY-liitto

Pohjoinen Rautatiekatu 23 B

00100 Helsinki

p. (09) 434 2290

nnky@ywca.fi | www.ywca.fi

www.facebook.com/SuomenNNKY | www.twitter.com/NNKYliitto