

Tehdasasetukseni näkyivät suhteissani niin, että olin ainainen vastuunkantaja, kiltti ja kuunteleva myötäeläjä, tukija ja joskus pelastaja. Otin paljon muiden ihmisten tunteita kantaakseni, koska huomaamattani uskoin, että se on minun tehtäväni. Minulle on edelleen välillä haastavaa ilmaista toisille, missä rajani menevät.

Silloin auttamiseni on tapa välttää vastuuta omista tarpeistani ja tunteistani. Jos tunnen elämäni asioissa epävarmuutta, teen erityisen herkästi kompromissin siitä, mihin juuri nyt itse haluaisin keskittyä.

Opin tällaisen tavan toimia, koska en uskonut, että omat tunteeni ja tarpeeni ovat yhtä tärkeitä kuin toisten. Olin aina konsultoimassa, kuulemassa tai energisoimassa ystäviäni tai vääntämässä tukkaa kiharalle ja miettimässä, millaiset asut vetoaisivat poikaystäviini tai miten missäkin konfliktissa olisi paras toimia, jotta pääsisimme rakentavasti eteenpäin. Yritin siis jatkuvasti kontrolloida, kuinka toiset minut kokevat ja mitä suhteissani tapahtuu. Olin tosi uupunut, kun en voinut vain ottaa relasti. Minulla ei ollut kokemusta varsinkaan parisuhteissa siitä, että rakkaus on mahdollista ilman, että minä yritän saada sitä tapahtumaan.

Koska opin asettamaan toisten tarpeet omieni edelle – enkä edes hiffannut tekeväni niin – välttelin toisten loukkaamista, suututtamista ja pettymyksen aiheuttamista. Näinhän olimme toimimaan – vähän epärehellisesti, jotta saisimme sitä mitä kaikki tarvitsemme – hyväksyntää ja rakkautta. Se voi näkyä pienissä asioissa kuten siinä, ettei lähde tapaamisesta tai lopeta puhelua, kun alkaa väsyttää. Tärkeän ihmisen hyväksyntä voi olla niin tarpeen, ettemme uskalla ilmaista omaa näkemystämme tai kertoa, mitä itse haluaisimme.

Itsensä dissaamisella on käänköpuoli: kun painan itseäni ja tarpeitani alas, pullistelevat ne jostain päästä väkisinkin ulos. Kehostani, tunnereaktioistani tai toiminnastani. Marttyyri saattaa käyttäytyä itse törkeästi tai itsekkäästi, koska kuvittelee ansaitsevansa erikoiskohtelua, ekstrahyvää tai toisten rajojen ylittämistä. Jos omat tarpeet ovat jääneet kroonisesti täyttymättä, ihminen kelaa huomaamattaan, että maailma tai muut ovat jotakin velkaa. Tai vähintään universumi, jonka pitää järjestää asiani maagisesti korvaukseksi kärsimyksistäni. "Mä ansaitseen nyt tätä ja kyllä mä saan nyt tässä raivota koska noi muut sitä tai tätä."

Rajojen yli vetely omien täyttymättömien tarpeiden vuoksi voi olla toisten manipuloimista, muiden päälle asioidensa kaatamista, draamojen keittelyä tai salaisia puuhailuja. Muut ovat minua varten, koska kärsin niin kovasti. Ja seuraavassa hetkessä olenkin jo ovimaton kaikille muille. Oma voima vaappuu ulkoisten olosuhteiden mukaan.

Anna Taipale, *Sydänjuttu*. 2017. Katkelma tietokirjasta.