

Opi ottamaan hyvää vastaan

- ▶ Kuuntele itseäsi, mistä iloitset ja nautit, mistä mielestäsi tulee hyväksi.
- ▶ Ota aikaa itsellesi ja kysy itseltäsi, mitä mielestäsi haluat tehdä/antaa itsellesi tänään. Kun kysyt sitä joka päivä, mielesi tottuu vähitellen, hyvä tulee luvalle.
- ▶ Sinulla on oikeus lepoon, nautintoon, rakkauteen ja rauhaan.
- ▶ Opettele sanomaan itsellesi: saan olla väsynyt ja levätä, saan tyydyttää nälkäni ja nauttia ruoasta, saan kaivata hellyyttä, saan kaivata läheisyyttä, saan kaivata sielunravintoa ja tyydyttää kaipauni.
- ▶ Jos töitä on yli voimiesi, mieti, miten voisit vähentää niitä. Tutki paperin ja kynän kanssa, miten käytät aikaasi.

että se johtaa tuhoon.

Jos ihmistä ei ole hyväksytty sellaisena kuin hän on, hänelle syntyy käsitys, että hyvä pitää ansaita erilaisilla suorituksilla: pitää olla kaiken aikaa hyödyksi, hakea hyväksyntää ja miellyttää muita.

"Joskus vaikuttaa siltä, ettemme enää osaa tyydyttää perustarpeitamme luonnollisesti — levätä kun väsyttää syödä kun on nälkä. Ruoka pitää ansaita rehkimällä saililla tai lenkkeipöullä. Syöty energia pitää kuluttaa rasittavalla liikunnalla", Kautto kuvailee.

Myös työelämässä en osaisi se osakseni hyvää -ajattelu näkyy. Silloin ihminen tekee työtä yli äyräiden. Hän ikään kuin hakee sillä olemassaololleen oikeutusta. Samalla hän laiminlyö levon, rakkauden ja läheisyyden tarpeitaan.

Tuoreessa Kuntoutus Otorin tutkimuksessa haastateltiin viiden eri yrityksen tietotyöläisiä, 250:tä miestä ja naista. Sen mukaan joka kolmas mies ja nainen pyrkii työssään täydellisyyteen tai uhrautuu. Liiallinen uhrautuminen puolestaan heikentää työkykyä ja uuttua.

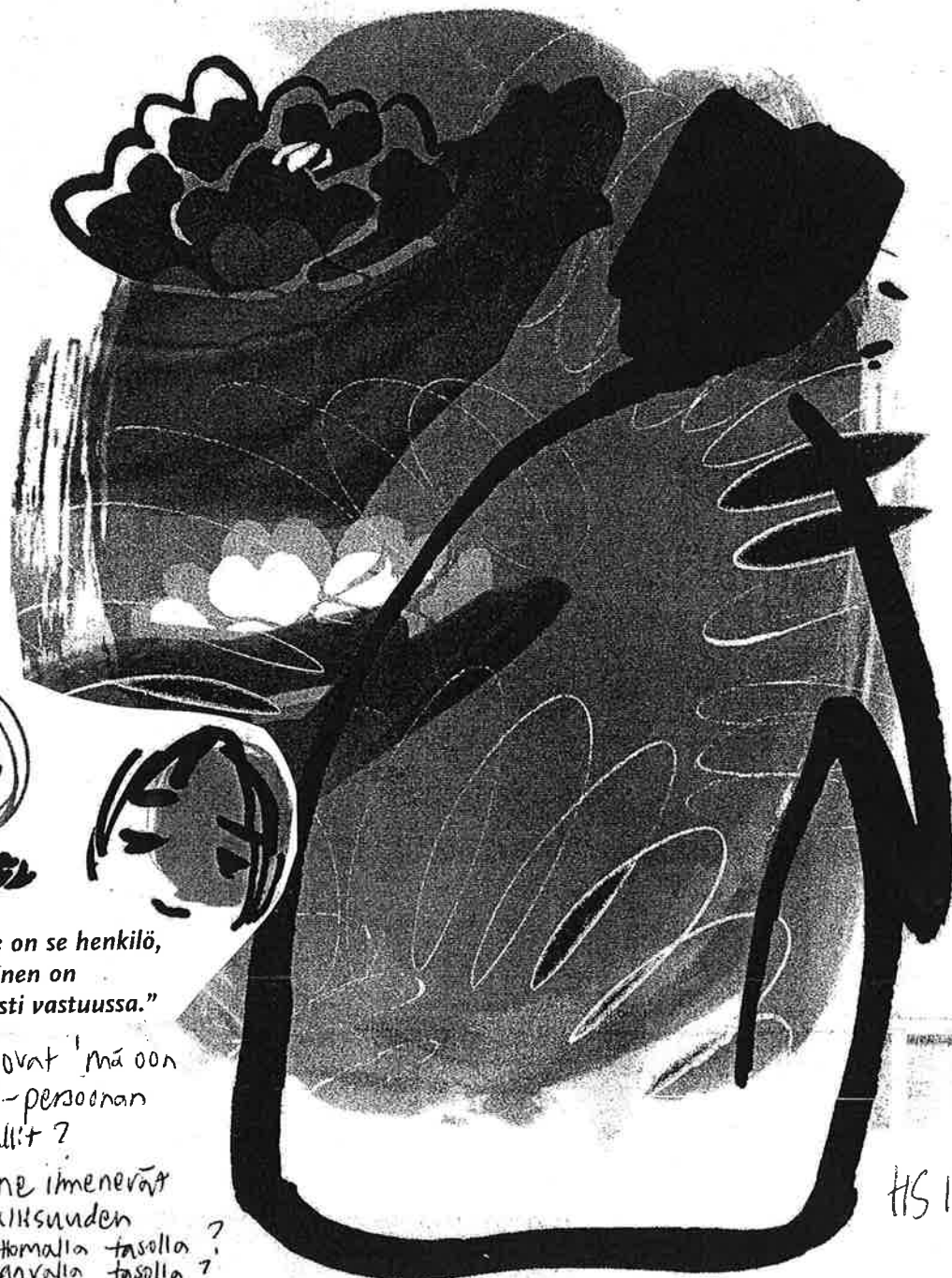
"Jos ihminen tekee ylitöitä ilman korvauksia, tinkiä levosta ja vapaa-ajasta työn hyväksi, niin mitä muuta se on kuin väärää uhrautumista", Kirsi Räisänen haastaa puurtajia.

Omaa käyttäytymistään voi tinkiä oppia muuttamaan. Uupuminen, irtisanotuksi joutuminen, vakava sairaus, ikäkausikriisi tai kun lapset ovat lentäneet pesästä voi havahduttaa ihmisen tiedostamaan, että hän on laiminlyönyt omia tarpeitaan.

"Oma itse on se henkilö, josta ihminen on ensisijaisesti vastuussa. Ellei ihminen itse huolehdi itsestään, hän ei pysty huolehtimaan läheisistäänkään", Räisänen sanoo.

Kognitiivisessa psykoterapiassa on mahdollista muuttaa haitallisia ja kärsimystä aiheuttavia ajatusmalleja ja käyttäytymistä omien oivallusten myötä.

Terapeutti ja asiakas keräävät arkielämän kokemuksia ja tutkivat esimerkiksi uhrautuvan käyttäytymisen plussat ja miinukset. Joskus on hyvä uhrautua. Miinuksia kertyy, ellei ihminen ehdi nukkua, syödä tai urheilla.



HS 13.2.04

"Oma itse on se henkilö, josta ihminen on ensisijaisesti vastuussa."

Mitkä ovat 'mä oon huono' -persoonan sis. mallit?

Miten ne ilmenevät persoonallisuuden sanatomallin tasolla? Suojanvalla tasolla? Pääntasolla?

henkilön maailman kuvassa?

Mä oon huono

► Ihminen väheksyy omia tarpeitaan uhrautumalla liikaa

Helena Hietaniemi

► Jos pöydän ympärillä istuu neljä ihmistä ja kahvin kanssa on tarjolla vain kolme pullaa, kaksi istujaa sanoo tai ajattelee: Syökää te, en minä tarvitse.

Pullasta luopuja voi olla uhrautuja. Hän kokee, ettei ole kyllin arvokas haluamaan itselleen ja että hänestä pidetään vain, jos hän luopuu haluisaan.

Se, joka uhrautuu liiaksi, väheksyy omia tarpeitaan.

Mutta miksi hän väheksyy? Mistä ihmiselle syntyy käsitys, ettei hän ansaitse osakseen hyvää? Ettei hänen tule nauttia työstään ja vapaa-ajastaan vaan

raataa? Etteivät hänelle kuulu kauniit vaatteet, ulkomaanmatkat, ilo, mielihyvä tai arvostava rakkaus?

Mikä saa ihmisen ajattelemaan, ettei hän ole hyvän arvoinen? Tai että hyvä pitää ansaita?

Meille jokaiselle on muodostunut lapsena uskomuksia siitä, mitä meiltä odotetaan, että tulisimme hyväksytyiksi. Omista tarpeista luopuminen on uhrautujan tapa olla hyvä ja hyväksytty ihminen.

Työterveyslääkäri Kirsi Räisänen on nähnyt, että uhrautuja on valmis tinkimään myös levosta, huvista ja itsensä hoitamisesta.

"On jalompaa antaa kuin saada -asenne kuuluu toki humanistisiin arvoihin. Ongelma syntyy, kun ihminen uhrautuu siinä määrin, että tuppua eikä kykene huolehtimaan edes omasta hyvinvoinnistaan", Räisänen sanoo.

Apulaisylilääkäri Marja Kautto Grelsbyn psykiatrisesta sairaalasta näkee selityksiä yksilön historiassa ja lapsuuden kokemuksissa. Hyvä voi tuntua synnilliseltä tai hävettävältä.

"Jos ihminen on lapsuudessaan kokenut paljon pettymyksiä, hän ei aikuisenakaan pysty luottamaan, että hän saa sen mitä tarvitsee ja että hän saa pitää sen hyvän, mikä hänellä

on", Marja Kautto sanoo.

Jokainen lapsi tarvitsee tunteen, että hänestä pidetään huolta. Lapsi normaaleine tarpeineen ja toiveineen jää varjoon, jos perheessä on päihde- tai mielenterveysongelmia, väkivaltaa tai ankaraa uskonnollisuutta.

"Alkoholitiperheessä pettymys seuraa miltei jokaista toivetta", Kautto muistuttaa.

Sotasukupolven lapset oppivat olemaan suu sakkia myöten, olemaan pyytämättä syliin ja vaatimatta edes omaa osansa. Hellyyteen ei tuhlattu aikaa. Lapsen toiveet tuntuivat aikuisista vaativilta tai turhankäisiltä.

Näinä aikoina laiminlyötyjä lapsia ovat ne, joiden elämässä tärkeät aikuiset eivät ole henkisesti läsnä. Lopputulokset sama: lapsi ei koe tulevaisuutta nähdäkseen, kuulluksi eikä huomioon otetuksi.

"Se aiheuttaa lapselle häpeän kokemuksen. Aikuisena hänestä on häpeällistä tunnustaa tarpeitaan, haurauttaan ja riippuvuuttaan. Hän yrittää pärjätä yksin", Marja Kautto sanoo.

Kautto toteaa, että jokaiselle lapselle kertyy turhautumia, mutta joillekin niitä kasautuu kohtuuttoman paljon.

Joku voi kokea normaalin tarpeen tyydytyksen ahneutena, ja ahneuden, kuolemansynnin, niin vaarallisenä haluna,