

## Burnout ja kuinka selvitä siitä

Pilvi Rata



<b>Tekijä(t)</b> Pilvi Rata	
<b>Koulutusohjelma</b> Liiketalouden koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Burnout ja kuinka selvitä siitä	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 35 + 20
<b>Opinnäytetyön otsikko englanniksi</b> Burnout and how to overcome it	
<p>Tämän loppuvuodesta 2014 tehdyn opinnäytteen tavoitteena on selvittää burnoutia eli loppuun palamista ja sen syntyä, ja empiirisessä osassa produktina tehdyssä oppaassa annetaan ohjeita loppuun palaneille tunnollisille naisille, kuinka selviytyä burnoutista sairastumatta siihen uudestaan. Tällä työllä ei ole toimeksiantajaa, vaan se on tehty opiskelijan oman mielenkiinnon sekä kokemuksen innoittamana, kirjallisten lähteiden sekä omien kokemusten pohjalta.</p> <p>Burnout on vakava tila, jota edeltää pitkään jatkunut prosessi, ja jonka loppuvaiheessa ihminen luhistuu fyysisesti, tunnetasolla ja henkisesti. Burnout on masennusta muistuttava tila, jossa voimavarat työhön ja kaikkeen muuhunkin ovat hiipuneet, ja josta toipuminen on hidasta ja vaikeaa. Osa pitää burnoutia sairautena, osa terveenä reaktiona epäterveelliseen tilanteeseen, jolloin loppuun palanut ihminen on tullut pisteeseen, jossa ruumis ja sielu protestoivat ja vaativat ihmistä kuuntelemaan sisintään, omia tunteitaan ja tarpeitaan.</p> <p>Vaikka loppuun palaminen liittyikin useimmiten työhön, ei voida sanoa, että loppuun palaminen johtuisi aina työstä. Sen voivat aiheuttaa nämä kolme tekijää: työ, persoonallisuus tai yksityiselämä. Riskiin vaikuttavat usein myös sukupuoliroolit näissä tekijöissä. Työelämä voi olla raskasta ja työpaikalla esiintyä paljon kuormittavia tekijöitä, mutta olennaista loppuun palamisen kannalta on myös työelämän haasteisiin ja vaikeuksiin suhtautuminen, oma persoonallisuus; ylivastuullisuus, omaan työhön vaikuttamisen puute jämakkyuden uupuessa, sekä täydellisyyden tavoittelu. Vapaa-aika voi kuormittaa tai tasapainottaa rankkaa työtilannetta. Suorittamiseen orientoituneet, ylivastuulliset ihmiset ovat sitä myös vapaa-ajallaan, eivätkä saa siitä vastapainoa työn haasteille. Ylivastuullisuus ja suorittaminen kumpuavat ihmisen persoonasta ja huonosta itsetunnosta. Huonoitsetuntoinen yrittää suorittamalla saada hyväksyntää, koska kokee itsensä arvottomaksi ja riittämättömäksi. Tällainen liian tunnollinen ihminen tai liian kiltiksi kasvanut ei ole yhteydessä omiin tunteisiinsa, tarpeisiinsa ja haluihinsa, vaan elää muita miellyttäen hyläytyksi tulemisen pelossa. Eläessään muita varten hän päättyy palamaan loppuun lyötyään laimin omaa hyvinvointiaan.</p> <p>Loppuun palaminen on kuitenkin myös mahdollisuus liian tunnolliselle ihmiselle muutokseen ja uuteen elämään, väärin suorituksille rakentuneen identiteetin sorruttua burnoutromahduksen kautta. Tähän tarvitaan kuitenkin tarkempaa oman persoonansa ja tunteidensa tarkastelua, ja oman osuutensa ongelmassa huomaamista, ja tätä kautta halua muuttua.</p>	
<b>Asiasanat</b> Uupumus, stressi, kiltteys, tunnollisuus, itsetunto, väsymys	

# Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Työn taustat.....	1
1.2	Työn tavoitteet ja rajausta.....	2
2	Mitä Burnout on?.....	4
2.1	Burnoutin erilaisia määritelmiä.....	4
2.2	Loppuun palamiseen johtavat syyt.....	8
2.2.1	Työn vaikutus.....	9
2.2.2	Yksityiselämä.....	10
2.2.3	Persoonallisuus.....	11
3	Ongelman juurille: tunnollisuus ja kiltteys.....	13
3.1	Kiltin tuntomerkit.....	14
3.2	Kiltistymisen syyt.....	15
3.3	Kiltti aikuinen on oireileva aikuinen.....	15
3.3.1	Riittämättömyys ja arvottomuus.....	16
3.3.2	Suorittaminen ja miellyttäminen.....	16
3.3.3	Tahdottomuus ja alistuminen.....	17
3.3.4	Kyvyttömyys sanoa ei.....	18
3.3.5	Kätketyt tunteet.....	18
3.3.6	Puhumattomuus ja sulkeutuneisuus.....	20
3.3.7	Luovuuden ahdinko.....	20
3.4	Väistämätön väsyminen.....	21
3.5	Kiltti työelämässä.....	22
3.6	Kiltti ja yksityiselämä.....	23
4	Produkti: Oppaan laatiminen.....	24
4.1	Lähtötilanne.....	24
4.1.1	Oppaan kohderyhmä.....	25
4.1.2	Oppaan suunnitelma.....	26
4.2	Produktin tuottamisen kuvaus.....	27
5	Pohdinta.....	30
	Lähteet.....	34
	Liitteet.....	35
	Liite 1.....	35

# 1 Johdanto

Burnoutia, tai loppuun palamista, jonka käsite tulee Yhdysvalloista, on tutkittu 1970-luvun lopulta lähtien (Bronsberg & Vestlund 1999, 20), mutta käsite löi läpi ja tuli muodikkaaksi vasta 1990-luvun lopulla (Ernsjö Rappe & Sjögren 2005, 12). Alun perin tutkijat havaitsivat "the burn-out-syndrome":n työntekijöissä, jotka työskentelivät raskaissa sosiaalisissa oloissa, näiden saadessa psykosomaattisia oireita, kuten uupumusta, väsymystä, erilaisia sairauksia sekä tunnepohjaisia reaktioita. Näistä oireilivat esimerkiksi poliisit, opettajat, sosiaalityöntekijät ja papit. (Bronsberg & Vestlund 1999, 20–21.)

Kuitenkin loppuun palaminen tuli yleisesti tunnetuksi vasta sen levittyä näistä ihmisläheisistä ammateista ja naisista, IT- sektorille ja talouselämään myös miespuolisiin uraohjuksiin. Tuntuu olevan, että diagnoosia on alettu yleisesti ottaa vakavammin, ja diagnoosin saaneisiin kiinnittää enemmän huomiota, kun loppuun palaminen on levinnyt myös korkeamman statuksen omaaviin ammattiryhmiin. (Ernsjö Rappe & Sjögren 2005,13.)

Mitä burnout sitten on ja mikä sen oikein aiheuttaa? Jos se ei ole vain tietynlaisen ammatin kuormituksen tulosta, niin ovatko kaikki vaarassa palaa loppuun? Onko burnoutin aiheuttaja työyhteisössä vai yhteiskunnassamme? Vai meissä itsessämme, omissa persoonissamme? Näihin kysymyksiin tässä opinnäytteessä lähdettiin hakemaan vastausta.

## 1.1 Työn taustat

Opinnäytteen tekijä on itse palanut loppuun kahteen otteeseen, mikä on varsin yleistä; useimmin loppuun palaneet ihmiset saavat burnoutin uudelleen, koska eivät osaa tehdä tarvittavia muutoksia tilanteeseen, joka heidät on polttanut loppuun. Tämä johtuu siitä, etteivät he välttämättä ymmärrä täysin kaikkia loppuun palamiseensa vaikuttaneita tekijöitä, jolloin ne jäävät vähintäänkin piileviksi yllättäen uudelleen ihmiset, joiden voimavarat ovat jo edellisen burnoutin jäljiltä vähissä. Tämän työn aihe on siis noussut tekijän omasta burnout-kokemuksesta ja aiheen henkilökohtaisesta käsittelemisestä. Koska aihe oli jo tekijän oman mielenkiinnon ja selvittämisen kohteena, ja tällä oli halu löytää syvempää selitystä omalle loppuun palamiselleen, oli hyödyllistä ja motivoivaa tehdä tutkimus kyseisestä aiheesta. Tekijällä oli burnoutista, sen uusiutumisesta, kuin myös siitä selviämisestä paljon kokemusperäistä tietoa, ja tästä nousi myös halu auttaa mahdollisesti muita toipumaan omasta loppuun palamisestaan, ja estämään heillä sen hyvin todennäköisen uusiutumisen.

Todella monet kirjalliset lähteet korostavat burnoutin johtuvan työn rasituksesta ja kuormittavuudesta, eivätkä tarjoa sen syvempää syytä sairaudelle. Opinnäytteen tekijän perehdyttyä kuitenkin tarkemmin omaan burnoutiinsa johtaviin tekijöihin ja tutkittua burnoutia syvemmin tuli ilmi, että loppuun palavien ihmisten persoonissa on paljon yhtenevää, ja että tietynlaiselle luonnetyypille on erittäin ominaista palaa loppuun.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä tämä oletus vahvistui, kun lukuisat eri lähteet luonnehtivat burnoutiin sairastuneiden edustavan juuri tätä tietynlaista luonnetyyppiä, eli he ovat ylivas-  
tuullisia, suorittamisorientoituneita täydellisyyden tavoittelijoita, mikä kumpuaa ihmisen huonosta itsetunnosta. Suorittamisella he hakevat hyväksyntää, koska kokevat itsensä arvottomaksi ja riittämättömäksi. Tällainen liian tunnollinen ihminen, on liian kiltiksi kasvanut, eikä ole yhteydessä omiin tunteisiinsa, tarpeisiinsa ja haluihinsa, vaan elää muita miellyttääkseen hylkäämisen pelossa. Muita varten elämällä he päätyvät laiminlyömään omaa hyvinvointiaan ja tarpeitaan, ja palavat loppuun.

## **1.2 Työn tavoitteet ja rajaus**

Tämän opinnäytetyön tavoitteena onkin selvittää burnoutin syntymistä ja siihen johtavia syitä erityisesti tästä liian tunnollisen persoonallisuuden näkökulmasta, joka ei ole yleisesti tunnettu muuten kuin niiden keskuudessa, jotka ovat ammatikseen tekemisissä burnoutin kanssa.

Tämän raportin tietoperustassa esitellään ensin burnout käsitteenä, sen oireet sekä sen syntysyyt, keskittyen juuri liian kiltiksi kasvaneen persoonan vaikutukseen loppuun palamisessa, ja empiria on tehty produktina, toiminnallisena työnä, jonka tuotoksena on opas. Opas on tarkoitettu loppuun palaneille tunnollisille naisille avuksi burnoutista selviämiseen. Produktissa on käytetty tietolähteinä kirjallisia lähteitä sekä opinnäytteen tekijän omaa empiiristä kokemusta.

Monissa burnoutia käsittelevissä teksteissä neuvoja antavat ihmiset, jotka eivät ole itse loppuun palamista kokeneet, eivätkä he ota huomioon, mitä loppuun palanut ihminen jaksaa lukea. Liian vaikealukuiset tekstit tai naiivit neuvot, jotka kehottavat vain lähteä juoksemaan tai jumppaan, lähinnä ärsyttävät ja ahdistavat loppuun palanutta vain lisää, kun voimat ovat sanan mukaisesti loppu. Tavoitteena olikin tehdä opas, jota kohderyhmään kuuluva loppuun palanut jaksaisi lukea, ja joka antaisi toivoa lukijoilleen terveemmästä elämästä, naiivin tsemppauksen sijaan paremman itsetuntemuksen kautta. Opas on tehty auttamaan tunnollisia naisia näkemään myös oma osuutensa loppuun palamisessa, ja

kuinka he voivat ottaa ohjat omiin käsiinsä päästäkseen burn outista pysyvästi oman itsensä perusteellisen muutosprosessin kautta.

## 2 Mitä Burnout on?

Burnoutin eli suomalaisittain loppuun palamisen yhtenä synonyyminä käytetään myös uupumusta tai työuupumusta (Airo, Rantanen & Salmela 2008, 143; Saarinen 2002, 104), koska loppuun palaminen liittyy useimmiten työhön (Bronsberg & Vestlund 1999, 23).

On kuitenkin useita termejä, joita kansankielisesti sekä julkisissakin keskusteluissa sekoitetaan loppuun palamiseen, kuten stressi. Stressi on kuitenkin eri asia ja työuupumus saattaa olla seurausta stressistä, mutta stressi ei välttämättä johda työuupumukseen. Stressi ei ole vaarallista, vaan luonnollinen reaktio, jonka on tarkoitus suojella ihmistä vaaralta ja näin ollen tukea eloonjäämistä uhkaavassa tilanteessa. Stressi saa tällöin elimistön valmiustilaan ja valmistaa kohtaamaan tai välttämään vaaran. Stressillä on myös paljon hyviä vaikutuksia, stressaavasta tilanteesta selviytyminen voi vahvistaa uskoa omaan suoriutumiskykyyn. Sitä tarvitaan myös usein, että saa kunnolla tekemisen vauhtiin ja ylittää hyvään suoritukseen, tai sen aiheuttaman paineen alla voi oppia uudenlaisia selviytymiskeinoja, kuten priorisoimaan paremmin. Elimistö kestää koviakin lyhytaikaisia stressijaksoja, jos se saa välillä palautua, ja siihen riittää yleensä lyhytkin aika, kuten arki-illat, viikonloput ja lomat. Uupumus sitä vastoin on masennusta muistuttava tila, josta toipuminen on hidasta ja vaikeaa, ja voi kestää jopa vuosia. (Airo ym. 2008, 142–144.)

Väsymys ei myöskään ole sama asia kuin loppuun palaminen. Vaikka väsymys voi olla raskasta, sen takana on yleensä hyvä syy, kuten suuri ponnistelu jonkin asian eteen, mikä vie voimat väliaikaisesti, ja siitä voi toipua lepäämällä, toisin kuin loppuun palamisesta. Raskas väsymys kuitenkin on myös yksi loppuun palamisen oireista, mikä saattaa selittää näiden termien sekaantumisen. (Bronsberg & Vestlund 1999, 22.)

Kriisit voidaan myös sekoittaa loppuun palamiseen, sillä kriisissä ollessaan ihmisestä voi tuntua, ettei hän ikinä pääse eroon vaikeuksistaan ja kivuistaan. Kriisit liittyvät kuitenkin usein kuolemantapauksiin, sairauteen, työttömyyteen tai avioeroon, siinä missä loppuun palaminen liittyy usein työhön. (Bronsberg & Vestlund 1999, 22–23.)

### 2.1 Burnoutin erilaisia määritelmiä

Burnout on vakava tila, jota edeltää pitkään jatkunut prosessi, ja jonka loppuvaiheessa ihminen luhistuu fyysisesti, tunnetasolla ja henkisesti. Seurauksena voi olla pitkä sairausloma, siirto muihin tehtäviin, pakko lopettaa työnteko kokonaan, lopun elämän vaivaavat krooniset sairaudet tai jopa kuolema. (Bronsberg & Vestlund 1999, 20–21.) Burnoutissa voimavarat työhön ja kaikkeen muuhunkin ovat hiipuneet (Saarinen 2002, 104).

Burnoutiin eli loppuun palamiseen löytyy hyvin monta määritelmää, jotkut korostavat oireita, psyykkisiä ja fyysisiä, jotkut syntytapaa, osa seurauksia. Osa pitää burnoutia sairaute-  
na, mutta yhä suurempi osa ihmisistä pitää sitä terveenä reaktiona epäterveelliseen tilan-  
teeseen (Ernsjöo Rappe & Sjögren 2005, 14–15). Myös Bronsbergin ja Vestlundin (1999,  
21) mukaan loppuun palaminen antaa ihmiselle mahdollisuuden muuttumiseen ja parem-  
paan elämään. Psykologi Bengtssonin (2004, 23–24) mielestä voidaan käsittää, että lop-  
puun palanut ihminen on tullut pisteeseen, jossa ruumis ja sielu protestoivat ja vaativat  
ihmistä kuuntelemaan sisintään, jossa on tieto siitä, mikä tuo hänelle merkitystä ja iloa  
elämään. Kuten Bengtsson (2004, 46) asian esittää: ”Ihminen, joka on yhteydessä itsen-  
sä, tahtonsa ja tarpeidensa kanssa, ja elää sopusoinnussa arvojensa kanssa, ei pala lop-  
puun”. Kukaan ei joudu loppuun palamisen syyttömäksi uhriksi, eikä yhtäkkiä, vaan bur-  
noutiin päätyvä henkilö ei ole huomioinut oman kehonsa ja mielensä antamia merkkejä  
(Bronsberg & Vestlund 1999, 21; Bengtsson 2004, 31). Tämän seurauksena tulee uupu-  
mus, jolla keho pakottaa ihmisen lepäämään vuodepotilaaksi pitkäksi aikaa ja pohtimaan  
asioita uudelleen. Yleistä on tunne seinään törmäämistä, jolloin taaksepäin palaaminen on  
aivan mahdotonta. (Bengtsson 2004, 24–31.)

Loppuun palamisessa esiintyy samoja oireita kuin normaalistikin stressin alla. Usein ihmi-  
nen hikoilee, ärsyyntyy helposti, kehon oma rytmi on häiriintynyt. Tällöin ei tule syötyä tai  
tulee liiaksikin kun nälän tunne heittelee, nukkuu liian vähän tai liian paljon, tai ihminen  
haluaa harrastaa seksiä enemmän kuin yleensä tai sitten kadottaa halun ja kyvyn siihen  
kokonaan. Ihminen tuntee itsensä riittämättömäksi, unohtaa itsestään selviä asioita ja  
hänellä on keskittymisvaikeuksia. (Bronsberg & Vestlund 1999, 27.)

Fyysisiä oireita, jotka yrittävät viestittää vaarallisesta uupumuksen tilasta, ovat tyypillisesti  
mm. nivelsäryt, erityisesti niskassa, hartioissa ja selässä, päänsärky, vatsa- ja suolistovai-  
vat, toistuvat tulehdukset, huonounisuus, keskittymisvaikeudet sekä muistiongelmät  
(Bengtsson 2004, 31). Loppuun palamisen myötä henkilö voi saada myös sydäninfarktin,  
pysyvät vatsavaivat, migreenin sekä vuosia kestäväen voimattomuuden (Bronsberg & Vest-  
lund 1999, 20). Loppuun palaminen näkyy usein ulospäin fyysisenä sairasteluna, koska  
henkilön vastustuskyky alenee, ja se aiheuttaa sairauspoissaoloja ja työn tehottomuutta  
(Airo ym. 2008, 144). Sairauspoissaoloja kertyy henkilö jäädessä kotiin, jos se on vaan  
mitenkään mahdollista, koska jännityskipujen, vatsavaivojen ja nukkumisvaikeuksien ohel-  
la ilmaantuu usein myös psykosomaattisia sairauksia. Toisaalta, koska henkilö jatkuvasti  
on kuitenkin sairaana, myös sairaana työskentely lisääntyy, koska henkilö tuntee vastuuta  
työstään tai pelkää menettävänsä työpaikkansa. Ja koska keho ei anna tervehtyä, vaan  
työskentelee sairaana ollessaankin, sairastelee useammin, ja toipuminen kestää kauem-  
min. (Bronsberg & Vestlund 1999, 28.)

Loppuun palamisessa vallitseva oire on väsymys, joka on sekä fyysistä että psyykkistä. Henkilö on jatkuvasti hyvin väsynyt ja voimaton, jaksaa koko ajan vähemmän, eikä energiaa riitä oikein mihinkään (Airo ym. 2008, 144; Bronsberg & Vestlund 1999, 27). Väsymys on niin voimakasta, ettei lepo ei enää virkistä, eikä väsymys liity mihinkään yksittäiseen urakkaan (Työterveyslaitos 2014). Väsymys ei myöskään lähde, vaikka henkilö yrittää kaiken vapaa-aikansa koota voimiaan (Bronsberg & Vestlund 1999, 27). Pienetkin asiat tuntuvat olevan hänelle aivan liikaa ja henkilö tuntee itsensä kyvyttömäksi mihinkään (Bronsberg & Vestlund 1999, 27; Airo ym. 2008, 144). Ihminen tuntee itsensä henkisesti köyhäksi, tai henkilöstä tuntuu, ettei hän enää jaksa tuntea mitään. Hän itkee helposti, ilman kunnon syytä, ja pitkään, tai räjähtelee kiukuissaan muille, vaikka siihen ei olisi aihehtakaan. (Bronsberg & Vestlund 1999, 20, 27.)

Loppuun palamisen psyykkisiä oireita ovat myös levottomuus ja ahdistuneisuus, masentuneisuus, lisääntyvä toivottomuuden ja tarkoituksettomuuden tunne (Bengtsson 2004, 31). Ihminen kokee itsensä arvottomaksi, osaamattomaksi ja avuttomaksi, ei näe kuin puutteensa ja epäonnistumisensa, eikä tunne ansaitsevansa hyvää oloa tai parempaa. Myös huumorintaju katoaa, kaikki tuntuu vakavalta ja raskaalta, eikä ihminen jaksa vitsaila, tai voi ymmärtää muiden hauskanpitoa. (Bronsberg & Vestlund 1999, 27–28.) Burnout oirehtii myös tyytymättömyytenä, pessimisminä, idealismin loppumisena ja kyynistyneisyytenä (Työterveyslaitos 2014; Airo ym. 2008, 144). Kyynistyneisyyden myötä asenteet työtä kohtaan muuttuvat eikä työllä tunnu enää olevan merkitystä. Oireisiin kuuluu myös alentunut aikaansaamisen tunne, jolloin työntekijä tuntee olevansa huonompi työntekijä kuin muut, ja huonompi kuin on ollut aiemmin. (Työterveyslaitos 2014.) Jotkut muuttuvat yliaktiivisiksi kun loppuun palamisen prosessi on ehtinyt jo pitkälle. He ottavat liikaa tehtäviä itselleen ja tekevät töitä selkä vääränä niistä selvitäkseen, vaikkei se ole mahdollista, puhuvat kuin papupata pystymättä kuuntelemaan, ja ovat erittäin hermostuneita ja pingottuneita, eikä heihin saa kontaktia. (Bronsberg & Vestlund 1999, 29.)

Mahdollisesti tunnetuin työuupumustutkija, amerikkalainen Christina Maslach taas määrittelee loppuun palamisen käsitteen kolmivaiheisena prosessina, jolloin prosessi alkaa emotionaalisesta uupumuksesta, sitten henkilö ottaa etäisyyttä ympäristöönsä ja ajattelee kyynisesti ympärillään olevista ihmisistä, ja viimeisenä vähättelee omia saavutuksiaan, on tyytymättömämpi työhönsä eikä työllä ole merkitystä. (Airo ym. 2008, 145; Ernsjö Rappe & Sjögren 2005, 13). Bronsbergin ja Vestlundin mukaan (1999, 28) ihminen eristäytyy ja ottaa etäisyyttä muihin suojautuakseen uusilta epäonnistumisilta ja pettymyksiltä. Ihminen vetää muurin itsensä ja muiden väliin, koska ei jaksa kuunnella muita, asettua heidän asemaansa, tai käsitellä ongelmia. Hän karttaa myös tunteita ja läheisyyttä ja näin eristäy-

tyy pikkuhiljaa kaikista ihmisistä, usein koska häpeää loppuun palamisen oireitaan. Hänestä voi tulla kova ja kyyninen, ja hän alkaa nähdä vain huonoja puolia kaikissa, ei luota heihin ja tuomitsee muut helposti. Kuitenkin hän paheksuu itseään vähintään saman verran kuin muitakin, mikä on kaikkein huomattavimpia oireita loppuun palamisessa. Bronsbergin ja Vestlundin (1999, 29) näkemyksen mukaan Maslachin mainitseman kolmannen vaiheen työn merkitsemättömyys leviää muillekin loppuun palaneen ihmisen elämänaloille, ja paitsi ettei ihminen jaksa enää välittää työn tuloksista ja työnteosta ylipäätään, ei hän jaksa enää muutenkaan välittää tai toivoa tulevaisuuden tuovan mitään hyvää. Hän vetäytyy taka-alalle, ja mahdollisesti laiminlyö tärkeitä asioita kuukausia, ja odottaa vain katastrofia paniikissa ja alistuneena, pystymättä enää tehdä asialle mitään. (Bronsberg & Vestlund 1999, 28–29.)

Viimeiseksi, Bronsberg & Vestlund (1999, 21) ovat koonneet kolme mielestään tärkeintä määritelmää loppuun palamisesta eri syntymekanismien mukaan:

- ”Asiakaspalvelutehtävissä toimivien ihmisten työolosuhteista johtuva asteittainen ihanteiden, tarmon ja mielekkyyden häviäminen” (Edelwich ja Brodsky)
- ”Työssä koetun jatkuvan stressin synnyttämä heikentävä psykologinen tila, jonka seurauksina
  - a) energiavarannot hupenevat
  - b) sairauksien vastustuskyky heikkenee
  - c) tyytymättömyys ja pessimismi yleistyvät
  - d) poissaolot ja tehottomuus lisääntyvät ” (Veninga ja Spradley)
- ”Fyysisen, tunneperäisen ja henkisen uupumuksen tila, joka syntyy toiveiden ja ihanteiden luhistumisesta.” (Pines, Aronson ja Kafry)

## 2.2 Loppuun palamiseen johtavat syyt

Mistä loppuun palaminen sitten johtuu? Ketkä ovat riskiryhmässä palaa loppuun? Onko kyse työyhteisöstä vai yksilöstä itsestään? Ovatko jotkut ihmiset riskiryhmässä missä tahansa tehtävässä, ja onnistuvat aina kuormittamaan itseään liikaa? Vai onko olemassa työpaikkoja ja työtehtäviä, joissa kaikilla on riski palaa loppuun?

Työuupumustutkija Christina Maslachin mukaan (Airo ym. 2008, 145.)

syyt työuupumukseen voidaan jaotella seuraavalla tavalla:

### a) ”Ihmiskontaktit

- Oma kielteinen ihmisenäkemyks
- Keskittyminen ongelmiin, ongelmakeskeinen ajattelu
- Myönteisen palautteen puuttuminen
- Emotionaalisen stressin korkea taso
- Vähäiset muutosmahdollisuudet
- Toiset ihmiset
- ”se olisin voinut olla minä”
- kiusallinen läheisyys

### b) Työympäristö

- Liian paljon kaikkea
- Ei vaikutusmahdollisuuksia
- Työtoverit
- Esimiehet
- Säännöt, määräykset jne.

### c) Henkilökohtaiset ominaisuudet

- Demografiset tekijät
  - sukupuoli
  - etninen tausta
  - ikä
  - siviilisääty
  - koulutustausta ja – taso
- persoonallisuus
  - minäkuvat
  - henkilökohtaiset tarpeet
  - tunnesäätely”

Christina Maslach yllä olevassa mallissaan korostaa juuri työuupumuksen syitä, tässä tarkoittaen nimenomaan työstä johtuvan burnoutin tekijöitä, kuten tutkijat yleensä loppuun palamista käsittelevissä kirjoissa korostavat. Kuitenkaan ei voida sanoa, että loppuun palaminen johtuisi aina työstä, vaikka se liittyykin useimmiten työhön (Bronsberg & Vestlund 1999, 23, 29–35). Työuupumuksen voivat aiheuttaa yksilön ulkoiset tai sisäiset tekijät, tai molemmat yhdessä (Sinkkonen 2004, 105). Loppuun palaminen voi riippua kolmesta tekijästä: työstä, persoonallisuudesta tai yksityiselämästä. Useat teokset lisäävät tähän kuitenkin vielä riskiin vaikuttavaksi tekijäksi sukupuoliroolien vaikutuksen näissä kolmessa tekijässä. (Bronsberg & Vestlund 1999, 29–35.)

### **2.2.1 Työn vaikutus**

Edellä esitettiin, että eräät loppuun palamisen riskiryhmistä ovat juuri ihmisläheisissä, sosiaalisesti raskaissa ammateissa työskentelevät ammattiryhmät, kuten poliisit, opettajat, sosiaalityöntekijät ja papit. Usein loppuun palamista käsittelevässä kirjallisuudessa heitä pidetään ensisijaisena riskiryhmänä, koska he työskentelevät ihmisten parissa, joilla on ongelmia, ja jotka kaipaavat huolenpitoa. Tällaisissa ammateissa asiakkaiden ja potilaiden vaikeudet rasittavat myös työntekijää suuresti, ja usein joudutaan kohtaamaan ja ottamaan kantaa elämän suuriin kysymyksiin ja moraaliongelmiiin. Näiltä ammattilaisilta vaaditaan tunnetasolla erittäin paljon, ja he panevat itsensä ja tunteensa peliin ja toimivat itse omina työvälaineinään. (Bronsberg & Vestlund 1999, 20–25.) Suurin osa ihmiskeskeisissä ammateissa toimivista on kaiken lisäksi naisia, jotka ovat lähtökohtaisesti ihmissuhdekeskeisempiä kuin miehet, ja noudattavat työelämässä samoja sääntöjä kuin yksityiselämässäänkin, kun taas miehillä on yhdet säännöt yksityiselämässä ja toiset työssä. Tämän vuoksi naiset toimivat myös työssä omien yksityisten tunteidensa pohjalta ja ovat erityisen suuressa vaarassa loppuun palaa henkisesti raskaassa työssä. (Bronsberg & Vestlund 1999, 35.)

Airo ym. mukaan (2008, 141) kuitenkin sekä työtehtävällä että yksilöllä on oma osuutensa, ratkaisevaa on lähinnä niiden yhteensopivuus, miten yksilön kyvykkyys, osaaminen ja persoonallisuus sopivat tehtävän vaatimuksiin. Myös suomalaisen työuupumustutkimuksen (Kinnunen, 2004) tuloksissa tätä ajatusta tukee se, että vaikka haastateltavat kokivat ensimmäiseksi työuupumuksen aiheuttajaksi työhön liittyvät tekijät, kuten työn määrän, työolot, työpaikan sosiaaliset suhteet ja johtamisen, toiseksi tuli heti työntekijän oma suhtautuminen. Tällaisissa ihmisläheisissä ammateissa tarvitaan kuitenkin paljon suuria uudistuksia, ettei riski loppuun palamiseen olisi niin suuri, sillä tällaisten ammattien vaatimukset ovat melko mahdottomia muuten kestää vuosikymmenestä toiseen, koko työuran ajan. Näiden ammattien edustajat eivät kuitenkaan ole ainoita, jotka ovat riskissä loppuun

palaa, vaikka tunnetasolla raskas työtehtävä lisää riskiä, niin eivät muidenkaan ammattiryhmien edustajat ole turvassa loppuun palamiselta.

(Bronsberg & Vestlund 1999, 25.)

Työssä kuin työssä, loppuun palamisen riskiä lisäävät työpaikalla seuraavat tekijät:

- Epämääräiset ja ristiriitaiset tavoitteet
- Epämääräinen organisaatorakenne
- Työn seuranta on huonoa
- Henkilöstön hyvinvoinnista huolehtiminen on lyhytnäköistä
- Liikaa muutoksia, joita ei ehditä vakiinnuttaa
- Tiukat ja kieltävät säännöt ja rutiinit
- Uusia ideoita ei hyväksytä
- Levitetään pelkoa työntekijöiden keskuuteen
- Ongelmalliset ihmissuhteet työpaikalla, ristiriitoja ja kiusaamista
- Huono työnjohto
- Palautetutyhjiö

Usein tilannetta huonontaa myös se, jos mahdollisuudet vaikuttaa ovat harvassa, onnistumisista ei palkita, on liikaa tehtäviä ja liian vähän aikaa niiden hoitamiseen, työntekijä ei saa kokonaiskuvaa työstä yrityksen koon tms. tai tiedon panttaamisen vuoksi, tai koetaan turvattomuutta, koska kyllään ei ole uskoa tulevaisuuteen. (Bronsberg & Vestlund 1999, 30–31.) Monille työntekijöille on myös suuri ongelma, että heillä voi olla vastuu joistakin asioista, mutta heiltä puuttuvien valtuuksien vuoksi, he eivät voi käytännössä vaikuttaa näihin asioihin (Pellbäck 2010, 21). Näiden lisäksi työuupumuksen syntyyn vaikuttavat suuresti niinkin perustavanlaatuiset asiat kuin huono työilmapiiri, sekä huono yrityksen sisäinen tiedonkulku (Sinkkonen 2004, 108–109).

### **2.2.2 Yksityiselämä**

Työskentelimme missä tahansa, tarvitsemme antoisaa yksityiselämää työn vastapainoksi, mutta mitä raskaampi työ henkisesti on, sitä suuremmissa roolissa yksityiselämän vaikutus on. Tutkija Christina Maslachin mukaan juuri yksin asuvat ihmiset, joilla ei ole lapsia, tai juurikaan ystäviä, ovat suurimmassa vaarassa palaa loppuun, kun taas ihmisten, joilla on lapsia, riski on pienempi. Lapset vaativat huomiota, ja työasiat on pakko laittaa taka-alalle, kun taas lapsettomalla työ voi vallata vaikka koko elämän. (Bronsberg & Vestlund 1999, 34). Työntekijöillä, joilla ei ole tärkeitä ihmissuhteita ja työstä tulee heidän koko maailmansa, on vaikeaa tulla nähdyksi ja vahvistetuksi muuten kuin työpaikalla. Vahvistuksen saaminen on jokaiselle ihmiselle tärkeää, mutta kun sitä saa vain työpaikaltaan, jossa se perustuu vain työntekijän suoritukseen eikä ihmiseen itseensä, lopulta hänen

arvokseen muodostuu ihmisen itsensä silmissä vain hänen suoritustensa arvo. Tällöin ihminen kokee itsensä tarkoituksettomaksi ja masentuu. (Bengtsson 2004, 43–44.)

Toisaalta naisia tuntuvat työasioita enemmän stressaavan ristiriidat perheessä sekä epävarmuudet vanhemman roolissa, ja tasapainottelu erilaisten roolien välillä kotona ja sen ulkopuolella. Samanaikainen työssäkäynti ja vanhemmuus tietävät monelle jatkuvaa syyllisyyttä, mistä seuraa jatkuva stressi, koska naisiin ja äiteihin kohdistuu paljon odotuksia. Tästä kaikesta voi aiheutua riittämättömyyden tunnetta, ja monet naiset, useammin kuin samassa tilanteessa olevat miehet, kokevat, että heidän tulisikin kokopäivätyön sijasta työskennellä vain osa-aikaisesti. (Pellbäck 2010, 25–31.) Ernsjö Rappen ja Sjögrenin (2005, 29) sanoin ”Läsnäolo tekee eron hyvien äitien ja isien välille; hyvä äiti vaatii itseltään enemmän läsnäoloa kuin hyvä isä”. Miehet voivat helpommin kokea olevansa tarpeeksi läsnä perheelleen, kun viettävät todennäköisesti lastensa kanssa aikaa enemmän kuin heidän omat isänsä aikanaan, aikojen ollessa toisenlaisia, kun taas naiset työskentelevät enemmän kuin äitinsä aikanaan, mutta ovat äitejään vähemmän omien lastensa seurassa. Miehet voivat ikään kuin valita vanhemmuuteen sitoutumisen asteensa, mutta naisille se ei ole neuvoteltavissa. Tutkimusten mukaan naisilla on hoidettavanaan edelleen 14 kodin tärkeimmästä tehtävästä, ja heillä on kaksinkertainen stressi miehiin verrattuna suuremmasta kokonaistyötaakasta johtuen. Taakan säilyttäminen naisille johtuu osittain yhteiskunnan, perinteiden, ja kasvatuksen vaikutuksista, mutta usein myös naisista itseltään, kun ei käytetä omia voimavaroja säästeliäästi, eikä suunnata asioihin, joita itse pitää tärkeänä ja haluaa tehdä. Omista tarpeista huolehtiminen jää taka-alalle, ja omat perfektionistiset vaatimukset ja kunnianhimo kasvattavat kannettavaa taakkaa. (Pellbäck 2010, 25–31.)

Riittämättömyyden tunne elämän vaatimuksissa on tavallista, ja naisilla eritoten. Ovatko vaatimukset haaste vai kuormittava asia, riippuu koetusta hallinnan tunteesta ja uskosta omiin mahdollisuuksiin selviytyä niistä. Naisen hallinnan tunne vähenee, koska naisten roolin, useammin kuin miesten, määrittävät heidän ihmissuhteensa ja muiden ihmisten tarpeet, joissa on suuri epävarmuus ja huono ennakoitavuus. (Pellbäck 2010, 25–27.)

### **2.2.3 Persoonallisuus**

Tämä riittämättömyyden tunne ja muiden ihmisten tarpeiden mukaan toimiminen, samoin kuin näiden vaatimusten kuormittava vaikutus, syntyvät kuitenkin naisille yhteiskunnan vaatimusten ja ihanteiden asettamien paineiden lisäksi myös ihmisen omasta persoonasta. Länsimainen yhteiskunta nostaa tärkeimmäksi arvoksi yksilölle hänen tehtävänsä ja tarkoituksensa, ja yhteiskunnan mallin mukaan sekä työ- että yksityiselämämme tulee

hyödyttää mahdollisimman paljon tuotantoa ja suorittamista (Bengtsson 2004, 51). Tämä tietysti vaikuttaa ajattelumalliimme, mutta jos yhteiskunta itsessään aiheuttaisi loppuun palamisen, mistä johtuu etteivät kaikki pala loppuun?

Kuten aiemmin jo esiteltiin, Kinnusen (2004) työuupumustutkimuksessa heti toisena, työhön liittyvien tekijöiden jälkeen, työuupumuksen aiheuttajaksi osoittautui työntekijän oma suhtautuminen, eli liian voimakas sitoutuminen työhön, ts. ylivastuullisuus, omaan työhön vaikuttamisen puute jämäkkyuden itseltä uupuessa, sekä täydellisyyden tavoittelu, joka juontaa juurensa yksilön omasta riittämättömyyden tunteesta. Nämä tekijät eivät rajoitu vain työhön, vaan yksilö kokee olevansa ylivastuullinen muillakin elämänalueilla ja suhteissa kaikkiin läheisiinsä. Jämäkkyuden puuttuessa yksilö ei osaa kieltäytyä liioista tehtävistä, töissä tai muuallakaan, ja näin oma riittämättömyyden tunne ajaa yksilön ylikuormittumiseen. Riittämättömyyden tunteen taltuttamisen yrittäminen suorittamisen kautta on loputon urakka, joka ennen pitkää johtaa uupumukseen. Ulkoinen suorittaminen, vaikka kuinka kovasti ylisuorittaisi, ei riittämättömyyden tunnetta kuitenkaan poista, koska riittämättömyyden tunne liittyy itsetuntoon ja mielensisäisiin asioihin. (Sinkkonen 2004, 112.) Asiaa voidaan ajatella myös toisin päin; Eerolan (2012, 75) mukaan itsetunnon haavoittuminen ilmenee yleensä riittämättömyyden tunteena, huolehtimisena ja rajattomuutena. Riittämättömyys pohjautuu puutteelliseen käsitykseen omasta kelpaavuudesta, ja se näkyy mm. suorittamisena ja perfektionismina (Eerola 2012, 75).

Hyvän itsetunnon omaavan ei tarvitse yrittää saada muiden hyväksyntää ylisuorittamalla, ja hän tiedostaa omat rajansa. Hänen ei tarvitse ongelmaistaa asioita, vaan voi kohdata vastoinkäymiset rauhallisemmin ja positiivisemmalla asenteella (Airo ym. 2008, 146). Hyväitsetuntoinen tuntee heikot kohtansa ja pystyy myöntämään epätäydellisyytensä ilman pelkoa kasvojensa menettämisestä. Siinä missä huonoitsetuntoinen ei pysty pyytämään apua ja joutuu piilottamaan omaa riittämättömyyden tunnettaan käyttäen tähän paljon energiaa, hyväitsetuntoinen ei tarvitse energiaa vieviä naamioita ja kulissee. (Viljamaa 2006, 223-224.) Näin hyvä itsetunto suojaa ihmistä loppuun palamiselta, toisin kuin huono itsetunto ajaa loppuun palamista kohti, kun identiteetti on rakentunut suoritusten varaan. (Airo ym. 2008, 146; Bengtsson 2004, 24.) Hyvällä itsetunnolla varustettu yksilö pärjää vähäisemmälläkin ulkoisella tunnustuksella, mutta huonoitsetuntoinen tarvitsee enemmän vahvistusta ympäristöltään kelpaamisestaan. Kun huonolla itsetunnolla varustettu henkilö ei saa tarpeeksi vahvistusta ulkoapäin ja koe tulleeensa nähdyksi, hän päätyy suorittamaan yhä enemmän. Jos tämäkään ei tuo tarvittavaa vahvistusta, ihminen voi palaa loppuun, masentua tai molempia näistä. (Bengtsson 2004, 147.)

Suuren kansainvälisen tilintarkastus- ja konsulttityhtiö Ernst & Young:in Tukholman henkilöstöpäällikkö Eva-Loise Hiltonin mukaan, joka on huomannut yrityksessä stressiperäisiin diagnooseihin liittyvien sairauspoissaolojen merkittävän kasvun viime vuosituhannen vaihteen jälkeen, sanoo, että vaikka yrityksellä on suuri vastuu työntekijöidensä terveydestä, työntekijän on myös nähtävä oma osuutensa ja vastuunsa stressiinsä. Hän kertoo havainneensa paljon työskentelevien sairastuvien työntekijöiden olevan energisiä ihmisiä, jotka haluavat tehdä paljon sekä työpaikallaan että yksityiselämässään, ja uskoo sen johtuvan juuri ihmisen sisältäpäin tulevista vaatimuksista ja vaikeuksista asettaa rajoja, myös työn ulkopuolella. Hän kutsuu tätä elämänstressiksi. (Ernsjö Rappe & Sjögren 2005, 125).

Bronsberg ja Vestlund (1999, 23.) kuvailevat asiaa, että ”Vain palava ihminen voi palaa loppuun”, tarkoittaen palavalla ihmisellä ihmisystävyyttään korostavaa ihmistä, joka haluaa tehdä hyvää ympäristölleen, lähipiiristä mahdollisesti koko ihmiskuntaan. Loppuun palava ihminen on ollut ylisopeutunut sekä omiin, että toisten vaatimuksiin ja odotuksiin, ja jättänyt omat syvemmät tarpeensa taka-alalle. Toisin sanoen ”loppuun palaminen voidaan nähdä epätasapainotilana ihmisen tarpeiden sekä ulkoisten ja sisäisten vaatimusten välillä”. (Bengtsson 2004, 31–32.)

Tässä avainasiana on yksilön liiallinen tunnollisuus. Monet uuvuttavat itsensä oman tunnollisuutensa tähden, kun uskovat, että heidän pitää tehdä kaikki mahdollinen, mitä vain voi tehdä, ja hoitaa vielä muidenkin, vähemmän tunnollisten tehtävät. Tunnollisuus kumpuaa syyllisyydestä, kun ei pysty vastaamaan omiin ihanteisiinsa eikä antamaan tätä itselleen anteeksi, ja riittämättömydestä, joka johtaa suorittamisen tarpeeseen. (Huhta & Meriläinen 2008, 24–25.)

Merkittävä epätasapaino, joka myös vaikuttaa burnoutin alkamiseen, on yksilön liiallinen keskittyminen älyyn ja järkeen, eikä hän toisaalta osaa ymmärtää tai käsitellä tunteitaan (Bengtsson 2004, 46). Liian tunnollisen voi olla vaikeaa edes huomata olevansa tunnollinen. Jos kukaan ei ole palkinnut riittävästä suoriutumisesta, tunnollinen tuntee, ettei ole tehnyt asioita riittävän hyvin, vaan pyrkii täydellisyyteen asiassa kuin asiassa. Tunnollinen ei pysty hyväksymään, ettei täydellisyys ole mahdollista omassa suoriutumisessa, vaikka muille sen hyväksyisikin, vaan asettaa itselleen kohtuuttomia vaatimuksia. (Huhta & Meriläinen 2008, 24–25.)

### **3 Ongelman juurille: tunnollisuus ja kiltteys**

Mistä nämä suorittamista ajavat riittämättömyyden tunne, liika tunnollisuus, ylisuuret vaatimukset itseään kohtaan ja muiden tarpeisiin ja odotuksiin sopeutuminen omien tarpeiden kustannuksella sitten tulevat? Samaan ongelmaan kuuluvat arvottomuuden tunne, huono

itsetunto ja häpeä, mutta näitä voi olla vaikeaa ja liian kivuliasta myöntää ja tuntea. Ongelmaa voidaan kutsua myös liiksi kiltteydeksi, sairaaksi, huonoksi kiltteydeksi, kun ei osata laittaa rajoja muille, ja omien tarpeiden ja loppuun palamisenkin uhalla laitetaan muut ja muiden miellyttäminen etusijalle.

Huonoon itsetuntoon, arvottomuuden tunteeseen ja häpeään aina ei välttämättä liity liika-kiltteyttä, mutta niiden syntymisen syyt sekä oireet ovat samanlaisia. Kiltteydestä puhuminen kuitenkin auttaa lähestymään noita kipeitä ja usein niin syvälle haudattuja asioita, ettei niitä edes tunnista itsestään. Kuitenkin kiltit ovat tunteneet pahan olon sisimmässään jo pitkään, mutta eivät ole saaneet siitä otetta, kunnes saatuaan sille nimen, ongelman syyt ja seuraukset ovat hahmottuneet nopeasti. Vääränlaiseen kiltteyteen johtanutta prosessia, joka on alkanut lapsena ja jatkuu myös aikuisena, voidaan kutsua kiltistymiseksi. Se johtuu yleensä useammasta asiasta, mutta syntyy lapselle tarpeellisena selviytymiskeinona. Aikuinen sitä ei enää tarvitsisi, päinvastoin, mutta se on jäänyt päälle, eikä sitä enää edes tunnista tai uskalla tai osaa luopua siitä. Vaikka tämä vanha selviytymiskeino on erittäin haitallinen kiltistyneelle ihmiselle, pelot tekevät siitä vaikean hylätä, koska moni kiltti pelkää itse tulevansa hylätyksi sen seurauksena. (Valtavaara 2007, 34-35.)

### **3.1 Kiltin tuntomerkit**

Liian kiltin tuntomerkkeihin kuuluvat mm. riittämättömyyden tunne, suorittaminen, miellyttäminen, epäaitous, tahdottomuus, alistuminen, tunteiden peittäminen, näkymättömyys, eittömyys ja toisille eläminen (Valtavaara 2007, 37). Lyhyesti sanottuna kilttinä oleminen on sitä, että on ja tekee aina mahdollisimman pitkälle kuten toiset toivovat, tahtovat, käskyvät, vaativat tai määräävät. Toisin sanoen kiltti ei tuota muille murheita, pettymyksiä, ongelmia, vaivaa tai häpeää, vaan pyrkii tuottamaan iloa ja ylpeyttä toisille. Miltä hänestä itsestään tuntuu, ei ole välttämättä väliä, eikä ehkä kuunnellakaan, hän toimii toisten hyväksi omalla kustannuksellaan. (Valtavaara 2003, 18.)

Kilttiä voisi kuvata ulkoa ohjautuvaksi kuin televisiota. Samalla tavalla kuin TV:tä ohjataan kaukosäätimellä, kilttikin toimii vain kun muut ohjaavat, hän on oma-aloitteinen vain jos tietää jo etukäteen, mitä muut häneltä odottavat, tai hän yrittää arvata. Hän ei osaa sanoa ei, vaan on valmiustilassa täyttääkseen muiden toiveet, ja monet kiltit ovatkin oppineet lukemaan hyvin pienistä merkeistä, miten toimia. Samalla tavalla kuin TV:stä voi vaihtaa kanavaa, kiltti vaihtaa kasvojaan ja rooliaan siten, että miellyttäisi kaikkia kussakin eri tilanteessa. Vain kun hän on yksikseen, ruutu on tyhjä eikä tarvitse olla rooli päällä, voi olla lepotilassa. Hankaluus on siinä, että sen lisäksi, että roolista rooliin vaihtaminen on ras-

kasta ja kuluttavaa, ei kaikkia pysty miellyttämään samanaikaisesti, eikä lopuksi ole mieleksi kellekään, varsinkaan itselleen. (Valtavaara 2003, 39–41.)

### **3.2 Kiltistymisen syyt**

Kiltistyminen ei välttämättä johdu siitä, että on tarkoituksella kasvatettu kiltiksi. Kiltteys on suojautumisen- ja selviytymiskeino, lapsi toimii niin kuin luulee olevan parhaaksi itsensä ja läheistensä kannalta. Lapsihan on hyvin riippuvainen vanhemmistaan ja muista hoitajistaan, ja selvitäkseen tekee siksi melkein mitä vain, ettei menettäisi hänelle välttämättömiä ihmisiä, jotka turvaavat hänen ainakin ulkoiset tarpeensa. Jos lapsi huomaa, etteivät hänen sisäiset tarpeensa ole turvattuja, hän ei olekaan täysin hyväksytty ja rakastettu, hän kehittää erilaisia keinoja turvallisuutensa varmistamiseksi ja tullakseen hyväksytyksi. Tähtähän lapsen ei normaalisti pitäisi joutua tekemään, ja kun on tällaisessa tilanteessa, hän pääättelee, että hänen pitäisi tehdä jotakin tai jättää jotakin tekemättä. (Valtavaara 2003, 45–46.) Kiltistyminen on silti aina pitkäaikaisempi prosessi ja tulos monesta tekijästä, kuten liian kiireiset vanhemmat, riitainen koti, sotiminen sisarusten kesken, sairaus tai kuolema perheessä, vastoin vanhempien toiveita syntyminen, kielteinen tai ristiriitainen palaute, mykkä, kuuro ja sokea ilmapiiri, sota-ajan vaikutus, tai uskovainen kasvatusta. (Valtavaara 2003, 51–70.)

### **3.3 Kiltti aikuinen on oireileva aikuinen**

Mitä kiltteys tarkoittaa sitten aikuisuudessa? Oireet ovat erittäin moninaiset, koska kiltteys vaikuttaa aikuisenakin todella laaja-alaisesti kiltin elämään. Alla ovat tarkemmat kuvaukset kiltteyden olennaisimmista kivuista, mutta ensin lyhyesti joitain esimerkkejä (Valtavaara 2003, 89–90.):

- riittämättömyys, kelpaamattomuus, itsensä hyväksymättömyys, vertailu, pettyneisyys, alemmuudentunne ja arvottomuus
- suorittaminen, ajatus, että joka päivä pitää ansaita paikkansa, ylisuorittaminen, ylihuolehtiminen, perfektionismi
- miellyttäminen, epäaitous, kutistuminen
- tahdottomuus, alistuminen, päättämättömyys, luovuttaminen
- eittömyys, rajattomuus, puolustuskyvyttömyys, kiusatuksi tuleminen
- väsyminen, stressi, loppuun palaminen, rentoutumattomuus, masennus, sairastaminen
- peitetyt tunteet, syyllisyys, häpeä, katkeruus, anteeksiantamattomuus, viha, itseviha, kauna, surullisuus, turvattomuus, luottamattomuus, epävarmuus, pelot
- tunteettomuus, tukahtuneisuus, torjuminen, yliherkkyys, rakkaudettomuus

- arkuus, huomaamattomuus, passiivisuus, syrjään vetäytyminen, lukkiutuneisuus, alisuorittaminen, yksinäisyys, tyhjiys, eristäytyminen, osattomuus, kuulumattomuus
- sulkeutuneisuus, pinnallisuus, yksipuoliset sopimukset, luulotauti, marttyyrius
- armottomuus, vaativuus, moralisointi, tuomitseminen, syyttely, tyytymättömyys, manipulointi, ylpeys, ylemmydentunne
- toisille eläminen, toisten kuunteleminen ja tukeminen, antaminen, auttaminen, uhrautuminen, velvollisuuden tunto, ahkeruus

### **3.3.1 Riittämättömyys ja arvottomuus**

Vaikka kiltti ihminen kuinka suorittaa, miellyttää ja pyrkii tekemään asiat täydellisesti, hän ei riitä itselleen, vaan tuntee itsensä aina arvottomaksi. Hän vähättelee ja aliarvioi itseään ja tekemisiään, uskoo häviävänsä muille vertailussa, tulee tästä kateelliseksi, mikä taas on hänelle itselleen todiste omasta huonommuudestaan. Hän osaa tulkita kaiken itseään vastaan, ja onkin usein siten pettynyt itseensä. Kiltin on todella vaikea uskoa positiivista palautettakaan, kun ei itse pidä itseään minään, ja näin taipuu helposti surkeuteen ja it-sesäiliin. Itsesäälissä taas ei näe toivoa paremmasta. Arvottomuuden tunteensa takia jotkut kiltit jopa kieltävät itseltään jotain normaalia hyvää asiaa tai pakottavat rehkimään. Ei riitä, että kiltti antaa muiden kohdella itseään miten sattuu, mutta hän kohtelee itsekin itseään niin, että vähät välittää itsestään. (Valtavaara 2003, 90–91.)

### **3.3.2 Suorittaminen ja miellyttäminen**

Niin kauan kun kiltit jaksavat, he ovat kunnon energiapakkauksia, ja huolehtivat kaikesta mistä voivat, ainakin työpaikalla ja kotonaan. Laiskottelu ei käy päinsä, vaan koko ajan pitää olla tekemässä jotakin, olla hyödyksi ja tehokas, muuten syyllisyys iskee. Kiltti velvoittaa itsensä raatamaan ja sinnittelemään tehdäkseen kaiken, mitä joku on pyytänyt tai mitä hän on asettanut velvollisuudeksi itselleen ja usein vielä vähän lisää, ettei jää vaille täydellisyyttä. Useimmille kilteille kun ei riitä täydellisyyttä vähäisempi suoritus. Jos muut keuhuvat vielä paljon, hän saattaa tehdä vieläkin lisää. Ja kun muut eivät ole tehneet tarpeeksi, kiltin pitää hoitaa heidänkin osuutensa, joskus jopa ennakoiden. Itse hän ei apua osaa pyytää, vaan kaikesta tulee selvitä itse, muita vaivaamatta. Kiltti voi tehdä sellaista-kin, mitä ei osaa, kun tekee muille kuuluvia asioita, mutta ei vaan uskalla myöntää osaa-mattomuuttaan. Samalla häneltä jää tekemättä, mitä hän itse haluaisi tai osaisi, mutta ei enää ehdi tai jaksaa. (Valtavaara 2003, 91–93.)

Kiltin on kuitenkin mielestään pakko suorittaa, koska sillä hän lunastaa paikkansa ja varmistaa kelpaavansa. Hylkäämisen pelko on niin vahva, ettei hän kykene löysäämään tai sallimaan itselleen lepoa, kiltille ei ole olemista ilman tekemistä. Kiltti haluaa kohdistaa

huomion ulkoiseen suorittamiseen, koska muusta voisi hänen mielestään seurata, että hänet hylätään, ja koska hän ei tunne sisintään, tai tietää piilottaneensa sinne todella paljon kipeitä asioita, joiden pelkää tulevan esiin. (Valtavaara 2003, 92–93.)

Suorittaminen on miellyttämistä, sen määrällinen ulottuvuus, jota monessa paikassa usein arvostetaan miellyttäjän jaksamisesta välittämättä. Miellyttäminen kuitenkin ajaa ihmisen pois oman elämänsä ja persoonansa aitoudesta, joko kutistamalla itsensä huomaamattomaksi, tai myötäilemällä muita ja teeskentelemällä, vaihtamalla eri roolin päälle. Miellyttäjällä on toisaalta tuhannet kasvot, mutta yhdetkään eivät ole hänen aidot kasvonsa, kun hän pyrkii aina vain konsensukseen muiden kullakin hetkellä paikallaolijoiden kanssa. Hän ei ole aito, vaan epäaito, ja siksi hukassa, kun ei tunne itsekään itseään. (Valtavaara 2003, 93–94.)

Kiltti voi yrittää olla näkymätön, kun ei tiedä, saako hän olla olemassa ja miten käyttäytyä. Kiltteys passivoi, hiljentää, tyhjentää, pelkistää ja lukitsee, ja laittaa alisuoriutumaan. Vaikka kiltti tekee paljon, hän ei päädy aina tekemään, mitä osaisi tai haluaisi, eikä työssään käytä koko ammattitaitoaan tai kokemustaan hyväkseen. (Valtavaara 2003, 105–106.)

Koska kiltti pyrkii miellyttämään niin kovin, hän ei saa muodostettua syvällistä yhteyttä muihin ihmisiin, ja vaikka hän saattaa olla suhteellisen sosiaalinen, hän on silti yksinäinen. Hän ei osaa olla oma itsensä, eikä siis luoda yhteyttä muihin persoonansa kautta, vaan ainoastaan pinnallisesti. Kelpaamattomuuden tunnetta, joka on kiltille erittäin tuttu, ovat lähellä myös ulkopuolisuuden ja kuulumattomuuden tunteet, ja ne saavat kiltin jäämään syrjään. Vaikka muut eivät häntä ulkopuolelle jättäisikään, kiltti eristäytyy tai tuntee itsensä erilliseksi, vaikka olisi muiden kanssa. Osattomuuden tunne saa hänet uskomaan, ettei hän ansaitse samaa hyvää kuin muut, jopa ettei ansaitse mitään hyvää, vaan hänen kuuluu vain antaa muille hyvää. (Valtavaara 2003, 106–107.)

### **3.3.3 Tahdottomuus ja alistuminen**

Kiltti ei usein edes tiedä mitä itse tahtois, koska ei ole oppinut lapsena käyttämään omaa tahtoaan. Kiltillä on liian kiire ennakoida ja aavistella, mitä muut tahtovat, ja tahtoa samaa. Siinä ei ehdi miettimään, mitä itse haluaisi, ja muita varten eläessä kuluvat voimat. Toisten tahtojen toteuttaminen aiheuttaa tyytymättömyyttä, katkeruutta ja ilottomuutta, vaikka sitä ei itse tajuaisikaan. (Valtavaara 2003, 19–20.)

Kiltti on helposti johdateltavissa ja manipuloitavissa päätöksessä kuin päätöksessä, hyvään tai pahaan. Tahdoton tekee ja sanoo mitä vain ja menee minne vain, ja muut voivat

käyttää häntä pelinappulanaan. Miellyttämistarve sekä se, ettei kiltti ole koskaan oppinut käyttämään tahtoaan, aiheuttavat epäitsenäisyyttä ja alistumista, ja hänen vähäiset tahtonsa ja mielipiteensä ovat helposti muutettavissa. Tämän takia kiltit usein välttelevät vastuuta, joissa pitäisi tehdä nopeita päätöksiä, vaikka kaiken muun vastuun ottavat avosylin vastaan. Kiltin on vaikea tehdä nopeita päätöksiä, kun ensin hän miettii, mitä kaikki muut olisivatkaan asiasta mieltä. Jos hän ei osaa valita, hän luovuttaa kokonaan valitsematta, tuntee epäonnistuneensa, ja turhautuu ja nujertuu. (Valtavaara 2003, 93–94.)

### **3.3.4 Kyvyttömyys sanoa ei**

Vaikka kiltin on vaikea sanoa kumpaakaan kyllä tai ei, niin miellyttämistarpeensa takia hän päätyy kuitenkin myöntymään, vaikka se olisi vastoin hänen tahtoaan, kun ei taasen olisi vastoin toisen tahtoa. Hän yrittää näin turvata oman asemansa, ja luulee auttavansa muita, eikä tajua valehtelevansa. Kilttiä on helppo käyttää hyväkseen niin henkisesti, fyysisesti, seksuaalisesti, taloudellisesti sekä ajankäytöllisestikin, häntä riistetään ja suostutellaan monella tavalla, eikä hän osaa laittaa vastaan, tai laittaa rajoja muille. Moni kiltti ei edes yritä, koska kieltäytymisestä tulee valtava syyllisyyden tunne. (Valtavaara 2003, 96.)

Kun kilttiä kaltoinkohdellaan, ei hän yleensä näytä muille, että se tuntuu hänestä pahalta, hän vain yrittää kestää. Ja kestää. Ja kestää. Hän ei uskalla puolustautua hylkäämisen, tai kiusaamisen jatkumisen pelossa. Hän ei uskalla näyttää loukkaantumistaan, ettei loukkaaja vain loukkaannu. (Valtavaara 2003, 97.)

Ulospäin saattaa näyttää, että kiltillä olisi aikaa enemmän kuin muilla, koska mihin tahansa heitä pyydetään ja miten lyhyellä varoitusajalla vain, kiltti yleensä ehtii. Kiltti melkein kuin päivystää siltä varalta, jos joku tarvitsisi häntä ja varastaisi hänen aikaansa, jyräten hänen omat suunnitelmansa. (Valtavaara 2003, 97.)

### **3.3.5 Kätketyt tunteet**

Liian kiltin tahdottomuuden lisäksi hänen tunne-elämänsä ei myöskään ole toimiva. Kiltillä on kyllä tunteet, mutta hän on jäädyttänyt tai piilottanut ne, mahdollisesti niin syvälle, ettei itsekään tunnista tunteitaan. Vaikka jokaisella tunteet ovat ensimmäinen kommunikoinnin väline, monia lapsia ympäröi ilmapiiri, joka tukahduttaa, estää ja jäädyttää tunteita ja siten koko elämää, usein koko elämän ajaksi. Tunteilla on oma tehtävänsä ja tarkoituksensa, ja niiden rajoittaminen rajoittaa ihmisen koko elämää, kokonaisuus ei voi olla kunnossa ilman tunteita. Tunteiden osoittamisen leimaaminen heikkoudeksi tai esittämiseksi on yksi tehokkaimpia tapoja rampauttaa tunteet, ja jos ei itse olla valmiita kohtaamaan omia tun-

nereaktioita, tunteet kielletään toisiltakin. Tämän takia monet vanhemmat eivät ole pystyneet hyväksymään lastensa tunteita. (Valtavaara 2003, 21–28, 101, 104.)

Koska kiltistyneet ovat tätä myötä oppineet hylkäämään tunteensa tai ainakin piilottamaan ne, he eivät osaa käsitellä omia tai toisten tunteita. Toisen pienikin äänenkorotus tai pieni tunnereaktio voi säilyttää kiltin pois tolaltaan, jos tämä ei ole saanut tottua pettymyksen tai vihan tunteiden olemassaoloon tai ilmaisuun. Hän tuntee valtavaa syyllisyyttä niitä kohdatessaan, vaikka ei olisi mitenkään aiheuttanut niitä, koska on kuitenkin epäonnistunut itse kokemassaan tehtävässä pitää koko ympäröivä maailma tyytyväisenä. Kiltin syyllisyys kasvaa usein ylisuureksi, koska hänellä on myös yliherkkä omatunto, joka on kasvanut vinoon, reagoiden herkästi ympäristön normien mukaan. Tähän väärään syyllisyyteen ei anteeksiantokaan auta, vaan pitäisi löytää parannus omaan arvottomuuden, mitätömyyden ja häpeän tunteisiin. (Valtavaara 2003, 21–28, 102).

Suurta iloa kiltin on myös hankalaa kohdata, lähinnä hän tavoittelee tyytyväisyyttä, mutta tilanteen vaatiessa hän voi kyllä toimia naurattajanakin, kelvatakseen. Kiltti on kuitenkin hieman tosikko, hän ei uskalla heittäytyä hauskanpitoon, eikä hän aivan aidosti ja kokonaan pysty olemaan iloinen, koska hänen sisimmässään on niin paljon piilotettua ja ilmaisematta jäänyttä vihaa, pettymystä, pelkoa, katkeruutta ja surua. Viha on varastoitunut vuosia, koska kiltti ei ole saanut ilmaista pettymyksiään, ja vihan käsittelemättä jättäminen aiheuttaa anteeksiantamattomuutta, kaunaa ja katkeruutta. Vasta kun nämä ja monet muut tunteet on kaivettu esiin, voi aito ilokin tulla. Kun ei osoita tunteitaan, ei voi myöskään saada lohdutusta, ja siitä kiltti uskoo olevansa huono ja viallinen, jos tuntee kipua, pelkoa, ikävää ja surua. Varastoitu viha voi myös kääntyä itsevihaksi, kun kiltti ei uskalla ilmaista vihaansa niille, jotka ovat sen aiheuttaneet. Itsevihan vaarana on, että se voi aktiivisesti tuhota kiltin elämää, tai elämä alkaa hiipua passiivisesti. Kiltin jokapäiväiseen elämäään kuuluu turvattomuutta, epävarmuutta, luottamattomuutta ja pelkoja. Kiltillä ei ole kotoinen olo itsessään, eikä hän luota itseensä, eikä sitä kautta usko muidenkaan voivan luottaa häneen. Tämän takia hän joutuu ostamaan luottamusta suorittamisen ja miellyttämisen kautta. (Valtavaara 2003, 21–28, 102–104.)

Tunteiden piilottamiseen menee paljon energiaa, ja niiden kieltäminen tarkoittaa sitä, ettei saa viestejä, varoituksia ja kehotuksia tehdä toisin, ja tämä ajaa loppuun palamiseen. Tunteiden näyttämisen ja siten myös lohdutuksen tyhjiö, on lisännyt turvattomuutta ja huonoudentunnetta, jotka on taas pitänyt piilottaa. Kuitenkaan se, ettei tunteitaan osaa käsitellä, tai ettei niitä näytä, ei tarkoita sitä, ettei niitä olisi. Päinvastoin, kiltit ovatkin tosiasiassa kaikkein vihaeisimpia, koska kun vihan tunteita ei päästä purkautumaan normaalis-

ti, ne keräävät painetta kannen alla, kunnes ennen pitkää kiltti räjähtää. (Valtavaara 2003, 21–28, 101.)

### **3.3.6 Puhumattomuus ja sulkeutuneisuus**

Kiltillä ihmisellä on vaikeuksia ja epävarmuutta ilmaista itseään, minkä takia hän joutuu helposti hyväksikäytetyksi, kun ei osaa vetää rajoja muille. Pahimmillaan hän paikkailee muiden tekemisiä, hiljaa, mutta itsekseen mutisten, ja jos ei muuten ehdi niin omalla ajallaan. Kun lapsi joutuu jatkuvasti kokemaan, ettei häntä kuunnella, muilla ei ole aikaa kuunnella, muiden ajatukset ovat tärkeämpiä tai etusijalla, on luonnollista lopettaa yrittämästä tulla kuulluksi. Hän alkaa uskoa, etteivät hänen ajatuksensa ole yhtä hyviä kuin muiden, eikä usko aikuisenakaan, että ne kiinnostaisivat muita. Tämän vuoksi hän ei työpaikallakaan tuo omia ajatuksiaan tai ideoitaan ilmi, koska pitää niitä huonoina, vaikka olisi kuinka pätevä. Näkemys omien juttujen arvottomuudesta voi syntyä lapsena, kun vanhemmilla on liian kiire, siirretään juttelua aina eteenpäin, käsketään mennä pois tai olla hiljaa, vieläpä vihaisesti ja halventavasti tai nauraen. Puhumattomuus voi olla myös lapsuudenkodin ilmapiiri, mistä opitaan puhumattomuuden malli, ja kun tällaisissa kodeissa usein mitään tehdäkään yhdessä, ei huomata lapsen osaamisia eikä voida antaa tärkeää palautetta. Huono itsetunto rakentuu ihan itsestään, kun lapsi uskoo, että hänen ajatuksensa eivät ole tärkeitä tai kelvollisia, ja siitä hän päättelee, ettei ole itsekään sen kummempi. Miten voi arvostaa itseään, jos ei arvosta omia ajatuksiaan ja mielipiteitään? Miten silloin voisi hyväksyä itsensä? Jos lapsi lisäksi ei uskalla tai osaa ilmaista tahtoaan tai tunteitaan, on minäkäsitys aika ulapalla. (Valtavaara 2003, 28–33, 96.)

Aikuisenakaan kiltti ei uskalla olla avoin monien seurassa, koska tuntee, että hänen sisimmästään löytyy paljon sellaista, mitä ei voi muille näyttää, ja mitä hän uskoo muiden pitävän arvottomana. Tällöin hän sulkeutuu itseään suojellakseen. (Valtavaara 2003, 107.) Kiltit pyrkivät usein korvaamaan puuttuvaa puhetaitoaan yrittämällä lukea toisten ajatuksia, ja toivomalla, että muut tietäisivät hänen tarpeensa sanomatta. Tästä ajatustenluku-oletuksesta kumpuaa kiltin vaativuus muita kohtaan. Hän olettaa, että koska muiden pitäisi ymmärtää, mitä hän tuntee ja mitä hän haluaa, heidän tulisi myös toimia sen mukaan, ja miellyttää häntä niin kuin hän miellyttää muita. Kun näin ei käy, hän turhautuu ja vihastuu, ja saattaa siis olla lisää tunteita kätkevä. (Valtavaara 2003, 33, 107–108.)

### **3.3.7 Luovuuden ahdinko**

Kiltitä on kitkeytynyt epävarmuuden kautta pois myös kyky ja uskallus käyttää luovuuttaan. Hän on oppinut usein aliarvioimaan tai mitätöimään ideansa, joten hän ei uskalla ottaa riskiä ja kehitellä jotain uutta, vaan mieluummin toteuttaa muiden luovuutta tunnolli-

sesti. Riskin ottaminen voisi tarkoittaa epäonnistumista, joka olisi kiltille kauheinta mitä voi tapahtua, mutta myös onnistumista, koska kiltillä on vaikeuksia ottaa vastaan myöskään suitsutusta. Joku voi myös samalla suuttua tai pahoittaa mielensä, eikä kiltti halua sitä, kun hänen pitää mielestään pitää kaikki tyytyväisinä. Myös luovuus nitistetään lapsuudessa, aikuisille se saattaa olla vierasta, tai lapsen luovuudesta tulee sotkua, meteliä ja kaaosta. Jos lapsi ei saa kunnon perusteluja, mitä saa tehdä ja mitä ei, ja miksi, hän ei lopulta turhautuneisuudeltaan ja pettymykseltään viitsi miettiä, mitä enää saa tehdä. Luovuus ei kuitenkaan ole kadonnut kokonaan kiltiltä aikuiseltakaan, se on vain piilotettu. Luovuutta vaatii sekin, että miettii, miten parhaiten voisi muita miellyttää, ja miten kaiken mahdollisen ehtisi maailmassa suorittaa, ja niin etteivät muut huomaisi kiltin epätäydellisyyttä ja virheitä. (Valtavaara 2003, 35–39.)

### **3.4 Väistämätön väsyminen**

Näitä kiltteiden seurauksia luettuaan ei varmaan kukaan ihmettele, miksi kiltit lopulta väsyvät. Jatkuva yrittäminen, yritys olla muuta, enemmän tai vähemmän kuin mitä on, epäaitous, jatkuva epävarmuus kun ei tunne kelpaavansa, hylätyksi tulemisen pelko, usko omasta huonoudesta, suunnaton suorittaminen väärillä motiiveilla ja vieläpä liian monta rautaa tulessa uuvuttavat. Stressihän ei niinkään tule liian paljosta tekemisestä, vaan liioista tekemättömistä ja keskeneräisistä asioista, ja motiivi tekemiseen vaikuttaa: omasta halustaan tehdessä ei väsy niin kuin miellyttäessä tai muiden hyväksyntää ostaessa. Kiltin perusfilosofiaan kuuluu kuitenkin toisille ja toisia varten eläminen, ja näin kiltin ahkeruus ja tunnollisuus kuluttavat häntä loppuun, kun ne perustuvat ulkopuolisille vaatimuksille ja täydellisyyden tavoittelulle. (Valtavaara 2003, 99,109.)

Kiltti on myös armoton, paitsi itselleen, usein myös muille. Vaikka kiltti tuntee vaatimuksensa rajoittuvat itseensä, hän alitajuisesti odottaa muilta samaa panostusta sekä työpäikällä, että kotona, ja tämä vaikuttaa erittäin huonolla tavalla kiltin ihmissuhteisiin. Hän helposti tuomitsee työkaverinsa ja perheenjäsenensä, syyttää ja moralisoi näitä, ja voi tuntea jopa ylemmyyden tunnetta, vaikka potee myös alemmuudentunnetta. (Valtavaara 2003,108.)

Kiltteys kuormittaa ihmistä jo muutenkin monella tavalla suuresti, mutta kiltin elämään sisältyvät ristiriitaisuudet, ristiriitaiset tunteet ja tekemiset, uuvuttavat entisestään. Alemmuuden- ja ylemmydentunne voivat olla läsnä samanaikaisesti, itseään vähättelevä kiltti voi pitää itseään muita parempana ja korkeamman moraalin omaavana, aktiivinen suorittaja voi mennä passiiviseksi ja vetäytyä saamattomuuteen uskaltamatta ryhtyä mihinkään, hän voi samaan aikaan ylisuorittaa ja alisuorittaa, tehdä liikaa, mutta vääriä ja liian vähäi-

siä asioita, ja perfektionisti onnistuessaankaan ei ole mielestään mitään. Itsensä suhteen tahdoton ja päättämätön kiltti joskus tietää mielestään, mikä muille olisi parasta, ja loukkaantuu jos hänen mukaansa ei toimita. Ja vaikka kiltti on vaarassa joutua muiden hyväksikäyttämäksi, hän myös manipuloi joskus muita kiltteydellään. Kiltti on samalla arka ja sivuun vetäytyvä, mutta haluaa näkyä monessa paikassa, jotta hänen ansionsa tulevat varmasti huomatuiksi. Kiltin tunnemaailmassa pinnalla on tyyntä ja sisällä myrskyä, on raskasta olla vihaton ja vihainen yhtäaikaaisesti, ja jos sisin itkee, on vaikea näyttää ulospäin kiltille ominaista hymyn naamaria. (Valtavaara 2003, 110–111.)

Rentoutumisen taas estää kiltin jatkuva valmiustila sekä itsensä ja ympäristönsä kontrollointi. Unikaan ei aina piristä, tai on univaikeuksia, ja väsyneen pinna on kireällä, kunnes ennen pitkää keho laittaa suorittamisella ja jaksamiselle pisteen. Elimistö on väsynyt, altistuu sairauksille ja vastustuskyky alenee. Kun ihminen ei ole itse osannut suoda itselleen lepoa, eikä selvittää sisältään kumpuavia ongelmia, keho pakottaa pysähtymään niin, että jopa kilttikin ymmärtää. Kuitenkin sairastuminen ja loppuun palaminen on myös kiltille mahdollisuus uudenlaiseen ja terveemmälle pohjalle rakennettuun elämään. (Valtavaara 2003, 99.)

### **3.5 Kiltti työelämässä**

Kuten luvussa 3.1 Työn vaikutus todettiin, työhön liittyvien tekijöiden riskissä palaa loppuun, on paitsi itse työ ja siihen liittyvät asiat, myös työntekijän oma suhtautuminen työhön, tarkemmin sanottuna liian voimakas sitoutuminen työhön, eli ylivastuullisuus, omaan työhön vaikuttamisen puute jämähäköiden itseltä uupuessa, sekä täydellisyyden tavoittelu, joka juontaa juurensa yksilön omasta riittämättömyyden tunteesta. Nämä kaikki tekijät osuvat tähän edellä esiteltyyn liikaan kiltteyteen ja sen kipuiluihin aivan täysin. Nämä kiltit siis ovat huonoimmassa mahdollisessa jamassa, ja riskissä palaa loppuun. Tämän lisäksi Työn vaikutus-luvussa kerrottiin myös ihmisläheisissä ammateissa toimivien riskiryhmästä, johon aika moni kilttikin työskentelemään päätyy auttamismahdollisuuksien johdattelemana (Valtavaara 2003, 119). Koska kiltit ovat harjoitelleet jo vuosikautia muista huolehtimisesta, auttamisesta ja muiden kuuntelusta, monet valitsevat ammattinsakin niin että voivat toteuttaa näitä samoja asioita. Kiltillä onkin kaksi palkkatiliä: toinen rahapalkkaa varten, ja toinen arvostusta, joka on hänelle vähintään yhtä tärkeää. (Valtavaara 2003, 110.)

Koska kiltit ovat erittäin uutteria, tunnollisia ja tarkkoja, heidät saa helppoiten ylitöihin ja ottamaan vastaan töitä, jotka eivät kelpaa muille. Ylisuorittamisen lisäksi kilttiä voi kuormittaa myös alisuorittaminen, kun ei uskalla esittää ajatuksiaan ja ideoitaan, tai eritoten, kun kiltti pelkää ottaa puheeksi epäkohdat, jotka koskevat häntä itseään ja hänen työtään, eikä

uskalla tehdä parannusehdotuksia niihin. Kiltti ei myöskään uskalla tuoda julki epäoikeudenmukaisuuksia ja kiusaamista työpaikalla, vaan vaikenee asiasta. Hänen työn ilonsa voi hiipua vähitellen, kun niin useat asiat kuluttavat häntä, ja hän voi palaa loppuun. (Valtavaara 2003, 120–121.)

### **3.6 Kiltti ja yksityiselämä**

Luvussa 3.2. Yksityiselämä todettiin, että missä tahansa työssä ihminen työskentelee, hän tarvitsee myös antoisaa yksityiselämää työnsä vastapainoksi, ja tämän merkitys vielä koorostuu henkisesti raskaissa työtehtävissä.

Valitettavasti kuitenkin liian kiltteyden aiheuttamat ongelmat ja kivut eivät rajoitu vain työelämään, vaan ulottuvat yhtä lailla myös yksityiselämään, ja kiltteyden huonot puolet kurtistavat ja sairastuttavat myös kiltin ihmisuhteita parisuhteesta ystävyysuhteisiin. Muun muassa puhumattomuus, joka on parisuhteen yksi suurimmista ongelmista, ellei jopa suurin, on kiltistyneellä ihmisellä selkärangassa. Lasten suhteen kiltillä on myös ongelma, etenkin naisella, koska juuri hän kuuluu tähän naisten ryhmään, joka yrittää suorittaa 100 %:sesti sekä työtään, että antaa kaikkensa myös perheelleen. Kiltti ylihuolehtii lapsistaan, kuten kaikesta muustakin, joten kiltti luultavammin tuntee todella kovaa syyllisyyttä perhe-elämän ja työelämän yhteen sovittamisesta. Tämäkin voi kuormittaa, sen sijaan, että perhe-elämä rentouttaisi työn jäljiltä. Kiltillä kun ei myöskään ole vapaa-aikaa siinä merkityksessä, että hän käyttäisi sen itseään varten tai leppäämiseen, vaan muita varten eläjä on sitä myös vapaa-ajallaan, ja myös lomilla pitää olla hyödyllinen. Vapaa-ajan ongelmat eivät kiltille ole tekemisen puutetta, vaan että hän ei suorittamiseltaan saa lepoa. (Valtavaara 2003, 122–126.) Kiltti ei siis kovin todennäköisesti saa tarvitsemaansa rentoutusta ja vastapainoa työhön vapaa-aikanaan, minkä takia hänen riskinsä palaa loppuun on erittäin suuri.

## 4 Produkti: Oppaan laatiminen

Tämän opinnäytetyön empiirinen osuus on toteutettu toiminnallisena työnä, josta produktina on ohessa liitteenä (liite 1) oleva opas.

### 4.1 Lähtötilanne

Meidän yhteiskuntamme on rakentunut niin, että meitä ohjaavat kello, lompakko ja kalenteri. Toisin kuin ei-länsimaisissa yhteiskunnissa, joissa usein keskipisteessä on ihminen, meillä ihminen ja tämän arvo nähdään usein sen kautta, millaisessa työtehtävässä hän on, ja millainen tarkoitus hänellä on yhteiskunnalle. Tämän voi huomata arjessa siitakin, että kun tapaamme uusia ihmisiä ja esittelemme itsemme, sanomme usein samalla ammattimme ja missä olemme töissä. Sekä työ- että yksityiselämässä pyrimme tämän arvottamisen takia olemaan aina tuottavampia ja suorittaa enemmän, ja on luonnollista, että tämä tuo ihmisille stressiä, ja heidän asenteissaan suorittaminen menee helposti oman hyvinvoinnin edelle. (Bengtsson 2004, 51–52.) Yhteiskunta vaatii ja ihannoi maksimaalista tehokkuutta, pitää olla tehokas töissä ja hoitaa saman verran tehtäviä, joiden tekemiseen ennen vanhaan oli useampi työntekijä. Samanaikaisesti kulttuurimme tuntuu vaativan, että vaikka nykyään perheiden molemmat aikuiset käyvät usein kokopäivätöissä, vanhempien, ja erityisesti äidin, tulee antaa myös lapsille täysi panostus. Nykyään lasten kasvatuksesta on koko ajan enemmän tietoa, kuinka lapsia voi hoitaa paremmin ja tehdä asioita, joilla heitä voi kehittää enemmän. Vaikka yhä useammat naiset ovat kokopäivätyössä, heidän odotetaan olevan uusien tietojen ja välineiden myötä parempia äitejä lapsilleen kuin heidän äitinsä olivat, vaikka äidit silloin huolehtivat lapsistaan kokopäiväisesti. Naisille asetetaan paljon paineita; myös perheen ulkopuoliseen vapaa-aikaan tulisi satsata, pitäisi huolehtia terveydestään paremmin kuin aiemmat sukupolvet, liikkua paljon ja syödä terveellisesti, laittaa itselleen ja perheelleen parempaa ja luonnonmukaisempaa ruokaa kuin mitä kaupoista saa, ja muutenkin ehtiä harrastamaan sitä sun tätä vielä kaiken lisäksi.

Ei mikään ihme, että loppuun palaminen, ja ennen sitä tulevat lievät uupumuksen oireet ovatkin niin yleistä. Bengtssonin (2004, 74) mukaan ”Loppuun palaminen on ihmisen sisäistä kapinaa sellaista elämää ja yhteiskuntaa vastaan, joka ei ole sopusoinnussa inhimillisten tarpeiden kanssa”. Yhteiskunta ei tietystikään ole tässä kuin yksi tekijä, mutta vaikuttaa kyllä kaikkien tärkeimpien tekijöiden, jotka loppuun palamiseen vaikuttavat, taustalla: työelämän, yksityiselämän sekä persoonan. Yhteiskunta luo työelämälle puitteita ja normeja, tuo ihanteita yksityiselämään, ja paineita suorittamisesta ja riittämättömyyden tunnetta yksilölle. Vaikka vain yhteiskuntaa ei kannata lähteä loppuun palamisestaan syyttämään, vaan pitää tarkastella muita tekijöitä, oleellista on kuitenkin, että yhteiskunnas-

samme on helppoa palaa loppuun, ja ympärillä tuntuu olevan jatkuvasti ihmisiä, jotka ovat matkalla burn outiin, tai jo loppuun palaneita. Sen lisäksi ongelmana tuntuu olevan se, että ihmiset palavat uudelleen loppuun jo kertaalleen, tai jopa useamminkin, siitä selvittyään. Tämän vuoksi halusin tehdä oppaan, joka auttaisi loppuun palaneita selviämään ja nousemaan pohjalta, mutta myös tekemään muutoksia elämässään niin, etteivät he joutuisi enää samaan tilanteeseen.

Itselleni tämän aiheen idea syntyi oman burnout- kokemuksen kautta. Käytyäni itse pohjalla, en tajunnut, kuinka suurta suunnan vaihtoa ja kuinka perusteellista muutosta toipuminen vaatisi, tai miten sen tekisi, ja vaikka voin paremmin muutamia kuukausia jo välissä, paloin uudelleen loppuun. Syytin tilanteestani vain vaikeaa väliaikaista tilannetta töissä enkä nähnyt omaa osuuttani asiaan, kuinka itse olisin voinut muuttaa sitä, ja estää viimeistäänkin burn outin toistumisen, ellen jopa sen syntymisen. En tiennyt kuinka olisin voinut toipua siitä paremmin, enkä että minun olisi pitänyt kaivaa syvemmälle ja miettiä miten juuri minä olen päätenyt tuollaiseen tilaan, pinnan silottelun sijaan.

#### **4.1.1 Oppaan kohderyhmä**

Tämä opas onkin tarkoitettu niille, jotka ovat jo palaneet loppuun, ja tarvitsevat ohjeita kuinka selvittää siitä, ja lopullisesti. Vaikka joidenkin tutkimusten ja vanhojen tietojen mukaan loppuun palaneet ovat suurimmaksi osaksi keski-ikäisiä ja sen ylittäneitä, burnout ei kuitenkaan katso ikää. Tilastot kertovat vain raportoiduista tapauksista, mutta kaikkia loppuun palamisia ei diagnosoida. Kun useille tuntuu olevan niin vaikeaa ymmärtää, että burnoutiin voivat nuoremmatkin aikuiset päätyä, voi olla, ettei nuoremmilla niin helpolla edes burnoutia todeta. Osasyynä voi myös olla, etteivät nuoremmat aikuiset itsekään tajua, miten he voisivat jo palaa loppuun, tai eivät kehtaa myöntää sitä. Koska burnout ei katso ikää, myöskään tämä opas ei niin tee, mutta koska tämä keski-ikäisiä nuorempi ikäryhmä jätetään monessa muussa vähemmälle huomiolle burnoutiin liittyen, tämä on painotettu eritoten näitä nuorempia, 25–40-vuotiaita huomioiden.

Vaikka tästä oppaasta löytyy jonkin verran ohjeita kaikille loppuun palaneille, sen on kuitenkin erityisesti suunnattu tunnollisille naisille. Tämä johtuu siitä, että tunnollisimmat ihmiset ovat suuremmassa vaarassa palaa loppuun kuin vähemmän tunnolliset, koska he suhtautuvat stressiä aiheuttaviin tekijöihin eri tavalla. Naisilla tämä liika tunnollisuus on vielä yleisempi ongelma kuin miehillä, ja koska naisilta odotetaan niin paljon elämän eri osa-alueilla tässä miesten maailmassa, on vaikeaa yrittää vastata niihin odotuksiin yhtäaikaisesti ja stressaantumatta. Kuulun itsekin tähän tunnollisten naisten ryhmään, ja burnoutin läpikäyneenä ja sitä tutkiessani, olen huomannut, miten altis tämä ryhmä loppuun

palamiselle onkaan. Tuntuu olevan, että tämän ryhmän kohdalla burn out saattaa olla jopa välttämätön paha, joka todennäköisesti tulee jossain vaiheessa. Ylitunnollisuus on niin tiukassa, että itsensä voi saada poltettua loppuun, vaikka työolosuhteet eivät olisikaan tosiasiaa niin huonot.

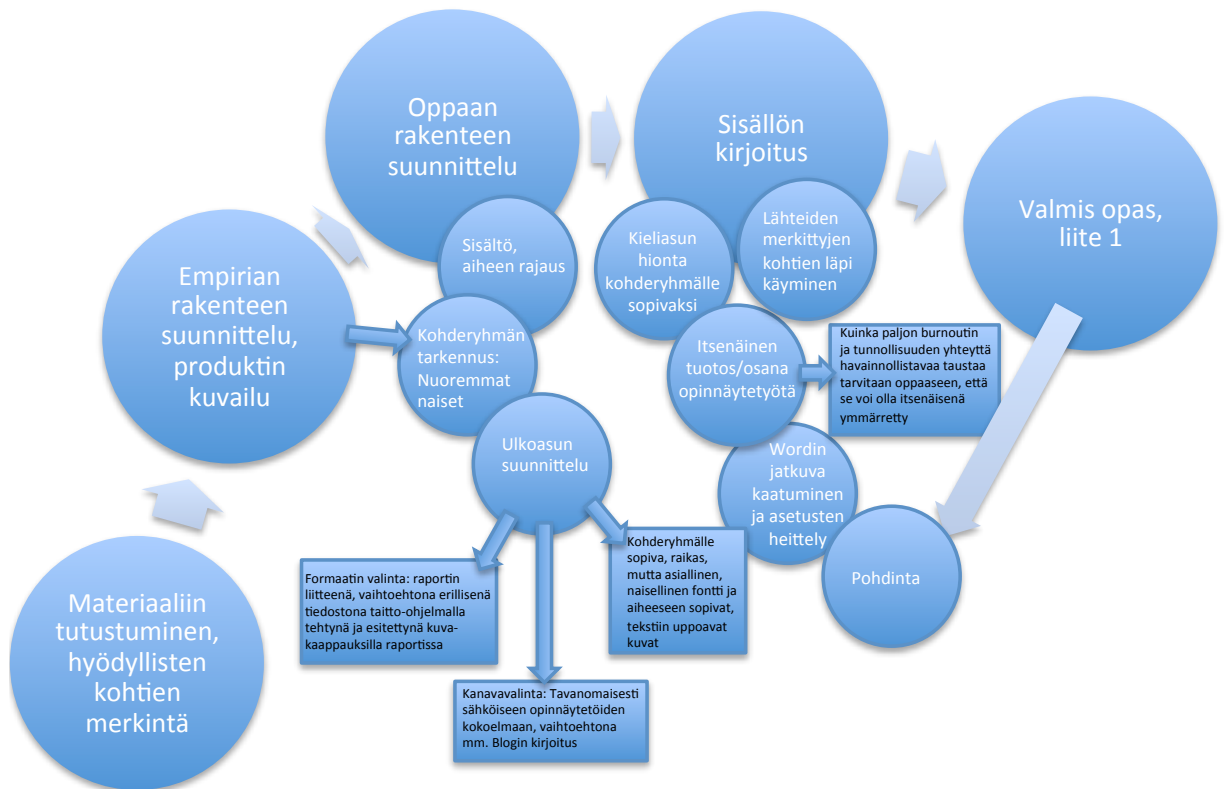
#### **4.1.2 Oppaan suunnitelma**

Suunnitelmana on aloittaa opas heti johdannon jälkeen kertomalla hieman burnoutin taustoja juuri kohderyhmän, eli tunnollisten naisten näkökulmasta, mikä heidän loppuun palamiseen vaikuttaa ja mikä on osasyynä aiheuttamassa sen. Tämän jälkeen annetaan vinkkejä, kuinka päästä ylös loppuun palamisen suosta takaisin tolpileen heti romahduksen jälkeen, ja viimeisenä, kuinka juuri tunnolliset naiset voivat estää itseään joutumasta uudelleen burnoutiin.

Koska loppuun palaneen on vaikea keskittyä ja jaksaa perehtyä oikein mihinkään, varsinkin kovin virallisen ja vakavan oloisiin asioihin, opas on tarkoitus laatia sellaiseksi, mitä loppuun palanut nainen jaksaa lukea: selkokieliseksi, epämuodollisemman vaikkakin asiantuntevan oloiseksi, ja tunnollisen naisen muille tunnollisille naisille kirjoittaman tuntuiseksi. Tarkoituksena on antaa toivoa lukijoille mahdollisuudesta omaan parempaan tulevaisuuteen, mutta ei ylitseampuvan naiivin tyylin kautta, vaan itsensä ja tilansa syvemmän ymmärryksen myötä.

Oppaan tavoitteena on auttaa muita tunnollisia loppuun palaneita naisia selviämään burnoutistaan paremmin ja tajuamaan sen taustalla olevat luonteestaan johtuvat syyt ja muutostarpeen itsessään. Samalla sen tavoitteena on omaan päähäni sen vahvempi iskostuminen, miten minä estän itseäni taas uudelleen loppuun palamasta jatkossakin, ja että jatkaisin samalla muutoksen tiellä sortumatta. Numerollisen arvostelun tavoitteeksi asetan työlleni kolmosen.

## 4.2 Produktin tuottamisen kuvaus



Kuvio 1. Produktin tuottaminen

Kuten kuviossa (kuvio 1) näkyy, tutustuin oppaan materiaaleihin jo aluksi etsiessäni tietoa tietoperustaa varten, ja merkitsin samalla hyödyllisiä kohtia kirjanmerkeillä, joihin voisin palata opasta kirjoittaessani. Tämän jälkeen opettelin produktipajassa empirian rakenteen koostamista ja produktin kuvailua, jolloin jouduin myös miettimään, minkälaisen kuvion produktin tuottamisesta saa aikaan. Aloin tekemään kuviota ensin Microsoft Wordilla, mutta loppujen lopuksi toteutin sen Microsoftin PowerPoint-ohjelmalla, koska kuvion osat piti saada lukittua toisiinsa, eli saada ne yhdeksi kiinteäksi kuvaksi.

Empirian rakennetta suunnitellessani minulle hahmottui lisää oppaani kohderyhmä. Aiemminkin tietoperustaa aloittaessani minulle oli selvää, että opas tulee olemaan suunnattu ennen kaikkea tunnollisille ihmisille, koska tiesin jo painottavani persoonan vaikutusta loppuun palamiseen, ja siinä juuri liikaan tunnollisuuteen ja kiltteyteen, mutta tässä vaiheessa kohderyhmä tuli määritellä tarkemmin. Kun useat lähteinä käyttämäni teokset, oman kokemukseni ohella, viittasivat kuinka naisille tämä liikaa tunnollisuus ja liiat heihin kohdistuvat paineet ovat vielä yleisempiä, ja varsinkin nuoremmalle sukupolvelle, jotka

ovat perhe-elämän ja työelämän ristitulessa, oppaan kohderyhmä tarkentui nuorempiin naisiin.

Oppaan rakennetta suunnitellessani päätin, että opas kertoo ensin tunnollisten naisten päätyemisestä burnoutiin lyhyesti, jotta keinot muutoksen tekemiseen olisivat ymmärrettävissä, sen jälkeen keinoista päästä tolpileen heti burnout-romahduksen jälkeen, ja sitten kertoa, miten tunnolliset naiset voivat tehdä pysyvämmän muutoksen itsessään niin, etteivät pala uudelleen loppuun, ja parantavat samalla elämänlaatuaan. Aluksi aioin tehdä oppaasta vielä enemmän kaikkien palaneiden toipumisprosessiin pätevän eikä vain tunnollisten, mutta totesin oppaasta tulevan liian laaja tällä tavalla, ja päädyin antamaan yleisohjeet vain romahduksesta ensiksi nousemiseen.

Koska produkti on tuotos, jolla ei ole määrättyä rakennetta, piti miettiä toteutustapaa sisällön lisäksi, kuten julkaisun kanavavalintaa sekä formaattia. Tämän tavanomaisen kanavan, eli sähköisen julkaisun opinnäytetyökantaan lisäksi vaihtoehtona olisi ollut mm. blogin kirjoittaminen, mutta tämä ei ollut tiukan aikataulun vuoksi kovin hyvä vaihtoehto. Se ei myöskään olisi ollut minulle henkilökohtaisesti mieluista, koska olen sen verran itsekritiinen, etten koe mukavaksi pitää blogia. Oppaan kirjoittamisessa mietin vaihtoehtoisena tapana oppaan taittamista taitto-ohjelma InDesignilla, mutta tällöin oppaasta olisi tullut erillinen tiedosto, joka ei olisi näkynyt opinnäytetyökannassa kaikille, vaan ainoastaan raportin lopussa kuvakaappauksina. Tämä ei mielestäni palvellut tarkoitusta, koska haluan oppaan olevan muiden opiskelijoiden, jotka haluaisivat tietoa burnoutista tai siitä parantumisesta, käytössä kokonaisuudessaan eikä vain pieninä kuvina. Tämän vuoksi opas on tehty samaan Word-raporttipohjaan opinnäytteen kanssa, ja laitettu liitteeksi siihen.

Näiden lisäksi piti suunnitella myös kohderyhmää houkutteleva ulkoasu, jotta kohderyhmä sitä mielellään lukisi, eli sen tuli olla raikas ja toisaalta tarpeeksi asiapitoinen, mutta ei liian ammattikielinen tai vaikeaselkoinen. Yritin laittaa oppaaseen myös sisällysluettelon, mutta koska en saanut sitä laitettua eri tyylillä kuin opinnäytteen sisällyks samaan dokumenttiin, jätin sisällysluettelon laittamatta. Tämä olisi saattanut onnistua PC- tietokoneella, mutta ainakaan oman Mac-tietokoneeni Word-versio ei sitä ymmärtänyt.

Sisällön kirjoitusta aloittaessani päässäni oli jo aika tarkka kuva siitä, mitä tulen oppaaseen kirjoittamaan, ja mitä lähteitä käyttämään, ja aloin kirjoittamaan oppaan runkoa, välillä etsien jo aiemmin merkkäämani lähdemerkinnät teoksista avuksi. Sisältöä kirjoittaessani mietin edelleen, kuinka paljon taustatietoa oppaan tulisi sisältää tunnollisten burnoutin syistä. Tuntui oudolta toistaa liikaa tietoperustan asioita, mutta toisaalta halusin, että opas

on toimiva myös itsenäisenä työnä, ja sitä pystyisi ymmärtämään ilman, että on lukenut opinnäytettä kokonaisuutena.

## 5 Pohdinta

Aihe oli minua erittäin paljon motivoiva, koska ennen sen valitsemista opinnäytteeni aiheeksi, olin itse toipumassa burnoutista, ja pikkuhiljaa selvitin syitä sairastumiseeni. Se ei ollut kovin helppoa, vaan aika tuskallinen taival, kun tajusin, että olin myös osasyllinen sairastumiseeni. Tuollaista asiaa ei ole helppoa kohdata, varsinkaan kun siinä tilassa mitään ei ollut helppo kohdata, mutta näin jälkeenpäin löysin avaimen sairastumiseeni ja niin myös pysyvämpään tervehtymiseen aika sattumalta. Tämän takia halusin tutkia aihetta vielä perusteellisesti ja objektiivisesti tämän opinnäytetyön muodossa saadakseni vahvistusta, tai vastustusta, tekemilleni johtopäätöksille oman kokemukseni ulkopuolelta.

Objektiivinen lähestymistapa, jota tässä työssä vaadittiin, auttoi myös pääsemään ongelmaa lähelle eksymättä omaan vaikeaan kokemukseen, ja aihe pysyi paremmin kasassa kokonaisuutena kuin oman näkökulman ja kokemuksen kautta katsottuna. Halusin myös mahdollisesti auttaa jotakuta muuta, joka painii saman ongelman kanssa, ja haluaisi löytää helpomman kautta, mitä minä löysin, itselleen vastauksen kysymykseen ” Miksi juuri minä paloin loppuun?”. Itse paloin loppuun, toivuin siitä jo jonkin verran, ja paloin uudelleen, kun en tajunnut, kuinka suuri muutos tulisi tehdä, ja miten paljon pitäisi muuttaa itseään ja kehittää omaa persoonaansa, ettei palaisi loppuun heti uudestaan. Tämä on yleinen ongelma, ja sen takia halusin tehdä produktina oppaan burnoutista selviämisestä, ja miten siitä selvitä lopullisesti.

Halusin myös tämän opinnäytteen myötä käydä vielä läpi koko burnout-prosessin kaikkine kipuineen, että saisin käsiteltyä oman kokemukseni kunnolla mielessäni ja jätettyä sen taakseni oppineena siitä mahdollisimman paljon. Toki tämä on välillä ollut tuskaistakin kun aihe on minulle niin henkilökohtainen, kirjoittamisesta ei meinannut välillä tulla mitään, kun paineet saada hyvä ja totuudenmukainen tuotos aikaiseksi välillä hidastivat tekemistä ja ahdistivat. Ylipäätään näin raskas aihe oli riski valita, varsinkin kun itsekkin vasta toivun burnoutista, enkä ole jaksanut tehdä tai keskittyä ennen tämän opinnäytteen aloittamista oikein mihinkään vakavampaan asiaan. Aiheeseen liittyvien asioiden taas läpi käyminen on ollut myös kuluttavaa. Yleensä muutenkin näin henkilökohtaisen aiheen ottaminen ei ole suositeltavaa, ettei työn objektiivisuus kärsi. Huomasin kyllä lähdemateriaalia etsiessäni, etten kelpuuttanut tiettyjä lähteitä, koska ne olivat mielestäni niin huonosti burnoutia kuvailevia, mutta toisaalta näiden lähteiden tekstit olivatkin niin tynkiä, ettei niiden antama yleiskuva olisi ollut tämän laajuiseen työhön riittävä. Muutoin pystyin mielestäni tarkastelemaan lähteitä aika objektiivisesti, ja esittämään myös niiden erilaisia kantoja. Painotin tässä työssä juuri persoonallisuuden vaikutusta burnoutin syntyyn, mikä vastaa myös omaa kokemustani, mistä voitaisiin ajatella, että olen hakenut näkökulman tähän työhön

vain omasta subjektiivisesta kokemuksestani. Kuitenkin on sanottava, että ennen kuin aloin etsimään vastauksia tähän burnout- ongelmaan ja tekemään tätä työtä, en käsittänyt kuinka suuri vaikutus persoonalla myös minun omaan loppuun palamiseen oli. Tämä näkökanta kuitenkin vahvistui monesta eri lähteestä asiaa tutkiessani, eri sanoin ja hieman erilaisilla painotuksilla mutta samalla ajatuksella.

Kuitenkin nyt tämän työn tehtyäni koen, että tämä on ollut kehittävä tehtävä minulle, kun olen joutunut käymään läpi kauheinta kokemusta elämässäni ja kohtaamaan pelkoni ja tunteeni burnoutini suhteen. Koen tämän olleen terapeutin kokemus, jonka jälkeen on helpompi jatkaa eteenpäin ja takaisin normaaliin elämään, ja näin jälkikäteen katsottuna valitsisin saman aiheen uudelleenkin. Vaikka minulla olikin jo mielessäni eväitä parempaan toipumiseen tätä työtä ennen, olen tajunnut nyt lisää ja syvemmin loppuun palamiseen liittyviä tekijöitä, ja ennen kaikkea, kuinka suuren muutoksen joudun itsessäni tekemään siitä lopullisesti päästäkseni. Tämä tietoisuus ei kuitenkaan aiheuta tuskaa vaan antaa lähinnä toivoa, kun tiedän konkreettisemmin mitä minun pitää tehdä.

Tietoperustassa kävin läpi jonkin verran burnoutin käsitteitä ja oireita, koska niin moni sekoittaa burnoutin muihin asioihin tajuamatta sen vakavuutta, tai ettei se ole pelkkää väsymystä. Esittelin myös muut loppuun palamiseen johtavat tekijät, mutta keskityin persoonan vaikutukseen, paitsi omien havaintojeni perusteella, myös eri lähdemateriaalien tietojen mukaisesti, ja mielestäni kokonaisuutena käytin hyvin eri lähteitä vuorotellen. Kuitenkin, jos tekisin työtä alusta asti nyt, kirjoittaisin sen dialogimaisempaan muotoon, jossa lähteet keskustelisivat vielä paremmin keskenään. Yleisesti ottaen käyttämäni lähteet olivat melko samaa mieltä useimmissa asioissa, mutta olisin voinut tuoda niiden konsensus- ja painotuksien eroja paremmin esille tekstissä.

Kaikki käyttämäni lähteet ja kaikki löytämäni uskottavan oloiset lähteet olivat samaa mieltä tietynlaisen persoonan vaikutuksesta, joskin toiset kuvailivat sitä pidemmin ja toiset lyhyemmin. Tästä syystä juuri tuossa tunnollisen tai ylikiltin persoonan kuvauksissa on suurimmaksi osaksi yhden kirjoittajan lähteitä (Valtavaara), koska ainoastaan hän keskittyi kertomaan parin teoksen verran juuri tästä ylikiltteydestä, sen oireista ja synnystä, kun muilla oli erilaiset painotukset kirjoissaan. Vaikka Valtavaara ei olekaan tutkija vaan teologi, minulla ei ole syytä kyseenalaistaa hänen uskottavuuttaan, koska kuulun itse juuri noihin ylikilteiksi kasvaneisiin suorittajiin ja tätä kautta tunnen aiheen henkilökohtaisesti niin hyvin. Toki hänen kirjoissaan on myös uskonnollisia näkemyksiä, mutta ne on erotettu muusta tekstistä, ja ovat itsessäänkin aika liberaaleja. Näin jälkikäteen katsottuna olisin kuitenkin halunnut löytää samasta aiheesta enemmän perusteellisia kuvauksia liian kiltistä persoonasta myös muista lähteistä, eli olisin voinut etsiä vielä enemmän, vaikka siitä oi-

keasta näkökulmasta kertovia teoksia olikin vaikea löytää. Psykologi Bengtsson, itsekin burnoutin kokenut, taas kirjassaan käsittelee loppuun palamista lähinnä eksistentiaalisesta näkökulmasta, joka kuitenkin kohtaa pitkin matkaa tämän persoonan merkitystä korostavan näkemyksen kanssa. Bengtssonin eksistentiaalinen näkökulma voi herättää kummastelua monissa ja vaikuttaa paikoin hieman yliampuvalta ja kaukaiselta todellisuudesta. Kuitenkin tutustuttuani hänen tekstiinsä paremmin se vaikutti järkeen käyvältä, mutta käsittelee vain burn outia niin syvällisestä näkökulmasta, että siihen pitää todella syventyä. Bronsberg ja Vestlund taas ovat molemmat työskennelleet sosiaalisesti raskaissa, ihmisläheisissä ammateissa ja loppuun palaneet itse. Heidän kirjoituksensa on todella uskottavaa, mutta heidän teoksensa on valitettavasti tässä työssä tarvittavan materiaalin kannalta keskittynyt enemmän loppuun palamisen välttämiseen alun alkujaankin, ei niinkään siihen itseensä tai siitä selviämiseen. Muissa teoksissa työhön sopiva sisältö oli hajanaista, koska ne käsitelivät burnoutia vain sivuten.

Empiirisen osan kuvauksen tekeminen oli minulle haaste, koska opiskelen vanhalla opinto-ohjelmalla, eikä minulle ollut aiemmin opetettu mitään produktin tekemisestä. Vahvuuteni ei ole yleensä vaiheissa tekeminen, eikä sitä myöten varsinkaan sen kuvaaminen, vaan rakennan työn päässäni yleensä aika valmiiksi, ja sitten vain kirjoitan sen ylös. Tällä kertaa työn laajuus oli kuitenkin sitä luokkaa, että vaiheita tuli enemmän, vaikka aluksi pystyin hahmottamaan niitä vain muutaman. Produktipajan avulla opin kuitenkin esittämään niitä paremmin ja rikkomaan nuo vaiheet pienempiin osiin, ja nyt olen tyytyväinen tekemääni tuottamisen kuvaukseen. Itse produktin tekeminen oli helpompaa, kun se ei ole niin sääntösidonnaista, ja koska tein aiheesta, josta halusin. Lisäksi piti suunnitella myös kohderyhmää houkuttelevaa ulkoasua, mutta se oli mielestäni mukavaa. Tavoitteena oli tehdä produktista sellainen, että kohderyhmä sitä mielellään lukisi, ja tarpeeksi asiapitoinen, mutta ei liian ammattikielinen tai vaikeaselkoinen, ja siinä mielessä opas onnistui mielestäni hyvin, vaikkakin olisin halunnut sen puhuttelevan vielä paremmin lukijaa suoraan. Pieniä vaikeuksia oli, kuten oppaasta jäi puuttumaan sisällysluettelo, koska en saanut sitä laitettua eri tyylillä samaan dokumenttiin, kuin opinnäytteen sisällys.

Tätä oppaan sisällysluettelon tyylin muutosta Mac-tietokoneen Word-versiolla yrittäessäni, sotkin vahingossa dokumentin alkuperäiset sisällysluettelon asetukset, enkä meinannut saada niitä takaisin HAAGA-HELIAN edellyttämiin asetuksiin millään, ja näin opinnäytteenkin sisällys meni väärän tyyliiseksi. Tämän takia muutin sisällysluettelon vastaamaan manuaalisesti alkuperäistä tyyliä, mutta otsikoita muokatessani ja sivunumeroiden muututtua se ei ollut toimiva ratkaisu. Viimein tein asetukset täysin uudestaan dokumenttiin PC-koneella, jolloin sain ne taas toimimaan, mutta tähän tuhraantui aivan liikaa aikaa, ja tämä jarrutti itse työn sisällön muokkaamista. Jos saisin nyt tehdä tuon uudestaan, en alkaisi

muokkaamaan sisällystä manuaalisesti, olisin säästänyt asetusten muuttamisen vasta loppuun, ja kysynyt neuvoa sen tekemiseen, kun en ollut Wordia käyttänyt niin pitkiin aikoihin.

Mielestäni tekemääni produktia voisi jatkaa vielä toisella oppaalla tunnollisille naisille, ja miksei miehillekin, jotka haluavat tietää lisää siitä, kuinka he voisivat oppia kuuntelemaan itseään, tunnistamaan ja ennen kaikkea käsittelemään tunteitaan, sekä kehittämään huonoa itsetuntoaan paremmaksi. Jos aikataulu tätä produktia tehdessä olisi sen sallinut, olisin halunnut juuri näistä kertoa oppaassa vielä tarkemmin, mutta toisaalta näiden syvempään käsittelyyn voisi helposti käyttää noin sata sivua lisää.

## Lähteet

Airo, J-P., Rantanen, J. & Salmela, T. 2008. Oma ura, paras ura. Talentum. Helsinki.

Bengtsson, F. 2004. Loppuunpalaminen- uusi mahdollisuus. Kirjapaja Oy. Helsinki.

Bronsberg, B. & Vestlund, N. 1999. Kuuntele itseäsi - välttä uupumus. WSOY. Helsinki.

Eerola, S. 2012. Keskeneneräisyys minussa. Aikamedia Oy. Keuruu.

Ernsjö Rappe, T. & Sjögren, J. 2005. Liian tunnollinen. Otava. Helsinki.

Huhta, L. & Meriläinen, R. 2008. Kilttien kapina. Edita. Helsinki.

Kinnunen, U. 2004. Virveli-kuntoutus puri työuupumukseen. Psykologia-lehti, 39, 3.

Pellbäck, S. 2010. Opi sanomaan MINÄ, opi sanomaan EI. Minerva Kustannus Oy. Helsinki.

Saarinen, M. 2002. Tunneällyn ja itsetuntemuksen työkirja. WSOY. Helsinki.

Sinkkonen, M. 2004. Naisen itsetunto. Kirjapaja Oy. Helsinki.

Työterveyslaitos 2014. Työuupumus. Luettavissa:  
<http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/tyouupumus>. Luettu: 30.10.2014.

Valtavaara, A-L. 2003. Kiltteydestä kipeät. Kirjapaja Oy. Helsinki.

Valtavaara, A-L. 2007. Oikein kiltit. Kirjapaja Oy. Helsinki.

Viljamaa, J. 2006. Itsetunto kuntoon. Messon. Kankaanpää.

## **Liitteet**

Liite 1.

*Opas Burnoutista  
selviämiseen  
tunnollisille naisille*



# Johdanto

Tämä opas on kirjoitettu teille liian tunnollisille naisille, jotka olette palaneet loppuun. Teille, jotka yritätte vasta pikkuhiljaa nousta pohjalta, tai tunnette olonne jo parantuneen, mutta haluatte jatkaa yhä matkaanne ylöspäin, lankeamatta takaisin burnoutiin.

Olen itsekin ollut tilanteessanne, tajuamatta mitä minun pitäisi oikeasti tehdä toipuakseni, ja päätyen samanlaiseen jojo-efektiin kuin niin moni muukin; yksi askel ylöspäin ja monta alas. Avainasemassa lopulliseen toipumiseen on pinnalla näkyvien työpaikan ongelmien lisäksi syvempien syiden penkominen. Jos tunnollinen ihminen syyttää vain työpaikan rasituksia burnoutistaan, hän päästää itsensä pätkähästä. Vaikka useimpien loppuun palaneiden työssä tai työpaikoilla onkin paljon korjattavaa, myös oma suhtautuminen ja persoona vaikuttavat erittäin ratkaisevasti, palaako loppuun vai ei.

Kukaan ei joudu burnoutin uhriksi noin vain, vaan jokainen ohjaa omaa elämäänsä ja on siitä vastuussa, vastuun muille säilyttämällä ei voi kehittyä eikä päästä eteenpäin. Loppujen lopuksi vain itseään voi muuttaa, ja muutos onkin ainut tapa tunnolliselle naiselle päästä burnoutista eroon lopullisesti. Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua löytämään motivaatiota ja keinoja selvittää loppuun palamisestasi, ja tehdä muutos kohti parempaa elämää vapaana burnoutista.

# *Miten tunnollisuutesi on vaikuttanut loppuun palamisesi?*

Älä nyt käsitä väärin, tarkoituksena ei ole väittää, että loppuun palamisesi olisi vain sinun omaa syytäsi. Tietysti osatekijöinä on muita, kuten yhteiskuntamme, jossa ihmisen arvon määrittää pitkälti tämän työtehtävä ja tarkoitus yhteiskunnalle. Ei ihme, että päädymme suorittamaan aina vain enemmän, ja varsinkin naisilta tunnutaan vaadittavan mahdottomia; 100 % töissä, toiset 100 % perheelle, ja kolmannet 100 % vapaa-ajan aktiviteetteihin. On kuitenkin tärkeää nähdä myös oma osuutensa asiassa, koska useimmiten vain itseään voi muuttaa, ja niin saada muutosta aikaan elämässään.

Työelämä voi olla raskasta, ja yleensä burnout liittyykin työhön, mutta olennaista loppuun palamisen kannalta on myös työelämän haasteisiin ja vaikeuksiin suhtautuminen ja oma persoonallisuus. Sukupuolikin vaikuttaa tähän; naiset kokevat miehiä enemmän työelämän vaikeudet itsensä kautta. Naiset käyttävät itseään omana työväliseenään, omia henkilökohtaisia tunteitaan työpaikallakin, ja samat säännöt pätevät työssä ja sen ulkopuolella.

Ylitunnollisuus, täydellisyyden tavoittelu ja se, ettei ole tarpeeksi kanttia ja peräänantamattomuutta vaatia muutosta omiin työoloihinsa, ovat ratkaisevia tekijöitä, jotka tekevät työelämän haasteista ja vaatimuksista liian raskaat kestää. Nämä piirteet, jotka kuuluvat tunnollisille naisille, altistavat loppuun palamiselle. Toisin sanoen, toisen luontoinen ihminen samoissa työoloissa ei pala loppuun, koska tämä osaa pitää työpanoksensa vain riittävänä, eikä puurra omien tarpeidensa kustannuksella. Burn outin ajatellaankin olevan epätasapainon tila, jossa ihminen ei ole yhteydessä itsensä, tahtonsa ja tarpeidensa kanssa, ja jossa hän on ristiriidassa arvojensa kanssa. Loppuun palaminen ei tule yhtäkkiä, vaan loppuun palava ihminen ei ole kuunnellut kehonsa ja mielestä viestejä ja varoituksia epäterveellisestä tilastaan.

Vapaa-aika vaikuttaa myös riskiin palaa loppuun, se voi kuormittaa tai tasapainottaa rankkaa työtilannetta. Läheiset ihmissuhteet ja perhe tuovat sisältöä ja iloa vapaa-aikaan ja tasapainottavat työtä, mutta perhe voi myös tuoda paineita, kun naisen pitää yrittää jakaa itsensä työlle ja perheelle ja olla hyvä äiti. Tunnollisilla naisilla varsinkin, koska he ovat ylivoimaisia paitsi töissä, myös sen ulkopuolella, ja kaikissa läheisissä suhteissaan. Vapaa-aika luisuu usein helposti kuormittavuuden puolelle, vaikka ei olisi perhettäkään. Vapaa-aika kun on myös hyvää aikaa tunnolliselle suorittaa. Ehtiä näkemään ystäviä ja järjestämään heille kivoja illanistujaisia tai matkoja, keksiä hyvät lahjat sukulaisten ja ystävien lapsille ja toimia lapsenvahtina, sisustaa kotia ja siistiä sitä, urheilla itsensä tiukkaan kuntoon, opetella laittamaan luomuruokaa viimeisimpien ravitsemustrendien mukaan ja opetella uusia kieliä. Tunnollisella naiselle kun ei mikään riitä, eikä hänellä ole kanttia sanoa muille ei, taikka asettaa rajoja. Tämän takia tunnolliset naiset harvoin saavat vapaa-aikanaan kunnolla levähtyä tai rauhoituttua, ja stressi kasvaa sekä työssä, että vapaa-ajalla.

## *Mistä tämä tunnollisuus sitten kumpuaa?*

Tunnollinen nainen ei pysty kieltäytymään liioista tehtävistä ja vastuista, vaan yrittää sinnitellä läpi mahdottoman tilanteen ja ylikuormittuu. Jatkuvalla suorittamisella voi yrittää hukuttaa omaa riittämättömyyden tunnettaan, mutta kovakaan ulkoinen suorittaminen ei sitä poista, uuvuttaa vain. Riittämättömyyden tunne kumpuaa huonosta itsetunnosta ja omasta persoonasta, liian kiltiksi kasvaneesta itsestä. Huono itsetunto altistaa loppuun palamiselle, ja hyvä itsetunto taas suojaa siltä, kun ihmisen ei tarvitse yrittää miellyttää muita ylisuorittamisella. Hyvällä itsetunnolla varustettu ei kaipaa muilta niin paljoa tunnustusta, mutta huonolla varustettu tarvitsee jatkuvaa vahvistusta muilta siitä, että kelpaa. Jos hän ei sitä saa tarpeeksi, hän suorittaa vielä enemmän, ja kun tämäkään ei auta, seuraa burnout, masennus, tai molemmat.

Riittämättömyyden tunteen lisäksi suorittamiseen ajaa syyllisyys siitä, ettei kykene yltämään omiin ihanteisiinsa, eikä voi antaa sitä itselleen anteeksi. Burnoutin alkamiseen vaikuttaa myös merkittävä epätasapaino järjen ja tunteiden käytön välillä. Liian tunnol-

lisen voi olla vaikeaa edes huomata olevansa tunnollinen, kun aina keskittyy järkeen, eikä osaa ymmärtää tai käsitellä omia tunteitaan.

Riittämättömyyden tunne, liika tunnollisuus, ylisuuret vaatimukset itseään kohtaan ja muiden tarpeisiin ja odotuksiin sopeutuminen omien tarpeiden kustannuksella ovat samaa ongelmaa kuin arvottomuuden tunne, huono itsetunto ja häpeä. Näitä voi olla vaikeaa ja liian kivuliasta myöntää ja tuntea. Ongelmaa voidaan kutsua myös liiaksi kiltteydeksi, vääräksi kiltteydeksi, kun ei osata laittaa rajoja muille, ja omien tarpeiden ja loppuun palamisenkin uhalla laitetaan muut ja muiden miellyttäminen etusijalle.

Huonoon itsetuntoon, arvottomuuden tunteeseen ja häpeään aina ei välttämättä liity liikakiltteyttä, mutta syyt niiden syntymiseen, sekä oireet ovat samanlaisia. Kiltteydestä puhuminen auttaa joka tapauksessa lähestymään näitä kipeitä ja syvälle haudattuja asioita. Vaikka pahan olon on tuntenut sisimmässään jo pitkään, vasta kun sille saa nimen, ongelman syitä ja seurauksia voi tunnistaa. Kasvamista vääränlaiseen, liikaan kiltteyteen, kutsutaan myös kiltistymiseksi. Se johtuu yleensä useammasta asiasta, mutta syntyy lapselle tarpeellisena selviytymiskeinona. Aikuinen sitä ei enää tarvitsisi, päinvastoin, mutta se on jäänyt päälle, eikä sitä enää edes tunnista tai uskalla tai osaa luopua siitä. Vaikka se on erittäin haitallinen kiltistyneelle ihmiselle aikuisena, oma hyläytyksi tulemisen pelko, joka on kiltistymisen ydin, vaikeuttaa sen hylkäämistä.

Kiltti toimii aina mahdollisimman pitkälle kuten toiset tahtovat, vaativat tai määräävät, eikä tuota muille pettymyksiä tai vaivaa. Hänen omilla tunteillaan tai tahdollaan ei ole väliä, vaan hän toimii toisten hyväksi omalla kustannuksellaan ja pyrkii aina miellyttämään muita. Useimmiten kiltti ei välttämättä edes tiedä mitä itse tahtoo, koska ei ole oppinut lapsena käyttämään omaa tahtoaan. Kiltti ei edes ehdi usein miettimään mitä tahtoa, kun on liian kiire aavistella mitä muut tahtovat ja tahtoa samaa. Tahdottomuutensa takia kiltti on kuitenkin silloinkin helposti johdateltavissa muuhun, kun hän sattuu tietämään mitä itse tahtoo. Toisten tahtojen toteuttaminen kuitenkin aiheuttaa tyytymättömyyttä, katkeruutta ja ilottomuutta, ja muita varten eläessä menevät voimat. Pakonomaisesta miellyttämisestä seuraa myös epäaitoutta ja alistumista, kun kiltti ottaa muita miellyttääkseen aina tilanteeseen sopivan roolin, jota uskoo häneltä odo-

tettavan ja haluttavan. Roolista rooliin vaihtaminen on kuluttavaa, eikä missään roolis-  
sa onnistu kaikkien miellyttäminen samanaikaisesti, varsinkaan itsensä.

Miellyttämistarpeensa takia kiltti päätyy usein myöntymään kaikkeen, vaikka se olisi  
vastoin hänen omaa tahtoaan, mutta koska kieltäytyminen olisi vastoin toisen tahtoa,  
ja siitä seuraisi valtava syyllisyyden tunne. Kiltti vain ei osaa sanoa ei. Tämän vuoksi  
kilttiä on helppo käyttää hyväksi kaikin tavoin, varsinkin kun silloinkaan hän ei uskalla  
puolustautua tai näyttää muille, että hänestä tuntuu pahalta. Myös ajankäytöllisesti  
kilttiä käytetään usein hyväksi, koska hän ei osaa asettaa muille rajoja, ja heittää omat  
suunnitelmansa sivuun heti kun joku pyytää häntä johonkin. Muille usein saattaa vai-  
kuttaa hänellä olevan enemmän aikaa kuin muilla, kun kiltti ehtii kaikkeen vaikka ilman  
varoitusaikaa.

Vaikka kiltti ihminen kuinka suorittaa, miellyttää ja pyrkii tekemään asiat täydellisesti,  
hän ei riitä itselleen, vaan tuntee itsensä aina arvottomaksi. Hän vähättelee ja aliarvioi  
itseään ja tekemisiään, osaa tulkita kaiken itseään vastaan, ja onkin usein pettynyt it-  
seensä. Kiltin on todella vaikea uskoa positiivista palautettakaan, kun ei itse pidä itse-  
ään minään, ja näin hän taipuu helposti surkeuteen ja itsesääliin. Arvottomuuden tun-  
teensa takia kiltit saattavat kieltää itseltään jotain hyvää tai pakottavat itsensä rehki-  
mään. Kiltti antaa sekä muiden, että itsensä, kohdella itseään vähän miten sattuu.

Kiltti velvoittaa itsensä raatamaan ja sinnittelemään tehdäkseen kaiken, mitä joku on  
pyytänyt tai mitä hän on asettanut velvollisuudeksi itselleen ja usein vielä vähän lisää,  
ettei jää vaille täydellisyyttä. Useimmille kilteille kun ei riitä täydellisyyttä vähäisempi  
suoritus. Ja kun muut eivät ole tehneet tarpeeksi, kiltin pitää hoitaa heidänkin osuuten-  
sa, joskus jopa ennakoiden. Itse hän ei apua osaa pyytää, vaan kaikesta tulee selvitä itse  
ja muita vaivaamatta. Samalla vain kun kiltti tekee muille kuuluvia asioita, häneltä jää  
tekemättä, mitä hän itse haluaisi. Kiltin on kuitenkin mielestään pakko suorittaa, koska  
sillä hän lunastaa paikkansa ja varmistaa kelpaavansa. Hylkäämisen pelko on niin vah-  
va, ettei hän kykene löysäämään, koska kiltille ei ole olemista ilman tekemistä. Kiltti  
haluaa kohdistaa huomion ulkoiseen suorittamiseen, koska ei halua kohdata sisintään.  
Useimmat kiltit tiedostavat piilottaneensa sisimpäänsä paljon kipeitä asioita, tai eivät  
edes tunne sisintään, ja pelkäävät sisimpänsä kaivelusta seuraavan hylätyksi tulemisen.

Tunteilla on oma tärkeä tehtävänsä ja tarkoituksensa, eikä ilman niitä ihminen toimi kunnolla. Tutkimusten mukaan loppuun palavat ihmiset eivät ole kunnolla yhteyksissä omiin tunteisiinsa. Kiltit ovat juuri tällaisia; tunteet heillä on, mutta he ovat oppineet hylkäämään tunteensa tai ainakin piilottamaan ne. Usein ne ovat haudattu niin syväälle, ettei niitä kiltti itsekään tunnista, eikä näin osaa käsitellä omia tai toisten tunteita. Toisen pienikin pieni tunnereaktio voi säilyttää kiltin, jos hän ei ole saanut tottua pettymyksen tai vihan tunteiden olemassaoloon tai ilmaisuun, ja koska tuntee olevansa vastuullinen muiden tyytyväisyydestä, hän tuntee olevansa syyllinen. Kiltin syyllisyys kasvaa usein ylisuureksi, koska hänellä on myös yliherkkä omatunto, joka reagoi liian herkästi ympäristöönsä.

Kiltti ei usein uskalla heittäytyä hauskanpitoon, tai olemaan aivan aidosti ja kokonaan iloinen, koska hänen sisimmässään on niin paljon piilotettua ja ilmaisematta jäänyttä vihaa, pettymystä, pelkoa, katkeruutta ja surua. Viha on varastoitunut vuosia, kun kiltti ei ole saanut ilmaista pettymyksiään, ja vihan käsittelemättä jättäminen aiheuttaa anteeksiantamattomuutta, kaunaa ja katkeruutta. Kiltit ovatkin tosiasiasa kaikkein vihaimpia, koska kun vihaa ei päästä purkautumaan normaalisti, se kerää painetta kannen alla, kunnes räjähtää. Vasta kun nämä ja monet muut tunteet on kaivettu esiin, voi aito ilokin tulla.

Kiltin elämään kuuluu jatkuvaa turvattomuutta, epävarmuutta, luottamattomuutta ja pelkoja. Tunteiden näyttämisen ja siten myös lohdutuksen tyhjiö, on lisännyt turvattomuutta ja huonoudentunnetta, jotka on taas pitänyt piilottaa. Tunteiden piilottamiseen menee paljon energiaa, ja niiden kieltäminen tarkoittaa sitä, ettei saa viestejä, varoituksia ja kehotuksia, jotka estäisivät loppuun palamisen. Kiltillä ei ole kotoinen olo itsessään, eikä hän luota itseensä, ja sitä kautta hän uskoo, etteivät muutkaan voi luottaa häneen. Sen takia kiltti yrittää ostaa luottamusta suorittamisella ja miellyttämällä. Miellyttämällä ei saa muodostettua syvällistä yhteyttä muihin ihmisiin, ja vaikka kiltti voi olla sosiaalinenkin, hän on silti yksinäinen. Hän ei osaa olla oma itsensä, ja tuntee itsensä kelpaamattomaksi, ulkopuoliseksi ja osattomaksi, ja ettei hän ansaitse samaa kuin muut.

# Burnoutista toipumisen abc



Heti loppuun palettuasi kaikki tuntuu raskaalta ja vaikealta. Elämän muuttaminen perusteellisesti ei ole usein mahdollista, ennen kuin toipuminen on päässyt jo alkuun.

Mitä siis voit tehdä aivan ensimmäiseksi romahduksen jälkeen?

## A. Sairaslomalle vai ei?

Mieti, tarvitsetko sairauslomaa, vai voitko jatkaa työskentelyä kevennetysti niin, että toipumisesi ei ole vaarassa. Joksikin aikaa kokonaan pois jättäytyminen on usein parempi vaihtoehto, koska on vaikea toipua kunnolla ja samalla yrittää pysyä mukana töissä, jos loppuun palaminen on ehtinyt mennä tarpeeksi pitkälle. Voit tietysti jatkaa töissä, jos uran jatkuminen huolestuttaa, mutta pitää muistaa, että uran jatkuminen on toisarvoinen asia hengissä pysymiselle. Ja kyllä, burnout voi myös viedä hengen, jos ei siitä anna itsensä toipua.

## B. Perustarpeista huolehtiminen, *Back to the basics*

Olet rasittanut kehoasi äärimmilleen jo kauan, muuten se ei olisi pysäyttänyt sinua loppuun palamisella. Kehon rytmi on kadonnut, etkä enää huomaa tai jaksa huomioida kehosi tarpeita. Sinun pitää siis opetella uudestaan aivan alusta kuuntelemaan kehosi viestejä ja huolehtimaan perustarpeistasi.

- Anna kehollesi **lepoa ja unta**, joista se on jäänyt paitsi, ja anna kehon pikkuhiljaa löytää oma unirytmensä
- **Syö säännöllisesti**. Koska normaalia näläntunnetta ei loppuun palaneilla usein ole, huolehdi siitä aikataulutuksella, että syöt ja juot säännöllisin väliajoin ja tarpeeksi, vaikka ei tekisikään mieli. Ruoan pitäisi olla myös sellaista, mistä tykkäät, ja siinä pitää olla ravinteita, koska kehollasi on

suuri työ toipua. Syö rauhallisessa ympäristössä ja hyvässä seurassa, älä tee samalla työasioita tai muita velvoitteita.

- Niinkin perusasia kuin wc:ssä tarpeillaan käynti pitää muistaa, kun sekin voi loppuun palaneilla helposti unohtua, tai tuntuu kasaantuvan niin paljon asioita päälle, ettei tunnu ehtivän edes tarpeilleen.
- Liiku, siinä määrin kuin ITSE jaksat. Aloita varovasti, äläkä liiku suorittamisen vuoksi, tai tee mitään mistä saat paineita, vaan sellaista, joka antaa sinulle hyvää oloa. Kunnan rankka treeni on suorastaan vaarallista tässä tilassa, eikä tsemppaaminen ei tässä toimi, sillä kulutat lisää vähäisiä voimiasi. Tee vain sitä mitä haluat, sen verran mitä jaksat, kun jaksat. Kävely tai muu rauhallinen liikkuminen, mieluiten vielä luonnossa on parasta, kun luonto antaa paljon rauhallista voimaa seesteisyydellään.

### *C. Harjoittele lepäämistä ja taukojen ottamista*

Lepää kun kehosi on väsynyt, älä rasita itseäsi liikaa. Opettele rauhoittumaan, istumaan vain paikallaan ilman sen kummempaa tekemistä, ja kuuntelemaan. Kun tuntuu vähänkään väsyneeltä mene istumaan tai makuulle hetkeksi mitään muuta samalla tekemättä, ja huomaat mitä kehosi yrittää kertoa.

Koska et ole kuunnellut kehosi viestejä pitkään aikaan, sinun pitää aluksi keskittyä kuuntelemaan kehoasi, että alat taas tunnistamaan sen tarpeet.

### *D. Suo itsellesi nautintoja ja iloa*

Koska kehosi ei ole luultavasti saanut kokea nautintoa tai mielihyvää pitkään aikaan, sinun tulee opetella nauttimaan uudelleen. Tee mukavia asioita, joista SINÄ pidät. Käy esimerkiksi hieronnassa rentoutumassa, kylpylässä loikoilemasa tai ota hyväntuoksuisia vaahtokylpyjä kotona. Pidä vaatteita, joissa viihdyt ja suo itsellesi herkkuja, joista pidät. Pääasia, että teet asioita, joista itse saat nautintoa, ja suot sen hyvän itsellesi.

Vaikka et keksisi asioita, joista saat suurta iloa, yritä löytää edes niitä, joista saat vaikka vähänkin iloa, ja tee näitä asioita mahdollisimman paljon. Olet kamppailut ja kärsinyt tiesi burnoutiin, vaihda niiden seuraaminen iloon ja haluun, ne ohjaavat pois suorittamisesta ja antavat voimia. Anna ilon päättää tunnollisuutesi sijasta, töissä ja kotona. Opettele myös iloitsemaan ja nauttimaan elämän pienistä asioista, esimerkiksi kauniiden asioiden näkemisestä, hyvästä elokuvasta, auringon lämmöstä iholla, tai hyvästä ruoasta.

### *E. Kuuntele sisäistä ääntäsi ja tee mitä itse tahdot*

Yksi tärkeimmistä syistä burnoutiin on se, ettemme kuuntele omaa sisäistä äänitämme ja mitä me itse haluamme, vaan yritämme mukautua muiden tarpeisiin, vaatimuksiin ja odotuksiin. Lopeta asioiden, joita muut ympärilläsi haluavat, tekeminen koska haluat miellyttää tai et uskalla sanoa vastaan, ja tee nyt vain niitä asioita, joita itse haluat ja jaksat tehdä. Selvitä mitä **SINÄ** tarvitset, jotta jaksat elää elämääsi, ja että tarpeesi tyydyttyvät.

Muista että **SINÄ OLET ELÄMÄSI TÄRKEIN IHMINEN**. Sinun pitää antaa itsellesi parasta, ja se, että huolehdit itsestäsi, on myös kaikille ihmisille ympärilläsi parasta. Tässä vaiheessa ei kannata lupaila muille ihmisille tulevaisuutta ja tekevänsä kaikkea mihin kutsutaan ja täyttää kalenteriaan etukäteen eteenpäin. Tästä tulee vain paineita, ja vastuuntuntoisuuttasi kuitenkin päädyt tekemään ja menemään muiden mieliksi, ja tunnet olosi vain huonommaksi. Katsele rauhassa millainen olo sinulla on, haluatko itse tehdä muiden sinulle ehdottamia asioita juuri silloin, vai onko parempi siirtää suunnitelmia siihen kun voit paremmin.

### *F. Ympäröi itsesi energialla ja sulje ulos energiasyöpöt*

Saat energiaa kun annat itsellesi aikaa jolloin ei tarvitse tehdä mitään, vain olla. Vietä aikaa ihmisten kanssa, jotka tekevät sinut iloiseksi, joista saat energiaa, ja joiden seurassa on helppo olla. Jos joudut esittämään tai teeskentelemään jonkun seurassa, että voit hyvin kun asia ei niin ole, kulutat voimiasi, joita sinulla ei

ole varaa nyt menettää. Saat sulkea pois lähipiiristäsi ne, jotka eivät ole sinulle hyväksi, tai jotka verottavat voimiasi.

### *G. Pyydä apua ja kerro tilanteestasi*

Liian kiltit naiset vaativat itseltään paljon, eivätkä osaa pyytää apua, mutta avun pyytäminen ei ole heikkoutta tai epäonnistumista. Kukaan ei jaksakaan olla loputtomiin vahva, ja kaikki tarvitsevat apua joskus. Saatat saada apua omalta sisäiseltä viisaudeltasi, ystäviltäsi, ammattiauttajilta tai vaikka korkeammilta voimilta, mutta sinun pitää olla valmis ottamaan apua vastaan saadaksesi sitä. Vaikka saatat tuntea olevasi yksin, et kuitenkaan koskaan ole niin yksin kuin luulet, kiltinä tunnet vain itsesi erilliseksi etkä koe ansaitsevasi osallisuutta tai apua. Se on kuitenkin vain sinun omissa silmissäsi ja omassa päässäsi, ja kun tajuat sen, kaikki muuttuu helpommaksi kun ei tarvitse selvittää kaikkea yksin. Myös parempaan elämään kulkeminen helpottuu kun voit kertoa jollekulle tilanteestasi ja tunteistasi. On tärkeää saada jakaa toiselle omaa todellisuuttaan, kun yksin saattaa kuvitella ties mitä itsestään ja nähdä asiat synkempinä kuin tarvitsee, on tarpeen saada tuntea tunteensa ja tuoda ne ilmi. Lähimpien kanssa on hyvä puhua, mutta ei pidä kuormittaa liikaa yhtä ihmistä, vaan voi puhua useamman kanssa vähän, tai hakeutua ammattiauttajan juttusille. Internetissä on myös suomalaisia tukiryhmiä burnoutia sairastaville ja sairastaneille, joissa voi jutella kokemuksistaan muiden loppuun palaneiden kanssa ja saada vertaistukea.

### *H. Älä kiirehdi toipumistasi*

Anna itsellesi aikaa, kehosi parantamiseen ja toipumiseen menee paljon aikaa, luultavasti kauemmin kuin olit kuvitellut, mutta myös loppuun palamisesi on pitkän ajan tuotos, ja se on edennyt hitaasti. Saatat pelätä työpaikkasi edestä tai huolehtia raha-asioistasi hitaan paranemisen myötä. Älä silti kiirehdi, on vaarallista palata töihin liian nopeasti. Monet tekevät tämän virheen ja sairastuvat uudelleen burnoutiin aika nopeasti, yleensä vielä vakavammin kuin ensimmäisellä kerralla, kuten minulle itsellenikin kävi.

# *Perusteellinen toipuminen vaatii suurta muutosta*

Vaikka elämä loppuun palaneen näkökulmasta näyttääkin aika synkältä, ei kannata ajatella sitä vain traagisena tapahtumana, vaan myös mahdollisuutena uuteen alkuun. Tämän näkemiseen tarvitaan jonkin verran aikaa ja toipumista, mutta tunnelin toisessa päässä loppuun palaneet ihmiset ovat usein kiitollisiakin burnoutistaan, koska ovat sen avulla saaneet elämänsä takaisin. Ei sitä muille elettyä, selviämiseen keskittyvää, suorittavaa elämää, jossa itse jäi sivustakatsojaksi, vaan oikean elämän, jossa on paremmissa yhteydessä itseensä ja voi paremmin. Vanhat pelot ja pelkojen mukanaan tuomat puolustusmekanismit ovat olleet esteinä tasapainoiselle elämälle, kun on tarvinnut pelätä mitä muut ajattelevat, ja mitä jos kulissi kaatuu. Romahdus vie mukanaan identiteetin, joka on rakentunut suoritusten varaan, kun loppuun palaneena ei pysty enää suorittamaan. Tämä on erittäin kivuliasta kun identiteetti romuttuu ja sen joutuu rakentamaan alusta uudelleen, mutta myös todella vapauttavaa. Kun on jo menettänyt kaiken, ei tarvitse enää pelätä, ja pystyy vihdoinkin olemaan läsnä omassa elämässään aidosti ja muuttamaan. Vanha kulissi ja väärin rakentunut identiteetti eivät ole rajoittamassa, vaan voi alkaa rakentamaan vahvempaa perustuksista lähtien. Läsnä omassa elämässään voi olla vain, kun on yhteydessä kaikkiin omiin tunteisiinsa, koska silloin ei tarvitse suojautua niiltä, ja näin voi olla luottavainen, ilman että sitä pitäisi yrittää saada luottamusta ympäristöltään suorittamalla ja miellyttämällä.

*Miten sitten saavuttaa tämä muutos?*

## *1. Älä olla kiltti itsellesi*

Olet ollut lapsesta lähtien kiltti kaikille muille, paitsi itsellesi. Nyt on aika korjata asia, ei muita kohtaan paha tekemällä, koska elämän laatu ei ikinä parane rikkomalla muita tai itseään vastaan, vaan aloittaa oman kiltteyden kohdistaminen

myös itseensä. Jotta voisi aidosti olla muille todella hyvä pitää olla hyvä myös itselleen, ja sitä varten on kuitenkin luovuttava liiasta kiltteydestä, joka saa sinut elämään muita varten, oman elämäsi kustannuksella. Liian kiltin vastakohta, johon pitää pyrkiä, on rehellinen aito sinä, realisti, joka tietää hyvät ja huonot puolensa, ja hyväksyy itsensä. Aitous tarkoittaa sitä, että on rehellisesti se joka on, ei enempää eikä vähempää, ja on sama ihminen joka tilanteessa, ei ota roolia muita miellyttääkseen.

## *2. Ole rehellinen itsellesi*

Kiltit ihmiset sanovat usein kyllä kun haluavat sanoa ei. Ensimmäinen askel rehellisyyteen on tunnistaa se itse ja myöntää itselleen olevansa epärehellinen. Vasta sitten voi tietää mitä oikeasti haluaa, miltä itsestä tuntuu, mitä tarvitsee tai toivoo. Saattaa mennä aikaa ennen kuin oppii kuuntelemaan itseään, ja oppimaan, ettei aina tarvitse mennä muiden tahdon mukaan, vaan saakin vihdoin itse ohjailta itseään. Pitää oppia painamaan jarrua tilanteissa, missä aina on myöntynyt saman tien, edes sen aikaa, että voi kuulostella itseltään mitä haluaa. Haluatko asettaa rajat, niin että et ole muiden vietävissä ja hyväksikäytettävissä? Mieti aiotko edelleen sallia elämäsi ryöstämisen, vai kiellätkö sen, sekä muilta, että itseltäsi?

## *3. Tutustu tunteisiisi*

Kuten oman tahtosikin kanssa, rehellisyyttä pitää opetella myös tunteiden kanssa. Tunteidesi kieltämisen ja piilottamisen sijaan, mitä olet aina tehnyt, niissä kannattaa viipyä ja tarkastella niitä, niin opit tunnistamaan niitä. Kätkettynä ja piiloteltuna tunteet pystyvät ohjailemaan meitä niin, ettemme edes huomaa sitä, ja ne voivat tulla pinnalle yllättävinäkin reaktioina. Tunteet ovat kuitenkin tärkeitä, sillä järkeviä päätöksiä ei yleensä synny ilman tunteita, ja ne auttavat tunnistamaan hyväksikäytöt, omat epärehellisyydet, loukkaantumisen, avun tarpeen ja monta muuta asiaa. Kaikki tunteet ovat hyviä, jos ne koetaan. Vaikka tunne olisi vaikea, älä siirrä sitä syrjään tai torju, koska se jää kiertämään sisälle-

si. Vain hyväksyty tunne voi kertoa viestinsä. Vihankaan tuntemisessa ei ole väärää, vaan se kertoo siitä, että joku on kohdellut sinua väärin, ja samalla kelle kannattaa antaa anteeksi, ettei viha taas varastoidu kuormittamaan sinua. Huomattavasti parempi vaihtoehto on vihastua, jolloin asiat voi selvittää, kuin jättää kasvattamaan painetta ja katkeruutta. Myös pettymyksen ja pelon tunteisiin pitää opetella, vaikka voikin tuntua vaikealta alkaa sanomaan jollekin, että pelottaa, harmittaa tai suututtaa, kun on aina pitänyt esittää täydellistä ja tyytyväistä. Positiiviset tunteet tulevat vasta, kun negatiivisia on saanut raivattua pois tieltä, ei sisimpäänsä kätkemällä, vaan ulos ilmaisemalla.

Vain tunteella voi muuttaa tunteen, ja vain jos kohtaat kelpaamattomuutesi ja häpeän tunteidesi aiheuttamat kivun ja tuskan, voi todellinen muutos tapahtua.

#### *4. Opettele ilmaisemaan tahtoasi ja rakenna rajat*

Kun ensin oppii tietämään mitä tahtoo ja tarvitsee, pitää oppia löytämään tahtomisilleen sanat ja uskaltaa kertoa ne ääneen. Ainoastaan ilmaisemalla itseään rehellisesti pääsee eroon narisevan marttyyrin roolistaan, johon kiltit ajautuvat, kun joutuvat alistumaan muiden tahtoon. Voi olla vaikeaa alkaa puhumaan ja tuomaan omia tahtomisiaan ilmi, jos on kasvanut puhumattomuuteen. Tällöin kannattaa harjoitella puhumista puheliaampien ihmisten kanssa, ja tilanteissa, joissa voi ja täytyy puhua vain omasta puolestaan.

##### *Harjoitus*

*Jos sinun vaikea kussakin tilanteessa keksiä, mitä sinä itse haluat, oma tahto voi löytyä helposti vastareaktion kautta: kun tiedät ensin mitä et halua, opit tietämään myös mitä haluat.*

- *Etsi lähellesi ihminen, jolla on selkeästi eri mielenkiinnonkohteet, ja joka ei herkästi pyri miellyttämään muita, niin saat kontrastia aikaan ja saatat huomata tahtovasi eri asioita*

- *Etsi lähellesi ihminen, joka helposti jyrää muut omalla tahdollaan eikä kuuntele herkästi muiden mielipiteitä. Hänen kanssaan toimiminen saattaa tuntua ikävältä ja loukkaavalta alkuun, kun hän ei kuuntele sinun tahtoasi ja saattaa toimia juuri tahtosi vastaisesti. Kuitenkin juuri siten hän herättää sinussa vastareaktion, joka kertoo sinulle mitä sinä haluat. Jos opit hänen kanssaan ilmaisemaan oman tahtosi, vaikka joudut pönistelemään saadaksesi sen hänelle läpi, opit ilmaisemaan sen muillekin.*

Ehkä tärkein yksittäinen sana liiasta kiltteydestä pois yrittävälle, joka auttaa tehokkaasti kohti omaa uutta elämää, on EI. Kieltäytyessään kiltit usein keksivät monimutkaiset tekosyyt, ja kun vastapuoli heittää minkä tahansa argumentin, syy tuntuu kuihtuvan pois, eikä kehtaakaan olla enää myöntymättä. Helpommalla pääset, kun sanot vain EI, ilman sen kummempia selittelyitä. Itselleen voi kyllä perustella, että uskaltaa luottaa omaan haluunsa, eikä anna toisen pyörtää vastaustaan. Välillä voi silti opetellessa iskeä syyllisyys kieltäytymisestä, varsinkin jos toinen jää pulaan sen takia. Silloin pitää miettiä, kestätkö itse sen, ettet sillä kertaa voikaan olla mieliksi ja pelastaa toista. Joskus kannattaa myös ottaa harvinta-aikaa ennen suostumistaan tai kieltäytymistään, että ehtii rauhassa miettiä, mitä haluaa.

Tärkeää rajojen rakentamisessa on opetella sanomaan ei muille, ja kyllä itselleen. Kiltit asettavat tärkeysjärjestykseen itsensä aina viimeiseksi, eikä itselle pakosti jää mitään, ei aikaa tai muutakaan. On kuitenkin nostettava itsensä sieltä listan perältä, koska kun ei itse pidä itseään tärkeänä, ei kukaan muukaan pidä. Omien rajojen asettaminen ei ole itsekäs teko tai hyökkäys muita vastaan, vaan puolustautumista ja vastuun ottamista omasta hyvinvoinnistaan. Ei pidä pelätä sen takia joutuvansa hylätyksi tai muiden loukkaantuvan, kaikilla muillakin on omat rajansa. Rajat eivät ole eristysmuureja, vaan aitoja, jotka mahdollistavat yhteyden estäen kuitenkin hyväksikäytön, jolloin rajojen ylittämisestä aiheutuva viha ei kerry niin paljon. Lisäksi, kun ihminen oppii kunnioittamaan omia rajojaan, hän oppii kunnioittamaan myös toisten rajoja, mikä kilteille on vaikeaa, ja lopulta siis rajat parantavat ihmissuhteita eivätkä huononna. Rajat myös auttavat välttämään seuraa, joka ei ole sinulle hyväksi, ja ne voivat auttaa

lopettamaan ylihuolehtimisen ja toisten palvelemisen kun ne perustuvat vain väärään syyllisyyteen, loputtomaan kiitollisuudenvelkaan, tai ylivastuullisuuteen.

Aluksi toipuakseen ja vahvistuakseen kannattaa pitää tiukat rajat, joihinkin hankalampiin ihmisiin kannattaa ottaa jopa etäisyyttä, ainakin kunnes saa rajansa rakennettua tarpeeksi vahvoiksi, ellei katkaista kokonaan välejä, jos ihmissuhde on liian uuvuttava.

Pidä siis huolta rajat rakennettuasi, ettei kukaan enää niitä riko, et sinä itse, eikä kukaan muukaan.

### *Harjoitus*

*Jos kuitenkin pelkän ein sanominen tuntuu liian vaikealta, voit harjoitella seuraavia tavallisia lauseita, joita kiltti harvoin käyttää:*

- *Ei, minulle ei nyt sovi*
- *Ei, en nyt ehdi*
- *En halua /En jaksa*
- *Minulla on muita suunnitelmia*
- *Menen/ teen mieluummin...*
- *Ei, en pidä siitä*
- *En voi nyt, ehkä ensi viikolla, katsotaan sitten*

*Kun olet jo kehittynyt asettamaan rajasi ja kunnioittamaan omaa tahtoasi, toinen, pehmeämpi tapa sanoa ei, on käyttää positiivista eitä, eli Kyllä! Ei. Kyllä? -taktiikkaa. Tämä keino on kuitenkin mutkikkaampi, ja liian kiltille saattaa luisua kauas kieltäytymisestä, minkä takia tämän kanssa pitää olla tarkkana. Ensimmäinen kyllä kertoo mitä sinä haluaisit, ei esittää sinun valtasi ja asettaa sinun rajasi, ja toinen kyllä kutsuu toisen ihmisen ehdottamaan kompromissia, joka kunnioittaa sinun asettamiasi rajoja, ja mahdollistaa sen, mitä sinä haluat.*

## 5. Opettele olemaan riittävän hyvä

Tunnolliset suorittavat ja pyrkivät aina täydellisyyteen, eikä mikään alle 100 %:n panoksen riitä. Pitää kuitenkin muistaa, että liian suuret vaatimukset ja liiallinen suorittaminen on sinutkin ajanut burnoutiin, ja ne kiusaavat myös muita, kun vaatiminen ei yleensä rajoitu vain itseen. Selvitäksesi sinun on pakko oppia tyytymään olemaan riittävän hyvä ja saavuttamaan riittävän hyvän tason tekemisissäsi. Riittävän hyvä tarkoittaa siis yleensä noin 70–80% siitä mitä olemme ajatelleet, ja jos mukana on muitakin ihmisiä eli mahdollisesti siis useita kompromisseja tehtävänä, saavutamme ehkä vain noin 30–40% ajatellusta tasosta.

### Harjoitus

*Kun koet tarvetta suoriutua jostain hyvin ja panostaa johonkin asiaan;*

- *Mieti millaisen suorituksen tai tekeleen hyväksyisit joltakulta muulta, eli mikä on se riittävä taso sinun mielestäsi muille*
- *Mieti mitä saat siitä jos suoriudut paremmin kuin juuri asettamasi standardi vaatii. Tee lista panostamisen plussista ja miinuksista, vertaa niitä keskenään, ja muista olla itsellesi rehellinen! Yritä nähdä todelliset haitat ja hyödyt, äläkä katso niitä omien vaativuus-lasiesi läpi.*

*Esimerkki:*

*+ Voin olla itsevarmempi tuotoksestani muiden edessä*

*+ Voin olla ylpeä kun tiedän yrittäneeni parhaani*

*- Valvon koko yön tuotosta hioessa ja olen väsynyt sitä esittäessäni huomenna*

*- Luultavasti muut eivät huomaa vaivannäköäni ja pahoitan mieleni*

*- En ehdi tekemään muita asioita, jotka minun piti tehdä/ halusin tehdä tänä iltana*

## *6. Etsi tukihenkilö*

Tulet luultavammin kaipaamaan rohkaisijaa, joka auttaa tässä muutoksessa ja joka voi huomauttaa, jos meinaat luisua takaisin vanhaan. Auttaa myös jos pystyt harjoittelemaan jonkun kanssa omaa tahtomista ja tunteiden nimeämistä, ja niistä puhumista. Suuren muutoksen myötä luultavammin jotkut ovat siitä ihmeissään ja saattavat laukoa mielipiteitään asiasta, joten olisi hyvä jos sinulla olisi joku, jonka kanssa näistä jutella.

## *7. Uskalla epäonnistua ja tarvita apua*

Opi hyväksymään, että epäonnistuminen silloin tällöin kuuluu elämään, virheitään voi oppia ja usein yrittää uudelleen. Vasta kun hyväksyy, että saa itse olla epätäydellinen ja keskeneräinen, voi lakata tuomitsemasta toisia ja vaatimasta heiltä liikaa.

Ihmissuhteisiin kuuluu molemmanpuoleisuus ja tasapuolisuus, tai ne eivät ole kunnollisia suhteita, ja niinpä jokaisella on oikeus tarvita toista vuorollaan. Apua voi pyytää aluksi pienissä asioissa tai kaikkein läheisimmiltä ihmisiltä, että oppii oikeasti pyytämään ja vastaanottamaan apua ilman tunnetta, että on palveluksia velkaa toiselle loputtomasti.

## *8. Käsittele menneisyys ja anna anteeksi*

Kiltteydestä pääsemiseksi ja vanhasta irtautumiseksi on välttämätöntä antaa anteeksi, ei riitä vain, että löytää kiltistymisensä syyt ja juuret. Kun anteeksiannettavat asiat ovat vanhoja ja suuria asioita, anteeksianto vaatii yleensä paljon aikaa ja asioiden perusteellista käsittelyä, varsinkin tunteiden. Anteeksianto ei yleensä ole helppoa, pitää luopua syyttämisestä ja tuomitsemisesta ja jättää menneisyyden vääryydet taakseen. Kiltin lapsuudesta löytyy luultavasti useimpia, joille pitäisi antaa anteeksi, kiltteyden aiheuttajat, sen jälkeen sitä vahvista-

neet ja sitä hyväksikäyttäneet, eikä kaikkia enää ehkä muistakaan. Viha kuitenkin kertoo kenelle pitäisi antaa anteeksi, ja samalla kun raivaa varastoitunutta vihaansa pois, kannattaa muistaa myös anteeksianto. Myös itselleen pitää antaa anteeksi tietoiset tyhmyydet ja alitajuisesti valitut itseä vahingoittaneet asiat, kuten myös sen, että on antanut muiden käyttää hyväkseen.

## *9. Paranna itsetuntoasi*

Riittämättömyys, uhrautuminen, kiltteys, ylitunnollisuus, ylihuolehtiminen, perfektionismi ja niin edelleen ovat kaikki vain yritystä ansaita arvoa itselleen ja täyttää omaa sisäistä tyhjyyttä. Koska itsetunto on kaiken taustalla oleva asia, sen parantaminen on avain muutokseen, parempaan elämään. Tärkeää itsetunnon parantamisessa on totuudellisuus ja armollisuus itselleen. Totuudellisuuden kuuluu itsensä hyväksyminen ja itsensä rakastaminen sellaisenaan kuin on. Se ei tarkoita, että pitäisi nähdä itsensä niin ruusuisin silmilasein, että uskoisi olevansa täydellinen, ja ettei mitään kehittymisen varaa tai muutoksen tarvetta ole. Hyvään itsetuntoon kun kuuluu paitsi se, että pystyy olemaan rehellinen omien huonojen puoliensa suhteen, myös pyrkimys parantaa niitä piilottamisen sijaan.

## *10. Anna aikaa muutokselle*

Vaikka muutos on tärkeä oman hyvinvointisi kannalta, pitää muistaa, että vuosikymmeniä vanhan oireyhtymän karistaminen ottaa aikansa, kun on kyse koko arvomaailmaa ja minäkuvaa koskevista asioista, ja jotka näkyvät niin teoissa kuin ihmissuhteissakin. Hitaus on hyväkin, koska sitten pysyy itse muutoksessa mukana ja ehtii sopeutua uuteen identiteettiinsä. Anna itsellesi armoa, ei tarvitse muuttua tietyssä järjestyksessä, tahdissa tai täydellisesti. Älä siis ryhdy suorittamaan tätä muutosta! Kun uskot, että voit yrittää ilman rangaistusta tai hylätyksi tuleamista, saat vapauden muutokseen ja kasvuun. Uskalla haluta itsellesi hyvää, ja suo myös todella hyvää itsellesi, se motivoi paremmin kuin pakko.

## *Oppaan lähteet:*

Airo, J-P., Rantanen, J. & Salmela, T. 2008. Oma ura, paras ura. Talentum. Helsinki.

Bengtsson, F. 2004. Loppuunpalaminen- uusi mahdollisuus. Kirjapaja Oy. Helsinki.

Bronsberg, B. & Vestlund, N. 1999. Kuuntele itseäsi - välttä uupumus. WSOY. Helsinki.

Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Kirjapaja Oy. Helsinki.

Eerola, S. 2012. Keskeneräisyys minussa. Aikamedia Oy. Keuruu.

Ernsjö Rappe, T. & Sjögren, J. 2005. Liian tunnollinen. Otava. Helsinki.

Huhta, L. & Meriläinen, R. 2008. Kilttien kapina. Edita. Helsinki.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. WSOY. Helsinki.

Kinnunen, U. 2004. Virveli-kuntoutus puri työuupumukseen. Psykologia-lehti, 39, 3.

Lestinen, J. & Räisänen, K. 2013. Kyllin hyvä. Työterveyslaitos. Helsinki.

Sinkkonen, M. 2004. Naisen itsetunto. Kirjapaja Oy. Helsinki.

Ury, W. 2007. The Power of a Positive No. Bantam Books. New York.

Valtavaara, A-L. 2003. Kiltteydestä kipeät. Kirjapaja Oy. Helsinki.

Valtavaara, A-L. 2007. Oikein kiltit. Kirjapaja Oy. Helsinki.