

Anna Manninen

## **KOHTI TUNTEITA – KOHTI VIRTAAVUUTTA**

Kuinka voi päästä lähemmäksi itseä, tunteita

## **KOHTI TUNTEITA – KOHTI VIRTAAVUUTTA**

Kuinka voi päästä lähemmäksi itseä, tunteita

Anna Manninen  
Opinnäytetyö  
Kevät 2015  
Musiikin koulutusohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Musiikin koulutusohjelma, musiikinohjaajan suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijä: Anna Manninen  
Opinnäytetyön nimi: Kohti tunteita – Kohti virtaavuutta  
Työn ohjaaja: Jaana Sariola  
Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2015  
Sivumäärä: 44

---

Tunneyhteydellä on valtava merkitys koko elämäämme ja myös musiikilliseen ilmaisuun. Jos emme muusikkoina ole yhteydessä tunteisiimme, musiikkimme on persoonatonta ja vailla merkitystä. Niin muusikoilla kuin kaikilla muillakin ihmisillä voi olla monenlaisia ongelmia tunne-elämän kanssa: ihmiset oireilevat eri tavoin muun muassa masentumalla, ahdistumalla ja kamppailemalla huonon itsetunnon kanssa. Olemme vieraantuneet itsestämme ja tunteistamme. Tunne-elämän ongelmat hankaloittavat ihmissuhteita, kuten opettaja-oppilassuhdetta sekä ylipäätään elämäämme ja musisointia.

Päälähteenäni käytän psykologisen vyöhyketerapeutti Antti Pietiläisen Tunne-antitunne-perimäkirjaa. Tämän kirjan pohjalta on laadittu tunneliikunta-ohjeet, jotka esittelen kohdassa 4.3. Toinen merkittävä lähde on psykoterapeutti Alice Millerin Lahjakkaan lapsen draama. Myös Tommy Hellstenin kirjat Virtahepo olohuoneessa ja Elämän lapsi ovat keskeisessä asemassa työssäni. Lisäksi olen saanut keskustella hengitysterapeutti lehtori Maija Laurin kanssa aiheesta hengitys.

Työni tavoitteena on herätellä lukijaa pohtimaan omaa elämäänsä ja torjuttuja tunteitaan. Tarkoitukseni ei ole puhua pois tunne-elämän ongelmia vaan nimenomaan antaa sysäys henkilökohtaiselle tunneprosessille. Haluan rohkaista lukijaa kohtaamaan menneisyytensä ja omat tunnetraumansa. Työn kohteena ovat erityisesti musiikinopiskelija ja muusikot, jotka kamppailevat tunne-elämän ongelmien kanssa, ovat hukassa itsensä ja tunteidensa kanssa.

Opinnäytetyössäni esittelen käsitteet tunne, antitunne, tunneyhteys sekä myös tunnelukko. Toisessa luvussa selvitän tunneyhteydettömyyden syitä: miten menneisyys ja merkittävät ihmissuhteet vaikuttavat tunneyhteyteemme. Kolmannessa luvussa tutkin, kuinka pääsemme lähemmäksi tunteitamme. Tässä luvussa kerron, miten meidän olisi hyvä luopua järjen ylivallasta ja annettava tunteiden puhua omaa kieltään. Selvitän myös, kuinka tunneprosessi etenee *tunnistamisen* ja *läpielämisen* kautta *ymmärtämiseen*. Esittelen myös sisäinen lapsi -käsitteen sekä selvitän, kuinka tunnelukoista on mahdollista vapautua. Tutkin myös sitä, miten musiikki ja liikkuminen vaikuttavat tunteisiimme.

Neljännessä luvussa on työni päätavoite. Olen koonnut konkreettisia keinoja tunneyhteyden saavuttamiseen sekä menneisyyden tunnetraumoista vapautumiseen. Näitä ovat muun muassa hengitys, tunnetaideterapia, tunneliikunta, somatic pilates sekä myös parantava kirjoittaminen.

---

Asiasanat: Tunteet, tunneyhteys, tunnelukko, tunnetraumat, sisäinen lapsi, tunneprosessi, vapautuminen.

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music, Option of Music Instructor

---

Author: Anna Manninen  
Title of Bachelor's thesis: Towards Feelings: Towards a Flow  
Supervisor: Jaana Sariola  
Term and year of completion: Spring 2015  
Number of pages: 44

---

Feelings has a huge meaning to our life and musical expression. If we are not connected to our feelings, then is our music impersonal and without a meaning. A musician, as everyone else, might have many kinds of mental problems like distress, depression and a low self-esteem. We have become estranged from our personality. The problems of emotional life make our whole life and relationships heavy.

Antti Pietiläinen's book *Tunne-Antitunne-Perimä* is used as the main source in this thesis. As being a psychological zone therapist, he has also developed emotional exercise instructions. Other sources are Tommy Hellsten's book *Virtahepo olohuoneessa* and *Elämän lapsi* and Alice Miller's *Lahjakkaan lapsen draama* as well as Maija Lauri's opinions on breathing.

The aim of the thesis was to awake the reader to ponder life in-depth and his/her repressed feelings. I hope that this thesis would give an impulse to an emotional process. I want to encourage the reader to confront his/her past. The target group of this thesis are especially music students and musicians struggling with problems of emotional life and who feel lost and their life is lacking direction.

First it is studied reasons of emotional connection and how the main relationships and past influence on emotional connection. It is also studied how we can approach our feelings as well as how we should desist from domination of sense and to start listening to our feelings. The emotional process from *identification* to *experience* and ending with *comprehension* is presented. Furthermore, how music influences on our feelings is discussed.

At the end of the thesis, there are some concrete ways to get a better emotional connection and liberalization from our traumas. These include breathing, emotional art therapy, emotional exercise, somatic pilates and recuperative writing.

---

Keywords: Feelings, emotional connection, emotional lock, emotional traumas, internal child, emotional process, liberalization

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	7
2	TUNNEYHTEYDETTÖMYYDEN SYITÄ.....	8
2.1	Tunne ja antitunne.....	8
2.1.1	Tunneyhteys .....	9
2.1.2	Tunnelukko .....	10
2.2	Menneisyyden vaikutus tunneyhteyteen.....	14
2.2.1	Lapsuuden merkitys.....	14
2.2.2	Masennus tunteiden tiellä .....	17
2.2.3	Itsensä liiallinen korostaminen tunteiden tiellä .....	18
2.3	Ihmissuhteiden vaikutus .....	19
2.3.1	Soitonopettaja .....	19
2.3.2	Vertaisryhmä.....	20
2.3.3	Terapeutti.....	22
2.3.4	Narsisti lähipiirissä .....	23
3	KOHTI TUNTEITA.....	25
3.1	Menneisyyden ja itsensä hyväksyminen.....	25
3.2	Muutos järjen ylivallasta tunteisiin .....	26
3.2.1	Tunnistaminen .....	27
3.2.2	Läpieläminen.....	27
3.2.3	Ymmärtäminen.....	28
3.3	Sisäinen lapsi .....	29
3.4	Tunnelukoista vapautuminen.....	30
3.5	Psykologinen vyöhyketerapia .....	32
3.6	Musiikki ja liikkuminen .....	33
4	TUNNEYHTEYTTÄ PARANTAVIA KEINOJA.....	34
4.1	Hengitys .....	34
4.2	Tunnetaideterapia .....	35
4.3	Tunneliikunta® .....	36
4.4	Somatic pilates .....	38
4.5	Parantava kirjoittaminen .....	38
5	POHDINTA.....	40

LÄHTEET..... 43

# 1 JOHDANTO

Meillä kaikilla on oma ainutlaatuinen elämäntarinamme. Meissä jokaisessa on elämää ja herkkyyttä. Haluammeko antaa elämän virrata vai pyrimmekö estämään sitä? Haluammeko antaa herkkyytemme puhutella myös muita vai haluammeko pysyä lukkiutuneena? Kun elämä ja tunteet saavat virrata meissä vapaasti, niin myös musiikki virtaa.

Olin ammattikorkeakouluopintojeni alkaessa todella lukossa ja hukassa itseni kanssa. Koin valtavasti alemmuutta suhteessa muihin musiikinopiskelijoihin. En oikeastaan tiennyt, kuka olin ja mitä halusin elämältäni. Tuntui, että ajauduin vain valinnasta toiseen, vailla omaa tahtoa. Tämä kaikki vaikutti väistämättä myös musiikilliseen ilmaisuuni ja kehittymiseeni muusikkona: minun oli hankala oppia uusia asioita ja ilmaista itseäni. Aloin pohtimaan, mistä tämä kaikki johtuu. Kuulin psykologisesta vyöhyketerapiasta ja päätin hakea sieltä apua. Terapiassa aloin näkemään itseäni enemmän ja myös hyväksymään itseäni ja tunteitani. Aloin saada yhteyden omaan kehooni ja sitä kautta myös omiin tunteisiini. Opinnäytetyöni aihe alkoi muodostua, kun huomasin, miten valtava vaikutus tunteilla ja niiden kohtaamisella on ollut minuun, elämäni ja myös musiikilliseen ilmaisuuni. Haluan työni kautta jakaa tätä tietoa myös muille kenties samanlaisten ongelmien kanssa kamppaileville. Työni lähtökohtana on, että kielletyt ja torjutut tunteet ovat yhä meissä, patoutuneena kehoomme.

Toisessa luvussa tutkin tunneyhteydettömyyden syitä: Mikä estää meitä tuntemasta, kuinka lapsuus ja merkittävät ihmissuhteet vaikuttavat tunneyhteyteemme. Esittelen myös käsitteet tunne, antitunne sekä tunnelukko. Kolmannessa luvussa selvitän, kuinka pääsemme lähemmäs tunteitamme: tutkin menneisyyden ja itsensä hyväksymisen vaikutusta, järjen ylivallasta luopumista sekä tunnelukoista vapautumista. Kerron Tommy Hellstenin tunneprosessista, kuinka se etenee tunnistamisen ja läpielämisen kautta ymmärtämiseen. Tässä luvussa avaan myös käsitteen sisäinen lapsi ja esittelen yhden terapiamenetelmän: Antti Pietiläisen kehittämän psykologisen vyöhyketerapian. Tässä luvussa tutkin myös, kuinka musiikki ja liikkuminen vaikuttavat tunteisiimme. Viimeiseen osioon kokoan muutamia konkreettisia keinoja ja ohjeita, joilla voimme parantaa kehoyhteyttä ja sitä kautta myös tunneyhteyttä. Näitä ovat hengityksen lisäksi tunnetaideterapia, tunneliikunta®, Somatic pilates sekä parantava kirjoittaminen.

## 2 TUNNEYHTEYDETTÖMYYDEN SYITÄ

Antti Pietiläinen on psykologisen vyöhyketerapian kehittäjä. Hänen Tunne, antitunne, perimä - kirjansa on yksi keskeisimmistä lähteistä opinnäytetyössäni. Pietiläisen mukaan me ihmiset olemme vieraantuneet itsestämme ja niin myös tunteistamme. Elämme aikaa, jossa järki hallitsee tunteitamme. Tiukan paikan tullen yritämmekin työntää tunteemme taka-alalle. Tunteet voivat olla meille vastenmielinen asia, erityisesti juuri pelon, vihan, syyllisyyden ja häpeän tunteet. Jos kiellämme nämä tunteet, alamme oireilla ahdistumalla, masentumalla, saamalla raivokohtauksia tai pakenemalla addiktioihin. Tunteista puhutaan enenevässä määrin, mutta niiden ymmärtäminen on puutteellista. (Pietiläinen 2001, 11, 15.) Ei siis riitä, että puhumme tunteistamme. Meidän täytyy myös saada yhteys niihin. Mikä vieraannuttaa meidät tunteistamme ja antamaan järjelle ylivalan?

### 2.1 Tunne ja antitunne

Tunteita pidetään usein epämääräisinä, energiaa kuluttavina, epäluotettavina ja hyvin häilyvinä. Usein luullaan myös, että tunteita pitäisi hallita järjen avulla. Tunteet ovat kuitenkin hyvin syvällä meissä. Ne ovat rikkaampia ja lähempänä elämän ydintä ja tarkoitusta kuin äly ja ajattelu. Jos meillä ei olisi tunteita, ei meillä olisi oikeastaan ollenkaan elämää, ei kulttuuria eikä mitään inhimillistä. Tunteisiin vaikuttavat perimä, lapsuus ja traumat ja juuri siksi ne ovatkin pelottavia ja outoja. Elämän ja kulttuurin kaikki tärkeimmät asiat perustuvat tunteisiin. (Pietiläinen 2001, 11, 27.)

Tunne eli *emootio*-sana tulee latinankielisestä sanasta *motere*, joka tarkoittaa liikuttaa. E-etuliitteen kanssa se tarkoittaa liikuttaa pois päin. (Goleman 1997, 23.) Tunnereaktiot liitetään erityisesti mielenliikkeisiin ja joskus myös ulkoiseen toimintaan tai sen torjumiseen. Tunnereaktiot liittyvät aivojemme tunnekeskuksiin neurobiologian näkökulmasta. Nämä tunnekeskukset herättävät meissä muun muassa rakkautta ja vihaa sekä saavat meidät liikuttumaan. Evoluution myötä myös tunnereaktiot ovat kehittyneet. (Pietiläinen 2001, 28, 341.)

Pietiläisen mukaan tunteella tarkoitetaan ihmisen sisäistä kokemusta, joka on kehollinen ja kokonaisvaltainen kokemus. Tunnekokemus perustuu kehon tunnemuistiin. Hänen mukaansa tunteet



ovat tunnistettavissa ja nimettävissä. Aidolla tunteella on aina ilmaistavissa oleva kohde ja sosiaalinen perusta. Tunteen voi kohdata ja siihen pystyy eläytymään. Terveeseen elämään kuuluu tunteiden aiheuttamat reaktiot, tunnereaktiot. (Pietiläinen 2001, 29–30).

Tunne voi myös muuttua kohteettomaksi, jos sitä ei suostuta kohtaamaan vaan sen olemassa olo kielletään. Tällöin tunne muuttuu antitunteeksi eli tunteen kieltämisestä syntyväksi tilaksi ja siihen liittyväksi toimintamalliksi. Myöhemmin patoutuneena tunne saattaa aiheuttaa epämääräisiä antitunnereaktioita, esimerkiksi ahdistusta, väsymystä ja masennusta. Antitunnetila syntyy, kun ihminen yrittää järjellä hallita ja estää tunteen kokemista. Antitunteet ovat lukkiutuneet kehoon ja lukinneet tunnemuistin. Tämä aiheuttaa usein mielen sairauksia ja myös fyysisiä sairauksia. (sama, 29–31.)

Jos lapsella on mahdollisuus purkaa tunteensa vapaasti, tunteet eivät patoudu, vaan ne muuttuvat myönteiseksi voimaksi lapsen elämässä. Hän pystyy rohkeasti itsenäistymään ja osaa piirtää omat rajansa ja ilmaista mielipiteensä. Hän osaa sanoa ei ja pystyy suuttumaan, jos häntä kohdellaan väärin. (sama, 30.)

### **2.1.1 Tunneyhteys**

Alice Miller (1923–2010) oli sveitsiläinen psykoterapeutti. Hän oli psykoterapian toisinajattelija, koska hän kritisoi perinteisiä psykoterapian menetelmiä. Hänen kirjansa *Lahjakkaan lapsen draama* on myös yksi merkittävimmistä lähteistä työssäni. Millerin mukaan tunneyhteys on kykyä kuunnella ja tuntea omia tunteita. Tämä välitön ja itsestään selvä yhteys omiin tunteisiin ja toiveisiin antaa ihmisille tervettä vahvuutta ja kyvyn kunnioittaa itseään. Tällöin ihminen uskaltaa kokea omat tunteensa: hän voi olla surullinen, epätoivoinen tai avuton, pelkäämättä, että joku tulee siitä vihaiseksi tai epävarmaksi. Hän pelästyy, jos kokee, että häntä uhataan tai uskaltaa suuttua, jos hänen toiveitaan ei kunnioiteta. Hän tietää, mitä haluaa ja tietää, mitä ei halua ja uskaltaa ilmaista sen riippumatta siitä, rakastetaanko vai vihataanko häntä sen vuoksi. (Miller 1996, 90.)

Monilla ihmisillä tunneyhteys voi olla kadonnut tai vaikeasti löydettävissä. Pienillä lapsilla tunneyhteys voi kadota jo varhain hyvin herkästi, jopa imeväisenä. Äidin tai isän tiedostamaton tai tiedostettu viesti lapsellensa voi olla hyvin julma: vain tietynlaisena, kilttinä ja rauhallisena kelpaat

meille, muuten hylkäämme sinut. Tällöin lapsi ei saa vapaasti tuntea edes kaikkein varhaisimpia tunteita kuten kiukkua, vihaa, kipua eikä välttämättä edes näläntunnetta. Hän kieltää omat tunteensa, koska rakkauden menettämisen pelko on niin suuri. Hän joutuu sopeutumaan ja hylkäämään omat tarpeensa. Tästä seuraa se, ettei hän aikuisenakaan uskalla kokea omia tunteitaan. (Miller 1996, 59, 101, 102.)

### 2.1.2 Tunnelukko

Ihmisillä on monenlaisia uskomuksia itsestään, toisista ihmisistä sekä elämästä ylipäänsä. Tunnelukot pohjautuvat näihin sisäisiin uskomuksiin. Nämä monesti haitalliset uskomukset ovat usein tiedostamattomia, vaikkakin olemme niiden kanssa tekemisissä joka hetki. Uskomme, että tunnelukoon liittyvä uskomus on täyttä totta, mutta kyseessä on kumminkin vain uskomus, ei fakta. Uskomukset ohjaavat meitä hyvin voimakkaasti: uskomus voikin oman toimintamme seurauksena muuttua elämän tosiasiaksi. Eli uskomukset aiheuttavat tunnelukkoja, jotka ohjaavat toimintaamme, halusimmepa sitä tai emme. (Takanen 2011, 16.)

Tunnelukot voivat olla vaikutin sille, että alamme uskomaan negatiivisia asioita niin itsestämme kuin toisista ihmisistä, kuten myös koko maailmasta. Ihminen, joka uskoo itsensä olevan esimerkiksi toivoton epäonnistuja, käyttäytyy tämän epäonnistumisen tunnelukon ohjaamana. Hän saattaa välttää tilanteita, joissa voi epäonnistua, eikä näin ollen halua ottaa vastuullisia tai haastavia tehtäviä vastaan. Tällainen ihminen voi myös kaikin tavoin yrittää todistaa uskomuksen vääräksi. Hän pyrkii tekemään kaiken, mihin tehtävään ikinä tarttuukin, niin täydellisesti ja tarkasti kuin mahdollista, ettei kukaan voi ajatella hänen olevan epäonnistuja. (sama, 16–17.)

Kun lakkaamme uskomasta johonkin negatiiviseen ajatukseen, tämä uskomus poistuu. Uskomme vain siihen, minkä tiedämme olevan totta. Kun koemme, että se mihin uskomme, ei pidäkään paikkaansa, lakkaamme uskomasta. Ei riitä, että pelkästään älyllisellä tasolla ymmärrämme uskomuksen olevan valhetta. Meidän täytyy myös tunnetasolla saada kokemus siitä, ettei tunnelukoon liittyvä uskomus ole totta. Vasta sitten voimme luopua uskomuksestamme. Olemme koko elämämme ajan kantaneet monia uskomuksia mukanaamme. Siksi ne ovatkin erittäin sitkeitä ja niistä on haastava päästä eroon. Kun luovumme uskomuksestamme, vapauttaa se meidät tunnelukon vallasta. (sama, 17.)

Tunnelukko on malli, joka opitaan ja sisäistetään lapsuudessa. Kun joudumme tunteita herättävään tilanteeseen, toimimme tämän mallin mukaisesti. Nykypäivänä tunnelukko aktivoituu, jos saamme jonkin sisäisen tai ulkoisen ärsyksen aistihavainnon tai muistikuvan pohjalta. Tunnelukkoja tarvitsimme lapsuudessamme siksi, että pystyimme niiden avulla sopeutumaan ympäristön meille asettamiin vaatimuksiin. Tunnelukko syntyi meille siis vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin, yleensä suhteessa kaikkein lähimpiin ihmisiin kuten omiin vanhempiimme, sisaruksiimme tai opettajiimme. Emme itse pystyneet vaikuttamaan tunnelukkojemme syntymiseen, olimmehan täysin olosuhteiden ja vanhempiemme armoilla. (Takanen 2011, 22.)

Tunnelukot ovat ihmisille lapsuudessa elintärkeitä, suojelevathan ne lasta, mutta aikuisena ne ovat haitallisia. Ne ohjaavat ihmistä edelleen toimimaan niin kuin pieni lapsi, eikä hän välttämättä kykene ottamaan vastuuta itsestään ja elämästään. Koska tunnelukko on syntynyt lapsuudessa selviytymiskeinoksi tilanteeseen, jossa jokin tarve ei ole tyydyttynyt, tunnelukon ohjaama toiminta ei johda aikuisiällä tarpeiden tyydyttämiseen. Jos ihminen ei ole tietoinen tunnelukkojen vaikutuksesta, hän alkaa luoda ympärilleen samankaltaisia olosuhteita kuin hänellä lapsuudessaan oli. Hän joutuu siis yhä uudelleen ja uudelleen samanlaisten tilanteiden äärelle. Tutussa ympäristössä on turvallista elää, vaikkakin se tuottaisi kärsimystä. (sama, 23.)

Tunnelukkoja on lähteestä riippuen joko 18 tai 11. Käytän lähteenäni Youngin & Kloskon *Avaa tunnelukkosii -kirjaa*, jonka mukaan tunnelukkoja on 11. Kirjan mukaan tunnelukkoja ovat seuraavat:

**Hylkääminen:** Ihminen ajattelee, että ”minut hylätään kuitenkin”. Hän pelkää menettävänsä rakastamansa ihmisen. Hylkäämistä pelkäävä takertuu muihin ihmisiin. Hän tarvitsee muita ”liian paljon” ja jää lopulta yksin. Hänen elämässään on ollut paljon ihmissuhteita, jotka ovat tulleet ja menneet. Tämä tunnelukko syntyy ensimmäisten ikävuosien aikana, ennen kuin lapsi oppii puhumaan. (Young & Klosko 2009, 61.)

**Kaltoin kohtelu:** Ihminen kokee, ettei voi luottaa keneenkään eikä mihinkään. Hänen on vaikea päästää ihmisiä lähelleen, koska pelkää haavoittumista ja hyväksikäyttöä. Hänen on vaikea luoda ihmissuhteita. Hänen on jatkuvasti puolusteltava ja suojeltava itseänsä. Kaltoin kohtelun tunnelukko syntyy, jos ihminen kokee fyysistä väkivaltaa, joka on usein seksuaalista hyväksikäyttöä.

Tästä voi seurata voimakas häpeän tunne, ahdistuneisuutta, masennusta, epätoivoa ja erittäin huono itsetunto. (sama, 78–79, 81.)

**Tunnevaje:** Ihminen ajattelee, ettei koskaan saa tarvitsemaansa rakkautta. Hänen mielestään muut eivät ymmärrä häntä. Hän ihastuu helposti kylmiin ihmisiin, jotka eivät kykene tyydyttämään hänen tarpeitaan. Hän kokee olevansa yksinäinen: eihän hänellä ole ketään, jolta saisi rakkautta ja välittämistä. Hän ajattelee, ettei kukaan ole koskaan välittänyt hänestä. Tunnevaje syntyy, jos ihminen ei saa tarpeeksi emotionaalista hoivaa ja syliä. (Young & Klosko 2009, 99, 101.)

**Ulkopuolisuus:** Ulkopuolisuutta tunteva ihminen on varuillaan sosiaalisissa tilanteissa ja jopa välttelee niitä. Hän kokee olevansa tylsä ja ikävyyttävä ja ei usein tiedä, mitä puhuisi muiden ihmisten kanssa. Hän haluaisi tutustua ”itsensä yläpuolella” oleviin ihmisiin, muttei uskalla. Ulkopuolinen ihminen kokee, ettei ole viehättävä. Hän ei koe kuulumista mihinkään ja kokee olevansa outo muiden seurassa. Ulkopuolinen kokee usein olevansa yksinäinen, koska ei ”vajavuuksiensa” vuoksi voi kuulua mihinkään. Ulkopuolisuuden lukon juuret ovat lapsuusperheessä. (sama, 115–116, 118.)

**Riippuvuus:** Ihminen ajattelee, ettei pärjää omillaan. Kun arjessa pitäisi ottaa vastuuta, hän taantuu lapsen tasolle. Hänen on vaikea tarttua uusiin tehtäviin ilman jotakuta, joka voisi häntä auttaa tehtävässään. Hän kokee olevansa taitamaton ja kykenemätön. Hän ei kykene luottamaan omiin päätelmiinsä. Jokapäiväinen elämä voi hänen mielestään tuntua ahdistavalta ja jopa musertavalta. Hän ei kykene tekemään itsenäisiä päätöksiä. Hän kokee usein riittämättömyyttä ja ei tällöin kykene kantamaan normaalia vastuutaan elämässään. (sama, 138.)

**Suojattomuus:** Ihminen ajattelee jatkuvasti, että häntä uhkaa jokin valtava katastrofi. Hänen mielestään kaikki on vaarallista. Hänellä on valtavasti pelkoja eikä uskalla esimerkiksi matkustaa lentokoneella tai junalla yksin. Hänellä on ahdistuskohtauksia ja hän pelkää sairastuvansa vakavasti tai tulevansa hulluksi. Hän pelkää myös joutuvansa vararikkoon tai ryöstön kohteeksi. Suojaton ihminen on kokoajan varuillaan. Hän saa helposti paniikkikohtauksia. Tämä tunnelukko voi helposti siirtyä vanhemmalta lapselle. (sama, 160–162.)

**Vajavuus:** Ihminen kuvittelee, etteivät ketkään oikeasti halua olla hänen kanssaan, jos he todella tuntisivat hänet. Hän ajattelee olevansa syntynyt vajavaiseksi, eikä hän ole rakastamisen arvoinen. Hänellä on salaisuuksia, joita ei halua muiden, edes lähimpien ihmisten, tietävän. Hän kuvit-

telee olevansa syyppä sille, etteivät hänen vanhempansa rakastaneet häntä. Hän pyrkii kätke-  
mään todellisen minuuden, näyttölee toista mitä on. Hän on itsensä vähättelijä. Hän pelkää kuol-  
lakseen, että hänen puutteensa ja vajavuutensa tulevat ilmi. Hän häpeää itseään. Tämän tunne-  
lukon syntymiseen vaikuttavat rakkaudeton lapsuus ja arvostuksen puute. (Young & Klosko 2009,  
180.)

**Epäonnistuminen:** Ihminen ajattelee, että kaikki menee kumminkin pilalle, joten hän ei edes  
yritä. Hän kokee olevansa vähemmän älykäs kuin muut ihmiset, joiden kanssa hän on tekemis-  
sä. Hän myös kokee, että muut pitävät häntä kyvykkäämpänä, mitä hän oikeasti on. Hän kokee  
alemmuutta suhteessa muihin. Hänellä ei ole mitään erityiskykyä. Hän on alisuoriutuja. Tämän  
tunnelukon rinnalla on usein muitakin tunnelukkoja, joten lukon avaaminen vaatii taistelua myös  
muiden lukkojen kanssa. Lapsuuden epäonnistumiset ruokkivat tämän lukon syntymistä. (sama,  
206–207, 209, 212.)

**Alistuminen:** Alistuja suostuu aina muiden tahtoon. Hän toteaa usein: ”Tehdään vain niin kuin  
sinä haluat”. Alistuja on miellyttämisenhaluinen. Hän antaa toisten määrätä elämästään. Hän  
pelkää, että jos hän ei suostu muiden tahtoon ja vaatimuksiin, he suuttuvat tai hylkäävät hänet.  
Hän kokee, että suuret päätökset, mitä hän on elämässään tehnyt, eivät ole olleet hänen omia  
päätöksiään. Hänen on hankala pitää omia puoliaan. Hän yrittää kaikin tavoin auttaa läheisiään ja  
myötäelää heidän tuskaansa voimakkaasti. Hän kokee olevansa hyvä ihminen, silloin kun hän  
ajattelee muita ennen kuin itseään. (sama, 222.)

**Vaativuus:** Ihmisen on vaikea hyväksyä, ettei ole paras kaikessa: hän ei tydy kakkossijaan.  
Vaikka hän on täydellinen monessa asiassa, hän kokee, ettei mikään, mitä hän tekee, riitä. Hän  
pyrkii pitämään kaiken järjestyksessä ja pyrkii aina näyttämään huolitellulta. Hänellä ei ole juuri-  
kaan aikaa rentoutua, koska hänellä on niin paljon tehtävää. Jopa ihmissuhteet kärsivät tehtävä-  
paljouden vuoksi. Hänellä on myös terveysongelmia, jotka johtuvat stressistä ja paineesta. Hän  
on kilpailuhenkinen. Raha ja valta ovat hänelle tärkeitä asioita elämässä. Hänen elämänsä voi  
olla pelkkää suorittamista, raatamista sekä jatkuvaa saavutusten tavoittelemista. (sama, 251–  
252.)

**Oikeutus:** Ihminen kokee olevansa erityinen, ja hermostuu, jos ei saakaan sitä, mitä haluaa.  
Hänen on vaikea sietää ”Ei”-vastauksia. Hän asettaa omat tarpeensa muiden tarpeiden edelle.  
Hänen on vaikea lopettaa juomista, ylensyöntiä tai muuta ongelmakäyttäytymistä. Hänellä ei ole

juurikaan itsekuria, jotta hän saisi vaikka pakolliset koulutehtävät tehtyä ajoillaan. Hän toimii herkästi impulssien ja tunteiden varassa, josta seuraa usein ongelmia. Hän turhautuu ja lakkaa yrittämästä, jos hän ei saavuta tavoitettaan. Hän haluaa kaiken menevän juuri niin kuin hän itse haluaa ja vaatii muitakin tekemään asioita tahtonsa mukaan. Hän haluaisi saada aina välittömästi tyydytyksen, joten pitkän aikajänteen tavoitteet jäävät saavuttamatta. (Young & Klosko 2009, 270.)

## **2.2 Menneisyyden vaikutus tunneyhteyteen**

Menneisyyden pakeneminen on ollut suosittua jo kauan. On selvää, että lapsuudessa koettujen niin henkisen kuin fyysisenkin pahoinpitelyn torjuminen on henkisen epätasapainon alkusyy. Monet psykiatrit pyrkivät silti kaikkiin tavoin välttämään menneisyytensä kohtaamista. Siksi he eivät kykene ohjamaan potilaitakaan kohtaamaan omaa menneisyyttään. (Miller 1996, 11–12, 35, 38.)

### **2.2.1 Lapsuuden merkitys**

Lapsella on aivan syntymästään asti tarve tulla kunnioitetuksi ja arvostetuksi juuri sellaisena kuin hän on. Hänellä täytyy olla varmuus siitä, että vanhemmat ottavat hänet vakavasti. Lapsella pitäisi olla ehdoton oikeus tuntea ja myös ilmaista omia tunteitaan jo ihan vastasyntyneestä lähtien. Tunteiden ja tarpeiden ilmaisemiseen tarvitaan kuitenkin hyvin turvallinen ilmapiiri, joka on mahdollista vain silloin, jos vanhempi itse on saanut kasvaa hyväksyvässä ja tunteita kunnioittavassa ilmapiirissä. Vanhemmat, jotka eivät ole saaneet kasvaa tunteiden kannalta suotuisassa ilmapiirissä, ovat itse tarvitsevia, vaikka he eivät sitä itse tiedostaisi. He etsivät koko elämänsä ajan sitä, mitä eivät koskaan saaneet vanhemmiltaan ja käyttävät pieniä viattomia lapsiaan hyväksi täyttääkseen omia tarpeitaan. Vanhempi yrittää peilata lapsestaan riitänkö minä, olenko minä toiminut oikein, kelpaanko tällaisena ja niin edelleen, vaikka tilanteen tulisi olla aivan toisin päin. Lapsella on oikeus olla tarvitseva. (sama, 55–56.)

Tommy Hellstenin mukaan lapsi tarvitsee turvallisia peilejä. Peilaamisella hän tarkoittaa sitä, miten vanhemmat suhtautuvat lapseensa. Katsoessaan peiliin lapsi tekee omat johtopäätöksensä: tällaisena kelpaan vanhemmilleni, tällaisena en. Lapsen kehityksen kannalta merkittävimmät peilit ovat omat vanhemmat, äiti ja isä. Jos lapsi on esimerkiksi surullinen, katsoo peiliin ja näkee su-

runsa myös peilissään, hänelle tulee selväksi, että suru on täysin hyväksytty, minä saan olla surullinen. Jos peili, vanhempi, ei ole itse tietoinen surustaan eikä suru-nimiselle tunteelle ole hänessä tilaa, hän eikä kykene tunnistamaan lapsessaankaan olevaa surua. Tällöin peili on sumea eikä se näytä lapselle, mitä hän tuntee. (Hellsten 2012, 31.)

Vanhemman on tärkeä antaa viesti lapselle, että kaikki tunteet, esimerkiksi pelko, saavat olla olemassa. Jos näin on, lapsi vaistoaa, että hänet hyväksytään pelkäävänä ja tällöin hän voi itsen hyväksyä pelkonsa. Pelon tunteen keskellä olevalla lapsella on myös lohdutuksen tarve. Jos vanhempi ottaa pelkäävän lapsensa syliin ja lohduttaa häntä, lapsi kokee, että myös lohdutuksen tarve on hyvä asia ja hänellä on oikeus vaatia lohdutusta. (sama, 32.)

Vahingollista on, jos lapsen tarve suunnataan jonnekin muualle. Jos lapsi itkee ja pelkää esimerkiksi uutta tilannetta, mutta hänen itkunsa kielletään ja lohdutukseksi tarjotaan esimerkiksi hienoilla leikkiautoilla leikkimistä, hän oppii, että pelko ei ole hyväksyttävä asia. Toiseksi hän oppii ohittamaan omat tunteensa, tässä tapauksessa kohdistamalla huomionsa autoihin. Kolmas asia, minkä hän tästä oppii, on se, että lohdutuksen tarve ei ole hyvä asia ja sen voi täysin sivuuttaa. Lapsi ei opi tätä yhdestä kerrasta vaan tarvitsee toistuvia samankaltaisia tilanteita. (sama, 32.)

Lapsi peilaa edellä mainitulla tavalla kaikki tunteensa. Vain ne tunteet, joista vanhempi on tietoinen ja jotka hän on hyväksynyt itsessään, kuten Hellsten kuvaa ”on ottanut omakseen”, hän kykenee peilaamaan ne myös lapselleen. Tämä koskee myös eri tarpeita, esimerkiksi läheisyyden tarve, hyväksytyksi tuleminen ja niin edelleen. Jos lapsi ilmaisee tarvitsevansa vanhempaa, mutta jos vanhempi itse ei ole saanut olla tarvitseva, hänen on hyvin vaikea hyväksyä lapsen tarvitsevaisuutta. (sama, 32)

Jos vanhempi sivuuttaa lapsensa tarpeet, käy hyvin helposti niin, ettei lapsi aikuisenakaan osaa kuunnella omia tarpeitaan, vaan kävelee itsensä yli. Valitettavaa on, etteivät monet aikuisetkaan uskalla ajatella seuraavasti, kuten Alice Miller (1996, 67) kirjoittaa:

Minä saan olla surullinen tai onnellinen silloin, kun jokin tekee minut surulliseksi tai onnelliseksi, mutta kukaan ei voi vaatia minua olemaan iloinen, eikä minun tarvitse tukahduttaa huoliani tai pelkoani tai muita tunteitani toisten tarpeiden mukaisesti. Minä saan olla paha, eikä kukaan kuole eikä saa päänsärkyä. Kun te loukkaatte minua, minä saan raivostua menettämättä teitä, vanhempiani.

Lapsi alkaa rakentaa kuvaa ja käsitystä katsomalla peileihin eli vanhempiinsa. Hän näkee itsensä sellaisena kuin hänen vanhempansa näkevät hänet ja tästä alkaa muodostua lapsen minäkuva. (Hellsten 2012, 32.)

Joidenkin vanhempien on hankala hyväksyä mitään kielteisiä tai tuskaan liittyviä tunteita. Tällöin Hellstenin mukaan peili toimii vain osittain, heijastaa vain myönteisiä tunteita. Kun lapsi ilmaisee vihansa ja vanhempi suhtautuu siihen vähätellen ja ilkkuvasti, on tämä selvä viesti lapselle, siitä ettei viha ole hyväksytty tunne. Lapsi muuttaa käytöstään vanhemmille mieluisammaksi, koska hylkäämisen pelko pakottaa siihen. Kun taas lapsi on iloinen, niin peilikin kirkastuu. Vanhemmat ovat siis itse kykenemättömiä kokemaan raskaita tunteita, ehkä pelkäävätkin niitä ja jatkavat tätä sukupolvien yli jatkuvaa vahingollista tunteidenkieltämisen perinnettä kieltämällä lapsiaan tunteista. (sama, 34.)

Tilanne voi myös olla niin, että lapsella ei ole peilejä ollenkaan. Vanhemmat voivat olla paljon töissä eli fyysisesti kokonaan poissa tai sitten eivät kykene olemaan henkisesti läsnä. Hellstenin mukaan peili on tällöin samea eikä heijasta juuri mitään. Lapsi ei saa tunteilleen peilausta ollenkaan ja hän jää henkisesti kokonaan syntymättä, kuten Hellsten asian ilmaisee. Lapsi ei tiedä, kuka on. Siitä kuinka paljon ihminen on yhteydessä omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa, riippuu hänen minuuden kokemuksensa. Omien tunteiden ja tarpeiden tiedostaminen ja omistaminen on merkki siitä, että ihmisellä on vahva kokemus omasta identiteetistään. (sama, 36.)

Voi myös olla, niin että vanhemmat ovat vain silloin tällöin paikalla ja heidän viestinsä on ristiriitainen. Tämä on tyypillinen alkoholiperheen peilitilanne. Selvin päin vanhempi lupaa lapsilleen kivan retkipäivän, mutta sortuukin menemään sovittuna retkipäivänä kapakkaan. Lapsi ilmaisee peruuntuneesta retkipäivästä aiheutuneen pettymyksensä vanhemmalleen, vanhempi saattaa ehkä syyllisyyttään peittäen suhtautua tähän vähätellen ja halveksien. Tämä voi aiheuttaa lapsessa suurta turvattomuuden tunnetta: lupauksia ei pidetä, eikä mihinkään voi luottaa. (sama.)

Turvattomuutta aiheuttaa myös se, ettei lapsella ole turvallisia rajoja. Hellstenin (2012, 37) mukaan vanhemman tulee olla samaan aikaan sekä luja että pehmeä. Vanhemman pitäisi pystyä kohtaamaan lapsensa kiukku, vaikka se olisi työlästä. Tärkeintä on se, että kun lapsi ei saa kaikkea, mitä haluaa ja tästä syystä raivoaa, vanhempi ei hylkää häntä vaan kestää kiukun. Tämä lisää lapsen luottamusta vanhempaan ja sitä myötä myös turvallisuuden tunnetta. Tästä voidaan päätellä, mitä enemmän lapsi uskaltaa kiukutella ja testata rajoja, sitä enemmän hän luottaa van-



hempaansa. (Hellsten 2012, 37.) Myöhemmin lapsi uskaltaa irtautua vanhemmistaan, jos hänen tunteitaan on kunnioitettu ja niiden ilmaiseminen on sallittu. Tällöin lapsesta kasvaa itsenäinen ja vastuullinen aikuinen. (Miller 1996, 56.)

### **2.2.2 Masennus tunteiden tiellä**

Masennus on yhteydettömyyttä omiin tunteisiinsa. Masennus on merkki omien tunnereaktioiden ja aistimusten kieltämisen seurauksena tapahtuneesta itsensä menettämisestä. Tämä kieltäminen saa alkunsa lapsuudesta, siitä ehdottoman tärkeästä sopeutumisesta, johon rakkauden menettämisen pelko on lapsen väistämättä pakottanut. Masennus viittaa hyvin varhaiseen haavoittumiseen. Ne tunnealueet, jotka olisivat johtaneet vakaaseen itsetuntoon, ovat karsiutuneet jo hyvin varhaisessa vaiheessa pois. (Miller 1996, 101.)

Millerin mukaan masennus voi toimia myös viestintuojana. Potilas tulee vastaanotolle valittaen masennusta, mutta lähteekin vastaanotolta myöhemmin kyöneleet silmissä, mutta ilman masennusta. Hän on saanut yhteyden omiin patoutuneisiin tunteisiinsa, ehkä vihaan väärintekijöitä kohtaan. Ei ole oikeastaan väliä, mitä nuo tunteet ovat. Olennaisinta on se, että potilas on vihdoin kyennyt kokemaan tunteet kieltämisen sijaan. Tässä tilanteessa masennus on tuonut viestin potilaalle padotusta tunteesta. (sama, 116.)

Masennus voi olla myös itsensä sivuuttamista. Vaikka lapsi leikkiessään kokisikin olevansa oma itsensä, mutta jos vanhemmat kehottavat häntä johonkin suoritukseen, tekemään ikään kuin jotain ”järkevämpää”, niin siinä samalla sivuutetaan lapsen kehittymässä oleva oma maailma. Lapsi reagoi tällaiseen tilanteeseen todennäköisesti masentumalla, koska hän ei uskalla reagoida normaalisti, esimerkiksi suuttua. Tämä voi toistua aikuisiälläkin, mutta itsensä sivuuttajana vanhemman sijaan toimii aikuinen itse. Jos aikuinen syventyy nykyhetkessä näihin tilanteisiin ja myös käy läpi niitä, hän kykenee nousemaan kapinaan niiden herättämien voimakkaiden tunteiden avulla. Silloin hän alkaa myös tiedostaa torjumiaan tarpeitaan. (sama, 117.)

Masennusjaksot voivat kestää pitkäänkin ennen kuin padonneet tunteet lapsuudesta murtautuvat esiin, sanoo Miller (1996, 118). Masennus ikään kuin pidättelee niitä. Kun ihminen kokee patoutuneet tunteensa, hän kokee olonsa ja elämänsä taas elämisenarvoisena, kunnes uusi masennusjakso ennakoii jotain uutta. Uuden masennusjakson jälkeen saattaa tulla esimerkiksi raivon-

purkaus ja valtava syyttely. Jos syyttely on oikeutettua ja raivolla oikea kohde, ihminen vapautuu raivontunteestaan. Jos taas kohde ei ole oikea tai syyttely kohdistuu syyttömiin, masennus jatkuu, kunnes tunteiden kohtaaminen tulee seuraavan kerran mahdolliseksi. Myös silloin ilmenee masennusta, kun ihminen on alkanut tiedostamaan vanhempiensa vaatimuksia ja pahoinpitelyä, muttei ole vielä todella tunnistanut sitä ja vapautunut siitä. (Miller 1996, 118.)

### **2.2.3 Itsensä liiallinen korostaminen tunteiden tiellä**

Itsestä vieraantumiseen ja tunneyhteydettömyyteen liittyy monia eri vivahteita ja vaiheita. Masennuksen lisäksi toinen ääripää on itsensä liiallinen korostaminen eli suureellisuus. Tämä vaihe tulee kuitenkin ennen masennusta. Eli masennus ikään kuin vaanii suureellisuuden taustalla ja masentuneen mielialan taustalle taas kätkeytyy taistelu oman traagisen historian oivaltamista vastaan. Kun ihminen joutuu luopumaan omasta itsestään, tuottaa se syvää tuskaa. Suureellisuus voi olla puolustuskeino, jos ihminen ei halua kohdata menettämisen tuottamaa tuskaa. (Miller 1996, 94.)

Suureellista ihmistä ihailaan, ja hän on itsekin riippuvainen tästä ihailusta. Hänen on tehtävä kaikki täydellisesti ja hän todella pystyykin siihen, koska eihän hän muuten ryhtyisi tekemään asioita, jos hän ei todella osaisi tehdä niitä täydellisesti. Suureellinen ihminen ihaillee myös itseä ominaisuuksiensa vuoksi esimerkiksi kauneutensa, menestyksensä, viisautensa, lahjakkuutensa ja saavutustensa vuoksi. Jos kaikki meneekin vikaan, iskee valtava masennus. On kuitenkin olemassa lahjakkaita ihmisiä, jotka kohtaavat elämässään menetyksiä ja epäonnistumisia, mutteivät silti masennu. Tämä johtuu siitä, että heidän omanarvontuntonsa perustuu omien tunteiden aitouteen eikä joihinkin ominaisuuksiin. (sama, 95.)

Suureelliselle ihmiselle ihailu merkitsee rakkautta. Jatkuva onnistumisista johtuva ihailu voi pitää yllä illuusiota rakastavista vanhemmista. Ei siis ole ihme, että hän käyttää koko elämänsä tämän rakkauden korvikkeen etsimiseen. (sama, 96). Suureellinen ihminen ei voi olla koskaan täysin vapaa, sillä hän on riippuvainen muiden ihmisten ihailusta. Koska tämä ihailu on sidoksissa ominaisuuksiin ja suorituksiin, jotka saattavat koska tahansa pettää, hän joutuu jatkuvasti kalastelemaan rakkautta itsensä ulkopuolelta. (sama, 96–97.)

## 2.3 Ihmissuhteiden vaikutus

Luvussa 2.2.1. Lapsuuden merkitys kerroin, kuinka lapsi peilaa omia tunteitaan vanhemmistaan. Tämä peilaaminen jatkuu läpi elämän. Kun lapsi menee kouluun, hänelle tulee uusia ihmissuhteita: peilejä, joista hän peilaa omia tunteitaan ja olemistaan. Jos varhaisin peili ei ole ollut rehellinen, toisin sanoen, jos peili halusi meidän muuttuvan sellaiseksi kuin hän itse halusi, niin myöhemmällä iällä hakeudumme helposti samankaltaisten, vahingollisten peilien äärelle. Nämä peilit kohtelevat meitä samoin kuin vanhempammekin kohtelivat. Tämä vaikuttaa myös monien muiden ihmissuhteiden valintaan, jopa aviopuolison valintaan. Jos tyttären isä oli väkivaltainen narsisti, tytär ajautuu helposti myös naimisiin väkivaltaisen narsistin kanssa. (Hellsten 2012, 33.)

### 2.3.1 Soitonopettaja

Hyvän opettajan piirteitä ei voida luetella kovin yksiselitteisesti. Riippuu paljolti oppilaasta, kuka on hänelle hyvä opettaja, ja toisinpäin. Uusikylä listaa kolme tärkeintä opettajan ominaisuutta: opettajan täytyy tietää, mitä opettaa, opettajan täytyy pitää opettamastaan asiasta ja opinnäytetyöni kannalta tärkein kohta on, että opettajan on hyvä pitää oppilaistaan. Oli oppilas millainen tahansa, opettajan täytyy kunnioittaa oppilastaan. Tärkeitä on, että opettaja tuntee oppilaansa ja haluaa todella toimia hänen parhaakseen. (Uusikylä 2007, 57, 59.)

Ainakin yksi piirre tekee ihmisestä ehdottomasti opettajaksi sopimattoman. Se on tietoinen tai tiedostamaton halu nöyryyttää, alistaa ja nolata muita. Vaikka lapset ja nuoret olisivatkin hankalia, epäkohteliaita, oppimattomia ja käyttäytyvät huonosti, ammattipedagogi ei saisi syyllistyä samantyyppiseen käyttäytymiseen. Tällainen käytös kertoo opettajan huonosta itsetunnosta. Hän haluaa pönkittää itseään nolaamalla ja alistamalla muita. Hän yrittää ehkä herättää oppilaissaan pelkoa, koska pelkää epävarmuutensa ja todellisen auktoriteetin puuttumisen paljastumista. (sama, 10.)

Opettajan silmätikuksi joutumisella ja epäoikeudenmukaisella kohtelulla voi olla hyvin kauaskantoiset ja tuhoavat seuraukset oppilaan kehittymisen kannalta. Jos opettaja ei syystä tai toisesta pidä oppilaastaan ja alkaa solvata ja haukkua häntä, vaikuttaa tämä väistämättä oppilaan tunne-elämään ja myös koulumenestykseen. Mitä pienempi oppilas, sitä herkemmin hän alkaa sopeutua ja mukautua opettajan vääristyneisiin vaatimuksiin. Tässä tilanteessa voi käydä näinkin: mitä

enemmän oppilas yrittää riittää opettajalleen, sitä ärsyttävämmäksi opettaja voi kokea oppilaan ja tuhoava kohtelu vain jatkuu. Oppilaan oppimisenhalu ja luovuus tukahtuvat. Oppilaiden julkinen nöyryyttäminen tai muunlainen henkinen väkivalta ovat jättäneet moniin syviä haavoja puhumat-takaan fyysisestä väkivallasta. (Uusikylä 2007, 22.)

Opettaja voi vaikuttaa kielteisesti oppilaan henkiseen tasapainoon, minäkuvaan ja myös opiske-luintoon. Jos opettaja yrittää olla auktoriteettinen pelottelun tai uhkailun avulla, tämä saa aikaan vaan pelkoa ja arkuutta oppilaissa. Musiikin tekemisen ilo katoaa, kun suorituspainet kasvavat. Tällöin musiikkikin väistämättä kuulostaa tukahtuneelta ja epävarmalta. Uhkailu voi myös saada aikaan negatiivisen kierteen. Kun opettaja pelottelee ja uhkailee, oppilas säikähtää ja alkaa soit-taa epävarmasti. Siitä opettaja turhautuu entisestään ja vaatii oppilaaltaan enemmän käyttäen aseenaan vaikkapa vähättelyä. Oppilaasta voi alkaa tuntua, ettei hän osaa soittaa, eikä hän edes voi oppia. Hän ei välttämättä uskalla kyseenalaistaa opettajan opetusmetodia, vaan alkaa syytellä itseään osaamattomuudestaan. Todellisuudessa painostavassa ja epäoikeudenmukaisessa ilma-piirissä oppiminen käy mahdottomaksi. Ilman turvallista opiskeluilmapiiiriä tehokas opiskelu on mahdotonta. (sama, 47.)

Myös oppilaiden luokittelu ja vertailu on hyvin vahingollista. Oppilaan oppimiseniloa ei saa tuhota jatkuvalla vertailulla: tällainen toiminta heikentää itsetuntoa ja saattaa tuoda joillekin jopa epätoi-voa omasta oppimattomuudestaan. Se voi myös tukahduttaa oppilaan luovuuden. Oppilas yrittää kaikin keinoin riittää opettajalleen sopeutumalla ja mukautumalla tämän toiveisiin. Hän myös yrit-tää esittää olevansa jotain muuta, mitä oikeasti on. Tästä on seurauksena se, että oppilas joutuu vain kauemmaksi itsestään ja tunteistaan. Tämä taas voi johtaa loppuun palamiseen. (Sama, 31, 45.)

### **2.3.2 Vertaisryhmä**

Kaikki ihmiset kuuluvat elämänsä aikana useampaan eri ryhmään. Ensimmäinen tällainen ryhmä lapselle on oma perhe. Tämä ensimmäinen ryhmä ja vuorovaikutus sen jäsenten kanssa ovat äärimmäisen tärkeitä lapsen kehitykselle ja myös sosiaalistumiselle. Myöhemmin tulevat mukaan muut ryhmät, jotka myös muodostuvat hyvin tärkeiksi lapselle. Jos lapsi menee päiväkotiin tai

kerhoon, hän kuuluu siellä ensimmäiseen ryhmään. Sen jälkeen tulevat koululuokat ja esimerkiksi harrastusryhmät. (Salmivalli 1998, 11.)

Vertaisryhmällä on hyvin erityinen merkitys lapselle ja myös ihan kaikenikäisille. Niissä voi kokea olevansa tasavertainen muiden kanssa. Ikä ei kuitenkaan ole vertaisryhmän ehdoton kriteeri, koska on mahdollista kokea olevansa tasavertainen myös eri-ikäisten kanssa. Keskeisintä on, että vertaisryhmän jäsenet ovat samalla kehitystasolla, esimerkiksi heidän sosiaalinen vuorovaikutuksensa on samantasoista. Vertaisryhmät ja myös toverisuhteet ovat lapsen kehitykselle erittäin hyödyllisiä, jopa välttämättömiä. Jokaisen lapsen tulisi tuntea olevansa hyväksytty vertaisryhmässään. Tämä edesauttaisi lapsen henkisen tasapainon kehittymistä. (Salmivalli 1998, 12, 14).

Jostain syystä kaikki lapset eivät kuitenkaan tule hyväksytyksi omassa vertaisryhmässään, vaan tulevat torjutuksi. Uudessa ryhmässä lapsen sosiaalinen asema vakiintuu melko nopeasti, yleensä jo muutaman kohtaamisen jälkeen. Ensivaikutelmalla on suuri merkitys. Kärjistäen vertaisryhmässä tulevat helpoimmin torjutuksi toisaalta hyvin arat ja vetäytyvät, toisaalta aggressiivisesti käyttäytyvät lapset. Heitä aletaan helpommin syrjiä ja kiusata. (sama, 14–15, 17.)

Kerhossa tai koulussa pitkään jatkunut kiusaaminen voi aiheuttaa kiusatulle muun muassa koulutaikarhoppelkoa tai erilaisia psykosomaattisia oireita. Kiusaamisen vaikutuksia on kuitenkin hyvin vaikea tutkia, koska ei voi tietää, johtuuko kiusatun ahdistuneisuus kiusamisesta vai valikoituuko kiusatuksi juuri jo ennestään ahdistuneita ihmisiä, joilla on huono itsetunto. On kuitenkin tutkittu, että pitkäaikainen koulukiusaaminen voi aiheuttaa kiusatulle masennusta ja myös huonon itsetunnon. (sama, 114.)

Tutkimusten valossa näyttää kuitenkin siltä, että kiusaamista enemmän henkistä epätasapainoa aiheuttaa positiivisten toverisuhteiden vähäisyys. Kielteiset kokemukset sekä kouluaikaisissa että nykyisissä kokemuksissa eivät välttämättä liitykään kouluajan kiusatuksi joutumiseen vaan positiivisten toverisuhteiden vähäisyyteen ja myös ryhmän ulkopuolelle jäämiseen. Mikäli kiusatulla lapsella olisi edes muutama positiivinen toverisuhte kiusamisesta huolimatta, tämä saattaisi suojata merkittävästi kiusaamisen pitkäaikaisseuraamuksilta. (sama, 114, 116.)

### 2.3.3 Terapeutti

Joskus ihminen voi tarvita elämässään myös ammattiauttajan, terapeutin apua. Ihanteellisin tilanne eheytyksen kannalta olisi, jos terapeutti olisi itse tietoinen menneisyydestään ja läpielämittöistä tunteistaan. Tällöin hän pystyisi tukemaan asiakastaan minuuden eheytyksessä ilman, että hän vaikuttaisi tämän traumaista. Hän voisi antaa hyväksyntää ja ymmärrystä potilaansa tunteille ja tarpeille. Terapeutin olisi hyvä huomioida asiakkaansa tilanne yhtään kaunistelematta tai vähättelemättä totuutta. (Miller 1996, 15, 74.)

Kun ihminen alkaa tiedostaan menneisyyttä ja tulla tietoiseksi patoutuneista tunteistaan, voi hän tuntea tarvitsevänsä apua muutosprosessiinsa. Mutta jos hän hakee apua väärästä paikasta, niin muutos ei ole välttämättä mahdollinen. Vääränlainen terapia sementoi lapsuudessa koetut vauriot sen sijaan, että ihminen vapautuisi niistä. Monet terapeutit kehottavat puhumaan traumaistaan ja ongelmistaan. Pelkkä tunteista puhuminen on kuitenkin hyödytöntä eikä johda mihinkään, koska ainoastaan tunteet ja ruumiilliset aistimukset, joista kylläkin voimme tulla tietoisiksi puhumalla, voivat antaa meille varmuuden siitä, mitä lapsuudessamme todella tapahtui. (sama, 15, 40, 41.)

Jos terapeutti ei ole itse kohdannut omia läpielämittömiä tunteitaan eikä koskaan työstänyt niitä, hänen on mahdotonta auttaa vastaanotolle tullutta asiakasta. Hän saattaa tahtomattaan siirtää asiakkaaseen omat lapsuutensa tiedostamattomana pysyneet traumat. Ei olisi myöskään ihme, jos omat tiedostamattomat, syvälle painuneet tarpeet ajaisivat terapeutin käyttämään hyväksi potilaan tarvitsevuutta. Perinteiset terapiamuodot voivat olla tehottomia ja jopa harhaanjohtavia, jos ne ohjaavat ihmistä hallitsemaan tunteita järjellään ja jopa pyrkivät estämään torjuttujen kokemusten paljastumista. (sama, 40, 74, 76.)

On myös harhaanjohtavaa uskoa, että traumaista voidaan vapautua symbolisella tasolla. Jos se olisi mahdollista, muusikot ja muut taiteilijat voisi työstää traumojaan luovuuden avulla. On totta, että luovuus auttaa kestämään tuskaa, hankalia tunteita, muttei vapauta niistä. (sama, 42) Seuraavassa kuvassa on kiteytettynä koko terapeutin etiikka:



KUVA 1: © Kairon instituutti

#### 2.3.4 Narsisti lähipiirissä

Narsisti käyttäytyy omahyväisesti ja itsekkäästi eikä kykene ottamaan huomioon muiden tunteita ja tarpeita. Hän käyttää muita ihmisiä häikäilemättä hyväkseen. Narsistilla on häiriintynyt minäkuva: hän kuvittelee olevansa ylivertainen ja erinomainen kaikessa. Narsistit ovat tiedostamattaan hyvin riippuvaisia toisten huomiosta ja ihailusta, vaikka yrittävät olla riippumattomia ja uskottelevat sitä myös itselleen. Narsisti on vastustajilleen armoton, mutta niitä, jotka pystyvät eniten tukemaan narsistin omaa vääristynyttä minäkuva, hän kohtelee kuin kuninkaallisia: pyrkii kaikin tavoin pitämään heidät tyytyväisinä, vaikkapa sitten lahjomalla. (Salo 2011, 18, 20.)

Narsisti osaa taitavasti peittää oman todellisen luonteensa. Jonkin aikaa hän pystyy toimimaan niin, että kanssaihmiset pitävät häntä normaalina ja jopa miellyttävänä ihmisenä. Jos ihmissuhteet jatkuvat pidempään, alkaa narsistin todellinen luonne tulla esille. Myös se, ettei narsisti todel-

lisuudessa kykene normaaleihin terveisiin ihmissuhteisiin käy jossakin vaiheessa ilmi. (Salo 2011, 22)

Narsisti käyttää hyväksi ihmisten naiiviutta. Tutustumisvaiheessa hän voi vaikuttaa hyvin reilulta ja ystävälliseltä. Samalla hän kuitenkin jo juonii, kuinka voi saada mahdollisimman paljon irti uudesta tuttavastaan. Narsisti käyttää aseenaan usein uhkailua, jottei kukaan nousisi kapinaan häntä vastaan. Uhkailu on usein epäsuoraa ja paljon ehtolauseita sisältävää. Jos narsistin uhri ottaa esille uhkailut muiden kuulleen, narsisti väittää uhrin kuvittelevan ja jopa vetoaa tämän olemattomiin mielenterveysongelmiin. Narsisti myös mitätöi ja vähättelee muita. Jos tällainen käytös jatkuu pitempään, se syö huomaamatta ihmisen psyykettä ja itsetuntoa, vaikka hän kuinka kapinoisi vastaan. (sama, 58, 105, 124.) ”Pahimmillaan narsistin uhri havaitsee tilanteensa vastaitten, kun hänet on täysin alistettu ja hän on jo itsetuntoa vailla” (sama, 58).

Narsisti ei kestä katsoa, jos joku toinen menestyy tai muuten kokee mielihyvää. Hän pyrkii kaikin tavoin mitätöimään ja tuhoamaan toisen hyvän olon. Jotkut narsistit pyrkivät ihan konkreettisesti tuhoamaan toisen elämästä hyvät asiat, esimerkiksi katkaisemalla uhrin ystävyysuhteet käyttäen apunaan jotakin kieroja uhria mollaavaa menetelmää tai tuhoamalla uhrin omaisuutta. Uhrin olisi tärkeä huomata, että tämäkin on häiriökäyttäytymistä eikä uhrin vika. (sama, 107.)

Narsisti vaistoa mestarillisesti uhrin tunnetiloja ja mielenliikkeitä. Hän tietää tai ainakin aavistaa tarkalleen, millä keinoin hän saa uhrin hallintaansa ja halutessaan myös pelkäämään. Narsisti on niin taitava manipuloimaan, ettei uhri hämmennykseltään, häpeältään tai peloltaan pysty puolustautumaan. Narsisti pelottelee harvoin pelkästään sanoin. Hän on erittäin taitava viestimään myös kasvojen eleillä ja ilmeillä sekä ruumiinkielellä. Myös hänen voimakkaalla äänenkäytöllään voi olla hyvin lamauttava vaikutus. Monesti tämä kaikki muu viestintä on paljon pahempaa kuin sanat. (sama, 124–125.)

Narsistin aiheuttama pelko saa uhrissa aikaan monenlaisia reaktioita. Vähäisin niistä ei suinkaan ole se, että uhri menettää luovuutensa ja kykynsä toimia spontaanisti. Uhri ikään kuin joutuu häkkiin, jossa hän joutuu luopumaan omista tarpeistaan ja tunteistaan. Epävarmassa ilmapiirissä eläminen ennen pitkää lamauttaa uhrin. Usein käy myös niin, ettei narsistin uhrilla ole enää voimia tehdä itsenäisiä päätöksiä vaan hän joutuu turvautumaan ammattiauttajien apuun. (sama, 125–126.)



### 3 KOHTI TUNTEITA

Tunteita on alettu ottaa vakavasti. Niistä on opittu puhumaan entistä avoimemmin. Voidaan melkein todeta, että tunteet ovat jopa muodissa. (Turunen 2004, 9.) Niin kuin olen aikaisemmin todennut, tunteista puhuminen ja niiden tiedostaminen on tärkeää, mutta se ei vapauta meitä niiden vallasta. Tiedostamattomat tunteet hallitsevat meitä, halusimmepa sitä tai emme. Kuinka sitten voimme saada yhteyden tunteisiimme?

#### 3.1 Menneisyyden ja itsensä hyväksyminen

Olemme traumojemme ja haavojemme kautta sidottuja menneisyyteen. Kun tunnustamme haavamme ja alamme hyväksymään ne ja antamaan niille tilaa, merkitsee se sitä, että alamme hiljalleen palata nykyhetkeen. Ei ole tarkoitus, että tutkimme menneisyyttämme vain sen itsensä vuoksi. Pyrkimys on siinä, että vapaudumme elämään tässä hetkessä. Mutta jos olemme sidottuja menneisyyteen, eivät meidän tunteemme elä. (Hellsten 2004, 19.)

Me olemme lapsuutemme vankeja riippumatta siitä, tiedostammeko me sitä vai emme. Menneisyyttä ei voi muuttaa, mutta menneisyyden kohtaaminen johtaa eheytymiseen. Meidän on ehkä vaikea ymmärtää, että meillä todella on mahdollisuus vapautua lapsuutemme traumoista: Todisteena tästä on se, että moni jo ennen meitä on alkanut kohtaamaan menneisyyttään. Ei ole kuitenkaan ihme, että aluksi vastustamme voimakkaasti kohtaamasta tunteitamme, koska pelkäämme torjumaamme menneisyyttä ja oman avuttomuutemme näkemistä. (Miller 1996, 11, 45.)

Emme voi koskaan saada takaisin kadotettua lapsuuttamme, emmekä muuttaa todellisuutta tai peruuttaa sitä. Jos pidämme vielä kiinni onnellisen lapsuuden illuusiosta, emme voi parantaa haavojamme. Se, että olemme rehellisiä itsellemme ja sille tiedolle, että meidän tunteemme ja aito olemisemme torjuttiin, johtaa meidät kohti syvimpiä ja aidoimpia tunteitamme. Se, että saamme takaisin tunneyhteytemme, ei vie meitä paratiisiin, kuten Miller toteaa, vaan saamme takaisin suremisen kykymme. (sama, 65.)

### 3.2 Muutos järjen ylivallasta tunteisiin

Ihminen yrittää järjen avulla hallita elämäänsä ja tunteitansa. Meidän persoonamme ei ole kuitenkaan ehyt, jos annamme järjelle ylivallan ja kiellämme tunteet. Järjellä tunteitaan hallitseva ihminen ei tunne kehoaan, eikä siinä olevia tunteitaan. Tämä aiheuttaa ihmisessä levottomuutta ja olemassaolo voi tuntua jopa tuskaiselta. Järjen valta voi myös aiheuttaa hallitsemattomia tunne-myrskyjä eli rajuja tunteiden purkauksia tai poistumistiloja, pahimmillaan psykoosia. (Pietiläinen 2001, 79.)

Aivan ensimmäisenä meidän on voitettava tunteiden kohtaamisen pelko: toisin sanoen luovuttava järjen ylivallasta. Elämässämme kohdatut onnettomuudet, hylätyksi tuleminen tai vaikkapa kodin häpeilevä ilmapiiri aiheuttaa meissä tunnetrauman. Vaikein tunnetrauma tulee yleensä ensimmäisenä mieleemme ja siksi voimakkuudessaan se vaatiikin valtavasti rohkeutta, että uskallamme hypätä ikään kuin kohti tuntematonta. Hyppy järjestä tunteisiin tehdäänkin yleensä vasta tullessa terapiaan tai jotkut uskaltavat tehdä sen jo ennen terapiaa. (sama, 43.)

Ihminen voi kokea tunteet monesti pelottavina ja uhkaavina. Tämä ei ole mikään ihme, koska kiellettiinhan meitä tuntemasta jo hyvin varhain lapsuudessa. Saimme vanhemmiltamme mallin, jossa tunteita ei ole olemassa. (sama, 79.) Ei ole helppoa olla heikko ja avuton, jos emme lapsenakaan saaneet olla heikkoja ja tarvitsevia. Meidän täytyi oppia kätkemään tunteemme, koska meillä ei ole ollut ”vahvaa” aikuista vierellämme niitä kantamassa. Tunteiden ilmaiseminen on kuitenkin ”heikkoutta” sanan positiivisessa mielessä, kuten Hellsten asian ilmaiseen. Kun ilmaisemme tunteita, olemme avuttomia ja myös luopuneet järjen avulla hallitsemasta tunteista. Hellstenin mukaan on tervettä ja hyvää olla haavoittuva ja ilmaista tunteensa. Voimme tunteiden tuntemisen kautta syntyä todelliseksi omaksi itseksemme. (Hellsten 2004, 15.)

Tommy Hellsten kertoo kirjassaan *Elämän lapsi* matkasta ihmisen omaan minuuteen. Tähän matkaan kuuluu oman sisäisen lapsen löytäminen, josta tulen kertomaan enemmän luvussa 3.3. Matka omaan minuuteen sisältyy myös menneisyyden läpieläminen. Hellsteninkin (sama) mukaan toipuminen omasta traagisesta menneisyydestä on mahdollista. Siihen tarvitaan paljon luottamusta ja heittäytymistä; meidän on suostuttava katsomaan omaa itsemme sisälle ja myös menneisyyteemme. Ne tunteet, jotka Hellstenin sanoin ovat ”syväjäädetyt”, on mahdollista käydä läpi. (sama, 16–18).

Tommy Hellsten on jakanut toipumisen kolmeen eri vaiheeseen. Nämä vaiheet ovat *tunnistaminen*, *läpieläminen* ja *ymmärtäminen* (Hellsten 2012, 178). Nämä kolme muodostavat kuitenkin vain ”sisäisen matkan alkuetapin”, kuten Hellsten toteaa. Ihminen lähtee näiden vaiheiden aikana ikään kuin liikkeelle kohti eheytymistä, mutta vain matkalle. Tämä matka kestää koko meidän elämme ajan. (sama, 201.) Seuraavaksi esittelen nämä kolme toipumisen vaihetta:

### **3.2.1 Tunnistaminen**

Tunnistamisen vaiheessa alamme tiedostaa sitä, mitä meille lapsuudessa todella tapahtui. Opimme lapsuudessamme, että vaikeista asioista ei kannata puhua: selviämme niistä yksinkertaisesti vain kieltämällä ne. Opimme myös, ettei keneenkään eikä mihinkään voi luottaa. On sulkeuduttava ja pärjättävä aivan yksin oman todellisuutensa kanssa. Kuten aikaisemminkin olen maininnut, meitä kiellettiin myös tuntemasta. Toipumisen ensimmäinen vaihe, tunnistaminen, alkaa, kun alamme rikkomaan näitä lapsuudessa opittuja sääntöjä. Ensimmäisenä saatamme alkaa puhumaan lapsuutemme ikävistä kokemuksista. Alamme pikkuhiljaa ajatella, että se, mitä meille tapahtui, ei ollutkaan meidän vikamme eikä häpeämme, vaan syy oli aivan jossakin muualla. Huomaamme, että me emme olekaan pahoja, vaan jouduimme pahan teon kohteeksi. (Hellsten 2012, 180–181)

Puhuminen vaikeista asioita käynnistää toipumisen ja on ensimmäinen askel kohti eheytymistä. Ei ole kuitenkaan helppoa ottaa vastaan niiden tuomaa tietoa. Hellsten tarkoittaa tällä tiedolla tietoisuutta siitä, että emme olekaan pahoja, vaan meille tehtiin pahaa. Menneisyyden kohtaamisen vastustaminen on hyvin luonnollista. (sama, 185.)

### **3.2.2 Läpieläminen**

Hellsten (2012, 186) tarkoittaa läpielämisellä lapsuuden uudelleen elämistä. Hän ei tarkoita sillä lapsuuden muistelemista ja ajattelemista eikä edes siitä puhumista tai sen kuvaamista, vaan tarkoittaa nimenomaan lapsuuden uudelleen elämistä. Tämä läpielämisen vaihe on mahdollinen vasta sitten, kun toipumisprosessin ensimmäinen vaihe, tunnistaminen, on koettu. Ensimmäisessä vaiheessa tapahtunut tunnistaminen ja tiedon vastaanottaminen käynnistävät tunneprosessin

toisen vaiheen, läpielämisen. Kun ihminen alkaa tiedostaa, että hänellä olisi todella ollut oikeus hyvään vanhemmuuteen, hänen tunteensa alkavat herätä. (sama, 186).

Läpielämisen vaiheessa alamme saamaan yhteyden patoutuneisiin, kiellettyihin tunteisiimme. Monesti ensimmäisenä nousee viha; viha kohtaamaamme vääryyttä kohtaan. Viha on kätkeytynyt syvälle kehoomme ja sen ilmaiseminen on usein hyvin fyysistä. Vihan purkaminen saattaa pelottaa, koska vihaan liitetään usein väkivaltainen toisten vahingoittaminen. Viha on kuitenkin positiivinen tunne: se piirtää meille rajat eikä anna muiden kävellä ylitsemme. Vihan avulla uskallamme tarpeen tullen myös sanoa "ei". Jos emme saa purkaa vihaamme, suojella itseämme vihaamalla, viha jää purkamatta ja lukkiutuu kehoon. (Hellsten 2012, 188, 190.)

Vihan purkaminen voi antaa sysäyksen myös muiden tunteiden purkautumiselle. Vihan takana on usein surua. Surua ehkä siitä, ettemme koskaan saaneet elää ehjää lapsuutta tai siitä, että meidän täytyi jo hyvin pieninä ottaa vastuu vanhemmillemme kuuluvista asioista. Suru liittyy usein luopumiseen. Ensimmäinen tällainen luopuminen on Hellstenin mukaan kohdusta luopuminen. Sitten luovumme imeväisyydestä, sitten lapsuudesta ja niin edelleen. Normaaliin elämään kuuluu surun tunne. Suru on parantaa ja hoitaa. Hellstenistä tuntuukin todella kummalliselta, kun lapselle sanotaan älä itke, ei saa itkeä (sama, 191–194.)

### **3.2.3 Ymmärtäminen**

Kun ihminen on kokenut tunnistamisen ja läpielämisen vaiheet, hänellä syntyy uusi ymmärrys omasta itsestään ja elämästään. Yritämme helposti ylittää tunteiden läpielämisen vaiheen, jotta pääsisimme suoraan ymmärtämisen vaiheeseen. Tämä ei ole ihme, onhan tunteiden kohtaaminen raskasta ja myös hyvin pelottavaa. Todellisuudessa emme kuitenkaan pysty ohittamaan toista vaihetta, koska vaikka kuinka yrittäisimme ymmärtää tunteitamme, eivät ne lakkaa olemasta. Elämää ei voi saada tietoa lisäämällä hallintaan, vaan nimenomaan on löydettävä itsestä se tunteva, heikko ja avuton lapsi. (Hellsten 2012, 196.)

Yksi merkittävin ymmärtämisen vaiheen asioista on se, että kykenemme antamaan vanhemmillemme anteeksi. Kun ihminen saa läpikäytyä omia tunteitaan ja kokemuksiaan, hänen persoonassaan syntyy tilaa. Ymmärrämme, että myös omien vanhempiemme lapsuus ei ollut yhtään sen eheämpi kuin meidänkään. Se saattoi jopa olla paljon rikkonaisempi kuin meidän. Jos meillä

itsellämme on lapsia, alamme nähdä myös sen, ettemme ole itse voineet olla ehjiä, rehellisiä, peilejä omille lapsillemme. Kun alamme syntyä itse, myös lapsemme alkavat syntyä. (Hellsten 2012, 197.)

Vastuun ottaminen omasta elämästä on monesti haastavaa. Monet välttelevätkin vastuutaan kuolemaansa asti heittäytymällä elämänsä uhriksi tai pakenemalla syyttämiseen ja katkeruuteen. Vastuulliseksi tuleminen edellyttääkin elämän ottamista omiin käsiin, toteaa Hellsten. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että kiellämme oman heikkouden ja alamme omavoimaisiksi, mikä on Hellstenin sanoin sairasta vahvuutta. Kun oivallamme syvällisesti oman voimattomuutemme, meistä tulee vahvoja. Tästä seuraa myös se, että kykenemme aidosti tarvitsemaan muita ja tarpeen tulle myös pyytämään apua. Voimme alkaa itsenäistyä, jos myönnämme olevamme riippuvaisia muista ihmisistä. (sama, 199.)

### **3.3 Sisäinen lapsi**

Meissä jokaisessa on se sama lapsi, joka jäi vaille ehdotonta rakkautta ja hyväksyntää ja jota haavoitettiin lapsuudessa. On ehkä vaikea ymmärtää, että olemme se sama ihminen, joka olimme lapsuudessammekin. (Takanen 2011,168.) Jos olemme kadottaneet yhteyden sisäiseen lapseemme, olemme kadottaneet yhteyden myös omaan sisäiseen todelliseen minuuteemme. Sisäinen lapsemme on viisas. Hänellä on tietoa, jota emme voi järjellä ymmärtää. (Hellsten 2004, 85, 106.)

Sisäinen lapsi on aina oikeassa, ja hän puhuu aina totta. Emme vaan osaa kuunnella häntä tarpeeksi hyvin. Annamme mieluummin järjen ohjata ajatuksiamme ja toimintaamme. Sisäisen lapsen viisautta ei ole helppo ottaa vastaan, koska emme aina ole tarpeeksi herkkiä pystyäksemme siihen. Voimme oppia kuuntelemaan sisäistä lastamme, mutta prosessi etenee hyvin hitaasti. Meidän siis täytyy olla kärsivällisiä. Menee aikaa ennen kuin sisäinen lapsi alkaa luottaa meihin ja alkaa kokea, että me olemme turvallisia ja luotettavia. Kun opimme kuuntelemaan sisäistä lasta, opimme todellisuudessa kuuntelemaan omia tunteitamme. (sama, 111–112, 106.)

Sisäisen lapsen kuunteleminen on sitä, että tiedostaa hänen olemassaolon ja ottaa hänet vakavasti. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että heittäydymme vastuuttomiksi tai lapsellisiksi aikuisiksi.

Kun kuuntelee sisäistä lastaan, voi löytää omat tarpeensa ja sisäisen viisautensa. Sisäisen lapsen kuunteleminen on myös itsensä vakavasti ottamista. (sama, 86, 110–111.)

### 3.4 Tunnelukoista vapautuminen

Tunnelukoista on mahdollista vapautua, on mahdollista oppia elämään ilman niiden vaikutusvaltaa. Jotta voimme vapautua tunnelukoistamme, meidän on suostuttava tuntemaan kipua. Ensimmäiseksi meidän on tunnistettava, mikä tunnelukko meillä on ja nimetä se. (Young & Klosko 2009, 25.) Tutkijat ovat tehneet testejä, joilla voimme selvittää omat tunnelukkomme. Tunnelukko-testejä löytyy muun muassa Kimmo Takasen kirjasta *Tunne lukkosi, vapaudu tunteiden vallasta* sekä Jeffrey E. Youngin ja Janet S. Kloskon kirjasta *Avaa tunnelukkosii, vapaudu elämään täydesti*.

Meidän on uskallettava myöntää omat tunnelukkomme ja ymmärrettävä, miten tunnelukko toimii ja missä tilanteissa se aktivoituu. Kun tunnistamme tunnelukon, alamme miettimään, mistä tunnelukkomme johtuu. Emme voi pakottaa itseämme muistamaan tapahtumia tai kohtaamisia, joissa tunnelukot ovat syntyneet. Voimme vain antaa mielikuvien tulla silloin, kun ne ovat tullakseen. Tunnelukkojen tunnistaminen vaatii valtavasti itsekuria: meidän on joka hetki tutkailtava itseämme ja käyttäytymistämme. Tunnelukko on tunnistamisen jälkeen kohdattava myös tunnetasolla. On vaikea muuttaa syvää kipua, jos ei suostu kokemaan sitä uudestaan. Monesti pyrimme torjumaan kipua, mikä estää myös saamasta kosketusta tunnelukkoon. (Young & Klosko 2009, 45–46.)

Jotta voimme tunnetasolla kohdata tunnelukon, meidän täytyy palauttaa mieleemme lapsuudenkokemukset. Kun saamme yhteyden lapsuudenkokemukseen, meidän on hyvä heittäytyä ja eläytyttävä siihen. Voimme harjoitella tätä useamman kerran: jo muutaman kerran jälkeen voimme saada myös tunnetasolla yhteyden kokemukseen. (sama, 46.)

Mielikuvatyöskentely voi olla kivuliasta. Jos tunteet vyöryvät kestäättömän voimallisina, on syytä harkita psykoterapiaa. Kun sinulla on yhteys sisäiseen lapseesi, ryhdy vuoropuheluun hänen kanssaan. Sisäinen lapsi on jäässä, herätä hänet eloon, jotta kasvu ja muutos mahdollistuvat. Hänen on saatava parantua, hän tarvitsee lohtua, neuvoja ja empatiaa. Puhu sisäisen lapsen kanssa, tai kirjoita hänelle kirje. Laadi oma kirjeesi sillä kädellä, jolla yleensä kirjoitat, ja kirjoita lapsen vastaus toisella kädellä. Näin lapsi saa oman käsialan ja äänen (sama, 47).

Tunnelukko voi olla hyvin sitkeä ja vaikuttaa kokonaisvaltaisesti elämäämme. Jos meillä on esimerkiksi hylkäämisen tunnelukko, ajattelemme helposti, että kaikki ihmiset hylkäävät meidät. Hyväksymme siis tunnelukot niin järjen kuin tunteenkin tasolla. Meidän olisi hyvä kyseenalaistaa omat tunnelukkomme. Voimme alkaa miettimään todisteita, jotka kumoavat tunnelukkomme. Käytän esimerkkinä edelleen hylkäämisen tunnelukkoa: voimme miettiä, mitkä seikat elämäsämme on lukon puolella ja mitkä ovat sitä vastaan. Ehkä huomaamme, että meillä on paljon läheisiä ihmisiä, jotka välittävät meistä eivätkä missään tapauksessa hylkäisi meitä. Tällöin lukko voi jo järkiperusteilla avautua. Jos emme kyseenalaista tunnelukkoamme, pidämme sitä totena ja näin ollen koemme, ettei muuttumiseen edes ole tarvetta. (Young & Klosko 2009, 47, 54.)

Meidän on myös hyvä tarkastella tunnelukkojen vastaisia todisteita. Young & Klosko (2009, 47) antavat hyviä esimerkkejä kysymyksistä, joiden avulla voimme tarkastella niitä:

- Osoittavatko todisteemme, että tunnelukkomme ovat meillä luonnostaan vai aivopesivätkö perheemme ja toverimme meidät uskomaan lukkoamme?
- Synnyimmekö todella kyvyttöminä vai hokivatko vanhempamme kyvyttömyyttämme, kunnes aloimme itsekkin uskoa siihen?
- Olimmeko todella ihmelapsia vai lellittiinkö meitä niin, että opimme ajattelemaan ansaitsevamme paremman kohtelun kuin muut? (sama.)

Myös kirjeen kirjoittaminen niille, jotka ovat meitä haavoittaneet tai loukanneet, auttaa meitä eteenpäin. Kirjeessä sisäinen lapsemme saa purettua kipuaan ja tulee näkyväksi vihansa ja surunsa kanssa, jota kaltoinkohtelu on aiheuttanut. Todennäköisesti emme tule koskaan lähettämään tätä kirjettä haavoittajillemme, mutta on tärkeintä, että se auttaa meitä tunnistamaan tunteitamme. Ennen kaikkea olemme ehkä ensimmäisen kerran ilmaisseet omat todelliset tunteemme. Jotta uskallamme kirjoittaa näitä kirjeitä, on meidän kohdattava syyllisyytemme. Ei ole välttämättä helppoa kyseenalaistaa omia vanhempiaan ja heidän vahingollisiakin toimintatapojaan. Itsemme vuoksi meidän on kuitenkin oltava rehellisiä ja kerrottava, miltä meistä todella tuntui kun vanhempamme kaltoinkohtelivat meitä. On helpottavaa saada sanottua se, että miten he toimivat meitä kohtaan, oli ehdottoman väärin. (sama, 49.)

Meillä kaikilla voi olla useita tunnelukkoja. Meidän täytyy siis valita, mitä tunnelukkoa alamme ensimmäiseksi avaamaan. Young & Klosko suosittelvat ensimmäiseksi lukoksi sitä, mikä haittaa elämäämme eniten. Mutta jos sen avaaminen tuntuu mahdottoman ylivoimaiselta, voimme valita toisen lukon, jonka ehkä kykenemme avaamaan, ja sen jälkeen tarttumaan haastavampaan tunnelukkoon. Tunnelukkoa voi murentaa pikkuhiljaa. Murtamiseen on sitouduttava; se vaatii paljon

pitkäjänteistä harjoittelua. Meidän kannattaa suhtautua nöyryydellä tunnelukkoihimme: joskus ne voivat olla liian voimakkaita, jotta voisimme avata ne itseksemme ilman apua. (sama, 51, 54–55.)

Tunnelukkojen avaaminen vaatii paljon sinnikkyyttä ja ennen kaikkea sitä, että suostumme py-sähtymään ja kääntämään katseemme itseemme. Meidän täytyy valmistua siihen, että joudumme tai oikeastaan saamme kohdata itsemme yhä uudestaan ja uudestaan. Olisi myös hyvä luopua toimintamalleista, jotka vievät meitä kauemmaksi itsestämme. Meille on kehkeytynyt monia keinoja paeta tätä hetkeä; olisi hyvä, jos tunnistaisimme nämä keinot ja suostuisimme luopumaan niistä. Pakenemisen keinoja ovat muun muassa tunnesyöminen, jatkuva laihduttaminen, juominen, ja esimerkiksi peliaddiktio. Voimme myös ajatuksillamme paeta itseämme, vaikkapa romanttisiin kuvitelmiin tai kodin sisustussuunnitelmiin. Pakeneminen aiheuttaa meille vain lisää vahinkoa ja eheytysemme pitkittymistä. (Young & Klosko 2009, 51, 54.)

Voimme hyvinkin nopeasti ymmärtää ja tunnistaa tunnelukkomme ja niiden vaikutukset, mutta muutos vie väistämättä aikaa. Meidän täytyy siis olla kärsivällisiä. Tunnelukko purkautuu, kun terve puolemme vähitellen vahvistuu. Voi olla, ettemme yksin kykene avaamaan lukkojamme. (sama, 55, 57.) Tällöin voi hakeutua esimerkiksi terapiaan. Seuraavassa kohdassa kerron yhdestä terapiamuodosta.

### **3.5 Psykologinen vyöhyketerapia**

Tunnelukkojen avaaminen ja omien tunteiden kohtaaminen ja niiden läpieläminen voi joskus olla liian raskasta ja haastavaa yksin. Tällöin voi hakea apua terapiasta, esimerkiksi psykologisesta vyöhyketerapiasta. Psykologisen vyöhyketerapian on kehittänyt Antti Pietiläinen. Tämä vyöhyketerapia on tunnetraumojen purkamiseen keskittyvä koko kehon vyöhyketerapia. Tämä terapiamuoto on osoittanut, että kohtaamalla ja purkamalla tunteitaan ja kokemalla uudelleen tunteisiin liittyviä elämäntilanteita ihmiset voivat vapautua tunnetraumoistaan. (Pietiläinen 2011, 19.)

Psykologisessa vyöhyketerapiassa keskeisessä asemassa on kehon elämänkaareen perustuva tunnemuisti, joka noudattaa 18 vuoden sykliä. Tämä terapia pohjautuu ajatukseen, että keho toimii tunteiden ja elämänkaaren heijastumana. Kun kehon lukkoja ja sen muistia avataan kevyen hieronnan avulla, alkavat ihmisen tunteet herätä ja sitä kautta myös todellinen identiteetti syntyä.



Jos ihminen on kokenut elämässään traumaattisia tapahtumia, niiden tiedostaminen ja uudelleen kokeminen vapauttavat niistä ja auttavat ihmistä löytämään oman aidon itsensä uudelleen. (Kairon Instituutti 2013, viitattu 12.4.2015.)

### 3.6 Musiikki ja liikkuminen

Musiikista voi myös olla apua, jos haluaa kohdata omia tunteitaan tai avata tunnelukkojaan. Musiikki koskettaa väistämättä tunteitamme; se voi herätellä syväjäässä olevia pohjimmaisikiäkin tunteita. Musiikista voimme myös löytää omaa tunnetilaamme vastaavia elementtejä ja sitä kautta samaistua siihen tunteentasolla. Musiikki ikään kuin puhuu niin kuulijan kuin esiintyjän omien sisäisten tunteiden ja kokemusten kieltä. Kun ihminen soittaa tai laulaa, hän voi ilmaista omia tunteitaan ja näin muuttaa omat tunteensa ja kokemuksensa ulkoiseksi, toisten kuultavaksi musiikiksi. (Ahonen–Eerikäinen 1997, 55–57.) Musiikin avulla ihminen siis pystyy ilmaisemaan itseään kokonaisvaltaisesti. (Kurkela 1997, 7.)

Musiikilla on kyky liikuttaa ihmisen psyykkisiä rakenteita, nostaa sieltä esiin monia unohdukseen painuneita muistoja ja mielikuvia sekä auttaa niihin liittyviä vaikeitakin tunteita purkautumaan. Itse asiassa jo Aristoteles ymmärsi, että taiteen ihmisessä herättämä ilo, suru tai viha auttaa näitä tunteita purkautumaan (Ahonen-Eerikäinen, 1997, 56).

Musiikin eri elementit kuten rytmi, harmonia ja melodia vaikuttavat meihin eri tavoin. Esimerkiksi hitaalla tempolla on meihin rauhoittava vaikutus, kun taas nopea rytmi saa meidät valpastumaan. Harmonian sanotaan vaikuttavan suoraan tunteisiimme, onhan se musiikin sydän. Sanotaan, että duurisoinnut antavat meille voimaa ja rohkeutta, kun taas mollisoinnut antavat lohtua suruun ja murheeseen. Melodia vaikuttaa ajatuksiimme, ja siinä voi olla eri vivahteita kuten jännitystä tai vapautta (Ahonen 2000, 42–43).

Liikkeen yhdistäminen musiikkiin on hyvin luonnollinen reaktio ihmiselle. Jo alkukantaisissa kulttuureissa musiikki ja liike olivat erottamattomia: niillä on ollut merkittävä tehtävä yhteisöjen rituaaleissa, kuten sotatansseissa. Myös ihan pienet lapset reagoivat musiikkiin rytmisellä liikkeellä. Kun kuuntelemme musiikkia, saattaa se herättää meissä jonkin tunteen. Kehon liikkeiden avulla voimme ilmaista musiikin herättämiä tunteita. (Ahonen 2000, 212.)

## 4 TUNNEYHTEYTTÄ PARANTAVIA KEINOJA

Tässä luvussa on muutamia konkreettisia keinoja, joilla voimme päästä lähemmäksi itseämme ja tunteitamme. Nämä keinot ovat hengitys, tunnetaideterapia, tunneliikunta®, somatic pilates ja parantava kirjoittaminen. Olen saanut myös keskustella hengitysterapeutti Maija Laurin ja somatic pilates -ohjaaja Mia Rädyn kanssa.

### 4.1 Hengitys

Hengitys on elämän perusta. Jos se on häiriintynyt, kertoo se joko ruumiillisesta sairaudesta tai tunne-elämän ongelmista. Emme voi koskaan saada hengitystä kokonaan haltuumme, emmekä voi täysin edes ymmärtää sitä. (Martin 2014, 13–35.) ”Aivan kuin hengityksen pohjalla olisi aukko maailmaan, joka on tuntematon, pelottava ja josta emme tiedä ja jota ei siksi voi hahmottaa” (sama, 13).

Liikuntaterapeutti Maila Seppä ja erikoispsykologi Päivi Lehtinen ovat kehittäneet hengityskoulun, joka on kohdennettu eri tavoin, esimerkiksi somaattisiin ahdistusoirein, oireitiville potilaille. Koulun teemoja ja tavoitteita ovat olemisen opettelu, luvan antaminen sille, että saa olla juuri sellainen kuin on. Tavoitteena on myös hyväksyä sekin, jos ei pysty rentoutumaan tai keskittymään. Hengityskoulun aikana on tarkoitus myös aistia ja kuulostella oman kehon kokemuksia ja tuntemuksia. Jokaisen on tärkeä löytää juuri oma hengitysrhythmi ja myös oppia arvostamaan sitä. Hengityskoulussa tehdään erilaisia ulos- ja sisäänhengitysharjoituksia ja pyritään löytämään uloshengityksen jälkeinen tauko. Koulussa tehdään myös omaan voimaan, tilaan ja reiviiriin liittyviä harjoituksia ja myös tutustutaan ajatuksen voimaan hengityksen säätelyssä ja ruumiin toiminnossa. (sama, 11, 28.)

Oulun ammattikorkeakoulun laulumusiikin lehtori Maija Lauri on ammatiltaan myös hengitysterapeutti. Sain keskustella hänen kanssaan aiheesta hengitys ja tunteet. Laurin mukaan olisi hyvä, jos alkaisimme arjessa ylipäättään kiinnittää huomiotamme hengitykseemme, jotta saisimme yhteyden itseemme ja tunteisiimme. Aivan aluksi voisimme alkaa miettiä, miksi hengitän näin? Miksi hengitän näin nopeasti tai hitaasti? Hengityksen kuunteleminen väistämättä parantaa tunneyhteyttämme. Hengitys tuo tunteen ja tunne tuo tiedon. (Lauri, keskustelu 14.4.2015.)

Joskus voimme myös huomata, että pidätämme hengitystä joidenkin ihmisten seurassa. Emme uskalla ottaa tilaa, haluamme olla mahdollisimman pieniä ja huomaamattomia. Tällaiseen tilanteeseen Lauri antaa vinkiksi lakata kiinnittämästä liikaa huomiota tilaa vievään ihmiseen ja alkaa sen sijaan kuunnella itseä. Aluksi voi pelkästään kuunnella omaa hengitystä: onko keskivartalo tiukkana vai annanko vatsanpeitteiden rentoutua hengityksen mukana? Tärkeää on vain yrittää olla läsnä hetkessä. Kuuntelemalla hengitystä voi saada yhteyden siihen tunteeseen, mitä toinen ihminen herättää. (Lauri, keskustelu 14.4.2015.)

Jos joudumme tilanteeseen, jossa ei voi antaa tunteiden vain virrata, alamme Laurin mukaan usein tiedostamattamme pidättää hengitystämme. Myös huokaileminen on hänen mukaansa ihmisille luontainen refleksi. Kun olemme stressaantuneita, huokailemme. Pyrimme näin hengityksen avulla purkamaan paineta. Jos ihminen kärsii paniikkikohtauksista, voi kokeilla uloshengityksen pidentämistä. Ajattelemalla ei voi vaikuttaa ajatuksiin, vaan nimenomaan rauhoittamalla hengityksen, kehomme ja myös mieleemme rentoutuu. (Lauri, keskustelu 14.4.2015.)

## **4.2 Tunnetaideterapia**

Tunnetaideterapia on hyvin tuore terapiamuoto. Siinä pyritään ilmaisemaan omia tunteita taiteen, kuten maalaamisen, savesta muotoilun tai kirjoittamisen, kautta. Kielletyt tunteet pyritään nostamaan pintaan. Tunnetaideterapiassa ei tarvitse kuitenkaan osata maalata tai olla muuten taiteellinen. Tärkeintä on pyrkimys tuoda omat tunteet konkreettisesti näkyville. On tärkeää saada ilmaista itseään juuri niillä materiaaleilla, jotka kunakin hetkenä tuntuvat sopivilta. Terapeutti ei tulkitse töitä, vaan ihminen tulkitsee itse työnsä sekä siihen liittyvät tunteensa. Tunnetaideterapia mahdollistaa kiellettyjen tunteiden ilmaisemisen ja niiden käsittelemisen konkreettisesti sekä antaa hyväksyntää tunteille. (Kaupunkimedia Aamuset 2014, viitattu 11.4.2015.)

Tätä terapiamuotoa järjestetään niin yksilö- kuin ryhmäterapiana. Ryhmäterapiassa on hyvänä puolena se, että tunteita käsitellessä saa vertaistukea ryhmältä. Jos taas käsiteltävät tunteet ovat hyvin kipeitä ja raskaita, on ehkä parempi prosessoida terapeutin kanssa kahdestaan. Tunnetaideterapian opettaja Riitta Silanderin mukaan tunnetaideterapia sopii niille, jotka haluavat tutkia omaa minuutta ja oppia tuntemaan itseään paremmin. (Kaupunkimedia Aamuset 2014, viitattu 11.4.2015.)

Tätä terapiamuotoa voi mielestäni kokeilla myös ihan itsekseenkin kotona. Tarvitset vain rauhallisen tilan, jossa pystyt sulkemaan arjen kiireet pois mielestäsi ja keskittymään pelkästään itsesi kuuntelemiseen. Kuuntele aluksi hengitystäsi ja kehoasi. Ryhdy sitten maalaamaan käyttäen eri värejä tai sitten pelkästään vain yhtä väriä. Maalaa juuri niin kuin sinusta tuntuu. On tärkeää ajatella, ettet maalaa kenellekään muulle, vain itsellesi. Sinun ei tarvitse osata maalata hienoja taide-teoksia, vaan riittää että maalaat juuri niin kuin sinusta tuntuu hyvältä siinä hetkessä. Maalaamisen jälkeen voit yrittää tulkita omaa työtä ja kuunnella, mitä ajatuksia ja tunteita se sinussa herätti tai herättää. Lopuksi voit kirjata ne ylös vaikka päiväkirjaasi. Jos maalaaminen tuntuu liian pelottavalta yksin, voit pyytää jotain luotettavaa ja läheistä ystävääsi maalaamaan kanssasi.

### 4.3 Tunneliikunta

Tunneliikunnassa pyritään lempeän liikkumisen ja itsensä kuuntelemisen avulla löytämään keuhossa olevia tunnemuistiin jääneitä kipupisteitä. Tunneliikuntaohjeet on kehitellyt Antti Pietiläisen Tunne, antitunne, perimä -kirjan pohjalta. Tunneliikunta liikkeittä tehdään aluksi pienessä ryhmässä yhdessä tunneliikuntaohjaajan kanssa, minkä jälkeen niitä voi tehdä yksikseen kotona. (Kaupunkimedia Aamuset 2014, viitattu 11.4.2015; Kairon Instituutti 2013, viitattu 12.4.2015.)

Tunneliikunta® ohjeet:

Seisotaan luotisuorassa pystyasennossa kantapäät yhdessä, suljetaan silmät (jos suinkin mahdollista) ja keskitytään kuuntelemaan omaa hengitystä. Kun hengitys rauhoittuu ja tasapainottuu kuuloaisti herkistyy, niin ryhdytään kuuntelemaan ympäristön ääniä. Sitten siirrytään kuuntelemaan omaa kehoa, sen kipuja, jännityksiä ja liikettä.

1. Siirrytään tasapainoiseen haara-asentoon. Jalkojen etäisyys toisistaan noin 30 cm. Keinutellaan kehoa lantiosta oikealle ja vasemmalle siten, että välillä paino on lähes kokonaan oikean ja välillä vasemman jalan päällä. Näin keho tasapainottuu oikea-vasen-suunnassa. Oikea-vasen aivopuolisko, isä-äitiperimä, mies-naisidentiteetti meissä.
2. Ryhdytään pyörittämään lantiota myötä- tai vastapäivään, pienemmässä tai suuremmassa kaaressa. Pysähdytään kipukohtiin tai kohtiin, joissa tunnistetaan jännitys tai liikerajoitus. Jäädään kyseiseen kohtaan ja etsitään niin sanotusti makea kipu, liikutellaan edes takaisin ja rentoutetaan hengityksen avulla kyseinen alue. Kuunnellaan samalla kehon viestiä: Mistä jännitys ja/tai kipu saattaisi johtua? Pyritään tiedostamaan kyseisen kipualueen tunneviesti, joka on sitä helpompaa mitä paremmin kehon tunnetietoisuus on herännyt.
3. Toistetaan kohta 2. lyhyesti.

4. Siirrytään pyörittämään joko oikeata tai vasenta lonkkaa ja SI- niveltä auki ikään kuin istuen joko oikean tai vasemman pakarän päällä ja toisella jalalla samalla maasta tukien, että tasapaino säilyy. Pyöritetään kyseinen lonkka auki joko myötä- tai vastapäivään. pysähdytään kipukohtiin ja laukaistaan kipu samalla sen tunnesyytä kuulosellen. Oikean lonkan kivut liittyvät usein isäperimään, miehellä suhteeseen itseen ja naisella suhteeseen puolisoon. Vasen päinvastoin. Rentoutetaan jalat ravistamalla.
5. Toistetaan kohta 2, lyhyesti.
6. Siirrytään avaamaan hartioita ja lapaluita. Joko molemmat kädet ja lavat yhtä aikaa tai vain yksi käsi ja lapa kerrallaan. Käsi avataan kiertäen molempiin suuntiin ulos asiti, siis myös kyynänpää ja ranne, jälleen pysähtyen kipupisteisiin ja tunneviestejä kuunnellen. Rentoutetaan kädet ravistamalla.
7. Toistetaan kohta 2, lyhyesti.
8. Avataan niska ja kaula päätä kevyesti joko myötä- tai vastapäivään pyörittäen ja kipupisteisiin ja -alueisiin kuunnellen pysähtyen. Samalla pyritään tiedostamaan pää ja sen mahdolliset jännitykset.
9. Toistetaan kohta 2, lyhyesti.
10. Tehdään varovasti koko selän avaamiseen tähtäävä kahdeksikko sekä myötä- että vastapäivään. Tunneliikunnan alussa tämä usein jätetään pois, koska se on hyvin voimakkaasti avaava liike.
11. Lopuksi palataan luotisuoraan pystyasentoon, keskitytään hengitykseen ja ääniin sekä tiedostetaan kehon liike, heiluminen ja/tai pyöriminen. Tunneliikunta kehittää sekä kehon että tunne-elämän tasapainoa ja auttaa tiedostamaan niiden lukko- ja kipupisteitä.

Tunneliikunnassa tärkeitä:

1. Muista välillä tasapainottaa keho, kuunnella hengitystä ja ympäristön ääniä. (kohdat 2-12).
2. Älä koskaan ylitä makean kivun rajaa.
3. Älä yritä avata liikerajoittunutta aluetta väkisin, vaan kuulostele ja kysy mistä se johtuu.
4. Kokonaisharjoituksen kesto on noin 15–20 min. Pidä harjoitus rentona ja miellyttävänä ja riittävän lyhyenä. Toista se 2–5 kertaa viikossa.
5. Lopeta heti, jos tulee huono olo, pahoinvointia tai pyöryttä. Lepää ja kuulostele.
6. Jos kehossa on sen normaaleita liikkeitä ja pyöryksiä estäviä rajoituksia, leikkauksia, keidoniveliä, nivelten yhteen luuduttamisia, ja niin edelleen, niin ne saattavat olla este tunneliikunnalle. Ota tällöin yhteys lääkäriisi tai asiantuntijaan tai pidättäydy tunneliikunnasta.

#### **4.4 Somatic pilates**

Me nykyajan ihmiset olemme kadottaneet yhteyden kehoomme ja sitä kautta myös mieleemme ja tunteisiimme. Pilates on oivallinen keino saada tämä yhteys takaisin. Se onkin saavuttanut suuren suosion ympäri maailmaa. Somatic pilateksessa ajatellaan, että voimme vahvistaa kykyämme tuntea ja myös korjata itseämme ja sitä kautta myös ottaa ehkä pimennossa olleet omat voimavaramme käyttöön. Keskeisessä asemassa on myös ajatus, että mieli ja keho on jatkuvassa yhteydessä toisiinsa. (Porin kuntotorni Oy 2013, viitattu 11.4.2015.)

Somatic pilates pohjautuu saksalaisen Joseph Hubertus Pilateksen luomaan kehonhallintamenehtelmään. Hän on kehittänyt 34 erilaista liikettä, joiden tarkoitus on kehittää kehotietoisuutta, kehonhallintaa, liikkuvuutta, voimaa ja kestävyyttä. Somatic pilates-harjoittelussa käytetään myös apuvälineitä kuten palloja, ja pilatesliikkeistä on myös kehitelty erilaisia variaatioita. Somatic pilates-liikkeitä ja liikekokonaisuuksia harjoitellaan tarkasti oman tuntemuksen ja hallinnan sekä vahvan läsnäolon avulla. (Somatic Center Finland 2015, viitattu 11.4.2015.)

Viulunsoiton lehtori Mia Rätty on Oulu Sinfonian I-viulun varaäänentohtajan lisäksi myös Somatic pilates -ohjaaja. Rättyn mukaan Somatic pilates tähtää siihen, että pystyisimme olemaan läsnä ihan joka hetki. Läsnäoloa voimme harjoitella pilatesliikkeitä tehdessä. Oikeanlainen hengitys ja rentoutuminen vievät meitä väistämättä kohti syvää läsnäoloa. (Rätty, keskustelu 1.4.2015.)

#### **4.5 Parantava kirjoittaminen**

James W. Pennebaker (1997) on tutkinut, kuinka kirjoittaminen vaikuttaa terveyteemme. Hän on käyttänyt kirjoittamista monien ryhmien kanssa, kuten esimerkiksi opiskelijoiden, työttömien työnhakijoiden ja jotain fyysistä sairautta sairastavien kanssa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kirjoittaminen vaikuttaa myönteisesti terveyteemme. Jos olemme kohdanneet elämässämme traumaattisia kokemuksia tai vaikkapa olemme muutoksen edessä, kannattaa kirjoittaa, sillä se todella auttaa meitä. Pennebaker on laatinut kirjoitustehtävän. Tämä tehtävä tehdään neljänä päivänä peräkkäin ja tilaksi kannattaa valita rauhallinen ja viihtyisä tila, jossa ei ole häiriötekijöitä. (Kriisikonsultointi- ja koulutuskeskus, Parantava kirjoittaminen.)

Pennebakerin (1997) kirjoitusohjeet kuuluvat seuraavasti:

Kirjoita 20 minuuttia keskeytyksettä koko ajan. (Voi laittaa esimerkiksi kännykän hälyyttämään.) Kirjoita itseäsi varten, ei jollekin toiselle luettavaksi. Jos sinulla loppuu sanottava, toista se mitä juuri olit kirjoittanut. Kirjoittaessasi älä ole huolissaan kieliopista, oikeinkirjoituksesta tai lauserakenteesta. Kirjoita vain. Joillakin kirjoittamisen jälkeen olo voi tuntua surulliselta tai masentuneelta jonkin aikaa. Jos niin käy, se on täysin normaalia. Useimmilla olo paranee noin tunnissa. (Kriisikonsultointi- ja koulutuskeskus, Parantava kirjoittaminen.)

Kirjoittaminen toistetaan seuraavana neljänä päivänä. Voimme kirjoittaa elämämme traumaattisimmasta ja järkyttävimmästä tapahtumasta tai sitten esimerkiksi ajankohtaisesta kriisitilanteesta. Voimme kirjoittaa, vaikka tuntuu, ettei ole mitään kirjoitettavaa. Tärkeää on, että kirjoittaessamme tutkailemme kaikkein syvimpiä tunteitamme ja ajatuksiamme. Ei ole pakko kirjoittaa ainoastaan menneisyyden traumoista tai järkytyksistä, vaan voimme kirjoittaa myös vaikkapa ihan tämän hetken ongelmista tai konflikteista. Toivottavaa olisi, että voisimme kirjoittaa sellaisista asioista, joista emme ole voineet puhua kenenkään kanssa. Voimme miettiä, miten kokemus, josta kirjoitamme, liittyy lapsuuteemme, vanhempoiimme tai ihmisiin, joita rakastamme. Tärkeintä tässäkin on, että tutkimme meidän syvimpiä tunteita ja ajatuksia. (Kriisikonsultointi- ja koulutuskeskus, Parantava kirjoittaminen.)

## 5 POHDINTA

Alun perin ajattelin tutkia tunneyhteyttömyyden vaikutusta musiikilliseen ilmaisuun, mutta koin aiheen liian haastavaksi, koska enhän voi mennä toisen ihmisen sisälle analysoimaan hänen tunneyhteyttään ja sen vaikutusta musiikilliseen ilmaisuun. Ehkä seuraavassa opinnäytetyössäni pedagogiopinnoissani haastattelen ammattikorkeakoulun musiikinopiskelijoita, ja kysyn heidän kokemuksiaan tunneyhteyden vaikutuksesta musiikin virtaamiseen. Päätin siis rajata aiheen tunneyhteyttömyyden syihin sekä siihen, kuinka voimme parantaa tunneyhteyttämme. Aihe on todella laaja ja hyvin henkilökohtainen, kipeäkin. Sain työtä kirjoittaessani olla yhteydessä omiin tunteisiini ja myös moniin kipuihini. Työ antoi minulle erittäin paljon: aiheeseen liittyvää kirjallisuutta lukiessani tulin tietoisiksi monista asioista. Kirjoittaminen vei minua kohti itseäni, tunteitani. Sain paljon vinkkejä omaan kasvatustyöhön ja vastauksia moniin kysymyksiin lasten kasvatuksesta. Myös keskustelut Maija Laurin ja Mia Rädyn kanssa olivat todella mielenkiintoisia ja avartavia.

Työn tavoitteena oli myös selvittää, mitä tunteet ja tunnelukset ovat. Halusin tutkia, miten lapsuus ja vanhempien suhtautuminen lastensa tunteisiin vaikuttavat myöhempään tunneyhteyteen. Mielenkiintoista oli tutkia masennuksen ja itsensä liiallisen korostamisen yhteyttä tunteisiin. Masennusta itsessään pidetään sairautena, mutta työssäni toin esille näkökulman, jonka mukaan masennus ei ole sairaus, vaan oire läpielämättömistä tunteista. Tutkin myös, miten eri ihmissuhteet vaikuttavat tunneyhteyteen. Valitsin työhöni terapeutin, soitonopettajan, vertaisryhmän eli koulukaverit sekä narsistin. Miksi valitsin juuri nämä neljä? Koska koen, että edellä mainitut ihmissuhteet ovat vaikuttaneet merkittävästi itseeni. Olen käynyt terapiassa, ja minulla on siitä sekä hyviä että huonoja kokemuksia. Minulla on ollut kuusi eri soitonopettajaa, joista myös sekä hyviä että huonoja kokemuksia. Olen ollut koulukiusattu ja monessa eri tilanteessa olen joutunut tekemisiin narsistin kanssa.

Seuraavaksi kirjoitin ensimmäisestä askeleesta kohti tunteita. Löysin mielestäni erittäin hyvän teorian Tommy Hellstenin kirjasta *Virtahepo* olohuoneessa. Tämän teorian mukaan tunneprosessi etenee tunnistamisen ja läpielämisen kautta ymmärtämiseen. Seuraavana oli hyvin olennainen osa työssäni, tunnelukoista vapautuminen. Youngin & Kloskon kirjasta *Avaa tunnelukosi* löysin ohjeita tunnelukoista vapautumiseen. Koska tunnelukkojen tiedostaminen ja niiden avaaminen voi olla joskus liian raskasta ja haastavaa, tarvitsee ihminen silloin ammattiauttajan apua. Niinpä tunnelukoista työ eteni psykologisen vyöhyketerapian esittelyyn.



Mielestäni merkittävin tavoite oli koota konkreettisia keinoja tunneyhteyden parantamiseen ja itsensä eheyttämiseen. Nämä keinot olivat hengitys, tunnetaideterapia, tunneliikunta®, somatic pilates sekä parantava kirjoittaminen. Olisin vielä halunnut kirjoittaa mentaaliharjoituksesta, mutta työstäni olisi tullut liian pitkä.

Työssä en päässyt vielä oikeastaan itse asiaan eli käsittelemään tunteiden vaikutusta musiikin virtaamiseen. Mutta koen, että työni on vasta pohjustus seuraavaa opinnäytetyötä varten. Seuraavassa opinnäytetyössä aion tutkia tähän opinnäytetyöhön peilaten musiikin virtaamista ja tunteiden vaikutusta musiikilliseen ilmaisuun. Jotkut osiot, esimerkiksi psykologinen vyöhyketerapia sekä musiikki ja liikkuminen, jäivät irrallisiksi kokonaisuudesta. Myös eri ihmissuhteiden tutkiminen saattaa herättää lukijassa hämmennystä ja kysymyksiä siitä, miksi juuri nämä ihmissuhteet valikoituivat työhöni.

Olen valtavasti eheytyneet ja rohkaistunut ihmisenä sen jälkeen, kun aloin tulla tietoisiksi omasta menneisyydestäni ja patoutuneista tunteistani. Olen rohkaistunut niin muusikkona kuin pedagoginakin. Soittamani musiikki on rohkeampaa ja persoonallisempaa kuin ennen. Vaikka minulle on aina sanottu, että soitostani kuuluu persoonani, niin tuntuu, että itse koen vasta nykyään soittavani omasta itsestäni ja sydämestäni käsin. Koen nauttivani soittamisesta päivä päivältä enemmän ja olen rohkaistunut soittamaan muillekin. Koska olen enemmän itseni puolella, en vaikutu muiden palautteesta niin paljon.

Vaikka psykologisen kirjallisuuden lukeminen auttoi minua tulemaan tietoisiksi menneisyyden vaikutuksesta itseäni, ei se vielä vienyt minua tunteiden äärelle. Koen, että vasta aloittaessani psykologisen vyöhyketerapian, aloin saamaan yhteyden omiin tunteisiin. Terapeutti auttoi minua näkemään itseäni ja sitä kuinka minua oli kohdeltu. Hän auttoi myös ymmärtämään itseäni ja reagoititapojani. Opin myös pitämään omia puoliani ja sain rohkeutta myös ilmaista itseäni ja sanoa, jos joku toimii väärin.

Ennen esiintymistä olen usein kokeillut erilaisia tapoja, joilla voi saada yhteyden tunteisiin. Parhaimmaksi keinoksi olen havainnut seuraavan: Aluksi hengitän ulos kaiken negatiiviset energiat ja ajatukset ja jokaisella sisäänhengityksellä otan vastaan positiivista energiaa. Näin saan nollatua ajatukseni ja kehoni rentoutuu. Sitten keinun puolelta toiselle ajattelematta mitään. Tämä jotenkin rauhoittaa minua ja kehon liikkeen kautta saan yhteyden kehoon ja sitä kautta tunteisiin.

En itse ole kokeillut tunnetaideterapiaa muuten kuin satunnaisesti, mutta voisin kuvitella, että siitä olisi itselleni apua. Olen kyllä kuullut, että siitä on apua tunneprosessiin. Parantavaa kirjoittamista olen kyllä kokeillut useamman kerran ja siitä on ollut apua. Sen avulla olen tullut tietoiseksi monista asioista. Siinä oppii myös ilmaisemaan itseään ja samalla saa ajatuksia järjestykseen. Tunneliikuntaakin olen päässyt kokeilemaan psykologisen vyöhyketerapeutin järjestämällä vihanpurkukurssilla. Olin siinä vaiheessa elämää vielä niin lukossa itseni kanssa, etten osaa sanoa oliko siitä minulle varsinaisesti apua. Uskon, että nyt kun olen tietoisempi itsestäni ja tunteistani, siitä voisi olla enemmän hyötyä. Somatic pilatesta pääsin kokeilemaan koulun muusikon hyvivointi-kurssilla. Se oli todella hyvä kokemus. Aina tunnin jälkeen oli hyvä, raukea ja myös seesteisempi olo.

## LÄHTEET

- Pietiläinen, A. 2001. Tunne – antitunne – perimä, johdatus tunteiden dynamiikkaan. 2.painos. Huhmari: Karprint Ky.
- Miller, A.1996. Lahjakkaan lapsen draama ja todellisen itsen etsintä. Täysin uudistettu ja laajennettu laitos. Suom. M. Rutanen. Juva: WSOY.
- Goleman, D. 1997. Tunneäly, lahjakkuuden koko kuva. Suom. J. Kankaanpää. Helsinki: Otava.
- Ahonen, H. 2000. Musiikki sanaton kieli, musiikkiterapian perusteet. 3. korjattu painos. Vantaa: Finn Lectura.
- Uusikylä, K. 2007. Hyvä – paha opettaja. Jyväskylä: Minerva.
- Hellsten, T. 2012. Virtahepo olohuoneessa. Helsinki: Kirjapaja.
- Hellsten, T. 2004. Elämän lapsi. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja.
- Salmivalli, C. 1998. Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Turku: Gaudeamus.
- Salo, M. 2011. Narsisti parisuhteessa, työpaikalla, naapurissa, oikeussalissa. Porvoo: Minerva.
- Takanen, K. 2011. Tunne lukkosi, vapaudu tunteiden vallasta. Helsinki: WSOY.
- Turunen, K. E. 2004. Tunne-elämä. Keuruu: Otava.
- Young, J.E. & Klosko, J.S. 2009. Avaa tunnelukkosi. Suom. Jyrki Tuulari. Saarijärvi: Kansanvalistusseura.
- Kurkela K. 1997. Musiikki ja itsen kohtaaminen. Teoksessa M. Kaikkonen & S. Mattila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Helsinki:Sibelius-Akatemia, 7–25.
- Ahonen-Eerikäinen H. 1997. Musiikin maailmasta mielen maisemiin. Teoksessa M. Kaikkonen & S. Mattila (toim.) Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Helsinki:Sibelius-Akatemia, 55–69.
- Lauri, M. 2015. Laulumusiikin lehtori, hengitysterapeutti, Oulun ammattikorkeakoulu. Keskustelu 14.4.2015.
- Räty, M. 2015. Viulunsoiton lehtori, somatic pilates-ohjaaja, I-viulun varaäänentohtaja, Oulun konservatorio, Cross Move Company, Oulu sinfonia. Keskustelu 1.4.2015.

Pennebaker, James W. 1997. Opening Up, The Healing Power of Expressing emotions. The Guilford Press. New York. (Copyright © Kriisikonsultointi- ja koulutuskeskus.)

Kaupunkimedia Aamuset 2014. Tunnetaideterapiassa kielletyt tunteet nostetaan pintaan. Viitattu 11.4.2015,

<http://www.aamuset.fi/naista-puhutaan/elamatyylit/tunnetaideterapiassa-kielleyt-tunteet-nostetaan-pintaan>.

Kairon Instituutti 2013. Tunnekoulu. Viitattu 12.4.2015,

<http://www.kairon.fi/terapiamuodot/tunnekoulu>.

Somatic Center Finland 2015. Somatic pilates –ohjaajakoulutus. Viitattu 11.4. 2015,

[http://www.somaticstudio.com/index.php?item=269&lang=&ref=#kuvaus\\_tavoitteet](http://www.somaticstudio.com/index.php?item=269&lang=&ref=#kuvaus_tavoitteet).

Porin kuntotorni Oy 2013. Somatic pilates. Viitattu 11.4. 2015, <http://www.kuntotorni.fi/5>