

MISTÄ ON KILTIT TYTÖT TEHTY?
Syömishäiriö ratkaisuna minäkuvan epäselvyyteen

Taina Leppänen
Opinnäytetyö, kevät 2011
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA AIKAISEMMAT SYÖMISHÄIRIÖIHIN LIITTYVÄT TUTKIMUKSET	7
3	SYÖMISHÄIRIÖ	11
3.1	Anoreksia nervosa	11
3.2	Bulimia nervosa	13
4	NUORUUS KEHITYSVAIHEENA	14
4.1	Tytön kehitys	17
5	MINUUS	20
5.1	Kasvatus ja minäkuvan kehitys	21
6	TUNTEET	23
6.1	Tunteiden tarkoitus	23
6.2	Tunteiden kehitys	24
6.3	Tunteiden torjumisen vaikutus minäkuvaan	26
7	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA AINEISTON HANKINTA	28
7.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	28
7.2	Aineiston hankinta	28
7.3	Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi	29
8	TULOKSET	31
8.1	Kasvatus	32
8.1.1	Tunteiden ilmaisu	33
8.2	Minäkuva	35
8.2.1	Miellyttäjä-minä	35
8.2.2	Ulkoaohjautuva-minä	37
8.2.3	Suoriutuja/kontrolloija-minä	39
8.3	Tunteiden kontrollointi	40
8.4	Toipuminen	41
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	44
9.1	Keskeiset tutkimustulokset	44
10	POHDINTA	46
10.1	Tulosten herättämiä ajatuksia	46
10.2	Tutkimuksen luotettavuus	47
10.3	Tutkimusprosessin ja ammatillisen kasvun arviointi	48
	LÄHTEET	50
	LIITE : Tutkimusrunko	54

TIIVISTELMÄ

Leppänen, Taina. Mistä on kiltit tytöt tehty? Syömishäiriö ratkaisuna minäkuvan epäselvyyteen, Helsinki, kevät 2011, 54 s.

Diakonia–ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki, Sosiaalian koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää syömishäiriöön sairastuneen nuoren minäkuvan ja tunne-elämän kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ja niiden vaikutusta syömishäiriöön. Aineisto kerättiin kolmelta syömishäiriön sairastaneelta naiselta elämäkertakirjoitusten muodossa. Tutkimus oli kvalitatiivinen ja analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällön analyysia.

Naisilla oli esiintynyt tyytymättömyyttä omaan kehoon ensimmäisen kerran alasteikäisenä. Kahdella naisista tämä oli johtanut pienimuotoiseen laihduttamiseen. Toinen heistä kuvaili laihduttamisessa olleen jo tuolloin mukana anorektisia piirteitä. Kaikille varsinainen syömishäiriö puhkesi lopulta murrosikäisenä.

Naiset kuvailivat äitisuhdettaan vaikeaksi. Autoritäärinen ja hallitseva kasvatustyyli oli johtanut omien tunteiden ja tarpeiden kätkemiseen ja äidin hyväksynnän saavuttamiseen miellyttämällä. Naiset kuvailivat murrosikäisenä käsityksen itsestään olleen pääosin negatiivinen sekä psyykkisesti että fyysisesti. Lisäksi oma identiteetti määräytyi pitkälti äidin tarpeista käsin. Tarve toimia äitiä miellyttävällä tavalla johti omien tunteiden ja tarpeiden torjumiseen ja tämän myötä myös oman minäkuvan hahmottamisen vaikeuteen. Yksi naisista koki laihtumisensa myötä saaneensa äidiltä vihdoinkin kaipaamaansa myönteistä palautetta, jolloin nainen koki hoikan ulkokuoren saavuttamisesta ja säilyttämisestä muodostuneen tuolloin kehittyvän murrosikäisen identiteettinsä ydin.

Naiset liittivät syömishäiriön tarpeeseen kontrolloida joko syömistä, kehoa tai tunteita. Esimerkiksi liikunta ja painontarkkailu yhdistettiin keinoksi paeta ahdistusta ja ”äidin kontrolloivaa katsetta”. Syömishäiriötä kuvailtiin myös reaktioksi itsetuntemuksen ja identiteetin puuttumiseen. Häiriötä ylläpitämällä kontrolloitiin kipeitä ja tunnepitoisia tapahtumia. Syömisestä kieltäytymistä kuvailtiin myös itsen rankaisukeinoksi, jolloin nälkiintymisellä kyettiin paremmin hallitsemaan tuskan ja ahdistuksen tunteita. Toipumisprosessiin naiset liittivät vaikeiden tunteiden, kuten vihan, tunnistamisen ja käsittelemisen. Tunteiden prosessointi tuotti kaikille oman minuuden syvempää tiedostamista ja itsensä kokonaisvaltaisempaa hyväksymistä.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää erityisesti työskenneltäessä nuorten ja nuoruuteen liittyvien erityiskysymysten kanssa. Esimerkiksi Nuorten kriisipisteen ja Tyttöjen talon kaltaisissa paikoissa voitaisiin yksilökeskustelujen lisäksi muun muassa ryhmätyöskentelyssä nostaa minäkäsitys ja tunnetyöskentely keskustelua kantaviksi pohdinnan aiheiksi.

Avainsanat: syömishäiriö, minäkuva, tunteet, kvalitatiivinen tutkimus

ABSTRACT

Leppänen Taina.

What are kind girls made of? Eating disorder as a solution to self-image ambiguity. 54p., 3 appendices. Language. Finnish. Helsinki, Spring 2011.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this study was to examine self-image and emotional development factors and their impact on adolescents with eating disorders. The material was collected from three women who had suffered from eating disorders in their adolescence in a form of biographical writings. The study was qualitative and data were analyzed using content analysis.

All the women had been dissatisfied with their own body already at the age of eleven. With two of the women, that had led to a small-scale weight loss. One of them described that the weight loss had already during that time involved anorectic features. With all the women, eating disorders finally broke out in their teenage. The women described the relationship with their mothers as difficult. An authoritarian and dominating style of upbringing had led them to hide their own feelings and needs and to achieve mother's approval by pleasing. The women described that their teen view of themselves had been largely negative, both mentally and physically. The women felt that their identity was largely determined by the needs of their mothers. One of the women felt that with the weight loss, she had finally obtained positive feedback from her mother. That made her think that achieving and maintaining the slimmer look constituted the core of her developing identity.

All the women linked the eating disorder either to the need to control eating, the body or emotions. For example, physical exercise and weight control were combined as a means of escape from the anxiety and the "mother's controlling gaze." Eating disorders were also described as a reaction to the lack of self-knowledge and identity. By maintaining the disorder was a way to control painful and emotional events. Refusal to eat was also described as a punishment for themselves and starvation was seen as means to better manage the pain and feelings of anxiety. All women linked the recovery process with working with difficult emotions such as anger, identification, and processing and self-acceptance. This meant a deeper awareness of their self emotions and needs.

The study results could be used in particular instances, when working with young people and with youth-related special issues. There could, in addition to individual discussions be group work/discussion to increase self-perception and work with feelings.

Keywords: eating disorder, self-image, emotions, adolescence

1 JOHDANTO

Suurittaessani työharjoittelua Nuorten Kriisipisteellä, minulle konkretisoitui minkälaisen nuoruuteen liittyvien kysymysten äärellä tämän päivän nuori on, kun lapsuus alkaa jäädä taakse. Opiskelujen ja harrastusten keskellä nuori luo samalla aikuisempaa identiteettiään ja alkaa vähitellen irtaantua vanhemmistaan. Tämä aiheuttaa luonnollisesti paineita ja ahdistusta, joita nuoret muun muassa purkavat Kriisipisteelle tullessaan. Kahdeksan viikon aikana huomasin että syömishäiriö oli eräs ilmiö, joka käyntien yhteydessä näyttäytyi melko usein.

Aloin kiinnostua ilmiöstä siinä määrin, että siitä muodostui opinnäytetyöni aihe. Aihevalintaan vaikutti osaltaan myös se, että sairastin itse murrosikäisenä vaikeaa syömishäiriötä. Omaan toipumiseeni vaikutti tuolloin perusteellinen oman henkilöhistoriani läpikäyminen ja uuden suhteen luominen siihen minuuteni osaan, joka oli jäänyt täysin sairauden alle. Tämä vaikutti myös näkökulmaani suhteessa tutkimukseeni, kun ryhdyin tarkastelemaan syömishäiriötä psyykkisenä ilmiönä, jossa nuoren tunne-elämä ja näkemys itsestään vaikuttaa syömishäiriön syntyyn. Psykologinen näkökulma on kuitenkin vain yksi tapa hahmottaa sairautta, eikä pyrkimykseni ole kumota muita selitysmalleja. Syömishäiriö on monimutkainen ja vakava sairaus, jonka syntymekanismeista ei voida esittää vain yhtä tekijää, vaan se on useamman osatekijän summa.

Havaintojeni mukaan tyypillinen kriisipisteen asiakas on lukioikäinen, niin sanottu ”kympin tyttö”, jonka päämääränä niin harrastuksissa, koulunkäynnissä kuin myös ulkonäköön liittyvissä asioissa on pyrkimys täydelliseen suoritukseen. Tyttö täyttää ulkoisesti nyky-yhteiskunnan ihanteen. Hän menestyy koulussa ja lukuisissa harrastuksissaan. Myös ulkoinen olemus vastaa nykystandardia. Hoikka keho vastaa länsimaista laihuutta korostavaa naisihannetta ja viestii omalla tavallaan elämänhallinnasta. Kaikki osatekijät nuoren naisen elämässä vaikuttavat ulkoisesti olevan kohdallaan. Silti tyttö on ahdistunut, eikä kuitenkaan tiedä miksi. Eräs havaintoni Nuorten Kriisipisteen asiakkaista oli, että syömishäiriöistä kärsivän ihmisen tunneskaala on kapeutunut. Päällimmäinen tunne on ahdistus tai turtumus. Nuori ei tunnista tunteitaan tai pyrkii aktiivisesti torjumaan niitä. Myös käsitys omasta minuudesta ja identiteetistä saattaa olla hämärtynyt tai negatiivisesti väritynyt.

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää kasvatuksen, nuoren minäkuvan ja tunne-elämän vaikutusta syömishäiriöihin. Aiheen laajuuden vuoksi rajasin kehitykselliset tekijät kodin ja perheen sisällä tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Tämä siksi, että perhe on lapsen ensimmäinen ja tärkein kasvuympäristö ennen päiväkotia ja kouluun siirtymistä. Aihe olisi myös laajentunut liikaa, jos olisin ottanut mukaan suurempia kokonaisuuksia.

Lapsuus ja nuoruus luovat tärkeän perustan koko ihmisen tulevaa elämäntahtia ajatellen. Siksi varhainen ongelmiin puuttuminen on tärkeää, koska se ehkäisee vaikeuksien kasaantumisen ja säästää nuorta suuremmilta vaurioilta. Ajanjaksoina lapsuus ja nuoruus sisältävät myös toivon aspektin. Nuorten mielenterveystyössä toivo näkyy siinä, että nuoret ovat itse huolissaan itsestään ja hakevat apua pahoinvointiinsa, kuten kokemukseni Nuorten Kriisipisteellä osoitti.

Syömishäiriöön liittyvien riskitekijöiden tunnistaminen voi auttaa ennaltaehkäisemään syömishäiriöitä. Siksi erityisesti nuorten ja perheiden parissa työskentelevien on tärkeää oppia tuntemaan syömishäiriöiden luonnetta ja tunnistamaan niiden syntymiseen vaikuttavia riskitekijöitä. Tällöin opinnäytetyöni tuloksia voidaan mielestäni hyödyntää esimerkiksi Nuorten kriisipisteen ja Tyttöjen talon kaltaisissa paikoissa, joissa ollaan päivittäin tekemisissä nuorten tyttöjen kanssa ja joissa nuoruuteen liittyvät kysymykset ovat akuutteja.

”Tyttö katsoo peilikuvaansa. Inho kehoa kohtaan on tappavaa.

Vihollinen.

Jokainen ylimääräinen siihen kiinnittynyt rasvakerros on tuhottava.

Yhtäkkiä nälästä on tullut Ystävä ja Liittolainen.

Se ei enää houkuttele syömään, vaan jatkamaan syömättömyyttä.

*Jokainen nälänkouraisu vatsanpohjassa tietää Vihollisen
kutistumista, pienenemistä, häviämistä.*

Lopullisesti.”

(T. Kokkonen 1990)

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA AIEMMAT SYÖMISHÄIRIÖIHIN LIITTYVÄT TUTKIMUKSET

Kiltin tytön syndrooma on vakava ongelma. Se kalvaa huomaamatta ihmisestä jäljelle pelkän hohtavan ulkokuoren, jonka ainoaksi tehtäväksi jää muiden miellyttäminen. Kiltti tyttö on lopulta vain taitava peili, joka osaa heijastaa katsojalleen sen, mitä tämä haluaa nähdä. Kiltin tytön oma minä hiipuu pois hänen sisältään. Hän ei enää etsi elämästä asioita itselleen eikä tee mitään itseään varten. Ongelmat alkavat, kun kiltti tyttö ensimmäisen kerran kysyy itseltään ”kuka minä olen” ja huomaa, ettei osaa vastata, sillä vastaus on jäänyt jonnekin ainaisten hymyjen, myöntävien vastausten ja muilta heikkouksiensa salaamisen tielle. Kiltin tytön syndrooma on vakava sairaus, sillä se kehittyy ajan mittaan huomaamatta ihmisen ainoaksi minäksi ja siinä vaiheessa, kun ihminen huomaa oireensa, niistä on jo tullut hallitseva käytösmuoto; hän ei tiedä toista tapaa toimia. Oireitaan voi tietoisesti alkaa korjata, mutta lopullista ulospääsyä ongelmasta ei tässä ajassa ja tässä maailmassa ole. (Männistö 2006.)

Tekstin välittämä ajatus kiteyttää tutkimukseni näkökulmaa. Kirjoittaja on lukioikäinen tyttö, joka ikänsä puolesta mahtuu syömishäiriöistä kärsivien tyttöjen ikähaitariin. Hän kuvaa osuvasti, kuinka identiteetistään epävarma nuori on oivaltanut lapsuudessaan kehittämänsä strategian, jolla saavuttaa ympäristön hyväksynnän. Ei omana itsenään, kaikkine olemassa olevine tunteineen ja tarpeineen, vaan kehittämällä identiteetin, joka antaa mahdollisuuden olla olemassa. Tällaisen identiteetin perusominaisuuksiin kuuluu todellisten tunteiden piilottaminen muilta. Kiltti tyttö ei ota riskejä tulla hylätyksi. Pyrkimällä miellyttämään ympäristöään hän ei myöskään uhkaa ketään. Kun ihminen toimii ulkoapäin eikä omasta sisäisyydestään käsin, aiheuttaa se väistämättä turhautumisen tunteen. Turhautuminen puolestaan kätkee alleen laajan skaalan muita tukahdutettuja tunteita, joita kiltti tyttö ei salli näkyvän itsessään ja käytöksessään, koska ne eivät vastaa sitä kuvaa, jonka hän haluaa itsestään ulospäin välittää.

Vaikka katkelma ei kerro syömishäiriökäyttäytymisestä, vastaa kuvaus hyvin erityisesti anoreksiasta kärsivän nuoren naisen persoonallisuuden erästä puolta. Perustelen tätä sillä, että eräs syömishäiriön taustalla vaikuttava tekijä on tunteiden torjunnan aiheuttama ahdistus. Tähän ahdistukseen syömishäiriö tarjoaa helpotusta äärimmilleen viedyn

kontrollin avulla, joka on anorektikolle tyypillinen tapa käyttäytyä. Bulimiassa ahdistusta helpotetaan hetkellisesti syömisen aiheuttamalla mielihyvällä. (Buckroyd 1996, 63.) Aiheeseen perehtyessäni löysin sairaudelle monta eri selitysmallia. Syömishäiriöistä on kirjoitettu valtavasti, mutta kuitenkin häiriölle ei löydy yhtä yksittäistä aiheuttajaa. Tarinoista, teorioista ja omasta kokemuksestani löysin kuitenkin yhdistäviä tekijöitä, jotka vaikuttivat näkökulmaani. Avainsanoiksi nousivat tällöin sellaiset käsitteet kuten kiltteys, kulttuuri, naiseus, itsetunto, minäkäsitys ja kasvatus. Niistä alkoi vähitellen muodostua mieleeni kysymyksiä ja ongelmanasetteluja.

Aloin kartoittamaan aihetta tutustumalla aikaisempiin syömishäiriöitä käsitteleviin teksteihin ja etsimällä mahdollisia muita aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Henriikka Maikun (2006) naistutkimuksen pro gradu –tutkielma **Hävettävä minä. Häpeän merkityksiä *Siskonmakkarat - miltä syömishäiriö tuntuu* - teoksen omaelämäkerrallisissa teksteissä** analysoi syömishäiriöistä elämää häpeän teeman avulla. Häpeää analysoimalla tekijä pyrki syventämään syömishäiriöihin liittyviä merkityksiä esimerkiksi siten, että syömishäiriöt näyttäytyvät myös jonakin muuna kuin laihuuden tavoittelemisena tai että häpeän kokemukset vaikuttavat monin tavoin siihen, miten ja millaisena subjekti ymmärtää itsensä.

Annukka Juntunen ja Susanna Puurunen (2006) tutkivat terveystieteen opinnäytetyössään **Minun perheeni – syömishäiriöisten nuorten kokemuksia perheestään sairauden aikana** nuorten kokemuksia perheen suhtautumisesta sairauteen ja kokemuksia nuoren, vanhempien ja hoitohenkilökunnan yhteistyöstä. Tavoitteena oli saada tietoa syömishäiriöisen nuoren perhehoitotyön kehittämiseksi Kuopion yliopistollisen sairaalan nuorisopsykiatrian klinikan syömishäiriöiden hoito-osastolla.

Katja Kojaman ja Henna Lautasen (2006) kasvatustieteen pro gradu –tutkielma **Syömishäiriö perheen arjessa, vanhempien kokemuksia selviytymisestä** pyrki selvittämään vanhempien kokemuksia lapsen syömishäiriöistä sekä sen vaikutuksia perheen arkielämään. Liisa Saarisen (2007) kehittämishankeraportin **Nuorten syömishäiriöt, syömishäiriöisen kohtaaminen** tavoitteena oli kehittää opettajien ammatillista osaamista syömishäiriöihin liittyvissä asioissa.

Elsi Santalan (2007) kasvatustieteen pro gradu-tutkielma **Sairaana terveellistä. Nuorten käsityksiä ortoreksiasta** tarkasteli ortoreksiaa nuorten keskustelupalstoilla käytyjen kommenttien kautta. Tarkoituksena oli selvittää, millälaisia käsityksiä ja kokemuksia palstoilla käydyt ortoreksia-aiheiset keskustelut pitävät sisällään. Keskustelujen herättämien kysymysten avulla Santala yritti löytää vihjeitä koulun ja opettajien tehtävistä ja roolista ortoreksian ennaltaehkäisyssä ja tunnistamisessa.

Jaana Pekkarisen (2007) liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma **Tapaustutkimus nuorten naisten syömishäiriö- ja liikuntakokemuksista** pyrki selvittämään miten nuoret naiset kokevat liikunnan sairauden aikana ja onko liikunnalla ollut positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia syömishäiriö.

Omassa opinnäytetyössäni näkökulmani aiheeseen on psykologinen. Tällä tarkoitan sitä, että pyrin selittämään syömishäiriötä psyykkisenä toimintana, joka liittyy syömishäiriöisen nuoren tunne-elämään ja tapaan ajatella itsestään. Kuten aiemmin johdannossa mainitsin, lähestymistapaani vaikutti oma syömishäiriöhistoriani jonka työstämisessä jouduin paljon pohtimaan lapsuuttani ja perheemme sisällä tapahtuneita asioita, joiden koin olleen ikään kuin valmistamassa tilaa syömishäiriön puhkeamiseen juuri kriittisessä vaiheessa puberteettiani.

Edellä mainitsemani aiemmat tutkimukset lähestyivät aihetta lähinnä konkretian tasolta, lukuun ottamatta Henriikka Maikun (2006) häpeän teeman kautta tehtyä tutkimusta ja Liisa Saarisen (2007) tutkimusta syömishäiriön taustatekijöistä. Näissä töissä sivutaan oman tutkimukseni kannalta samaa aihepiiriä. Silti koen, että oma tutkimusongelmani auttaa omalta osaltaan valottamaan lisää syömishäiriöiden syitä painottaessaan nuoren tytön psyyken rakenteita tunne-elämän ja minäkuvan osalta.

Seuraavassa kappaleessa esitän syömishäiriöiden kaksi yleisintä muotoa, joita ovat anoreksia nervosa ja bulimia nervosa. Koska tutkimukseni käsittelee nuorten tyttöjen syömishäiriöitä, käsitteelen aihetta vain tyttöjen näkökulmasta.

SYÖMISHÄIRIÖ

Syömishäiriö on vakava, vaativaa hoitoa edellyttävä sairaus, jossa kuolleisuus on suuri. Syömishäiriöt ovat lisääntyneet viime vuosina ja kuuluvat nykyisin erityisesti nuorten naisten yleisimpiin mielenterveyden häiriöihin. Valtaosa sairastuvista on 12–18-vuotiaita tyttöjä. Syömishäiriöt eivät kuitenkaan ole sidottuja ikään tai sukupuoleen. Ilman asianmukaista hoitoa sairauden kroonistumisen riski on suuri. Tunnetuimmat syömishäiriöt ovat laihuushäiriö eli Anorexia nervosa sekä ahmimishäiriö eli Bulimia nervosa. Anoreksiaan sairastuvat useimmiten puberteetti-ikäiset tytöt, bulimiaan taas hieman vanhemmat, itsenäistymässä olevat nuoret aikuiset. (Syömishäiriökliniikka 2011.)

3.1 Anorexia nervosa

Isometsän (1997, 245) mukaan anoreksialle on luonteenomaista sairastuneen ehdoton halu pitää painonsa ikää ja sukupuolta vastaavan normaalipainoalueen alarajalla tai sen alapuolella. Tällöin paino putoaa alle 40 kilon, mikä johtaa naisilla yleensä kuukautiskierron häiriintymiseen ja loppumiseen ja äärimmäisissä tapauksissa hengenvaaraan nääntymistilan vuoksi. Abrahamin & Llewellyn-Jonesin (1992, 27–28) käsityksen mukaan anoreksia nervosalle on tyypillistä vääristynyt kuva omasta kehosta. Sairastava henkilö kuvittelee itsensä todellista itseään suuremmaksi, leveämmäksi ja lihavamaksi. Tällöin vakavasti anorektinen henkilö ei kykene näkemään omaa riutunutta tilaansa ja kieltää laihuutensa.

Anoreksian ensimmäisiä oireita on ruokailutottumusten jyrkkä muutos. Rituaalimainen käyttäytyminen, kuten pakonomainen tarve hölkätä ja liikkua, yksin ja salaa syöminen, näläntunteesta nauttiminen ja ruokaan ja kaloreihin keskittyminen on sairastuneiden kohdalla yleistä. (Vilkko-Riihelä 1999, 571.) Koska henkilöllä on pelko lihomisesta, hän vähentää rajusti syömäänsä ruokamäärää, erityisesti hiilihydraatteja sisältäviä ruokia. Jotkut anorektikot käyttävät ruokavalion lisäksi muitakin laihdutuskeinoja. Esimerkiksi itse aiheutettu oksentaminen, ulostus- ja nesteenoistolääkkeiden runsas käyttö sekä rasittava liikunta ovat tavallisimpia laihdutuskeinoja. (Abraham & Llewellyn-Jones 1992, 25–26.) Laihduttaja myös touhuaa jatkuvasti, kuten tarkkoja aikatauluja laatimal-

la pakottaa itsensä tietynlaisiin minuuttiohjelmiin tai kehittämällä yhä uusia tapoja kontrolloida itseään. Äärimmilleen viety rajojen noudattaminen luo sairastuneelle turvallisuutta ja hallinnan tunnetta. (Vilkko-Riihelä 1999, 571.)

Anoreksian fyysisiä oireita ovat elimistön toiminnassa tapahtuvat muutokset. Ruumiinlämpö ja pulssi laskevat ja verenkierto on huono. Myös unettomuus on tavallista ja keskittyminen vaikeaa. Lisäksi sairastuneella voi esiintyä hiusten lähtöä ja untuvaisen karvan kasvua kaikkialle vartaloon, alhaista verenpainetta, ihon kuivumista ja kynsien haurastumista. (Vilkko-Riihelä 1999, 571.) Psykkisistä oireista yksinäisyyden kokemus, eristäytyminen ja itseinho on tavallista (Buckroyd 1996, 17).

Jos anoreksia alkaa ennen kuin tyttö on ehtinyt murrosikään, hänen elimistössään ei tapahdu normaaleja, iän edellyttämiä muutoksia. Tällöin esimerkiksi pituuskasvu ja muut luustonmuutokset jotka yleensä muokkaavat murrosikäisen vartaloa, pysähtyvät. Lantio saattaa jäädä kapeaksi ja suoraksi, kuten lapsella. Tytölle ei myöskään kehity rintoja, lanteita ja pakaroita. Koska hänellä on edelleen lapsen hormonit, kuukautiset eivät käynnisty, eikä tyttö koe murrosiän hormonimuutosten aiheuttamaa seksuaalista heräämistä. (Buckroyd 1996, 27.)

Kun sairautta arvioidaan psykologisesti, peräännyy anorektinen nuori Hautalan (2001, 37–38) mukaan nuoruuden kehitystehtävässään ja pysäyttää konkreettisen kehityksen. Nuoruusiän psyykkisessä romahduksessa nuori saattaa kokea kehonsa vihollisenaan. Hän ajattelee että keho on ensisijaisesti epänormaaliuden, hulluuden ja arvottomuuden tunteiden lähde. Nuori kokee jatkuvasti oman itsen mitätöimisen ja epänormaaliuden tunteen seuraavan häntä. Sairastuneesta tuntuu, ettei hän saa antautua keholleen. Jos hän sen tekee, keho vie hänen elämänsä ja tekee hänet hulluksi, epänormaalksi ja kaikkien vihaamaksi. Nuori saattaa projisoida äitiään kohtaan tuntemansa vihan kehoonsa ja kokea olevansa ikään kuin äidin saartama.

Anoreksiaa sairastavalla nuorella on havaittavissa merkittävää egon epätasaisuutta. Symbolisaatiokyky on rajoittunut, mikä ilmenee muun muassa vaikeutena tutkia ja tunnistaa omia tunteita ja ristiriitoja. Puutteet ilmenevät myös rajoittuneena kykynä tajuta paikkaa ja aikaa. Nuori kiinnittyy välittömään havaintoon ja emotionaalinen etäisyys on sidottuna paljolti fyysiseen etäisyyteen. Tämä vastaa kaksivuotiaan ajattelua. Anorekti-

kolla ei myöskään ole varmuutta siitä, että hänen tunteensa ja ajatuksensa ovat hänen omiaan, yksityisiä ja salassa muilta, vaan hän on ikään kuin läpinäkyvä eli psyykkinen iho puuttuu. (Hautala 2001, 37–38.)

Ruokaa enemmän anorektikko pelkää omaa kehoaan. Kehoon ja sen toimintaan ei yhdisty mielihyvää, vaan kehosta on tullut uhkaava voima, jota täytyy pitää kurissa ja hallita. Toisin kuin aikuinen tai lapsi, nuori kokee kehonsa sellaisena, joka voi ylikiihottaa hänet tuskallisilla tunteilla ja pelottavilla fantasioilla. Anorektinen nuori yrittää hallita tätä ylivoimaisen prosessin kulkua psyykkisen todellisuutensa kautta, mikä eristää häntä yhä enemmän ympäristöstään. Anorektikolle hänen sairautensa ja syömisensä on siis ratkaisu, ei ongelma. (Hautala 2001, 38.)

3.2 Bulimia nervosa

Bulimialle on tunnusomaista toistuvat ahmimiskohtaukset. Tavallisesti muutamia minuutteja tai tunteja kestävän, mutta joskus päiviäkin jatkuvan jakson aikana henkilö saa vastustamattoman halun syödä. Se saa hänet ahmimaan valtavia ruokamääriä, joka nautitaan lyhyessä ajassa. Bulimiasairastava henkilö salailee syömistään, jolloin hänellä saattaa olla erillinen paikka, jossa hän voi ahmia rauhassa ja halutessaan oksentaa kenenkään tietämättä. Usein bulimikon lähipiiri onkin toiminnasta täysin tietämätön. (Abraham & Llewellyn-Jones 1992, 32–33.) Rantasen (2004, 328) mukaan bulimiasairastava ei syö tyydyttäkseen nälän tunnetta tai korjatakseen ravinnon puutetta, vaan hakee syömällä lohdutusta tai muuta mielihyvää. Hän tietää että ahmiminen on epänormaalia, mutta ei siitä huolimatta kykene pitämään syömistä hallinnassaan.

Ahmimiskohtauksia on yleensä keskimäärin vähintään kaksi viikossa. Kohtauksen aikana henkilö ei kykene hillitsemään syömistään. Painon kohoamisen hän estää joko oksentamalla väkisin, tai käyttämällä ulostuslääkkeitä tai diureetteja, jotka ovat virtsanedistystä edistäviä lääkkeitä. Myös ankara laihduttaminen, paastoaminen tai kuntoilu ovat keinoja estää painon kohoamista. Bulimia aiheuttaa ruoansulatushäiriöitä, kurkun ja suun ärtymistä, hammaskiilteen vaurioitumista jatkuvan oksentelun seurauksena sekä kivennäisaineiden epätasapainoa. Painon ja vartalon muotojen jatkuva tarkkailu kuuluu myös taudin oireisiin. Kuten anoreksiassa, myös bulimiasairastava saattaa eristäytyä.

Tällöin yksinäisyyden ja häpeän kokemukset, masennus, huono itsetunto ja viha itseään kohtaan ovat tavallista. (Buckroyd 1996, 38.)

Kun ahmimisvimma on ohi, bulimikko joutuu yleensä paniikkiin. Hänen elämänsä tärkein asia, hoikistuminen, on jälleen epäonnistunut. Syyllisyyden lisäksi hänellä on myös fyysisesti huono olo. Ahmimisen vaikutus tunne-elämään on usein vakava. Bulimikko inhoaa ja vihaa itseään käytöksen takia, jota ei voi hallita ja jolle ei löydy järkevää selitystä. (Hiilloskorpi 2004, 217–218.)

Kuten anoreksiaa sairastava, myös bulimikko pyrkii syömiskäyttäytymisellään hallitsemaan omat tarpeensa. Sairastunut vuorottelee kahden minänsä välillä. Hyvä minä on hyväksyttävä, koska se on koulittu tuntemaan ja tarvitsemaan vain niukasti. Paha minä taas on täynnä tarpeita, haluja ja tunteita. Bulimikko ja anorektikko eivät kumpikaan ymmärrä, että heidän tarpeensa ovat täysin normaaleja. Molemmat uskovat että ahnetta ja haluavaa puolta täytyy kurittaa ja rangaista mahdollisimman ankarasti. Koska normaalit tarpeet kielletään, ne muuttuvat vihollisiksi, jotka vievät kohtuuttomasti aikaa ja voimia. (Buckroyd 1997, 50–51.)

4 NUORUUS KEHITYSVAIHEENA

Nuoruus on ajanjakso, jossa nuoruuteen liittyvillä kehitystehtävillä ja sillä, miten ne tulevat ratkaistuiksi, on suuri merkitys aikuisuuteen siirryttäessä. Syömishäiriöiden puhkeaminen ajoittuu usein murrosiän kynnykselle. Hautalan (2001, 37–38) mukaan häiriö saattaa olla oire aiempien kehitysvaiheiden ongelmista ja ilmetessään este nuoruuden kehitystehtävien onnistuneelle ratkaisemiselle.

Nuoruusiän käsitettä käytetään kuvaamaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa fyysistä ja psyykkistä kehitystapahtumaa, joka alkaa puberteetista ja päättyy sukupuolisen identiteetin vakiintumiseen. Nuoruuden kehityskausi on täysin omaleimainen ja lapsuudesta erillinen kehitysjakso ihmisen elämässä. Suhteessa lapsuuden kehityksen lukkiutumisiin ja epäonnistumisiin, nuoruusikää voidaan kuvata yksilökehityksen toiseksi

mahdollisuudeksi. Se on ikäkausi, jolloin tapahtuvat psyykkiset muutokset voivat korjata lapsuudenkehityksen puutteita ja häiriöitä. Tämän vuoksi nuoruusikä on mielenterveydellisten häiriöiden ehkäisyn näkökulmasta hyvin kriittinen kehityskausi. (Pylkkänen 1997, 100–105.)

Yleensä nuoruus jaetaan varhaisnuoruuteen eli murrosikään (12–16 vuotta) nuoruuden keskivaiheeseen (16–19 vuotta) ja myöhäisnuoruuteen (19–25 vuotta) (Vilkko-Riihelä 1999, 243). Nuoruusiässä identiteetti kytkeytyy voimakkaasti ruumiiseen ja ruumiillisuuteen. Tätä nuoruuden itsenäistymisvaihetta identiteetin rakennusvaiheena voidaan verrata vauvaiän ensimmäisiin havaintoihin omasta ruumiista ja sen irrallisuudesta suhteessa hoitajaan. Niin kutsutussa toisessa itsenäistymisvaiheessa nuori ottaa lopullisen itsemääräämisoikeuden omaan ruumiiseensa. (Wilska 2001, 62–63.)

Nuoruusiän varhaisvaihe eli murrosikä on kaaosmaisempi kuin mikään muu ihmisen kehitysvaihe. Silloin nuoren persoonallisuus hajoaa tilapäisesti. Identiteetikriisi merkitsee tunteiden kuohuntaa, koska vaikeita asioita ei osata panna järjestykseen. Tällöin nuoren aivoissa, tunteissa ja käyttäytymisessä on todellinen kaaos, jonka kanssa on tultava toimeen. (Kemppinen 2000, 142.) Hormonaaliset muutokset puolestaan aiheuttavat kasvupyrähdyksen ja sukupuoliominaisuuksien kehittymisen. Nämä muutokset aiheuttavat lapsuuden ruumiinkuvan hajoamisen ja vaikeuttavat kehon hallintaa. (Laine 2002, 107.)

Nuoruuden uudelleensyntymisvaihe rinnastetaan usein kaksi-kolmevuotiaan yksilöitymiseen. Sekä lapsi että nuori luovat ensin suhteen fyysiseen minäänsä. Pieni lapsi luo kehominäänsä, nuori tutustuu fyysiseen olemukseensa. Ulkonäkö muuttuu radikaalisti, raajat venähtävät ja olemus tuntuu kömpelöltä. Myös hormonaalinen toiminta muuttuu ja heräävän seksuaalisuuden aiheuttamat tuntemukset askarruttavat. Nuoren on sopeuttava kehon muutoksiin kyetäkseen nauttimaan fyysisestä kypsymisestä niin että siitä ei tulisi taakka. Fyysinen ja psyykkinen kypsyminen eivät aina tapahdu samaan aikaan vaan fyysinen tapahtuu yleensä aikaisemmin. (Vilkko-Riihelä 1999, 243.)

Fyysisen kehityksen myötä murrosikäisen nuoren suhde omaan elimistöön muuttuu entistä ongelmallisemmaksi. Muutokset tapahtuvat nopeasti ja saavat nuoren helposti pa-

niikkiin. Voimakkaat hormonaaliset toiminnot yhdessä kehossa tapahtuvien muutosten kanssa, saavat aikaan tunnemyllerryksen ja epävarmuuden tunteen. (Pylkkänen 1997, 120.) Tunne-elämän alueen kriisit ja sosiaaliset muutokset ovatkin korostuneesti osa nuoruusiän kehitystä (Vilkko-Riihelä 1999, 245).

Hägglundin (1985, 194) mukaan nuoren psyykkinen kokemus omasta itsestä pohjautuu-kin pitkälti hänen kokemukseensa omasta ruumiistaan ja siinä tapahtuneista ja tapahtu- vista muutoksista. Nuori saattaa kokea, ettei hänen ruumiinsa ole hänen kontrollissaan, vaan aiheuttaa epävarmuuksia ja erilaisia impulsseja, jotka saattavat uhata koko hänen psyykkistä olemassaoloaan. Oma ruumis on sekä mielihyvän aiheuttaja että levotto- muuden lähde.

Nuoren itsetuntemus ja omat havainnot eivät tunnu riittävän itsetunnon elementeiksi, jolloin ikätovereiden ja muiden tärkeiden ihmisten ajatukset vaikuttavat voimakkaasti nuoren käsitykseen itsestään ja siten myös identiteetin muodostumiseen. Nuori kaipaa jatkuvaa palautetta muilta ja peilaa itseään toisiin nähdäkseen millainen on. (Aalberg & Siimes 1999, 67.) Keho on se puoli, joka nuoresta näkyy ja jota hän näyttää ulkopuoli- selle maailmalle. Tämän vuoksi se saa aivan erityisen psyykkisen painotuksen. Nuori saattaa viettää tuntikausia peilin edessä pyrkien löytämään peilin avulla omaa itseään ja sitä vaikutelmaa, miltä hän näyttää toisten ihmisten silmissä. (Hägglund 1985, 194.)

Nuori saattaa kokea olevansa väärän kokoinen ja näköinen ja tuntee ahdistusta vauhdilla tapahtuvasta ja hallitsemattomasta muutoksesta, jonka lopputuloksesta ei voi tietää, tai siitä että toiset kehittyvät eri tahdissa. Nuoren ajattelu on tässä vaiheessa usein musta- valkoista, jolloin ihmiset ja asiat ovat joko hyviä tai pahoja, ja käsitys itsestään vaihte- lee laidasta laitaan ja hetkestä toiseen. Nuori voi peittää epävarmuuttaan ylikorostamal- la itsevarmuuttaan, tuntien välillä kuitenkin itsensä pieneksi ja mitättömäksi. Ihmissuh- teissaan hän saattaa edelleen olla hyvinkin tarvitseva ja herkkä. (Cacciatore 2007, 130.)

Psyykkisiä paineita murrosikäinen saattaa purkaa ympäristöä häiritsevällä tavalla, kuten päihteiden käytöllä, väkivaltaisella käyttäytymisellä ja epäsosiaalisella käytöksen- lä (Kemppinen 2000, 143). Tyttöjen ongelmakäyttäytyminen on yleensä sisäänpäin kääntyneempää ja omaan itseen suuntautuneempaa kuin pojilla. Tyttöillä ruumiilliset muutokset tapahtuvat aikaisemmin kuin pojilla, mistä johtuen tytöt ovat yleensä myös

psykkisessä kehityksessään hieman etuajassa poikiin nähden. Nuoruusiän kehityksen häiriintymisessä ongelmat suhteessa omaan ruumiiseen saattavat näyttäytyä pyrkimyksenä vahingoittaa omaa ruumistaan. Murrosikäiset tytöt kärsivät myös poikia useammin ahdistuksesta, masennuksesta ja syömishäiriöistä. (Pylkkänen 1999, 110–111, 120.)

Opinnäytetyöni käsitellessä tyttöjen syömishäiriöitä pidän tarpeellisena esittää nuoruuteen kuuluvien yleisten kehitysvaiheiden lisäksi vielä erikseen tytön kehitykseen liittyviä vaihteita, jotka sisältävät vain naiseuteen liittyviä kehityksellisiä erityispiirteitä.

4.1 Tytön kehitys

Tytön kasvu naiseksi alkaa jo vauvana, jolloin suhde äitiin luo pohjan tytön kehitykselle naiseksi. Se muodostuu äidin antamasta hoivasta, rinnasta ja turvallisuudesta. Äidin ääni, käden kosketus ja mielihyvän sävyt eri hoitotilanteissa ovat tärkeitä. Ruumiillisesta hoidosta muodostuu pohja tytön naiselliselle ruumiinkuvalle. Mitä tyydyttävämpiä äidin antama hoiva, ruokinta, psyykkinen turvallisuus ja lohdutus ovat, sitä paremmin tytön tuleva minuus ja itsetunto kehittyvät. Tytön kehitykselle on myös elintärkeää, että hän on vauvana tuottanut äidilleen iloa. (Aalberg & Siimes 1999, 83.)

Konkreettisin naiseksi kasvua jarruttava tekijä on varhaisen hoivan puute. Vauvalle rakkauden ja lohdun puute voi olla kohtalokasta. Vauvan suotuisa kehitys edellyttää ”kyllin hyvää äitiä”. Äiti voi kuitenkin olla fyysisesti sairas tai masentunut eikä kykene riittävään psyykkiseen läsnäoloon, tai on arvaamaton. Esimerkiksi äidin ajoittainen hylkiminen ja hylkääminen uhkaavat tytön jatkuvuuden kokemusta. Tyttövauva imee äitinsä tai hoitajansa psyykkistä alitajuntaa, esimerkiksi äidin iloa tai masennusta. Joskus tyttö joutuu jo varhain äidiksi äidilleen ottamalla huomioon äitinsä mielialat ennemmin kuin omansa. (Aalberg & Siimes 1999, 86.)

Tyttö samastuu äitiinsä useassa eri vaiheessa. Noin 1,5 vuoden iässä tyttö ottaa ensin etäisyyttä äidistä liikkeessaan yhä enemmän ja kauemmaksi, mutta noin kahden vuoden iässä hän lähestyy äitiään uudelleen. Silloin tyttö on erityisen herkkä äidin kehumiselle, empimiselle tai kritiikille. Hän leikkii nukeilla, katselee äidin kanssa vauvojen kuvia ja matkii äidin ilmeitä ja eleitä ja leikkii hänen tavaroillaan. Tyttö tarvitsee äidin läsnäoloa,

ihailun, kiintymystä ja tukea voidakseen myöhemmin riittävästi eriytyä hänestä. (Aalberg & Siimes 1999, 83.)

Oidipaalivaiheessa, 3–5-vuotiaana, tyttö siirtää kiintymyksensä vastakkaista sukupuolta olevaan vanhempaan ja kykenee kadehtimaan ja vihaamaan samaa sukupuolta olevaa vanhempaa sekä kilpailemaan tämän kanssa. Kehitysvaihe on siis kolmenkeskinen. Lapsi ei pysty erottamaan todellisuutta ja fantasioita toisistaan, ja tarvitsee siksi vanhempiansa riittävää läsnäoloa ja huolenpitoa. Tyttö joutuu nöyryytettynä tunnustamaan pienuutensa ja sen, ettei ole osallinen vanhempiansa seksuaaliseen yhteiselämään. Hän oppii sietämään vastakkaisten tunteiden, mielikuvien ja pyrkimysten samankaltaisuutta, ja rakentaa minäkuvansa seksuaalista ja moraalista ulottuvuutta yliminän ja minäihanteen muodossa. Jos äiti ei osoita riittävää arvostusta tyttärelleen, isän rakkaus ja arvostus voi vielä korjata tytön kuvaa itsestään naisena. Onnistuneessa oidipaalikehityksessä tyttö hyväksyy samanaikaisesti tuntemansa vihan ja rakkauden välisen ristiriidan. (Aalberg & Siimes. 1999, 84–85.)

Rutanen (1982, 80) pitää murrosikää tytölle tärkeänä aikana, koska tämän vaiheen kehitystehtävien ja ongelmien ratkaisusta riippuu, kuinka tytön aikuistuminen ja itsenäistyminen onnistuu. Siltalan (2006, 129) mukaan nuoruusiässä lapsuuden vuorovaikutuskokemukset muuttuvat näkyviksi, kun tyttö joutuu uudelleen vastatusten aiempien kehitysvaiheittensa kanssa. Parhaimmillaan hän toistaa, korjaa ja täydentää niitä joustavasti löytääkseen kyllin aidon naisen identiteettinsä. Nuoruuden kehitystehtävässä tyttö käyttää kasvunsa aineksensa lapsuuden aikana eheytyntä, mutta myös ristiriitaiseksi ja aukolliseksi jäänyttä mielenmaailmaansa.

Uudelleen aktivoituvat lapsuuden kokemukset samanaikaisesti sekä tukevat että uhkaavat tytön kehitystä. Niiden vaikutus riippuu siitä, miten vakavia ja työstämättömiä puutteita, menetyksiä ja muutoksia tyttö on lapsuudessaan kokenut. Varhaisempien kokemusten aktivoituminen voi sysätä tytön lyhytkestoiseen tai syvään masennukseen. Silloin nuoruusikä ei tarjoakaan tytölle houkuttelevia, vaan pelottavia ja uhkaavia näkymiä. (Siltala 2006, 129.)

Voidakseen aikuistua, tyttären on tehtävä ero itsensä ja vanhempiansa välillä, lakattava tukeutumasta vanhempiinsa ja irtauduttava siihenastisen elämänsä läheisimmistä ihmis-

suhteista. Äidin ja murrosikäisen tyttären suhde on varsin monivivahteinen. Se saattaa sisältää niin kiihkeää rakkautta kuin vihaakin. Molemmilla on tässä vaiheessa omat vaativat kehitystehtävänsä. Äidin on hyväksyttävä se, että hän ei ole kasvattanut tyttärtään itselleen vaan elämää varten. Tyttären on puolestaan uskallettava päästää otteensa irti siteestä, joka on syntymästä asti liittännyt hänet läheisesti äitiin. Jos kumpikin uskaltaa myös tunteiden tasolla myöntää erillisyytensä, äiti ja tytär voivat kohdata toisensa uudelta pohjalta. (Rutanen 1982, 81, 108.) Voidakseen irtaantua äidistä, tytär tarvitsee mahdollisuutta kapinointiin ja kyseenalaistamiseen. Jos äiti ei kykene vastaanottamaan tyttären tunteenpurkauksia, tunteet jäävät tytön sisälle purkamattomina olotiloina.

Purkamattomina pettymys, kateus, viha tai syyllisyys suhteessa äitiin voivat murrosiässä kääntää tytön vihan kohti itseä, jopa haluksi tuhota oma ruumis. Ellei näitä tunteita osata käsitellä mielessä, ne voivat ilmetä ruumiissa, esimerkiksi syömishäiriöinä, anoreksia- tai bulimiaoireina, tai muina psykosomaattisina oireina ja sairauksina. (Aalberg & Siimes 1999, 87.)

Nuoruusikään liittyy olennaisesti oman aikuisemman identiteetin muodostuminen, jossa käsitys omasta itsestä vaikuttaa laaja-alaisesti nuoren toimintaan ja valintoihin. Koska psyykkinen ja fyysinen kehitys ei ole vielä tarpeeksi eriytynyttä, voi kokemus itsestä rajoittua liikaa fyysisiin ominaisuuksiin. Jos nuori on tyytymätön kehoonsa, joka ei hänen mielestään ole ulkoisten ihanteiden mukainen, voi negatiivinen suhtautuminen kehoon johtaa liialliseen painontarkkailuun.

Minäkuvan kehittyminen sellaiseksi, että nuorella on hyväksyvä suhtautuminen itseensä, on tärkeä osa mielenterveyttä. Kun syömishäiriötä tarkastellaan psykologisesti, koen, että minäkäsityksen muodostumiseen liittyviä tekijöitä ei voi sivuuttaa häiriön syitä pohdittaessa. Tämän vuoksi pidän opinnätetyöni kannalta olennaisena avata minuuteen ja minäkäsitykseen vaikuttavia seikkoja, jotta minäkuvan vaikutus mahdollisena syömishäiriön syntyyn vaikuttavana tekijänä hahmottuisi.

5 MINUUS

Vandereyckenin ja Meermannin (1998, 61) mukaan eräänä syömishäiriön laukaisevana taustatekijänä on, että nuori on ollut lapsena äärimmäisen kiltti ja tottelevainen tai muuten huonosti varustautunut nuoruusiän muutoksiin. Lindemanin (Vilkko-Riihelä 1999, 573.) mukaan nuoret naiset, jotka pyrkivät syömään vain vähäkalorisia ruokia, ovat yleensä ikätovereitaan masentuneempia ja tyytymättömämpiä ulkonäköönsä. Heillä on myös huonompi itsearvostus sekä enemmän syömishäiriöihin viittaavaa ajattelua ja käyttäytymistä. Myös identiteetin kehitys on kesken tytöillä, jotka tavoittelevat yltiöpäisesti hoikkuutta.

Puhuttaessa ihmisen minuudesta puhutaan kokonaisuudesta joka koostuu identiteetistä, minäkuvasta ja itsetunnosta. Identiteetti vastaa kysymykseen kuka minä olen ja mihin minä kuulun. Minäkäsitys tai minäkuva puolestaan vastaa kysymykseen millainen olen psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Minuuden kolmas elementti, itsetunto, vastaa kysymykseen miten hyvä olen, mikä minun arvoni ja merkitykseni on. (Vilkko-Riihelä 1999, 504.)

Vilkko-Riihelän (1999, 499) mukaan minä on ihmiselle läheisin osa psyykeä. Tällöin minä on se persoonallisuuden puoli, jossa peilataan suhdetta itseen. Se on kokonaistunne itsestä, kaikkea sitä, mitä ihminen on fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Minuus syntyy suhteessa ympäristöön. Sosiaalisen ympäristön palautteet itsestämme ja toiminnastamme ovat peili, josta katsomme itseämme. Peilausta tapahtuu myös toisinpäin. Ihminen haluaa samastua arvostamansa ja ihailemansa mallin kaltaiseksi ja omaksuu tämän asenteita, arvoja ja ulkonaisia käyttäytymisen tai toiminnan piirteitä. Sosiaalisissa suhteissa ihminen myös luo mielikuvia, joiden avulla hän voi palauttaa sisäisen tasapainonsa. Näiden mielikuvien avulla minä haluaa mielihyvökokemuksia. (Vilkko-Riihelä 1999, 503.)

Minä tulkitsee muiden sanoja ja tekoja ja sovittaa ne itseensä. Eri ikäkausina ulkoisilla vaikutteilla on erilainen rooli. Lapsuudessa perheen vaikutus minäkuvaan on voimakas, nuoruudessa taas ystävien ja toveripiirin palautteet ovat hyvin tärkeitä. Minäkäsitys muuttuu helpommin, jos ihminen olettaa, että muut eivät hyväksy häntä. Jos meille

tärkeät ihmiset ajattelevat meistä eri tavalla kuin me itse, olemme taipuvaisia muuttamaan käsitystämme. Jos taas meille tärkeät ihmiset ajattelevat meistä samoin kuin me itse, minäkäsityksen varmuus ja pysyvyys paranevat. (Vilkko-Riihelä 1999, 504.)

Kalliopuskan (1984, 14) mukaan minä ei ole synnynnäinen, vaan sosiaalinen, asteittain kehittyvä rakenne, joka jäsentyy sosiaalisissa vuorovaikutussuhteissa sosiaalisen kokemuksen ja toiminnan tuloksena. Hän esittää Cooleyn ajatuksen, jonka mukaan *itse* muodostuu toisten asenteista henkilöä kohtaan. Ajatellaan, että yksilö muodostaa itsensä sen perusteella, miltä hän näyttää toisten silmin. Mielikuvissaan yksilö arvelee, kuinka toinen henkilö tai muut arvioivat hänet ja reagoi positiivisella tai negatiivisella itsetunnolla kuvittelemaansa arvioon. Tällä tavoin muodostunutta käsitystä itsestä kutsutaan peili-minäksi. Vaikka minä syntyy vuorovaikutuksessa muihin, se ei Vilkko-Riihelän (1999, 499) mukaan ole pelkästään jotain, mitä ulkoiset kokemukset muuttavat tai määrittelevät, vaan minä tuottaa minuuden, ihminen muokkaa läpi elämänsä kuvaa itsestään. Toisin sanoen minä rakentaa itse itseään.

5.1 Kasvatus ja minäkuvan kehitys

Juntumaan (1997, 77) mukaan minuuden kehitystä lapsuusaikana tukee lasta ilman ehtoja ihaileva, kuunteleva ja arvostava hoitaja. Tällöin lapsen oma tahto ja mielipiteet saavat tilaa. Nuoruusiässä minuutta tukee se, että nuoren tärkeimmät lähi-ihmiset kestävät nuoren itsenäistymisen ja erilaisuuden tätä hylkäämättä. Minuuden kehitystä lapsuudessa vaikeuttaa se, että hoitajan tarpeet sivuuttavat lapsen tai vauvan tarpeet, jolloin rakkaus on ehdollista. Nuoruusiässä minuuden kehitystä vaikeuttaa se, että nuorelle ei sallita oikeutta erilaisuuteen ja estetään omien valintojen tekeminen siten että aikuiset asettavat valmiit kaavat nuoren ratkaisulle.

Vaikka vastasyntyneellä ei ole varsinaista minää, on hänellä kuitenkin kyky hyötyä lapsen ja vanhempien välisestä vuorovaikutuksesta siten, että minä voi lähteä rakentumaan heti syntymän jälkeen. Psykologisen minän perusrakenteet syntyvät kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Tämä ei tarkoita, että ihmisen persoonallisuus olisi valmis sen jälkeen, vaan että vasta kolmivuotiaana lapsella on sellainen kokemus, jota voidaan nimittää psykologiseksi minäksi. (Keltikangas-Järvinen 1994, 100.)

Minän syntymisen ensimmäinen vaihe on kehonkaavan muodostuminen eli kehollisen minän syntyminen. Tällöin lapsi havaitsee olevansa fyysisesti erillinen, muista ihmisistä ja ulkomaailmasta irrallinen olento. Hän ei tiedä oman kehonsa rajoja eikä tiedä, missä loppuu hän ja ulkomaailma alkaa. Kun äiti pitää häntä sylissään, on äidin ruumiinlämpö hänen omaa lämpöään. Eriytyminen ulkomaailmasta tapahtuu vähitellen, erilaisten havaintojen kautta. Lapsi löytää ensin raajansa ja sen jälkeen vaihe vaiheelta kehonsa eri osat ja toiminnot. Lapsen tuottaessa erilaisia ääniteitä hän pysähtyy kuuntelemaan omaa ääntään. Aikuinen puhuu lapselle eri tavoin kuin lapsi itse. Tämä vahvistaa edelleen lapsen tunnetta siitä, että hän on muista erillinen olento. (Keltikangas-Järvinen 1994, 101–102.)

Varhaiset elämykset ja kokemukset rakentavat lapsen ydinminää, minuuden perustaa. Tässä vaiheessa lapsella ei ole vielä hallussaan käsitteitä, vaan kokemukset varastoituvat ydinminään hyvän ja pahanolon tuntemuksina. Ydinminää suojaamaan kehittyvä vyöhyke, jossa defenssimekanismit alkavat toimia, kun ydinminä on uhattuna. Defenssien avulla ahdistava tilanne ”otetaan haltuun” ja ydinminä selviää liian julmilta kolhuilta. (Vilkko-Riihelä 1999, 505.)

Kun ydin on rakentunut myönteisistä kokemuksista, minäkäsitys muodostuu myönteiseksi. Tällöin lapsen tunne siitä että hän on hyvä, arvokas ja rakastettu, tulee osaksi minuutta. Jos äiti pitää lasta ihanana ja hyvänä, on hän sitä myös omasta mielestään. Paljon negatiivisia tunteita sisältävä ydinminä yrittää torjua kaiken pahan. Se joutuu puolustautumaan. Jos negatiivisia tuntemuksia tulee paljon, lapsi sisäistää huonommuuden tunteen osaksi minäkuvaansa. Hän saattaa myös jakautua, jos hän kokee, että häneltä vaaditaan liikaa. Tällöin hän saattaa torjua kaiken pahan, omat todelliset halunsa. Hänestä tulee ”kiltti, nöyrä” ja tämän myötä hyväksyty. (Vilkko-Riihelä 1999, 505.)

Ollakseen kiltti ja sitä myöten hyväksyty tyttö joutuu kätkemään erinäisen määrän pahan pitämiään tunteita. Murrosikäiselle erityisesti vihan tunne on kehityksellisesti tärkeä hänen pyrkiessään itsenäistymisprosessissaan irrottautumaan vanhemmistaan. Vihan torjuminen saattaa tällöin kääntyä itseensä päin. Tunteiden torjuntaa on pidetty eräänä syömishäiriön taustalla vaikuttavana tekijänä. Seuraavassa kappaleessa avaan lukijalle tunteisiin liittyviä käsitteitä.

6 TUNTEET

Tunteiden ja minän kehitys kietoutuvat toisiinsa niin saumattomasti, että ne voidaan erottaa vain käsitteellisesti. Tunteiden tärkeys tulee ymmärretyksi sen valossa, että ajatteluun verrattuna tunteilla on huomattava pakottava mahti ja valta vaatia psyykkistä työtä. Lapsen kohdalla emotionaalinen tasapaino on koko ajan uhattuna: pienikin häiriö ympäristössä voi johtaa siihen, että lapsen sitomiskeinot pettävät. Siksi tunne-elämän tasapainoinen kehitys on myöhemmän hyvinvoinnin edellytys. Tärkeätä tässä suhteessa olisi, että ihminen säilyttää kontaktin omiin tunteisiinsa vieraantumatta niistä liiallisen torjunnan vuoksi. (Vuorinen 1998, 73.) Koska tunteet ovat keskeinen itsetiedostuksen muoto, ei ihminen, joka ei ole kosketuksissa tunteisiinsa, todella tunne itseään (Puolimatka 2004, 40).

6.1 Tunteiden tarkoitus

Tunteiden ja mielikuvien avulla tutkitaan ja pyritään ratkaisemaan menetyksiä, muutoksia ja niiden tuomia ahdinkotiloja, ahdistuksia ja ristiriitoja. Ne toimivat mielenterveyttä rakentavina tekijöinä ja suojaavat ihmistä ruumiillisilta ja psyykkisiltä oireilta ja sairauksilta. (Siltala 2006, 33.) Juntumaan (1997, 60) mukaan olemme olemassa tunteidemme kautta. Näin myös tunteet ovat minuuden perustaa. Minän arvontunteen rakentuminen tapahtuu samalla tavalla vastavuoroisuudessa kuin ruumiin arvon saaminen. Kun lapsen tunteet otetaan hyväksyvästi vastaan, eikä niitä torjuta, niistä tulee lapselle luovallisia.

Tunteista saa energiaa. Jos ihminen on kosketuksissa tunteisiinsa ja pystyy ilmaisemaan niitä, hänellä on energisempi olo. Kun ihmisellä ei ole kosketusta tunteisiinsa tai ei pysty tuomaan niitä julki, hänellä voi olla unelias, turtunut, väsynyt tai masentunut olo. Lukitut tai tukahdutetut tunteet voivat myös johtaa ahdistuneisuuteen. (Bourne 1999, 216.) Junkkari (2000, 52) esittää, että tunteet eivät sinänsä ole moraalisesti hyviä tai pahoja. Mitä täydemmin ihminen hyväksyy tunteensa, sitä suurempi mahdollisuus ja vapaus hänellä on tietoisesti valita, kuinka ilmaisee niitä. Jos hän sitä vastoin tukahdut-

taa ne itsessään ”pahoina”, ne tulevat hallitsemattomasti esiin tavalla tai toisella. Vastuun ottaminen oman suuttumuksen ilmaisusta on hänen mukaansa vaikea asia naisille.

6.2 Tunteiden kehitys

Kemppisen (2000, 1) mukaan tunne-elämä kehittyy sen mukaisesti, kuinka paljon ihminen joutuu lapsuus- ja nuoruusvuosien aikana torjumaan ja tukahduttamaan tunteitaan. Tunteet ovat keskeinen osa ihmisen syvällistä olemusta ja inhimillistä todellisuutta, persoonaa, joka kertoo ihmisestä hyvin paljon. Tunteet ohjaavat ajatuksiamme, ne määrittelevät olotilamme ja kertovat ulkopuolisille, mitä meille kuuluu. Tunteiden kuuleminen, käsitteleminen, ilmaiseminen ja tulkitseminen auttaa ihmisenä olemista. Tunteiden olemus ja nimeäminen eivät ole suoraviivaista ja samanlaista kuin järkeilevä ajattelu. Tunteet syntyvät aina jostain syystä, ja siksi ne on otettava vakavasti.

Golemanin (1997, 238) mukaan tunne-elämän oppitunnit alkavat syntymästä ja jatkuvat koko lapsuuden ajan. Vähäisimpäänkin kanssakäymiseen lapsen ja vanhempien välillä sisältyy tunne-elämän piiloteksti, ja nämä vuosien mittaan toistuvat viestit muodostavat lapsen tunneasenteiden ja -kykyjen ytimen. Tapa, jolla vanhemmat yleensä vastaavat lapsen tarpeisiin, muovaa lapsen odotuksia ihmissuhteen tunneulottuvuuksista, ne ovat asenteita, jotka vaikuttavat hänen toimiinsa kaikilla elämänoilla joko myönteisesti tai kielteisesti.

Vastasyntynyt ei tunne vielä eriytyneitä tunteita kuten iloa, mustasukkaisuutta, pelkoa, ahdistusta tai rakkautta. Pienen lapsen kokemukset perustuvat lähinnä perustarpeiden tyydyttämiseen. Ensimmäisiä vauvan eriteltyjä tunteita ovat mielipahan ja mielihyvän tunteet, jotka ilmaantuvat jo noin kahden kuukauden ikäisenä. Ilon tunteet alkavat ilmetä noin kahdeksan kuukauden ikäisenä ja kiintymys muihin lapsiin vasta noin 16 kuukauden ikäisenä. Tunteiden kehittymisen voimakkaampi aika alkaa lapsen täytettyä seitsemän vuotta. Lapsi on tällöin kypsä oppimaan, miltä toisesta tuntuu. (Kemppinen 2000, 3.)

Tunne-elämän kehityksen herkkyysvaiheet ajoittuvat varhaislapsuuteen, murrosikään ja sitä seuraavaan identiteettikriisiin. Näiden kehitysvaiheiden aikana lapsi tai nuori on

erityisen herkkä tunnekasvatukselle. Tunnekasvatuksella on tärkeä ja keskeinen merkitys lasten ja nuorten kasvuprosessissa. Riittävä rakkauden ja huomion osoittaminen luosille pohjan. Jos lapsi ei saa pyytämättä riittävästi huomiota ja rakkautta, hän roikkuu tavalla tai toisella vanhempiensa läheisyydessä pelätessään näiden katoavan. Lapsi tottuu torjumiseen, mutta myös siihen, että kun hän tarpeeksi kauan jaksaa odottaa, hän voi saada rakkautta ja positiivista palautetta. Odottaminen ja positiivisten tunteiden osoittamisen niukkuus tekee lapsesta kuitenkin epävarman, pelokkaan ja itseensä käpertyvän. Lapsi tai nuori joutuu tällöin toivomaan yhä uudestaan että saisi kokea enemmän oikeaa rakkautta. (Kemppinen 2000, 3.)

Koposen (2005, 7) mukaan syömishäiriöiseen käyttäytymiseen on liitetty vanhempien ristiriitainen ja epämääräinen tapa suhtautua lapseen varhaisessa kehitysvaiheessa. Lapsen omat tunteet ja ajatukset jäävät tällöin tunnistamatta ja vahvistamatta. Lapselle ei kehity kykyä luottaa siihen, että hän pystyy tunnistamaan omia sisäisiä tilojaan ja tarpeitaan, vaan varmuus on haettava ulkopuolelta. Normaalial erillisyyttä ei kehity, vaan suhde vanhempaan on kietoutunut. Lapsi kokee vanhemman vaatimukset absoluuttisiksi ja niihin mukautuminen on välttämätöntä pettymysten välttämiseksi, koska pettymykset voivat uhata minäkokemusta.

Jotta lapsi voisi oppia tunnistamaan omat tunteensa, hän tarvitsee läheisen kiintymyssuhteen sellaiseen ihmiseen, joka on kosketuksissa omiin tunteisiinsa ja joka rakastaa häntä ehdoitta. Lapsi kokee tunteidensa ilmaisun merkitykselliseksi ainoastaan, jos läheisellä aikuisella on aikaa ja kiinnostusta kohdata lapsen tunteet. Jos kasvattaja ei reagoi lapsen tunteisiin, lapsi ei saa tunteilleen vastakaikua eikä siten tule niistä tietoiseksi, mikä estää tunteiden syventymisen ja kehittymisen. Kasvattaja voi auttaa lasta aidon tunne-elämän kehittämisessä parhaiten, jos hän on itse kosketuksissa omiin tunteisiinsa, koska lapsi oppii tunnistamaan vain ne tunteensa, joita aikuiset peilaavat omissa tunteissaan. (Puolimatka 2004, 65-66).

6.3 Tunteiden torjumisen vaikutus minäkuvaan

Länsimaisessa kulttuurissa järkeilyä pidetään usein viisauden merkinä ja tunteilua tyhmyyden osoituksena. Pieni lapsi antaa kuitenkin tunteittensa ja kehon tuntemusten johdatella itseään. Niitä kuuntelemalla hän haluaa milloin ruokaa, milloin unta, milloin syliin. Lapsi jonka tarpeita tyydytetään, luottaa kehonsa tuntemuksiin ja toimii niiden mukaan. Jos lapsen tarpeita ei oteta huomioon, lapsi voi oppia tukahduttamaan tunteensa ja kadottaa näin jo varhaisessa vaiheessa yhteyden itseensä. (Ahonen 1994, 28–29.)

Hellstenin (1991, 25) mukaan se, miten vanhempi itse kykenee huomioimaan tunteitaan, vaikuttaa siihen miten hän vastaa lapsen tuntemuksiin. Hän saattaa esimerkiksi reagoida vain lapsen myönteisiin tuntemuksiin ja jättää ns. kielteiset tunteet vaille huomiota tai reagoida niihin moittimalla lasta. Joskus vanhemman reagointi puuttuu lähes kokonaan, mikä Hellstenin mukaan johtaa siihen, että lapsi jää psykologisesti syntymättä. Tällöin lapsen minuus jää hänelle itselleen arvoitukseksi eikä hän tiedä kuka on. Ihmisen minuuden kokemus riippuu paljolti hänen yhteydestään omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa.

Lapsen suhde vanhempiin saattaa olla uhka tunnetasolla silloin kun vanhemmilla itsellään on vastaava ongelma. Tällöin lapsen tunteet ovat helposti vanhempien mielestä hämmentäviä, eivätkä he pysty jakamaan niitä lapsen kanssa. Eläytymisen sijasta vanhemmat pyrkivät tekemään hyvin järkipäisiä tulkintoja ja voivat olla kohtuuttoman ankaria tai ehdottomia. Tällaisessa kehityksessä lapsi ei elä omia tunteitaan riittävästi mielikuvituksessaan ja leikeissään, joissa tunteet tulisivat hyvin esiin monissa muodoissa. Sen sijaan hän pyrkii liian varhain järkeilevään, analyttiseen ajatteluun ja alkaa käyttää tällaista ajattelutapaa tunteidensa kontrolloimiseen. Analyttislooginen ajattelu sulkee pois välittömän tunnekokemuksen, minkä vuoksi tunteet jäävät vieraisiksi. Samalla kontrolloidut tunteet säilyvät alkukantaisen vieraina. (Toskala 1997, 78.)

Pyrkimys ehdottomaan kontrolliin ja ennustettavuuteen ovat keinoja välttyä kohtaamasta uhkaavia tunteita, jotka voisivat saada aikaan jonkinlaisen hajaannuksen tilan. Kontrollia tukee myös pyrkimys ylläpitää järjestystä ulkoisessa maailmassa. Ihminen voi ottaa avukseen rituaalisen käyttäytymisen ja maagisen ajattelun. Hän voi antaa esimerkiksi jollekin luvulle kontrollia tukevan merkityksen. Kun ihminen pyrkii täydelliseen hallintaan ja kontrolliin, nousee hänen mieleensä helposti erilaisia uhkakuvia. Ne voivat

syntyä pienenkin epäjärjestyksen, tunteita virittävän vuorovaikutuksen, ennustamattomien tapahtumien ja omien tunteiden virittymisen pohjalta. Tällä tavalla tunteva ihminen pyrkii minimoimiaan kaikki riskit ja turvautuu tuttuihin ratkaisuihin. Silloin hän käyttää luovuuttaan mahdollisimman vähän. (Toskala 1997, 78–79.)

Lapsen hätä tai pelko herättävät aikuisissa helposti ärtymystä. Lasta saatetaan toistuvasti käskeä lopettamaan esimerkiksi itkeminen myös sellaisessa tilanteessa, jossa on kyse pelon hallinnasta. Vanhempi ajattelee että tunneilmaisun kieltämisellä myös tunne saadaan häipymään. Lapsi muuttuu vahvaksi ja pelko muuttuu rohkeudeksi, kun lapsi lopettaa itkun. Itkun hillinnällä ei kuitenkaan ole mitään tekemistä rohkeuden kanssa. Vaatimus itkun hillitsemisestä väärässä tilanteessa viestittää lapselle ainoastaan, että sitä mitä hän oikeasti tuntee ei saa tuntea eikä hän saa olla sellainen kuin hän kokee olevansa. Tällaiset ristiriitaiset havainnot eristävät ja irrottavat tunteet niihin liittyvistä tapahtumista ja vaikeuttavat aikuisena ihmisen kykyä käsitellä tunteitaan. Lisäksi niillä on oma merkityksensä kasvavan lapsen minäkuvan ja itsetunnon kehittymisessä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 158–159.)

Heikkilän (2000, 203) mukaan lapsen on ennen kaikkea voitava kokea, että hänen ilmaistessaan kaikkia tunteitaan häntä ei silti hylätä ja että pahatkin tunteet kuuluvat elämään. Lapsi oppii hyvin helposti välttämään tunteita, joita äiti ei hyväksy. Lapsi kokee nämä tunteet vaarallisiksi ja työntää nämä pelottavat tunteet syvälle mielensä tiedostamattomaan. Hylkääminen on aina lapselle kysymys elämästä ja kuolemasta. Siksi elämän alussa tunteisiin on sidottu valtavasti energiaa. Lapsuudessa torjutut tunteet eivät muutu itsestään elämän aikana, ellei niitä erikseen käsitellä.

Tunteiden kieltäminen aiheuttaa paitsi tunne-elämän myös minäkuvan ongelmia. Jos lapsi kokee, että hän ei saisi tuntea jotain, mitä hän kuitenkin tuntee, hänen on vaikea rakentaa kuvaa siitä, millainen hän oikeasti on. Kieltämällä tietyt tunteet vanhemmat saattavat vääristää lapsen minäkuvaa niin, ettei hän aikuisenakaan ymmärrä, mistä erilaisia tuntemuksia tulee hänen mieleensä. Sen lisäksi, että tunteiden kieltämisellä rakennetaan väärä minäkuva, sillä eristetään tunteet niiden oikeasta alkuperästä, siitä, mikä ne aiheutti. Näin vaikeutetaan myöhempää tunteiden käsittelyä tai tehdään se suorastaan mahdottomaksi. (Keltikangas-Järvinen 2000, 218.)

7 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA AINEISTON HANKINTA

7.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tehtävä on pyrkiä raottamaan ovea syömishäiriötä sairastavan nuoren mielenmaisemaan ja osoittamaan että häiriöllä on sen irrationaalisilta vaikuttavien oireiden takana kuitenkin oma looginen tehtävänsä. Tämä lähtökohtanani lähdin työssäni tarkastelemaan sitä, mitkä tekijät nuoren kehityksessä muokkaavat hänen minäkäsitystään ja tarvettaan kontrolloida tunteitaan ja mikä merkitys niillä on syömishäiriön puhkeamiseen vaikuttavina tekijöinä, kun nuori kamppailee kehitysvaiheeseensa liittyvien kehitystehtävien, kuten identiteetin muodostamisen ja kehonkaavansa hahmottamisen kanssa. Opinnäytetyössäni halusin nostaa tarkasteluni kohteeksi kaksi keskeistä käsitettä joita pyrin avaamaan työssäni. Ne ovat minäkuva ja tunteet. Näiden pohjalta tutkimuskysymykseni muodostui seuraavanlaiseksi:

1. Miten kasvatus, minäkäsitys ja tunteet vaikuttavat syömishäiriön kehittymiseen?

7.2 Aineiston hankinta

Ennen aineiston keräämistä olin teoriasta nousseen tiedon varassa rajannut syömishäiriön taustalla vaikuttavista tekijöistä tutkimukseni aiheiksi tunteista erkaantumisen ja minäkuvan vaikutuksen syömishäiriöihin sairastumisessa. Omaan syömishäiriöhistoriaani ja siitä toipumiseen liittyi aikanaan oman elämäntarinani kirjoittaminen, joka avasi itselleni siihen mennessä täysin uuden näkökulman sairastumiseeni ja sen syihin. Sinkkosen ja Tähtisen (2009, 18) mukaan elämäntarinan sanoittaminen auttaa hahmottamaan omaa elämää, näkemään asioita uudessa valossa ja löytämään merkityksiä. Tämän vuoksi päädyin hankkimaan aineistoni elämänkertojen muodossa. Oletukseni oli, että kirjoittamisprosessin myötä syntyneet oivallukset saattaisivat tuoda syvempää ja pohdiskelevampaa perspektiiviä tutkimukseeni kuin valmiiksi esitettyjen kysymysten tuottamat vastaukset.

Aineiston keräämiseksi otin yhteyttä Syömishäiriökeskukseen ja tiedustelin mahdollisuutta luoda heidän kauttaan kontakteja syömishäiriötä sairastaneisiin henkilöihin. Sovimme keskustelemani työntekijän kanssa, että laadin yhteystiedoillani varustetun tiedotteen, jonka Syömishäiriökeskus välittää eteenpäin. Ilmoituksessa pyysin henkilöitä kertomaan vapaamuotoisesti syömishäiriötarinansa. Sain sähköpostin välityksellä vastauksen kolmelta eri-ikäiseltä naiselta, jotka olivat kirjoittaneet oman syömishäiriöhistoriansa elämänkerralliseen muotoon. tarinat olivat hyvin erilaisia, kuitenkin yhdistävä tekijä kaikissa oli rankka syömishäiriöhistoria ja sairaudesta toipuminen. Merkille pantavaa oli, että kaikki kirjoittajat pohtivat hyvin analyttisesti elämänvaiheidensa merkitystä syömishäiriöön sairastumisessaan. Myös tarinoiden pituus oli melko yhtenevä. Tiiviisti kirjoitetut tarinat olivat noin 7-13 sivua pitkiä, tekstityypin ja rivivälitiheyden vaihdellessa.

7.3 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi

Kertomusten kerääminen ja niiden tutkiminen ovat lunastaneet yhtenä uusimmista lähestymistavoista paikkansa laadullisen tutkimuksen kirjavassa ja monimuotoisessa kentässä. Ne ovat tiedonkeruutapoja, joissa pyritään ymmärtämään toimijoita heidän itsensä tuottamien kertomusten, muisteluiden ja tarinoiden avulla. Näissä yhteyksissä puhutaan elämänkerrallisista lähestymistavoista ja persoonallisiin dokumentteihin perustuvasta tutkimuksesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 155.)

Tutkin keräämiäni tarinoita subjektiivisina elämänkertoina, joissa toimijat kertovat itsestään ja sairaudestaan. Tällä tavoin Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (1997, 155, 206–207) mukaan tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät esille. tarinat ovat elämäntarinoita, jolloin ne voivat olla kokonaisvaltaisia ihmisen koko elämänkaarta koskevia muisteluja, tai ne voivat kohdentua yhteen tiettyyn teemaan. Krausen ja Kiiikkalan (1996, 78) mukaan lähtökohtana on todellisen on elämän kuvaaminen, jolloin todellisuutta tarkastellaan tutkittavien ihmisten näkökulmasta. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti, tekemällä mahdollisimman aitoja havaintoja ihmisten kokemuksista ja niiden merkityksestä.

Ryhtyessäni analysoimaan aineistoa huomasin, että se nostatti mielessäni täysin uudenlaisia kysymystenasetteluja, jolloin koin tarpeelliseksi muuttaa lähestymistapaani tutkimukseeni. Tämän myötä tutkimusongelmani täsmentyivät ja painottuivat hieman alkuperäisestä, jolloin myös tutkimuskysymykseni muuttivat muotoaan tarkastelukulman muuttuessa.

Kyngäksen ja Vanhasen (1999, 5–6) mukaan sisällön analysointi soveltuu nimenomaan tekstien, eli kirjallisen aineiston analysointiin. Tämän vuoksi olen aineistoa analysoidessa käyttänyt sisällönanalyysin keinoja. Tuomen ja Sarajärven (2002, 105) mukaan sisällön analyysissä aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Tutkittavat tekstit voivat olla melkein mitä vain: kirjoja, päiväkirjoja, haastatteluita, puheita ja keskusteluita. Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin.

Sisällön analyysissa voi edetä kahta tietä, induktiivisesti ja deduktiivisesti. Induktiivinen analysointi on aineistolähtöistä, deduktiivinen aikaisemmasta käsitejärjestelmästä lähtevää. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Tällöin aineistosta lähtevä, induktiivinen analyysi-prosessi kuvataan aineiston pelkistämisenä, ryhmittelynä ja käsitteellistämisenä. Pelkistämällä tarkoitetaan sitä, että aineistosta merkitään ilmaisuja jotka liittyvät tutkimustehtävään. Ryhmitellessään aineistoa tutkija kokoaa yhteen pelkistetyistä ilmaisuista ne asiat, jotka näyttävät kuuluvan yhteen. (Kyngäs -&Vanhanen 1999, 5–6.)

Tulostin liitetiedostoina saamani tarinat paperiversioiksi ja aloitin analysoinnin lukiemalla tekstit useampaan kertaan. Opinnäytetyössäni olen käyttänyt sekä induktiivista että deduktiivista sisällön analysointia muodostamalla ensin tutkimuksen teoriaosuudesta nousseesta tiedosta tutkimusrungon yläkäsitteet. Useamman lukukerran jälkeen merkitsin korostuskynällä teksteistä tutkittavien ilmaisuja, jotka koin tutkimuksen kannalta merkityksellisiksi ja jotka tukivat teoriasta nousutta tietoa. Samantapaiset ilmaisut merkitsin sivun reunaan niitä yhdistävällä numerolla aina sen rivin kohdalla, jossa ilmaisu esiintyi. Tämän jälkeen erottelin samannumeroiset ilmaisut yhteen ja tiivistin ilmaisut yhdeksi niitä kuvaavaksi sanaksi. Tällöin niistä muodostuivat alakäsitteet, jotka

sijoitin teeman mukaisesti aiemmin muodostamieni yläkäsitteiden alle. Sekä yläkäsitteistä että alakäsitteistä muodostin tulososiossa esiintyvät otsikot.

Aineiston auki kirjoittaminen ja teorian käyttö sen tukena selkeyttivät tulosten esiin tuomista. Koska aineistosta nousi esiin sellaisia kasvatukseen liittyviä tekijöitä, joita en teoriaosuudessa ollut painottanut, koin välttämättömäksi karsia tutkimuksen kirjallisuuskatsauksesta tulosten kannalta epäoleellista tekstiä pois, kuten tunteisiin liittyvää teoriaa ja syömishäiriöiden historiallisia аспекteja. Karsimisen jälkeen muokkasin teoriaosuuden kasvatukseen liittyvää tietoa sen kehitykseen vaikuttavien tekijöiden osalta. Tällöin myös teoriaosuuden otsikointi muuttui hieman alkuperäisestä ja täsmensi tutkimuksen kokonaisuutta selkeämmäksi ja johdonmukaisemmaksi.

8 TULOKSET

Opinnäytetyöni aineisto koostuu kolmen naisen elämäkertakirjoituksista. Käytän tutkimuksessani naisista peitenimiä Ulla, Laura ja Veera.

Elämäkertoista kävi ilmi että naiset olivat sairastuneet syömishäiriöön murrosikäisenä. Syömishäiriö oli kehittynyt jokaiselle laihduttamista seuranneena anoreksiana. Sairastumisen jälkeen syömishäiriö oli vaihdellut Lauran ja Veeran kohdalla anoreksian ja bulimian välillä. Ullan syömishäiriö oli sisältänyt sekä anorektisia että ortoreksisia piirteitä. Kaikkien kohdalla tyytymättömyyttä omaan kehoon oli esiintynyt jo varhaispuberteetissa.

Veera oli ollut lapsena melko ylipainoinen ja joutunut sen vuoksi kiusatuksi koulussa. Tämä johti noin 11-vuotiaana alkaneeseen laihduttamiseen, jossa hän koki olleen jo tuolloin vahvasti anorektisia piirteitä. Laura oli ollut jo ala-asteikäisenä tyytymätön fyysiseen olemukseensa ja oli kokeillut sen vuoksi ala-asteella dieettiä, jonka avulla paino putosi pari kiloa. Painonpudotus oli tuossa vaiheessa riittänyt, mutta hän muisti panneensa merkille, kuinka helposti painon sai putoamaan ruokailua muuttamalla. Ulla oli vertaillut itseään ala-asteikäisenä luokkatovereihinsa ja kokenut alemmuudentunteita

monilla osa-alueilla. Ajatukset omasta lihavuudesta olivat varhain mielessä, vaikka siihen ei todellisuudessa ollut ollut syytä. Hän kertoi olleensa 13-vuotiaana liikuntalahjakkuus. Vanhemman sisaren tuolloin yhdessä äidin kanssa aloittama painonpudotus ja liikunta oli aiheuttanut Ullassa kateuden tunteen ja kokemuksen, että oma hoikka urheilijan vartalo oli alkanut tuntua massiiviselta. Tällöin oli syntynyt päätös alkaa salaa sisaren tietämättä kilpailla tämän kanssa painonpudotuksessa. Ullan aikomus oli tuolloin voittaa ”taistelu”, joksi hän projektiaan nimitti.

8.1 Kasvatus

Kaikki kolme naista kertoivat vanhemmista äidin olleen koko perhettä hallitseva ja dominoiva osapuoli, jonka mukaan perheessä toimittiin. Veeran ja Lauran kodeissa isän alkoholi-ongelma oli luonut lisäjännitettä kodin ilmapiiriin. Muuten isän merkitys jäi vähäiseksi kaikissa kirjoituksissa. Laura kuvaili äitiään voimakkaaksi hahmoksi, jolla oli vankat mielipiteet asioista, jolloin muiden mielipiteet jäivät vaille arvoa. Äiti oli suuttuessaan hyvin pelottava, minkä Laura koki vaikuttaneen siihen, että hän eli lapsuutensa osittain epävarmuudessa ja pelossa. Ulla muisti äidin vaativana ihmisenä, joka vaati että kodin tuli olla järjestyksessä ja hänen hallinnassaan. Myös lasten tuli olla hyvätapaisia ja ojennuksessa.

Koti oli myös hyvin suorituskeskeinen ja statushakuinen, jolloin vanhemmat arvioivat ihmisiä heidän koulutustaustansa mukaan. Tämän Ulla oli kokenut ahdistavaksi ja pelottavaksi. Hän koki ettei kykenisi koskaan saavuttamaan vanhempien kriteerejä ”hyvälle ihmiselle”. Veera kuvaili äitinsä olleen sekä fyysisesti että henkisesti vaikeasti lähestyttävä ihminen, jolle kulissien pystyssä pitäminen oli elämän tärkein asia. Äidin riippuvuus rauhoittaviin lääkkeisiin oli osaltaan vaikuttanut siihen, että Veera koki hänen olleen henkisesti poissaoleva ja tasapainoton. Aikuisena äitiään arvioidessaan hän piti äitiään tyypillisenä, läheisriippuvuuteen sairastuneena alkoholistin läheisenä.

8.1.1 Tunteiden ilmaisu

Buckroydin (1997, 63–64, 69–70) mukaan perheen tavalla toimia ja käsitellä tunteita on suuri merkitys syömishäiriön puhkeamisessa. Ihmisellä on sisäsyntyinen tarve ja halu tunteiden ilmaisuun ja niiden jakamiseen muiden kanssa. Jos tämä ei ole perheessä sallittua, lasta saatetaan estää ilmaisemasta etenkin negatiivisia ja vaikeita tunteita kuten vihaa, pettymystä, uhmaa, ärtymystä tai arvostelua. Tällaisten perheiden lapset oppivat jo hyvin nuorena varomaan mitä tunteita ilmaisevat ja miten. Tätä ylläpitää lapsen perustarve saada osakseen vanhempien hyväksyntä. Jos tunteita ei ole mahdollista ilmaista normaalisti ja avoimesti, nuori löytää muita, vähemmän terveitä ja suorita keinoja.

Naisten tarinoista kävi ilmi, että tämänkaltaiset, erityisesti negatiiviset tunteenilmaisut eivät heidän lapsuudessaan olleet mahdollisia. Laura koki olleensa jo hyvin pienestä asti herkkä aistimaan ympäristöään, ihmisiä ja tunnelmia. Hän muisti lapsuudestaan halun olla pidetty ja miellyttävä ja epämiellyttävän olotilan, jos vaistosi jonkun olleen ärsyyntynyt hänen tekemisistään. Tämä ominaisuus oli erityisen voimakas suhteessa äidin mielialoihin. Myös Veera ja Ulla oppivat varhain keinoja, joilla selviytyä perheen epäselvässä tunneilmastossa.

Laura...opin seurailemaan tilannetta kotona, äidin ilmeitä, sanoja jne. Opettelin myös olemaan mahdollisimman helppo äidille, ettei hänen tarvitsisi ainakaan minulle suuttua sen lisäksi, että hän tasasin välein suuttui isälle...

Veera...perheessämme ”tunteet” liittyivät lähinnä isän juomiseen ja siitä aiheutuvaan koko perheen henkiseen pahoinvointiin. Isä joi ja äiti voi huonosti ja me lapset yritimme epätoivoisesti hallita perheen kollektiivista ahdistusta...

Ulla...äidin viha ja suuttumus olivat asioita, joita opin pelkäämään. Opettelin tunnustelemaan asian, miellyttämään...

Lapsen kannalta on kohtalokasta, jos häntä hoivaava aikuinen toistuvasti ohittaa hänen tahtonsa ja tarpeensa eikä oivalla hänen tunnetilaansa. Yhtä armotonta on, jos aikuinen reagoi lapsen omasta tunnetilastaan käsin ja vetää lasta perässään omissa tunnemaailmoissaan. Lapsi kokee tulleensa ohitetuksi ja hylätyksi. (Sinkkonen & Tähtinen 2009, 3.) Mielestäni tämä vaikuttaa haitallisesti lapsen käsitykseen itsestään. Lapsi oppii vähi-

tellen, etteivät hänen tarpeensa ole tärkeitä. Vanhempi ei myöskään tarjoa peiliä lapsen tunnetilalle, jolloin hänelle jää epäselväksi, että tunne on aito ja oikea ja että sillä on oikeus olla olemassa.

Laura ja Ulla kertoivat, että äidin hallitsevuus perheessä johti siihen että vain äiti oli perheenjäsenistä se, joka sai ilmaista vihaansa ja turhautumaansa. Ulla koki äidin vihanpurkaukset epäoikeudenmukaisina. Koska äiti ei kyennyt käsittelemään omaa pahaa oloaan, hän syyllisti niistä muuta perhettä. Ulla ei kuitenkaan uskaltanut ilmaista äidin käytöksen aiheuttamaa tunnettaan ja käänsi sen itseään kohti.

Puolimatka (2004, 93) toteaa ilmaisua vaille jääneen tunteen, esimerkiksi vihan, vaikuttavan lapsen sisällä siten että vihaan liittyvät epämiellyttävät ruumiilliset tuntemukset voimistuvat. Tällöin lapsi ei tunne oloaan hyväksi, vaan hän kokee ruumiinsa etäiseksi ja epämiellyttäväksi. Kun ruumiilliset tuntemukset tulevat voimakkaammiksi, ne saavat tunteet kääntymään lasta itseään vastaan. Seurauksena on vihan kohdistuminen itseen.

Ulla ...äitini syyllisti minua kurjasta olostaan, jonka olin saanut aikaan. Hän oli pettynyt minuun. Opin pitämään itseäni pahana, riittämättömänä. Vaikka ne oli ne teot, jotka olivat väärinä, en minä. Mutta toruminen kohdistui myös minuun, ei vain väärin tekoihini...

Siltalan (2006, 145) mukaan tytön viha äitiä kohtaan on nuoruusiässä kehityksellisesti elintärkeä välttämättömyys. Jos vihaa pidätetään tai siitä luovutaan, se kääntyy itseä kohti. Äidin vihaamisen sijasta seurauksena on itsen vihaaminen, joka voi piiloutua esimerkiksi masennukseen tai syömishäiriöihin.

Syömishäiriöisen nuoren ongelma on, että tarpeidensa ja tunteidensa vuoksi hän on omasta mielestään huono ihminen. Hän on oppinut, ettei hänellä saisi olla tunteita ja tarpeita, joihin perhe ei kykene vastaamaan. Koska ne kuitenkin ovat edelleen olemassa hän pitää itseään niiden vuoksi kelvottomana. Hän ei siten pysty täyttämään vanhempensa odotuksia ja olemaan ihminen, jolla ei ole emotionaalisia tarpeita. Syömishäiriö toimii hänelle tällöin yrityksenä hävittää väärinä pitämänsä tunteet. (Buckroyd 1997, 71–72.)

8.2 Minäkuva

Näkemykseni on, että jos turhautumisen ilmaiseminen on kasvuympäristössä kielletty, se jää purkautumatta ja käsittelemättä, jolloin se kääntyy sisäänpäin ja voi vääristää kokijansa käsitystä itsestään. Nuoruusiässä minäkäsitystä muokkaa voimakkaasti myös suhde omaan kehoon. Tällöin nykyinen laihuutta korostava kauneusihanne voi olla nuoren kannalta tuhoisa. Nuori vertaa ulkoista olemustaan muihin ikäisiinsä tai median kautta syötettyihin malleihin ja kokee että oma keho ei vastaa hänen käsitystään siitä, miltä hän haluaisi näyttää. Ympäristön kieltämä tunne etsii purkautumiskohdetta, jolloin nuori saattaa kohdistaa sen kehoonsa, johon hän on tyytymätön.

Ulla...koin aina olevani riittämätön. Rumempi, läskimpi, tyhmempi. Ajatukset "lihavuudestani" (jota siis en todellakaan ollut) olivat jo varhain mielessäni ennen anoreksian puhkeamista. Ennen koulua ja ala-asteella. Vertasin itseäni myös ystäviini ja koin eräänlaista alemmuutta monilla osa-alueilla myös heihin verrattuna. Olin virheitä täynnä...

Nuoren negatiivinen käsitys itsestään saattaa ilmetä hyvin ankarana ja itseä soimaavana sisäisenä puheena, joka jatkuttuaan saa aikaiseksi päätöksen alkaa laihduttamaan. Minäkuvan ollessa negatiivinen nuori saattaa kokea, että hän laihduttuaan olisi sekä omasta että muiden mielestä hyväksyttävämpi.

Ulla...läski, ahmatti, saastainen paskakasa...olin ahdistunut ja vihasin itseäni...

Laura ...inhosin itseäni niin sisältä, kuin ulkoa. Minussa ei ollut yhtään kohtaa, johon olisin ollut tyytyväinen...

Veera... muistan fyysisen kosketuksen karttamisen ja sylin puutteen yhdistyneen lapsenmielessäni siihen, että olin äidin (ja omasta) mielestä niin lihava ja ruma lapsi...

8.2.1 Miellyttävä-minä

Lapsen käyttäytymismallien muodostumiseen vaikuttaa se, että ympäristössä toimivat ihmiset palkitsevat suotavan käyttäytymisen joko suurin tai epäsuorin keinoin ja rankaisevat epäsuotavan käyttäytymisen tai eivät kiinnitä siihen huomiota. Tällöin lapsi oman ajattelunsa ja pohdintojensa nojalla vetää johtopäätöksiä siitä, millainen hänen tulee

olla. (Eliasson & Karlsson 1993, 25, 26.) Koska oma tunneilmaisu on kielletty lapsi joutuu turvautumaan defensseihin, joiden avulla hän selviytyy perheen sisäisissä vuorovaikutussuhteissa. Oman käytöksen sopeuttaminen ulkopuolelta tuleviin vaatimuksiin johtaa miellyttäjäidentiteetin omaksumiseen. Nuori sopeuttaa kiltteyden osaksi minäkuvaansa. Ulla muisteli lapsuudessaan kokeneensa olevansa vastuussa äitinsä onnesta. Äidin ollessa murheellinen hän koki tehtäväkseen äitiä ilahduttamalla yrittää saada äiti jälleen onnelliseksi. Se oli myös tapa välttyä äidin suuttumukselta.

Ulla....opettelin kompensoimaan pahat tekoni olemalla kiltti. Opin ansaitsemaan hyväksyntää...

Käytös, jossa lapsi pyrkii vanhempaa miellyttämällä saamaan hyväksyntää, toimii selviytymiskeinona niin kauan kuin lapsi on täysin psyykkisesti ja fyysisesti heistä riippuvainen. Kohtalokkaaksi se saattaa muodostua nuoruusiässä, kun nuori pyrkii selviytymään nuoruuden kehitystehtävistään, kuten erillisyyden ja itsenäisyyden saavuttamisesta suhteessa vanhempiin. Siltalan (2006, 125-126) mukaan tytön kehityksellisiä avainkohtia ovat lapsuuden tunnesiteiden ja itse- ja objektikuvien muuttuminen suhteessa vanhempiin, sisaruksiin, kodin ulkopuolisiin aikuisiin, ikätovereihin, ideoihin, idoleihin ja ihanteisiin. Erityisen merkityksellistä on äiti-tytär-sisäkkäisyyden purkaminen.

Mäenpää-Reenkolan (1998, 68) mukaan tytön irtaantuminen erilliseksi äidistä on työllästä, koska äiti, josta hän eriytyy, on samanaikaisesti varhaisimman samaistumisen kohde. Äitisamaistumisen säilyttäminen on tärkeää tytölle naiseuden sisällyttämiseksi osaksi minua. EIn sanominen äidille merkitsee irtaantumista äidin vallan piiristä ja vaatii aggressiivisuutta rakentavana voimana. Suoriutuakseen kehitystehtävästään, tässä tapauksessa rajan vetämisestä suhteessa äitiin, symbioottisen ykseyden jättämiseksi taakse se on kuitenkin välttämätöntä tytölle. Erillisyyttä ja siitä seuraavaa avuttomuuden kokemusta on kuitenkin vaikea sietää, vaikka se avaakin mahdollisuuden kasvaa itsenäisyyteen. EIn sanominen äidille voi tuntua pelottavalta, vaaralliselta, ja herättää syyllisyydentuntoja.

Erityisen vaikeaa se on silloin, kun omille vihan tunteille ei ole perheen sisäisessä dynamiikassa ollut mahdollisuutta. Naisten kirjoituksista kävi ilmi, että äidin dominoiva persoona vaikutti siihen, että erillisyyden saavuttaminen äidistä olisi vaatinut vihaa

voimakseen. Naisten kirjoitusten perustella se olisi vaatinut heidän kohdallaan luopumista aiemmin omaksumastaan miellyttävä-identiteetistä. Tähän he eivät olleet kyenneet äidin vihan pelossa.

Veera...mieluummin valitsin miellyttää ja olla hänelle kiltti kuin tuottaa pettymystä ja saada viha päälle (tämä oli siis mun tunne mitä tulee tapahtumaan)...

Laura...minulla ei koskaan ollut esim. riitoja kotona edes murrosikäisenä, toimin ja elin tavalla, joka oli äidille hyväksyttävää...

Ehdollisen rakkauden varassa elävästä lapsesta tulee helposti epäitsenäinen, muista riippuvainen persoona. Ilman vanhempien ehdotonta kiintymystä lapsi ei opi tuntemaan itseään sellaisena kuin hän on, vaan sellaisena kuin hän vaistoa vanhempiensa hänet haluavan. Tällöin hän torjuu itsestään ne puolet, jotka vanhemmat hylkäävät. Lapsesta tulee sijaistuntija ja sijaiskokija, jolle ei kehity vahvaa minuutta. (Puolimatka 2004, 60.) Saadakseen kosketuksen omaan sisäisyyteensä ja tarpeisiinsa, nuori tarvitsee mahdollisuutta peilata näitä ominaisuuksia ympärillään olevista aikuisista. Jos näitä peilejä ei ole, nuori ei ohjaudu omasta itsestään käsin vaan ulkopuolelta tulevan informaation kautta, jolloin oma käsitys minuudesta ja identiteetistä jää epäselväksi.

8.2.2 Ulkoaohjautuva - minä

Nuoruusikää olennaisesti kokoava kehitystehtävä liittyy identiteetin muodostamiseen. Identiteetti on minätunne, minän eheyden ja yhtenäisyyden kokemus, tietoisuus siitä, mikä oma minuus on. Kosketus omiin tunteisiin merkitsee, ettei tunteita tarvitse sivuuttaa, kieltää tai tukahduttaa. Niille on tilaa koettuna tai ilmaistuna. Minäidentiteetti on myös tietoisuutta omista arvoista ja toiveista sekä kykyä toimia niiden mukaan ilman jatkuvaa ristiriitaa. (Juntumaa 1997, 56–57.) Identiteettiin liittyvän kehitystehtävän onnistuneen ratkaisemisen seurauksena nuori saavuttaa eheän identiteetin tai päätyy rooli-hajaannukseen, jolloin nuoren tunne itsestään on epäselvä (Vuorinen 1998, 208).

Hellsten (1991, 51) käyttää ilmiöstä nimitystä valeminä. Hellstenin mukaan se syntyy, kun ihminen kieltää ne tunteet ja tarpeet itsessään, joille ei ole ollut lupaa ilmetä perheen sisällä. Valeminä saattaa tällaisesta ihmisestä tuntua todemmalta kuin hänen todell-

linen minänsä. Tällöin ihminen samastuu sisällään olevaan valeminään ja on jo vieraantunut todellisesta minästään. Valeminän avulla ihminen kykenee jatkamaan fyysistä elämäänsä hyvinkin traumaattisten lapsuuden kokemusten jälkeen. Sen avulla hän ”selviytyy” ja sen avulla hän alkaa ”suorittaa elämää” sen sijaan että eläisi sitä.

Laura ja Ulla kertoivat kuinka he nuoruudessaan uskoivat äitinsä käsityksiin ja mielipiteisiin elämästä ja omaksuivat ne osaksi identiteettiään niitä lainkaan kyseenalaistamatta. Kumpikin koki myöhemmin minuutensa ohjautuneen täysin ulkopuolelta.

Ulla...minäkuvani sairastamisen aikoihin näin jälkikäteen ajatellen oli lähes täysin rakentunut niistä palasista mitä tiesin, uskoin ja/tai kuvittelin muiden, eli perheen, sukulaisten ja muiden minua tuolloin ympäröivien ihmisten minulta odottavan. Olin – tai siis kuvittelin olevani - jotakin, mitä mielestäni tuli olla. Uskomukseni tietysti perustui sekä minulle annettuun arvomaailmaan, niin suoraan kuin välillisestikin, että omaan tulkintaani siitä...

Laura...merkittävänä pidän esimerkiksi sellaista piirrettä lapsuudessani ja nuoruudessani, että uskoin äitini maailmaan ja maailmankuvaan. Uskoin hänen olevan oikeassa ja muokkaannuin niiden ajatusten myötä. Nyt asiaa ajatellen identiteettini tuolloin oli kovin ulkoapäin ohjautunut, enkä muista koskaan edes ajatelleeni, että minun pitäisi itse miettiä kuka ja millainen olen...

U... olin äidin epäsuorassa talutushihnassa. Toisaalta siis ihan suorassa kontrollissa... en lopulta enää itse tiennyt mitä osaan, mitä tahdon, mitä tarvitsen. Oli turvallista luottaa siihen, että äiti tietää...

Nuoren syömishäiriöoireiden taustalta voidaan löytää minäkokemus, jossa arvottomuuden ja kyvyttömyyden tunteet ovat keskeisiä ja yksilöitymiseen liittyvät ongelmat ovat yleisiä. Kyse on heikosta ydinitseluottamuksesta, kun negatiivinen käsitys itsestä on laaja-alainen ja ehdoton osa identiteettiä. (Koponen 2005, 3.) Kun tähän yhdistyy tarve saavuttaa vanhempien hyväksyntä heitä miellyttämällä, liikutaan nuoren psyyken kannalta vaaravyöhykkeellä ja sairastumisriski kasvaa. Charpentierin (1999, 12) mukaan anoreksiasta kärsivät nuoret tytöt ovatkin tavallisesti koulussa hyvin menestyviä ja kilttejä ja haluavat olla parhaita kaikessa mihin ryhtyvät.

8.2.3 Suoriutuja/kontrolloija - minä

Positiivinen minäkuva on lapsen kasvulle tärkeää. Lapsi on vahvempi kun hän pystyy hyväksymään itsensä sellaisena kuin on, hyvine ja huonoine puolineen. Kun lapsi arvostaa itseään hän myös kokee itsensä suojelemisen ja rakastamisen arvoiseksi. Vanhemmat ovat avainasemassa lapsen minäkuvan kehittymisessä. Tärkeää on, että lapsi kokee olevansa rakastettu ja että vanhemmat ovat onnellisia hänen olemassaolostaan riippumatta siitä, mitä hän suorittaa ja ei suorita. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2000, 58.)

Pyrkimyksessään hyvään vanhemmuuteen vanhemmat saattavat kontrolloida ja ohjata tarkasti lapsensa tekemisiä ja edesottamuksia. Tällaisessa ympäristössä nuorelle saattaa syntyä tunne, että hän ei hallitse omaa elämäänsä eikä voi kontrolloida siinä muuta kuin syömistään. (Charpentier 1999, 11.) Ulla kuvaili perheensä olleen erittäin suorituskeskeinen ja statushakuinen. Vanhemmat arvioivat ihmisiä heidän suoritustensa ja saavutustensa mukaan. Jos ystävien vanhemmat eivät olleet korkeasti koulutettuja, he eivät olleet äidille mieluisia, jolloin hän koki ystäviensä tulleen arvotetuksi heidän vanhempinsa sosiaalisen aseman perusteella. Hän kertoi pelänneensä, ettei koskaan voisi täyttää äidin ja isän kriteerejä sille, mikä heidän mielestään oli hyvä ihminen. Hän hylkäsi oman ammatillisen unelmansa ja valitsi opinahjonsa vanhempien mielen mukaisesti. Ulla omaksui suorittamisen osaksi minäkuvaansa ja se heijastui myös syömishäiriökäyttäytymiseen.

Ulla... Suorituksia, suorituksia, suorituksia... ”Sami” (eli sairas minä) asetti tiukkoja sääntöjä, rutiineja ja vaatimuksia, mutta niitä noudattamalla sain sit vähän palkitakin itseäni. Sellaista vaihtokauppaa ja ansaitsemista kaikki...

Veeran varhain omaksuma käsitys, että äiti piti häntä rumana ja lihavana lapsena, yhdistyi hänen teini-ikäisen syömishäiriöisen nuoren mielessään siihen, että hän laihtuneena olisi äidille mieluisampi. Tällöin tarve saada äidin kiintymys osakseen antoi motiivin laihduttamiselle. Painon kontrolloinnista tuli suorittamiseen perustuva toimintamalli, joka tarjosi Veeralle myös identiteetin, jonka hän itsekin hyväksyi.

Veera...hoikan ulkokuoren saavuttamisesta ja säilyttämisestä muodostui tuolloin koko kehittyvän murrosikäisen identiteetin ydin. Jopa äiti hyväksyi minut!...

8.3 Tunteiden kontrollointi

Malisen (2003, 181) mukaan epäterveellisessä painontarkkailussa on usein kyse tunnistamattomista riittämättömyyden- ja epätäydellisyyden tunteista. Anorektikolla on vääristynyt käsitys kehostaan. Hänestä tuntuu, että vasta kyetessään hallitsemaan omaa painoaan ja saavuttaessaan tavoittelemansa hoikkuuden hän arvostaa itseään. Syömisen hallitseminen antaa tyydytyksen tunteen. Siltalan (2006, 139) mukaan syömisen kontrollointi peittää alleen pahan olon, uhan, pelon ja niiden tuoman ahdistuksen. Nälkiintyminen turruttaa aistimukset ja ahdistuksen tunteet ja ilmaisee samalla itsetuhoisia pyrkimyksiä.

Nuorille tytöille, jotka ovat huonosti perillä tunteistaan ja ruumiillisista tarpeistaan, kehittyy usein syömishäiriö. He eivät osaa tehdä eroa perustunteiden välille. Kohdatessaan ongelmia ihmissuhteissaan he eivät tiedä, ovatko he vihaisia, huolissaan vai masentuneita – heitä vaivaa sekava tunnemyrsky, jota he eivät pysty käsittelemään. Tällöin he oppivat parantamaan oloaan syömällä, josta voi tulla pinttynyt tunnetapa. Toinen tapa päästä sekavien tunteiden herraksi on lopettaa syöminen kokonaan, jolloin tuntee ainakin jotenkin hallitsevansa muutoin ylivoimaisia tunteita. (Goleman 1997, 297.)

Laura kuvaili ”ylläpitäneensä” syömishäiriötä, joka akuuttisuudessaan vaati niin paljon energiaa, ettei hänen tarvinnut kohdata suurinta ongelmaansa, jonka hän koki piilevän sisällään olevissa kipeissä tunteissa. Myös Veeran mukaan syömishäiriö auttoi häntä hallitsemaan tunteitaan.

Laura... Oma keho toimii tässä helposti saavutettavana hallinnan kohteena ja toisaalta myös lähes ainoana asiana, jota voi niin kokonaisvaltaisesti kuvitella hallitsevansa. Kontrolli tähtää siihen, että ne heikot ja arat kohdat itsessä pysyisivät näkymättömissä ja että traumojen ja taakkojen aiheuttama kipu elämässämme ei pääsisi niin pinnalle tietoisuudessamme...

Veera... jotenkin hämärästi vain tuntui siltä, että itseäni rankaisemalla ja nälkiinnyttämällä tuska, ahdistus ja musertaviksi muuttuneet syyllisyyden tunteeni pysyivät paremmin hallinnassa...

Aalbergin & Siimeksen (1999) mukaan anoreksian aiheuttamien psyykkisten muutosten kuten tunteiden sammumisen avulla nuori pyrkii keskeyttämään nuoruuden kehityksen

ja välttämään kehityksellisten ongelmien kohtaamisen, jotka hän kokee ylivoimaisiksi. Buckroydin (1997, 70) mukaan anorektikolle on tyypillistä ettei hän tiedä mitä tuntee. Hän on todennäköisesti kasvanut ympäristössä, jossa tunteita ei ole saanut vapaasti ilmaista, jolloin hän ei ole oppinut tunnistamaan tunteitaan eikä puhumaan niistä. Siksi hän kuvittelee, ettei hänellä ole tunteita lainkaan.

Laura...en voi varsinaisesti sanoa, että tunteiden tunnistaminen olisi minulle ollut vaikeata, vaan ennemminkin niin, että vaikeasti käsiteltävät, aikanaan käsittelemättä jääneet tunteet eivät olleet aktiivisessa tietoisuudessani lainkaan...

Nuoruuden kehitykseen kuuluu identiteetin muotoutuminen, joka jatkuu pitkälle aikuisuuteen asti. Nuori opettelee tuntemaan itseään, kehittyvää ruumistaan ja sen mukanaan tuomia hämmentäviäkin tuntemuksia. Nuoruuteen kuuluvien epävarmuuksien ja tunteiden kaoottisuuden keskellä kehon tarkkailu ja muokkaaminen urheilemalla ja laihduttamalla tarjoaa nuorelle konkreettisen tavan rakentaa identiteettiään. Keho on selkeä, rajallinen ja helpommin hallittavissa kuin mieli, joten se tarjoaa houkuttelevan kanavan nuoren yritykselle saada hallinnan tunne elämäänsä. (Charpentier 1999, 14.)

Laura.... lisäsin liikuntaa ja tiukensin ruokavaliotani huomattavasti. Aloin olla jo aika laiha ja tässä vaiheessa aloin myös itse tajuta, että nyt ei kaikki ole ihan normaalilla tolalla. En osannut antaa itseni olla, enkä joustaa yhtään suunnitelmistani. Kaikki, mikä vähääkään asetti rutiinieni toteutumisen vaakalaudalle aiheutti valtavaa stressiä, ja toisaalta aloitti varasuunnitelmien teon. Pidin huolta siitä, että kaikissa olosuhteissa sain joka tapauksessa pitäytyä suunnitelmissani. Elämäni pyöri täysin omien kuvioitteni ehdoilla ja kaikki muu alistui sille...

8.4 Toipuminen

Jokaisen naisen syömishäiriöhistoria oli pitkä. Tämä käy ilmi kirjoituksissa välittyvänä elämänkaarena, joka alkaa lapsuudesta ja päättyy elämänkerran kirjoittamisajankohtaan, jossa naiset ovat noin 30–40-vuotiaita. Elämänkulku oli jokaisella edennyt sairaudesta huolimatta melko normaalisti. Kaikki olivat kouluttautuneet, matkustelleet ja seurustelleet. Silti syömishäiriö oli pysynyt sitkeästi mukana. Toipuminen oli alkanut jokaisella vasta nuorena aikuisena, noin 20–30 ikävuoden aikoihin.

Kaikki kolme naista kertoivat toipumisessaan olleen olennaista vanhojen tunteiden esille nostamisen ja tunnistamisen. Laura puhui sairaudestaan riippuvuusikäyttäytymisenä, joka muuttui toisinaan syömiskäyttäytymisestä pakonomaiseen vaatteiden ostoon. Hän koki että riippuvuus oli jotain, joka hallitsi elämää niin voimakkaasti ja sitoi ajatuksia siten, että ulos pyrkivälle pahalle ololle ei ollut sijaa. Hän koki oman kierteensä loppuneen vasta kun hän kohtasi omat traumaattiset kokemuksensa sekä vaikeat tunteensa ja muistonsa.

Lopullisesti toipumisprosessin oli laukaissut äidiksi tulo, jossa Laura koki että aikaisemmin piilossa olleet tunteet alkoivat hänelle itselleenkin yllätyksenä nousta pintaan. Ne olivat tunteita, joista hän ei ollut aikaisemmin ollut tietoinen. Hän kertoi erityisesti äitiään kohtaan tuntemiensa tunteiden käsittelyn olleen lopullinen vapautus syömishäiriön jäljellä olleista oireista. Tunteiden kohtaaminen avasi Lauralle myös tien oman todellisen identiteetin etsimiseen ja sen hyväksymiseen, joka lopulta mahdollisti omaehtoisien elämän aloittamisen.

Veeran sairaus oli teini-iässä kehittynyt hengenvaaralliseksi, jolloin hän oli viettänyt pitkiä aikoja psykiatrisessa sairaalahoidossa. Se ei kuitenkaan ollut auttanut. Lopulta, vuosia sairaalajaksojen jälkeen, hän löysi itselleen syömishäiriöisten vertaistukiryhmän, jossa hän koki toipumisensa alkaneen. Toipumisprosessiin liittyvien tunteiden käsittelyssä hän koki keskeisimmiksi syyllisyyden, surun, vihan ja häpeän käsittelyn. Lauran tavoin Veera puhui syömishäiriöstä riippuvuutena. Hän vertasi syömishäiriötä riippuvuuteen, jonka mekanismi on sama kuin esimerkiksi päihderiippuvuuksissa.

Veera...riippuvuussairauksiin liittyy usein sekä erilaisten tunteiden (esimerkiksi vihan) tai oloilojen (esimerkiksi ahdistuksen) säätelyyn että mielihyvämekanismeihin liittyvää häiriintynyttä toimintaa. Kroonistuneessa syömishäiriössä tai päihderiippuvuudessa syömishäiriökäyttäytyminen tai päihhteet ovat toimineet usein pitkiäkin aikoja ”lääkkeenä” sekä pahan olon hallintaan että hyvän olon saavuttamiseen

Ullan kohdalla sairaus johti hänen omien sanojensa mukaan lopulta tien päähän. Hän kuvaili kuinka loppuun palaneena, masentuneena, laihana, yksinäisenä ja rikkinäisenä hän lopulta päätti myöntää kärsivänsä vakavasta syömishäiriöstä, jota ei ikinä tulisi yksin voittamaan. Ulla pääsi lopulta Lapinlahteen terapiaan, jossa pääsi toipumisen al-

kuun. Hän koki itsensä ja sairautensa tulleen lopultakin vakavasti otetuksi. Kotona sairauteen oli suhtauduttu siten, että syöminen edesauttaisi paranemista.

Ulla...tosin minulla ei koskaan ollut ongelma nousta pohjalta fyysisesti ns. normaalipainoon. Eli tässä mielessä Lapinlahti ei palvellut minua täysin, sillä he(kin) keskittyivät enemmän painoasiaan kuin niihin pään sisäisiin ongelmiin. Toisaalta tuolloin minun oli tosi vaikeaa sanoa ääneen ja myöntää itselleni, että äidilläni ja perheelläni (sen arvoissa ja tavassa toimia) olisi ollut vaikutusta sairauteeni. Halusin suojella heitä omalta itseltäni. Jos olisin syytellyt tai sanonut jotain negatiivista äidistäni, olisin ikään kuin mollannut myös itseäni – sen verran tiukka napanuora tuolloin oli.

Lopullisesti toipumisprosessi alkoi, kun Ulla tapasi miehensä, jonka rakkauden hän koki ratkaisevaksi. Mies oli ensimmäinen ihminen, jonka hän koki näkevän sisälleen ja hyväksyvän itsensä sellaisena kuin oli. Tunteiden prosessoinnin lisäksi Ulla koki paranemisessaan oleelliseksi sen oivaltamisen, että ruoka on ravitsemista ja nauttimista varten ja että syömättömyys ei poista eikä ratkaise ongelmia. Suorituskeskeisen elämäntapansa vastapainoksi hänen suuri löytönsä oli sen oivaltaminen, että hän riittää itselleen sellaisena kuin on, elämää ei tarvitse suorittaa eikä olemassaoloon ansaita.

Ulla:...syömishäiriöisistä ajatuksista ja oireista vapautuminen oli ”helpo” verrattuna siihen työhön, joka vaadittiin tunteiden tunnistamiseen ja niiden terveeseen ilmaisuun, oman tahdon tunnistamiseen ja ilmaisemisen opetteluun, omien rajojen, mielenkiintojen, kykyjen ja lahjojen tunnistamiseen, vihan ja katkeruuden purkamiseen ja ihmissuhteiden jälleenrakentamiseen ja ennen kaikkea elämän elämiseen tässä ja nyt, ei elämän suorittamiseen ja ansaitsemiseen. Tutkimusmatkalla minuuteen, löysin elämäni tarkoituksen ja merkityksen.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

9.1 Keskeiset tutkimustulokset

Opinnäytetyöni pyrki selvittämään miten lapsen kehitykseen vaikuttavat tekijät vaikuttavat hänen minäkuvaansa ja tunne-elämäänsä ja mikä vaikutus minäkuvalla ja tunteilla on syömishäiriön syntyyn. Tuloksista kävi ilmi, että puberteetti-ikä on syömishäiriön puhkeamisen kannalta herkintä aikaa. Kuitenkaan puberteetti itsessään ei aiheuta sairautta, vaan sairaudelle altistavat tekijät ovat nuoren tytön persoonassa ja psyyken rakenteissa ikään kuin odottamassa. Kuten työni teoriaosuudessa kävi ilmi, ihmisen minuus kehittyy vaiheittain. Tällöin eri ikäkausiin sijoittuvia kehitystehtäviä ja niiden ratkaisemisen merkitystä ei voida ohittaa kun pohditaan syömishäiriön syitä. Käsitykseni mukaan siihen, miten nuori ratkaisee kehitysvaiheeseensa liittyvän identiteetikriisin, vaikuttaa olennaisesti aikaisemmassa kehityksessä tapahtuneet vaiheet, joissa kasvatuksella ja perheen ihmissuhteilla on merkittävä vaikutus.

Vaikeaksi koetun äitisuhteen painoarvo näkyi kaikissa kirjoituksissa. Äitiä kuvailtiin muun muassa ankaraksi, pelottavaksi, syyllistäväksi, dominoivaksi, pedantiksi, läheisriippuvaiseksi sekä fyysisesti ja henkisesti vaikeasti lähestyttäväksi ihmiseksi. Tutkimukseen osallistuneet naiset kokivat autoritäärisen kasvatuksen johtaneen siihen, että oma minuus kehittyi kasvuolosuhteiden mukaiseksi. Äidin hyväksynnän saaminen johti miellyttämiseen ja tämän myötä omien todellisten tunteiden ja tarpeiden kontrollointiin. Naisten kertomuksissa toistui kokemus ulkoa ohjautuvuudesta, jossa äidin tahto muuttui käsitykseksi omasta tahdosta. Käsitykseni on, että omien tunteiden ja tarpeiden ohittaminen vaikeuttaa oman minäkuvan realistista hahmottamista, jolloin käsitys minuudesta jää epäselväksi ja tunne itsestä saattaa olla negatiivinen.

Naisten kertomuksissa toistui, kuinka tunteiden ilmaisu lapsuudessa jäi vähäiseksi, jolloin esimerkiksi vihan ilmaisulle ja omille mielipiteille ei ollut tilaa. Mielestäni tällaisessa ympäristössä nuori omaksuu vähitellen käsityksen, että hänessä on puolia jotka eivät ole hyväksytyjä. Koska ne eivät ole hyväksytyjä, hän alkaa pitää niitä huonoina, kunnes ne lopulta nuoruusiän identiteetikriisissä muokkaantuvat osaksi hänen käsitystään itsestään. Vaikka kielletyt tunteet torjutaan, ne eivät kuitenkaan lakkaa olemasta,

vaan etsivät purkautumiskanavaa epäsuorasti. Kun kiukku ja viha ei ohjaudu oikeaan osoitteeseen, se saattaa kohdistua vihaksi omaa huonona pidettyä itseä kohtaan kun sen mitkään ominaisuudet eivät miellytä. Nuoren tytön identiteetin kehittyminen on samanaikaisesti sekä psyykkistä että fyysistä. Jos oma keho ei vastaa ideaalia mallia, siitä tehdään sellainen, jolloin nuori saattaa kokea olevansa hyväksyttävämpi edes fyysisesti.

Naisten tarinoista kävi ilmi, että kiltteydellä saavutettu äidin hyväksyntä merkitsi omien tunteiden ja tarpeiden siirtämistä taka-alalle. Itse näkisin, ja opinnäytetyössäni esittämäni aikaisemmat teoriat ja tutkimukset tukevat näkemystäni, että juuri omien tarpeiden ja tunteiden tunnistaminen tekee meidät näkyviksi itsellemme ja avaa meille laajemman ja kokonaisvaltaisemman käsityksen siitä, millaisia me olemme. Hyväksymmekö nämä tunteet ja tarpeet osaksi persoonaamme vaikuttaa siihen minkälaisena itsemme näemme, jolloin minäkuvamme muodostuu osittain näiden seikkojen tiedostamisesta.

Naiset kokivat toipumisprosesseissaan olennaiseksi torjuttujen tunteiden kohtaamisen sekä sen kautta syntyneen uskalluksen kyseenalaistaa äidin autoritääriä kasvatus. Tunteiden tunnistaminen oli myös mahdollistanut itseen tutustumisen aikuisena ja oman identiteetin löytymisen. Myös itsensä hyväksyminen kaikkine puolineen oli eheyttävä kokemus. Naisten kertomuksista ei suoraan käynyt ilmi miten minäkuva ja tunteet olivat vaikuttaneet syömishäiriön on puhkeamiseen. Mielestäni tutkimustulokset vastaavat kuitenkin tutkimuskysymykseeni jossa etsin tekijöitä syömishäiriöisen nuoren minäkäsityksen muodostumiseen ja siihen, miten nuoren tunne-elämä ilmenee. Edelleen tuloksista noussut tieto on myös melko yhtenevä opinnäytetyöni kirjallisuuskatsauksessa esiin nostamieni minäkuvan syntyyn ja tunne-elämän kehittymiseen liittyvien teorioiden kanssa.

10 POHDINTA

10.1 Tulosten herättämiä ajatuksia

Valitsemastani näkökulmasta, omista kokemuksistani ja opinnäytetyöstäni nousseesta tiedosta huolimatta ymmärrän, että syömishäiriölle ei ole olemassa yhtä yleistettävää teoriaa, joka selittäisi siihen sairastumisen syytä. Enemminkin näen, että sen taustavaikuttajina ovat kulttuuriset, yhteiskunnalliset ja sairastuneen omaan persoonaan liittyvät psykologiset ja yksilölliset tekijät. Opinnäytetyöni raottaa kuitenkin osaltaan syömishäiriön mysteerii pyrkiessään hahmottamaan nuoren syömishäiriöön sairastuneen tytön psyykkistä puolta.

Suomalaiseen perinteiseen kasvatuskulttuuriin ja ihmisten väliseen kanssakäymiseen on usein liitetty tunteiden osoittamisen niukkuus. Ruumillinen kurittaminen on ollut yleisesti hyväksytty ja hyväksi ymmärretty kasvatukseen vielä sodan jälkeen syntyneiden lasten kohdalla. Kehumisen on katsottu ylpistävän lasta ja liiallisen sylissä pitämisen tekevän lapsesta epäitsenäisen. Vaikka kasvatuksen painotukset ovat pikkuhiljaa muuttuneet ratkaisevasti terveemmiksi ja lasta huomioivammaksi, väitän että vanhemmat, jotka eivät ole kyseenalaistaneet omien vanhempiansa kasvatustekijöitä, siirtävät näitä malleja edelleen omiin lapsiinsa.

Kärjistetysti voisi todeta, että pojat kasvatetaan edelleen pelottomiksi ja tytöt kilteiksi. Mäenpää-Reenkolan (1997,70) mukaan naisen minuuden ja itsetunnon peruspilarina on yhä vielä kiltteyden vaatimus. Tämä näkyy myös koulumaailmassa ja työelämässä. Tytöt menestyvät koulussa mallikelpoisesti, minkä jälkeen nämä kiltit priimukset jäävät matalapalkkaisille aloille miesten ohittaessa heidät.

Opinnäytetyöni keskittyessä selvittämään minäkuvan epäselvyyden ja tunne-elämän aiheuttamaa kaaostilaa syömishäiriölle altistavana tekijänä, koen että niiden lisäksi tarvitaan kolmas, ulkopuolinen tekijä, joka yhdessä edellä mainittujen tekijöiden kanssa vaikuttaa siihen että syömishäiriö puhkeaa. Ajattelen, että länsimaissa yhä lisääntyvä ulkoiseen olemukseen keskittyvä pintakulttuuri luo nuorille naisille melko lailla vääristyneitä samaistumisen kohteita ja myös valtavia paineita, kun ulkonäöstä tulee yksi me-

nestystä mittaava tekijä. Kun identiteettiään luova nuori löytää minäkuvalleen ideaalin median tarjoamasta hoikasta naisihanteesta, voisi kärjistetysti todeta, että syömishäiriölle altistava resepti on valmis.

Kiltin miellyttäjäpersoonan omaksuneena tyttö on roolihajaannuksen vallassa ja psyykkisesti eksyksissä itseltään. Kiltti ulkokuori on kuitenkin vain fasadi, joka kätkee alleen epämääräisiä ahdistavia tunnetiloja, joille ei löydy ilmaisukeinoja. Ulkonäöstä tulee minäkuvaava paikkaava tekijä, jolloin se saa korostuneen merkityksen. Viattomana alkanut laihduttaminen saattaa kuitenkin riistäytyä nuoren hallinnasta. Oman kokemukseni mukaan painon putoaminen antaa lähes euforisen hallinnan tunteen, jolloin siitä tulee itse-tarkoitus. Laihtunut keho ruokkii onnistumisen tunnetta. Mallina toiminut ideaali-ihmisen muoto on lähes saavutettu. Mielestäni tässä kohtaa psyykessä tapahtuu kuitenkin jonkinlainen kehon todellisten mittasuhteiden hämärtyminen ja laihduttaminen alkaa muuttua pakkomielteiseksi, jolloin se muuttuu syömishäiriöksi. Jatkotutkimuksen aiheena median välittämä kauneusihanne syömishäiriölle altistavana tekijänä täydentäisi opinnäytetyötäni mainiosti.

10.2 Tutkimuksen luotettavuus

Valitsemani tarkastelukulma syömishäiriöön oli psykologinen. Mikään muu lähestymistapa ei herättänyt minussa kaikupohjaa. Tämä johtuu pitkälti siitä, että olen itse sairastanut sekä anoreksiaa että bulimiaa ja olennainen osa toipumistani oli aikoinaan omaan syömishäiriöiseen henkilöhistoriaani tutustuminen ja sen herättämien oivallusten kautta lisääntynyt itseymmärrys. Eskolan ja Suorannan (1998, 210) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi ei ole yksiselitteistä, sillä tutkija on itsessään vahvasti osana tutkimusta, eräänlainen tutkimusväline. Koska laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti, on pääasiallinen luotettavuuden kriteeri juuri tutkija itse. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia.

Edelliseen viitaten halusin opinnäytetyössäni tuoda esiin syömishäiriötaustani, jotta lukija ymmärtäisi mihin tulkintani teorian lisäksi pohjautuu. Tutkimusaineiston keruun tapahtuessa kirjoitettuina, sähköpostin kautta välitettyinä teksteinä, en ollut naiseen henkilökohtaisesti yhteydessä. Tämän vuoksi naisten henkilöllisyys paljastui minulle vain heidän antamiensa nimitietojen kautta, jolloin naisten henkilöllisyys muilta osin

heidän antamiensa nimitietojen kautta, jolloin naisten henkilöllisyys muilta osin pysyi salassa. Tulososiossa tutkittavien anonymisuus on varmistettu käyttämällä peitenimiä. Lisäksi aineisto ja kaikki opinnäytetyön materiaali on säilytetty ulkopuolisten tavoittamattomissa.

Tutkimustyöni on ollut monivaiheinen prosessi, joka välillä keskeytyi kahdeksi vuodeksi. Tarkoitukseni oli liittää tutkimukseeni alkuperäinen Syömishäiriökeskukselle lähettämäni tiedote, jossa etsin tutkimukseeni osallistuvia henkilöitä. Ikävä kyllä siinä vaiheessa kun työni oli katkolla olin vahvasti sitä mieltä, että en tulisi sitä saattamaan loppuun. Tässä vaiheessa olen karsinut sähköpostistani materiaalia, jota en enää ole kuvitellut tarvitsevani. Tällöin myös lähettämäni tiedote on pyyhkiytynyt tietokoneeltani bittiavaruuteen. Tämä luonnollisesti heikentää tutkimukseni luotettavuuden arviointia.

Tutkimukseen osallistuneiden naisten määrä oli varsin pieni, kolme henkilöä, jolloin tutkimustulokset eivät mielestäni ole yleistettävissä. Kuitenkin ne ovat kolmen rankan syömishäiriöhistorian ja toipumisen läpi käyneen naisen kuvauksia ja pohdintoja sairaudestaan ja sen syistä, jolloin ne omalta osaltaan tuovat arvokasta lisätietoa syömishäiriön luonteesta.

10.4 Tutkimusprosessin ja ammatillisen kasvun arviointi

Koen että prosessina opinnäytteen työstäminen oli pitkä ja kivinen. Alun perin tarkoitukseni oli valmistua keväällä 2008. Kirjoitettua tekstiä oli paljon, mutta minulla oli vaikeuksia muun muassa työn rajaamisessa. En päässyt tutkimuksessani eteenpäin ja tuskaannuin. Lopulta en enää saanut työstettyä työtäni lainkaan sillä seurauksella, että opintoni keskeytyivät kahdeksi vuodeksi. Sen verran asia jäi kuitenkin vaivaamaan, että lopulta kuluvan vuoden 2011 alussa päätin ryhdistäytyä ja saattaa opintoni päätökseen. Anoin jatko-opintolupaa, joka myönnettiin minulle sillä edellytyksellä että työni valmistuisi tämän kevään aikana. Teoriaosuudesta ohjaajani kehotti jo ensimmäisellä tapauskerralla karsimaan noin kaksikymmentä sivua pois. Tämä helpotti osittain työskentelyä työn rajaamisen kannalta, mutta myös vaikeutti siltä osin, että puuttuvien sivujen myötä työn ajatusrunko katkesi ja jouduin järjestämään tekstiä melko lailla uuteen muotoon saadakseni siihen jälleen loogisesti etenevän rakenteen.

Valitsemani psykologinen lähestymistapa aiheutti myös oman vaikeutensa. Välillä liikuin niin syvissä vesissä, että koin ajoittain menettäväni otteen työhöni. Liikuin ikään kuin ammatillisen kompetenssini rajoilla, käväisten välillä oman osaamisen ulkopuolella. Tällöin oman ääneni näkyminen tekstissä oli välillä jopa tuskallista joutuessani pohtimaan, kuinka pitkälle olen astunut sosionomikoulutuksen määrittämien raamien sisältä.

Kirjoitusprosessina opinnäytetyön tekeminen on opettanut minulle tekstin tiivistämisen ja rajaamisen taitoa. Tekstin laatua ei määritä tekstin runsaus, vaan asiasisällön esittäminen tarvittaessa lyhyesti ja napakasti. Ammatillisen kehitykseni kannalta koen, että opinnäytetyön tekeminen mielenterveystyön näkökulmasta antoi minulle paljon uutta tietoa lapsen kehitysvaiheisiin liittyen. Myös nuoren kehitysvaiheeseen liittyvien kehitystehtävien kertaamisen koin erittäin hyödyllisenä. Haaveenani onkin päästä työskentelemään nuorten mielenterveyteen liittyvien kysymysten äärelle, jolloin kehitykseen liittyvät tekijät antavat tärkeää ja omaa ammatillisuutta tukevaa taustatietoa.

Ammatillisuuden kannalta pidän myös tärkeänä tutkimuksen vahvistamaa tietoa lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen kehitykselle. Lasten ja nuorten kanssa työskennellessä on aika ajoin hyvä päivittää aikuisuuttaan suhteessa kehittyvään lapseen. Lapsi tarvitsee välittävää ja kasvuaan tukevaa aikuista rinnalleen. Tämä tarkoittaa lapsen huomioimista kuuntelemalla, kannustamalla ja tarjoamalla lapselle turvalliset rajat heijastaa aikuiseen tunteitaan ja tarpeitaan. Turvallinen aikuinen laajentaa lapsen mahdollisuutta rakentaa positiivista käsitystä itsestään, kun hän saa kokea olevansa arvokas kaikkine ominaisuuksineen.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan mielestäni hyödyntää tahoilla, joissa työskennellään nuorten ja nuoruuteen liittyvien erityiskysymysten kanssa. Tällöin Nuorten kriisipisteen kaltaisessa, nuorten mielenterveyden tukemiseen tähtäävässä paikassa voitaisiin yksilökeskustelujen lisäksi vertaisryhmissä nostaa minäkäsitys ja tunnetyöskentely eräiksi keskustelua kantaviksi aiheiksi. Näkisin myös tarpeelliseksi herättää kriittistä keskustelua median tuottaman naiskuvan vaikutuksesta omaa ulkonäköä arvioitaessa. Myös äiti ja tytär - ryhmien muodostaminen voisi tuoda uusia näkökulmia äiti-tytär-suhteeseen pohdittaessa yhdessä naiseuteen, minäkuvaan ja identiteettiin liittyviä kysymyksiä.

LÄHTEET

- Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Abraham, Suzanne & Llewellyn-Jones, Derek 1992. Syömishäiriöiden luonne ja hoito. Uutta tietoa anorexiasta ja bulimiasta. Helsinki: Art House.
- Ahonen, Heidi 1994. Löytöretki itseen. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Bourne, Edmund 1999. Vapaaksi ahdistuksesta. Työkirja paniikista ja peloista kärsiville. Rikurex kustannus.
- Buckroyd, Julia 1996. Anorexia & bulimia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Cacciatore, Raisa 2007. Aggression portaat: opetusmateriaali kouluille. Helsinki: Opetushallitus.
- Charpentier, Pia 1998. Nuorten syömishäiriöt ja lihavuus. Jyväskylä: Terveys.
- Eliasson, Mona & Carlsson, Marianne 1993. Naisen psykologia. Helsinki: Lademann.
- Engblom, Päivikki 1998. Naisen itsekokemus, identiteetti ja psykodynaaminen psykoterapia syömishäiriössä. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Goleman, Daniel. 1997. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Helsinki: Otava.
- Hautala, Anneli 2001. Anoreksia – tytön epätoivoinen kamppailu minuutensa puolesta. Teoksessa Niemi, Timo (toim) Nuorisopsykoterapian erityiskysymyksiä 5. Helsinki: Nuorisopsykoterapia-säätiö.
- Hiilloskorpi, Hannele 2004. Syömishäiriöt liikunnan harrastajilla. Teoksessa Patrik Borg, Mikael Fogelholm & Hannele Hiilloskorpi (toim.) Liikkujan ravitsemus – teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Heikkilä, Antti. 2000. Ruumiin evankeliumi. Helsinki: Rasalas.
- Hellsten, Tommi 1991. Virtahepo olohuoneessa. Helsinki: Kirjapaja.
- Hägglund, Tor-Björn 1985. Nuoruusiän psykiatria. Helsinki: Tammi.

- Isometsä, Erkki 1997. Kun mielenterveys horjuu. Teoksessa Tarja Heiskanen & Mirja Vallisaari (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo: WSOY, 22–251.
- Jaari, Aini 2000. Kylliksi itselleni. Helsinki: Edita.
- Junkkari, Kaija Maria 2000. Naiseksi joka olet. Helsinki: Kirjapaja.
- Juntumaa, Rauno 1997. Matka kohti tasapainoista aikuisuutta. Teoksessa Tarja Heiskanen & Mirja Vallisaari (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo: WSOY, 45–78.
- Juntunen, Annukka & Puurunen, Susanna 2006. Minun perheeni- syömishäiriöisten nuorten kokemuksia perheestään sairauden aikana. Opinnäytetyö. Savonia- ammattikorkeakoulu.
- Kalliopuska, Mirja 1984. Itsetunto. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. Porvoo: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Kemppinen, Petri 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kustannusvalmennus P. & K.
- Kojama, Katja & Lautanen, Henna 2006. Syömishäiriö perheen arjessa. Vanhempien kokemuksia selviytymisestä. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Kokkonen, Taina 1990. Runo.
- Koponen, Salla 2005. Minä ja syöminen: minäkokemuksen ja syömisoireiden yhteys syömishäiriössä. Kognitiivinen psykoterapia verkkolehti. Kognitiivisen psykoterapian yhdistys ry.
www.users.utu.fi/juhtiur/jakelu/ktkoponen0105.pdf. Viitattu 7.3. 2011.
- Krause, Kaisa, & Kiikkala, Irma 1996. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Kyngäs, Helvi, & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede.
- Laine, Oili 2002. Psykykinen kehitys. Teoksessa Terho, Pirjo (toim) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Maikku, Henriika 2006. Hävettävä minä. Häpeän merkityksiä Siskonmakkarat – Miltä syömishäiriö tuntuu -teoksen omaelämäkerrallisissa teksteissä. Naistutkimuksen pro gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto.
- Malinen, Ben 2003. Häpeän monet kasvot. Jyväskylä: Gummerus.
- Mäenpää-Reenkola, Elina 1998. Naisen verhottu sisin. Helsinki: Yliopistopaino.

- Männistö Mia 2006. www.peda.net/verkkolehti/tampere/tyk. Viitattu 23.7.2007.
- Nieminen, Heli 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Marita Pounonen & Katri Vehviläinen-Julkunen (toim.) Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva:WSOY.
- Pekkarinen, Jaana 2007. Tapaustutkimus nuorten naisten syömishäiriö- ja liikuntakokemuksista. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Peltonen, Anne & Kullberg-Piilola, Tarja 2000. Tunnemuksuu. Tunnetaitoja perheille ja kasvattajille. Helsinki: Kirjapaja.
- Puolimatka, Tapio 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Tammi.
- Puttonen, Silja 2007. Anoreksia on vaarallinen syömishäiriö. Lehtiartikkeli. Helsingin Sanomat.
- Pylkkänen, Kari 1997. Nuoruus – murroksen aikaa. Teoksessa Tarja Heiskanen & Mirja Vallisaari (toim.) Elämäntaidon ja selviytymisen kirja. Porvoo: WSOY, 99 –122.
- Rantanen, Päivi 2004. Nuorten syömishäiriöt. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha & Kirsti Kumpulainen (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Rutanen, Mirja 1982. Tytär ja äiti. Helsinki: Otava.
- Saarinen, Liisa 2007. Nuorten syömishäiriöt. Syömishäiriöisen kohtaaminen. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Santala, Elsi 2007. Sairaana terveellistä. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia ortoreksiasta. Kasvatustieteen pro-gradu –tutkielma. Helsingin yliopisto.
- Siltala, Pirkko 2006. Nainen ja masennus. Helsinki: Gummerus.
- Sinkkonen, Mirja & Tähtinen, Paula 2009. Lupa tuntea. Juva: WS Bookwell Oy.
- Syömishäiriökliniikka 2011. Syömishäiriöt.
www.syomishairioklinikka.fi/syomishairiot.html. Viitattu 19.4.2011.
- Syömishäiriöliitto SYLI ry 2007. Tietoa syömishäiriöistä.
www.syomishairioistentuki.fi/syomishairiot/index.html. Viitattu 23.7.2007.
- Tukiasema.net. 2007. <http://www.tukiasema.net/teemat/artikkeli>. Viitattu 23.7. 2007.
- Tolonen, Pekka 1996. Huomatkaa myös mut! Nuorten kirjoituksia itsetuhosta. Oulu: Pohjoinen.
- Toskala, Antero 1997. Pelot ja niiden voittaminen. Helsinki: Writers`House.

- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.
- Vandereycken, Walter & Meermann, Rolf 1984. Anoreksia nervosa. Kliinisen hoidon opas. Helsinki: WSOY.
- Vilkko-Riihelä, Anneli 1999. Psyhyke, psykologian käsikirja. Porvoo; Helsinki; Juva: WSOY.
- Vuorinen, Risto 1998. Minän synty ja kehitys. Porvoo: WSOY.
- Wilska, Terhi-Anna 2001. Tuotteistettu nuoruus kulutusyhteiskunnassa. Teoksessa Anna Puuronen & Raili Välimaa (toim.) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus.

YLÄKÄSITTEET

MINÄKUVA (hyödynnetty tulososion luvussa 9.2)	KASVATUS (hyödynnetty tulososion luvussa 9.1)	TUNTEET (hyödynnetty tulososion luvussa 9.1.1)
<p>-miellyttäminen (hyödynnetty tulososion luvussa 9.2.1)</p> <p>-Ulkoaohjautuminen (Hyödynnetty tulososion luvussa 9.2.2)</p> <p>-Suorittaminen hyödynnetty tulososion luvussa 9.2.3 Kontrollointi hyödynnetty tulososion luvussa 9.2.3)</p> <p>-negatiivisuus</p>	<p>-hallitseva</p> <p>-ankara</p> <p>-dominoiva</p> <p>-vihainen</p>	<p>-kontrolli (hyödynnetty tulososion luvussa 9.3)</p> <p>-torjunta</p> <p>-toipuminen (hyödynnetty tulososion luvussa 9.4)</p>

ALAKÄSITTEET