

*Samalla kun kasvatan lastani, olen jatkuvasti inspiroitunut kasvattamaan myös itseäni. – Lelia Schott*

Positiivinen kasvu tarkoittaa sitä, että tunnemme kehittyvämme, kasvamme ja oppivamme uutta. Tunnemme tietojen ja taitojemme lisääntyvän. Tunnemme, että menemme eteenpäin. Tämä tarkoittaa, että menemme kukoistuksen mittarilla ylöspäin, vaikka sitten ihan pieninkin nytkähdyksin. Vaikka pudotuksia välillä tulisi, esimerkiksi stressaava elämäntilanne tai haastava työtehtävä, niin palaudumme takaisin omalle tasolle.

Lapset opettavat meitä itsestämme ja voimme oppia myös heiltä paljon uusia asioita, jos vain annamme heille tähän mahdollisuuden. Lasten kasvatuksen ja oman kasvun tulisi kulkea rinnakkain. Se ei pysähdy siihen, että saamme lapsia tai kasvatamme lapsia, eikä oikeastaan paljon myöhemminkään.

Joskus traumat voivat tipauttaa meidät nopeastikin kukoistuksen mittarilla, mutta tällöin voimme kokea trauman jälkeistä kasvua. Se on myönteinen muutos, joka ilmenee erittäin haastavan elämäntilanteen aiheuttaman kamppailun tuloksena. Ei ole kuitenkaan suoraa yhteyttä trauma – trauman jälkeinen kasvu. Ilman trauman oikeanlaista käsittelyä sen jälkeinen kasvu ei onnistu, mutta onnistunut trauman käsittelyn jälkeen monet ovat kokeneet ihmissuhteiden vahvistuvan, elämän merkityksellisyyden lisääntyvän, omien arvojen ja tavoitteiden kirkastuvan sekä elämäntyytyväisyyden lisääntyneen.

Viitaten vielä eiliseen lapsuuteen, niin avoimuus on yksi onnistuneen trauman käsittelyn osa. Siksi tabujen rikkominen on yksi mielestäni tämän ajan tärkeimmistä asioista. Vastoinkäymisten salaaminen pahentaa asiaa.

Esimerkiksi ne, jotka ovat kokeneet lapsuudessa trauman, mutta salanneet sen, kärsivät huomattavasti todennäköisemmin aikuisena terveysongelmista. Monelle meistä ei kuitenkaan ole opetettu jakamaan vaikeita tunteita, vaan enemmän pärjäämään itsekseen. Se on nähty vahvuutena, vaikka se on ”syönyt” meitä sisältä.

Osa vastoinkäymisistä kasvamista on se, että löytää positiivisen merkityksen tapahtuneesta – en olisi minä ilman tätä kokemusta. Kun vastoinkäymiset saa nidottua osaksi omaa elämäntarinaa, esimerkiksi kirjoitusharjoitusten avulla, ne lisäävät merkityksellisyyttä ja sitä kautta hyvinvointiamme.

Päivän tekstissä puhumme oman kasvun tärkeydestä ja harjoituksessa pääsemme pohtimaan omaa paikkaa kukoistusmittarilla.