

Menetelmä 6 - 3: Anteeksianto ja itsemyötätunto

Nyt puhumme itsemyötätunnosta ja anteeksiannosta, itselleen anteeksiantamisen näkökulmasta. Vaikka on tärkeää antaa anteeksi toisille ja se tekee hyvää myös itselle. Oman hyvinvointimme takia meidän täytyy antaa anteeksi myös omat virheemme, keskeneräisyytemme ja osoittaa myös itseämme kohtaan rakkautta. Olen sitä mieltä, että me suomalaiset olemme todella hyviä kokemaan syyllisyyttä kasvattajina ja tämä on usein itsemyötätunnon esteenä. Siksi haluan aluksi puhua syyllisyydestä. Terve syyllisyys on sitä, että ottaa vastuun omista teoistaan, pyytää anteeksi ja hyvittää tekemänsä teon. Liiallinen syyllisyys on jatkuvaa riittämättömyyden tunnetta, jolloin miettii jatkuvasti mitä on tehnyt tai mitä on jättänyt tekemättä. Syyllisyyden tunne tuntuu olevan koko ajan läsnä eikä onnistumiset tai hyvät asiat auta irtaantumaan syyllisyydestä kuin hetkellisesti. Tällöin ei välttämättä tunne syyllisyyttä tietystä teosta tai tapahtumasta, vaan syyllisyyden tunne tuntuu seuraavaan koko ajan.

Tämä voi johtua monista asioista. Takana voi olla vaikea lapsuus, hylätyksi tulemisen kokemuksia, keskeneräiset tunnetaidot tai omien vanhempien syyllistävä kasvatus tapa. Jatkuvassa syyllisyydessä räppiminen vahvistaa negatiivista vinoumaa ja siirtää huomaamaan itsessään ja ympäristössään vain huonoja asioita. On vaikea huomata hyvä lapsessa ja ympärillä, jos itsessään kantaa paljon syyllisyyttä ja häpeää. Siksi on tärkeää myös tehdä harjoituksia, joilla päästää irti liiasta syyllisyydestä. Tärkeintä on tunnistaa, missä tilanteissa ja mikä niiden takana oleva laukaiseva tekijä on. Sitä kautta voi päästä prosessin alkuun.

Toinen kasvatukseen liittyvä vaikea tunne on riittämättömyys. Saatamme ajatella, että voisimme tehdä enemmän tai meidän tulisi tehdä tilanteessa enemmän. Tällainen ajattelu on kuin juokseminen juoksuhiekassa. Koko ajan valuu syvemmälle. Totuus on, että aina voi tehdä enemmän. On eri asia kannattaako tai tarvitseeko. Siksi tällainen ajattelu on loputon suo.

Jos voisin, niin haluaisin mennä jokaisen vanhemman ja kasvattajan luo, joka tuntee riittämättömyyttä, ottaa kädestä, katsoa silmiin ja sanoa: ”*Sinä riität*”. Se on asia, joka meidän olisi tullut kuulla lapsuudessa ja vain harva on kuullut. Liiallinen vaativuus itseämme kohtaan johtuu usein lapsuudestamme. Siihen auttaa esimerkiksi oman sisäisen äänen muuttaminen lannistajasta kannustajaksi. Haluan jakaa teille tämän Anja Laurilan runon, jonka tiedän monessa herättäneen uusia ajatuksia omasta riittämättömyydestä.

Lähdin lapsuuskodista selässäni reppu ja repussani mitta. Sillä mittasin itseäni.

Ja aina oli tulos: Ei riitä, ei riitä.

Kauan uskoin mittaani.

Sitten löysin uuden.

Se sanoi: Riittää, riittää hyvinkin.

Silloin tajusin, mittani oli virheellinen.

Sen ainoa lukema oli: ei riitä

Vein sen takaisin, ja äitini hämmästy: Ei se virheellinen ole, se on perintömitta ja kulkenut suvussa kauan.

Tämä on myös hyvä muistutus siitä, miksi joissain asioissa sukupolvien ketju on hyvä katkaista tulevien sukupolvien hyvinvoinnin takia.

Jäämme myös usein vellomaan virheissämme, vaikka kuten kasvun asenteessa puhuttiin, ne kannattaisi nähdä mieluummin oppimiskokemuksina. Joskus tulee korotettua ääntä, tiuskaistua, sanottua jotain puolihuolimattontaa tai loukkaavaa. Näiden tilanteiden jälkeen usein painaa mieltämme huono omatunto ja syyllisyys. Voin teille kertoa, että olen vanhempana ja kasvattajana tiuskinut, huutanut, katsonut lasta ”tiukalla ilmeellä”, pyöritellyt silmiäni, vähätellyt, mitätöinyt ja uhkaillut lasta huonoimpina hetkinäni. En kuitenkaan ajattele olevani huono kasvattaja, vaan inhimillinen ihminen. Jokainen hetki on päättynyt aikuisen anteeksipyyntöön ja yhteyden palauttamiseen. Joka kerta on tullut hetkellisiä syyllisyyden tunteita, mutta jokaisesta kerrasta on myös opittu jotain. On se sitten ollut, että työkalupakki vaatii lisää työvälineitä, arki lisää palauttavia hetkiä tai stressaavan elämäntilanteen muutosta. Aina on menty eteenpäin suuremmalla tiedolla. Ja näiden välissä on ollut useita hyviä hetkiä, onnistumisia ja paljon rakkautta. Tärkeämpää on suuret linjat kuin yksittäiset kerrat.

Kukaan vanhempi tai kasvattaja ei ole täydellinen ja se on erittäin hyvä asia. Oikeastaan se, että mokaamme antaa lapselle mahdollisuuden oppia monta hyvää taitoa. Se myös opettaa ihmisistä, inhimillisyydestä, anteeksipyyntöä ja -annosta sekä parhaimmillaan lisää sosiaalisia

taitoja. Teatterissa ja työelämässä on sanonta – ”moka on lahja”. Niin se on myös lasten kasvatuksessa.

Viisi syytä miksi kasvattajana mokaaminen on hyvä asia.

1) Lapsi oppii, että voi olla rauhallinen, vaikka aikuinen ei ole

Olemme harjoitelleet rauhallisena pysymistä kun tahtoikäisemme on jatkuvasti ollut lattialla tunnekuohun vallassa. Neljävuotiaana tulee ensimmäinen tilanne, jossa roolit vaihtuvat. En onneksi kuitenkaan valahda lattialle makaamaan, vaan kiukkuisena kokkaan keittiössä. Yritän kurottaa suolaa, pojan tullessa juuri väliin, jolloin kivahtan: ”Mene nyt pois tieltä”. Hän katsoo minuun ja vastaa rauhallisena: ”Sinua kiukuttaa ja se on täysin hyväksyttyä. Nyt hengitä rauhassa. Tilanne menee kohta ohi.” Voitte varmasti kuvitella, kuinka suuni loksautti tilanteessa hämmästyksestä auki ja silmäni olivat lapseni mielestä varmasti lautasen kokoiset. Hetki oli täynnä iloa ja onnistumisen kokemuksia siitä, että olin osannut opettaa lapselleni tämän taidon ja samalla syyllisyyden sekä häpeän tunteita siitä, että lapsi käytti taitojaan juuri minuun. Tilanne kuitenkin purkaantui, kun hymy nousi kummankin kasvoille. ”Käänteiset roolit” tilanne sai meidät kummatkin nauramaan ja kiukku katosi.

Tässä on tärkeää huomioida lapsen rauhallisuuden taustalla oleva syy. Jos lapsi on rauhallinen tai näyttää rauhallista, koska pelkää tilanteen räjähtämistä, on se huono asia. Välillä on kuitenkin niin, että lapsella on parempi päivä ja pystyy olemaan rauhallisempina pidempään kuin aikuinen.

2) Lapsi oppii, että vaikka yhteys katkeaa ja tulee konflikteja ja riitoja, ne voidaan myös korjata

Kun lapsi näkee, että myrskyisän hetken jälkeen tulee tyyntä, hän voi luottaa siihen myös tulevaisuudessa. Tämä tapahtuu kun palautamme yhteyden ja tilanne selvästi ”paikataan” eli asiat sovitaan. Tapahtuneen jälkeen pyydetään anteeksi, asia keskustellaan läpi ja sitten arki jatkuu. Tämä lisää myös optimismia. Lapsi tarvitsee tätä, jotta ei pelkää jatkuvasti konfliktitilanteita. Liiallinen konfliktitilanteiden välttely, voi jättää lapseen pelon, että ne tarkoittavat aina jotain lopullista säröä ihmisten välissä. Tämä voi tietenkin tapahtua myös silloin, jos tilannetta ei jälkikäteen käsitellä. Jos jokainen konfliktitilanne jää selvittämättä, alkaa siitä kertyä arkeen ja lapsen mieleen aikamoinen taakka. Siksi on tärkeää, että oli tilanne mikä tahansa, sitä käsitellään sopivalla tavalla tapahtuneen jälkeen.

3) Lapsi näkee anteeksipyyntön ja anteeksiannon mallin

Hyvää syyllisyyttä ja vastuunottoa tapahtuneesta on tilanteen jälkeen myöntää virheensä ja pyytää anteeksi. Tämä koskee myös aikuisia ja erityisesti aikuisia. Sillä lapsi voi oppia anteeksipyyntöä ja -antoa vain meiltä. Sitä ei opeteta vaatimalla tai keskustelemalla, vaan parhaiten tilanteessa ja oman mallin kautta. Vielä 70-luvulla vanhempia opetettiin, että mitään virheitä ei saa myöntää tai menettää auktoriteettinsa. Nyt onneksi tiedetään paremmin niin auktoriteetista kuin anteeksipyyntön opettamisesta. Anteeksipyyntö on vahvuutta ja samalla opetamme lasta pyytämään anteeksi, kun tilanne on toisin päin, niin meidän kuin muiden aikuisten ja lasten kanssa.

4) Lapsi oppii, että omalla käyttäytymisellä ja tunteilla voi olla vaikutuksia toisen käytökseen

Isompi lapsi pystyy ymmärtämään myös syy – seuraus suhteita. Jos lapsi on esimerkiksi jatkuvasti jättänyt huomioimatta pyyntösi odottamaan hetken (ja kyse ei ole osaamisesta tai kykenemisestä), vaan puhunut päälle. On varmasti hyvä, että hän oppii sinun kanssasi, että toinen osapuoli voi tällaisesta ärsyyntyä. Lapsi oppii, että on hyvä huomioida myös toisen tunnetilat. Tällaiset tilanteet on hyvä käydä läpi jälkikäteen, jotta lapsi ymmärtää, mitä tilanteessa tapahtui ja tietenkin rauhassa. Muuten oppimista ei tapahdu. Lapsi voi myös oppia, että osaa rauhoittaa toista, kuten ensimmäisessä kohdassa todettiin. Hän kokee merkityksellisyyttä ja ymmärtää, että oma toiminta vaikuttaa toisen ihmisen olotilaan.

5) Lapsi oppii että on virheiden tekeminen on ok

Jos aikuinen on aina virheetön, voi lapselle tulla ajatus, että hänenkin tulisi olla täydellinen. Tämä lisää muuttumattomuuden asennetta ja virheiden pelkoa. Lapsi voi kokea myös riittämättömyyttä ja syyllisyyttä sekä vaatia itseltään samanlaista virheettömyyttä. Siksi on hyvä, että lapsi näkee myös aikuisen tekevän virheitä ja että aikuinen myöntää tekevänsä virheitä aika ajoin. Tämä lisää myös empatiaa ja myötätuntoa toisia kohtaan. Ymmärrämme, että jokainen meistä on ihminen ja kenenkään ei tarvitse olla täydellinen.

Näiden lisäksi aikuinen voi itse oppia monta asiaa epäonnistumisesta. Kun miettii, mitkä asiat johtivat epäonnistumiseen, voi tehdä uusia oivalluksia. Jos huomaamme koko ajan tiuskivamme, on aika tarkistaa oma elämäntilanne ja kurkistaa myös pään sisälle. Onko joku tilanne jäänyt selvittämättä ja sisällä oleva viha ”pirskahtelee” ulos? Onko arki liian kuormittavaa ja olisi hyvä karsia jotain tai pyytää apuja? On siis monta hyvää syytä, miksi välillä on hyvä, että asiat myös menevät niin sanotusti penkin alle. Se, että välillä mokaamme, hermostumme tai puhumme ohi suun on siis täysin inhimillistä. Yksi, muutama tai kymmenenkään kertaa ei tee meistä huonoja vanhempia tai kasvattajia. Tärkeintä tässäkin on yhteyden palautus.

Vaikeiden tunteiden ja virheiden vastavoima on itsemyötätunto, josta puhuimme jo lapsen hyvinvointitaitojen kohdalla. Itsemyötätunto auttaa meitä päästämään irti vaikeista tilanteista, tunteista ja liiallisesta syyllisyydestä. Silloin tarjoamme näissä tilanteissa myös itsellemme sitä empatiaa, lempeyttä ja turvaa, jota osoitamme lapselle vaikeiden tunteiden kanssa. Tällöin hyväksymme tilanteen, ymmärrämme jokaisen tekevän virheitä ja olemme itsellemme lempeitä. Kun tunnistamme tilanteen, sallimme kivun tulla, on se sitten surun, vihan, pettymyksen, riittämättömyyden tunteiden tuoma, voimme myös käsitellä sitä. Jo se, että annamme tilanteelle ja tunteelle nimen rauhoittaa mantelitumaketta eli aivojen tunnealuetta. Kun olemme itsemyötätuntoisia, kehomme alkaa erittämään myös oksitosiinia (mielihyvähormoni), joka auttaa meitä selviämään tilanteesta. Tätä ei tapahdu, jos yritämme pinnistellä asian sisäämme, vältellä tunteiden kohtaamista (usein huonolla menestyksellä) tai turrutamme tunteita harhautuskijöillä (syöminen, juominen, shoppailu jne.). Vain kohtaamalla vaikeat tunteet ja tilanteet sekä osoittamalla niissä itsemyötätuntoa, pääsemme nauttimaan itsemyötätunnon hyödyistä. Itsemyötätuntoiset ihmiset ovat hyvinvoivempia, koska itsemyötätunto vähentää ahdistusta, masennusta, stressiä, häpeää ja lisää onnellisuutta, tyytyväisyyttä elämään, itsevarmuutta ja motivaatiota. Meidän on hyvä muistaa, että itsemyötätunnon kautta muista välittäminen vahvistuu, joten itsemyötätunto ei ole *itsestä*. Itseä kohtaan osoitettu myötätunto on perusta myötätuntoon toisia kohtaan.

Itsemyötätunto ei useinkaan helppoa, koska siinä ensimmäinen askel on kivun, vaikean tunteen ja tilanteen kohtaaminen. Ihmiset luontaisesti karttavat kipua. Tässä tulisi kuitenkin muistaa, että kivun kohtaaminen on tie helpotukseen. Se on hieman kuin hammaslääkärissä käynti. Tietää, että se ei ole miellyttävää ja voi sattua, mutta jos asiaa ei hoida, tilanne vain pahenee. Jos kivun kohtaa, tietää, että se menee kuitenkin ohi ja sen jälkeen on luvassa parempaa. On hyvä muistaa, että tunne on hetkellinen. Tunnereaktio on nopea ja sen kesto on 90 sekuntia, jonka aikana tunnereaktio viriää, kasvaa, kulkee kehon läpi ja poistuu kehosta. Tämä tapahtuu, kun hyväksymme tunteen ja annamme sen tulla ja mennä. Jos yritämme harhauttaa, vältellä tai pinnistellä tunteen pois, se nousee uudestaan ja uudestaan tai jäämme siihen kiinni. On siis tärkeää, että emme yritä taistella tunnereaktiota vastaan vaan hyväksymme sen. Näin meidän on myös mahdollista päästää siitä irti. Voi olla, että kun sallimme tunteen, itku kestää vain muutaman minuutin ja olo helpottaa sen jälkeen. Jos taas patoamme itkun sisäämme, se voi viikkokaupalla painaa sisällämme ja vaikuttaa mielialaamme.

Itsemyötätunto on taito, jota voimme harjoitella. Voimme esimerkiksi jutella itsellemme ”Tänään tunnen riittämättömyyttä, koska en pystynyt tekemään kaikkea mitä ajattelin. Se tuntuu pahalta ja sattuu sydämeen. (Tietoisuus) Muutkin ihmiset tuntevat välillä riittämättömyyden tunteita. (Jaettu ihmisyys) Olkoon niin, että hyväksyn itseni juuri tällaisena kuin olen. (Ystävällisyys itseään kohtaan).” Tähän voi liittyä myös teko, kuten itsensä silytys tai kääriminen huopaan ja teen juominen. Lempeä teko itseään kohtaan. Voimme harjoitella ystävällistä puhetta itseämme kohtaan esimerkiksi erilaisilla kirjoitusharjoituksilla.

Tähän liittyviä tehtäviä harjoituskirjan osassa 6.