

Hyvinvointi ja kasvu: Osa 2: Aihe 1: Menneisyys tulevaisuuden kompassina

Sanotaan, että meidän tulee tuntea historia, jotta voimme ymmärtää nykyaikaa. Minusta tämä sopii myös itsetuntemukseen. Mitä paremmin ymmärrämme menneisyyttämme ja sen tapahtumia, ymmärrämme millaiset asiat ovat vaikuttaneet siihen, mitä olemme nyt ja voimme selkeämmin suunnitella tulevaisuutta. Vaikka meillä ei ole suoraa yhtäläisyysmerkkiä lapsuutemme kanssa, monet lapsuudessa tapahtuneet asiat vaikuttavat vielä pitkälle aikuisuuteen. Varsinkin jos emme käsittele niitä millään tavalla. Menemme syvemmälle lapsuuteen tällä viikolla toisessa kohtaa, mutta tässä haluan nostaa esiin ne asiat, jotka ovat muovanneet meistä sellaisen kuin olemme. Samalla käsitellään sitä, mihin tekijöihin voimme vaikuttaa ja mihin emme.

Mitä vanhempia olemme, sitä useammat asiat meihin ovat vaikuttaneet. Voi olla välillä vaikea löytää jonkun tavan, ajatusmallin tai tunnereaktion juurisyitä. Esimerkiksi itsesääätelyämme vaikuttavat kaikki tässä osiossa läpikäytävät asiat aina geeneistä nykyiseen elämänrytmiimme.

Mistä olemme lähteneet?

Geenit

John Locke sanoi aikoinaan, että lapsi on tyhjä taulu, jota vanhemmat ja ympäristö värittävät. Nykytutkimus on todistanut toisin. Emme synny kaikki samanlaisina, emmekä varsinkaan tyhjänä tauluna, vaan kannamme sukupolvien geeniperimää ja jo raskauden aikana meissä on tapahtunut kehitystä, joka erottaa meidät muista. Kaikki eivät esimerkiksi lähde samalta resilienssin eli toipumiskyvyn tasolta, reagoimme asioihin eri herkkyydellä ja aivomme ovat erilaiset. Raskauden aikainen stressi esimerkiksi vaikuttaa syntymättömän lapsen aivojen hälytysjärjestelmään ja hän voi olla jo syntymästä valmiimpi reagoimaan pieniinkin ärsykkeisiin todella voimakkaasti.

Temperamentti

Temperamentti on ominaisuutemme, joka kertoo tavastamme suhtautua asioihin, reagoida, sopeutua muutoksiin ja nähdä maailma. Tämän on synnynnäinen ja siksi siihen ei juurikaan voi vaikuttaa. Temperamentin ympärille rakentuu kuitenkin persoona, johon vaikuttavat ympäristötekijät.

Temperamentti ei ole hyvä tai huono. Parhaiten voimme toimia, kun ymmärrämme omaa temperamenttia ja osaamme ottaa sen huomioon arjen tilanteissa. Emme voi muuttaa temperamenttiamme, mutta voimme oppia elämään sen kanssa. Jos haluaisi päästä eroon omasta temperamentista tai hallita sitä, mennään usein enemmän metsään. Oman temperamentin inhoaminen, on sitten haastava tai helppo temperamentti, on kuin inhoasi osaa itsestään. Temperamentin hyväksyminen, ymmärtäminen ja ympäristön sopeuttaminen omaan temperamenttiin sopivaksi tukee parhaiten hyvinvointia.

Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhde määrittelee erityisesti turvan ja turvattomuuden tunteita. Sillä on suuri vaikutus elämämme ihmissuhteisiin ja mielikuvaamme niin itsestämme kuin maailmasta. Kiintymyssuhteet jaetaan perinteisesti neljään: Turvallinen ja kolme eri turvattoman kiintymyssuhteen muotoa (välittelevä, ristiriitainen, organisoimaton)

Vaikka lapsuudessa olisi ollut turvaton kiintymyssuhde, voimme saada sitä korjaavia kokemuksia aikuisuudessa. Jos meillä on korjaavia kokemuksia muissa ihmissuhteissa, kuten ystävyysuhteissa ja parisuhteissa, vahvistavat ne turvan kokemusta. Usein kuitenkin juuri lapsuuden kiintymyssuhde aiheuttaa eniten ongelmia esimerkiksi aikuisuuden parisuhteissa, varsinkin jos kumpikaan ei tunnista omaansa eikä ymmärrä mistä omat ja toisen reaktiot johtuvat. Nämä näkyvät myös muissa ihmissuhteissa, kuten ystävyysuhteissa ja työyhteisössä.

Tunnelukot

Tunnelukot syntyvät lapsuudessa ja niitä on jokaisella. Ne syntyvät kun tarpeemme jäävät täyttämättä. Tunnelukot ovat haitallisia ajatusmalleja, jotka vaikuttavat vahingollisesti elämäämme,

muun muassa itsetuntoomme ja ohjaavat reaktioitamme. Ne ovat haitaksi työssä, ihmissuhteissa ja estävät meitä elämästä täyttää elämäämme. Vaikka ne ovat syntyneet lapsuudessamme, voimme vaikuttaa niihin aikuisuudessa.

Tunnelukkoja ei voi kokonaan poistaa, mutta ne voi oppia tunnistamaan ja niiden reaktioita himmentämään. Erilaisilla harjoituksilla voimme muuttaa ajatus- ja toimintamallejamme.

Traumat

Traumat syntyvät sietokykymme ylittävistä kokemuksista. Meillä kaikilla on jotain traumoja. Traumat usein ajatellaan suurina dramaattisina tapahtumina, mutta ne voivat syntyä myös pienemmistä tapahtumista ja yksittäisistä hetkistä. Monilla ihmisillä, jotka kuvaavat lapsuuttaan ihan hyvänä tai hyvänä, voi pinnan alla olla tunnistamattomia traumakokemuksia.

Trauma ei välttämättä synny siitä, mitä joku teki, vaan myös siitä mitä hän jätti tekemättä. Jos meidät on esimerkiksi lapsuudessamme jätetty yksin vaikeiden tunteiden kanssa, on tämä mahdollisesti ollut traumaattista ja vaikuttanut turvan tunteeseen. Samoin jos olemme kotona tunteneet olevamme vanhemmillemme toisarvoisia tai vähempiarvoisia kuin muut. Meille ei ole välttämättä edes sanottu mitään, mutta meille on välittynyt tällainen mielikuva.

Usein puhumme siitä, että lapset pääsevät niin sanotusti ihon alle ja onnistuvat ärsyttämään. Tällöin triggeröidymme eli se aiheuttaa meissä voimakkaan tunnereaktion. Silloin lapset osuvat sisäiseen haavaamme eli käsittelettömään traumaan. Traumatriggerit vievät meidät takaisin johonkin muistoon tai tapahtumaan ja aktivoi uudestaan siinä koetun tunteen. Traumatriggeriä voi purkaa, mutta niitä on usein vaikea käsitellä, koska luontaisesti kavahdamme kipua ja haluamme mieluummin unohtaa kuin käsitellä. Valitettavasti ongelmana on se, että vaikka haluamme unohtaa, mieli ja keho ei unohtaa eikä voi päästää asiasta irti ennen kuin kohta käsitellään.

Meidän pitäisi katsoa triggeröitymistä uudesta näkökulmasta. Joka kerta kun huomaamme jonkun aktivoituvan, voimme kiittää kehoamme ja mieltämme tästä havainnosta. Sen sijaan, että alkaisimme aktiivisesti taistella sitä vastaan, niin otamme sen tutkiskeluun. Mikä sai minut reagoimaan näin voimakkaasti? Millaiset asiat menneisyydestä ovat voineet vaikuttaa tähän?

Elämäkokemukset

Näiden lisäksi kaikki elämäntapahtumat ihan tähän hetkeen asti vaikuttavat jollain tavalla meihin. Jokainen kohtaaminen jättää meihin jäljen. Jotkut isomman, toiset pienemmän. Toiset vahvistavat ja toiset vaurioittavat. Tapahtumat joko vahvistavat ajatus- ja toimintamallejamme tai saavat meidät pysähtymään niiden äärelle. Jos kohtaamme uudestaan ja uudestaan samanlaisia ongelmatilanteita omassa toiminnassa tai ihmissuhteissa, voi taustalla olla käsittelemätön trauma tai turvaton kiintymyssuhde.

Mahdolliset neuropsykiatriset häiriöt

Yhä useampi saa neurokirjon diagnoosin vasta aikuisuudessa. Varsinkin adhd diagnooseja on tullut esiin entistä enemmän. Tämä ei tarkoita, että ne olisivat lisääntyneet tai diagnooseja tehtäisiin niin sanotusti *heppoisin perustein*, vaan meillä on nykyään parempi mahdollisuus tunnistaa erityisyydet ja myös niihin liittyvät ennakkoluulot ovat vähentyneet.

Aikuisuudessa saatu diagnoosi usein selittää monia menneisyyden tekijöitä. Mielikuvamme itsestämme voi eheytyä saadun diagnoosin myötä ja voimme ymmärtää itseämme paremmin. Usein diagnoosit vievät kohti parempaa hyvinvointia. Niihin voi saada tarvittavaa hoitoa tai tehdä elämänmuutoksia, jotka tukevat erityisyyden kanssa elämistä.

Nämä kaikki edellä mainitut asiat ovat vaikuttaneet meihin kokonaisuudessaan - mieleen ja kehoon. Voi tuntua, että tässä vaiheessa omat asiat ovat kuin iso sekalainen sotku vanhoja johtoja ja jos kiskoo, niin ne tuntuvat menevän vain tiukempaan solmuun. Lohduttavaa on kuitenkin se, että kun aloittaa yhdestä, niin yksi kerrallaan johdot kyllä suoristuvat ja selviävät. Tämän viikon

aiheista ja harjoituksista saat taas lisää apua. Ensimmäinen ja tärkein asia on oman tilanteen tiedostaminen. Voimme vaikuttaa ja muuttaa vain siihen minkä tunnistamme ja tiedämme.

Ydinajatuks

- Olemme jo syntyessämme erilaisia
- Monet tapahtumat aivan varhaisvuosista asti voivat edelleen vaikuttaa ajatuksiimme ja tunteisiimme
- Emme voi muuttaa menneisyyttämme, mutta voimme menneisyyden tuntemisen avulla tehdä muutoksia nykyhetkeen
- Geenit ja temperamentti ovat muuttumattomia osia itsessämme, joissa auttaa tunnistaminen ja ymmärtäminen
- Kiintymyssuhteen, traumojen ja tunnelukkojen vaikutuksiin voimme vaikuttaa myös aikuisuudessa

Pohdi

- Millaisena menneisyys näyttäytyy sinun elämässäsi? Oletko pysähtynyt sen äärelle?
- Miten suhtaudut menneisyyteesi? Herättääkö se kiinnostusta vai haluaisitko mieluummin olla ajattelematta sitä?

Tähän liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjasta