

## Hyvinvointi ja kasvu: Osa 2: Aihe 4: Lapsuus voimavaraksi

Ben Furman on sanonut ”*Ei ole koskaan liian myöhäistä saada hyvää lapsuutta*”. Tämä ei tarkoita, että kieltäisimme lapsuuden tapahtumat tai unohtaisimme meille tapahtuneet asiat, mutta voimme muuttaa näkökulmaamme lapsuuteen. Lapsuuttamme emme voi muuttaa, mutta voimme vaikuttaa siihen, mikä merkitys sillä on nykyhetkeen ja tulevaisuuteen. Joissain tilanteissa se voi olla huomata, että oli vaikea lapsuus, mutta selvisinpäs! Usein voimme kuitenkin löytää lapsuudestamme useampia hyviä asioita. Kaikkia sukupolvien ketjuja ei tarvitse katkaista, vaan voimme viedä eteenpäin sellaisia sukumme arvoja, jotka koemme tärkeiksi. Nämä voivat olla myös traditioita tai perinteitä joita haluamme jatkaa. Meillä on mahdollisuus valita mitä jätämme taaksemme ja mitä otamme mukaan. Onneksi kukaan ei myöskään omista tulevaisuutta, ja meillä on oikeus haaveilla ja pyrkiä kohti tavoitteitamme. Voimme toimia toisin kuin vanhempamme tai aiemmat sukupolvet. Ajattelen myös, että ei ole koskaan liian myöhäistä saada hyvää aikuisuutta. Oman itsensä äärelle voi pysähtyä missä iässä vain ja tehdä hyvinvointia tukevia muutoksia.

Meidän kannattaa kuitenkin, nyt pienen etäisyyden päästä, tutustua siihen lapseen, joka mahdollisesti jäi vaille tukea lapsuudessa ja tarjota hänelle hoivaa nyt. Voimme tarjota myös itsellemme korjaavia kokemuksia mielikuvaharjoittelulla ja rakentamalla mielessämme tilanteita uudestaan niitä korjaavalla tavalla. Tämä ei tarkoita, että kieltäisimme tapahtuneen, vaan korjaamme siitä syntyneitä haavaa ja mahdollisesti toimimatonta ajatus- ja toimintamallia. Tämä vahvistaa myös sisäistä turvan tunnetta, kun saamme käsiteltyä pelot ja muut vaikeita tunteita herättäneet tapahtumat. Esimerkiksi niissä tilanteissa kun olemme tunteneet voimattomuutta ja turvattomuutta, voimme mielikuvissamme sijoittaa nykypäivän itsemme suojelemaan menneisyyden lastamme. Näin muutamme mielikuvaan liittyvää tunnekokemusta. Tapahtuman muistelu ei vie suoraan kyseisen tapahtuman tunteisiin, vaan muistosta tulee neutraalimpi. Voimme ajatella sitä ilman siihen liittyvää voimakasta tunnereaktiota. Tämä ei tapahdu yhdellä kertaa, vaan vaatii usein pitkäaikaista muistojen käsittelyä. Parhaimmillaan hyvän ammattilaisen kanssa.

Joskus lapsuutemme takia kannamme mukana katkeruuden ja vihan tunteita. Meidän on vaikea hyväksyä lapsuuttamme, sen tapahtumia ja seurauksia. Vaikeat tunteet, kuten epäreilisuus tai häpeä, nousevat nopeasti, kun suuntaamme ajatukset lapsuuteemme. Meidän ei kuitenkaan kannata kantaa tätä vihaa mukana pitkälle. Meidän kannattaa irrottaa tästä vihasta. Viha syö meitä sisältä ja vahingoittaa enemmän meitä itseämme kuin niitä, jotka ovat herättäneet meissä vihan tunteita. Viha laimenee hyväksynnän ja anteeksiantamisen kautta. Anteeksianto ei tarkoita, että hyväksyisimme toisen tekemiset tai lapsuutemme tapahtumat. Se tarkoittaa, että emme enää suostu kantamaan niitä taakkana, vaikka ne aina kulkevat mukana. Irtaannumme ja annamme anteeksi itsemme takia, jotta voisimme suojata itseämme.

Jos ajattelet lapsuuttasi lämmöllä ja rakkaudella, ajattelet sen olevan onnellista aikaa, se voi hyvinkin olla näin. Joskus kuitenkin ohitamme tunteemme ja mielikuvamme, emmekä ole todella pysähtyneet lapsuutemme tapahtumien äärelle. Puhun tästä siksi, että olen itse yksi niistä, jotka vuosikautia kertoivat oman lapsuuden olevan turvallinen ja ihana. Lapsuudestani löytyy kyllä edelleen hyviä muistoja ja turvan hetkiä, mutta olen löytänyt myös sen syvemmät kerrokset. Kun lopulta pysähdyn tarkastelemaan lapsuuteni tapahtumia, huomasin myös paljon turvattomuuden hetkiä ja asioita, joita ei olisi ollut hyvä tapahtua. Kun ymmärsin sen, ymmärsin myös monia asioita aikuisuudessani ja miten nämä tapahtumat näkyivät edelleen ihmissuhteissa ja toimintatavoissani. Tilanteen tiedostamisen kautta pystyin tekemään muutoksia elämäni ja hoitamaan lapsuuteni haavoja. Niin kauan kun en nähnyt niitä, minulla ei ollut mahdollisuus myöskään parantaa niitä. Olin myös tiedostamattani siirtänyt niitä lapsiini kasvatuksessa, joten oman muutoksen ohella, tein muutoksia kasvatustapaani. Näin sain haitallisia sukupolvien ketjuja katkaistua ja selkeytettyä kuvaa siitä, mitä tapoja haluan viedä eteenpäin ja mitä en.

Joissain tilanteissa voimme myös yliymmärtää vanhempiamme (tai muita lapsuutemme aikuisia) ja ajatella: ”Heillä oli paljon vaikeampi lapsuus. He tekivät parhaansa.” Tämä voi olla täysin totta ja samalla totta voi olla myös se, että sinun lapsuudessasi tapahtui ikäviä asioita. Nämä voivat olla totta samanaikaisesti. Voimme ymmärtää vanhempiemme tekoja tai valintoja, mutta meidän ei tarvitse sen takia olla välittämättä niistä. Voimme silti tuntea tarvetta käsitellä niitä.

Lapsuudestamme voi ja yleensä myös löytyy kiitollisuuden aiheita ja voimavaroja. Ne voivat olla sanoja, mitä meille sanottiin tai tekoja, jotka tukivat meitä kasvussamme. Ne voivat olla taidot, joita opimme tai vahvuudet, jotka tulivat esiin. Meille merkityksellisiä ja voimaa tuovia mielikuvia voivat olla tietyt paikat tai ihmiset. Kyse voi olla myös muista aikuisista. Ehkä vanha opettaja, joka vaikutti siihen millaista työtä teet nyt tai kummitäti, joka vei teatteriin tai museoon ja sai sytytettyä näiden avulla luovuuden liekkisi. Nämä turvan, ilon ja voiman kokemukset ovat elämäämme kannattelevia tukipilareita. Hyvinvointimme kivijalan palasia. Voimme niiden avulla myös vahvistaa omaa sisäistä turvan tunnetta ja palata meitä kannatteleviin voimatunteisiin.

### **Ydinajatuks**

- Vaikka emme voi muuttaa lapsuuttamme, voimme muuttaa näkökulmaamme siitä
- Lapsuuden tapahtumien tarkastelu, lisää ymmärrystämme nykyhetkestä
- Voimme lieventää muistojen aiheuttamia tunnereaktioita esimerkiksi mielikuvaharjoittelulla
  - Tämä on kuitenkin hyvä tehdä ammattilaisen kanssa
- Lapsuus vaikuttaa aikuisuutemme ajatus- ja toimintamalleihin, mutta voimme tarvittaessa muuttaa niitä
- Lapsuudesta löytyy myös tukipilarit, joihin voimme parhaimmillaan tukeutua myös nykyhetkessä

### **Pohdi**

- Millaisia tunteita lapsuutesi ajattelu herättää? Palaatko mielelläsi lapsuuden muistoihin?
- Mitkä ovat sellaisia asioita, mitkä lapsuudesta haluat viedä eteenpäin ja mitä jättää taaksesi?

Tähän liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjasta