

# VARJOTYÖN VAIKUTUS KYPSÄÄN AIKUISUUTEEN

TEKSTI KIRSI MÄKINEN



Jokaisella meillä on luontainen tarve olla elämäämme tyytyväinen. Toisinaan emme uskalla sitä ääneen sanoa ja saatamme jopa kokea häpeää tai syyllisyyttä, jos myöntäisimme sen. Meidät on tehokkaasti ympäristömme toimesta ehdollistettu uskomaan, että oma hyvinvointi ja tyytyväisyys olisivat jotenkin vähempiarvoisia kuin muiden tarpeista huolehtiminen. Siitä huolimatta tämä syvä inhimillinen tarve on alituisesti vallitseva kaikilla, tiedostimmepa sitä aktiivisesti elämässämme tai emme.

## KASVUYMPÄRISTÖN ARVOSTUKSET MUOKKAAVAT MEITÄ

Näen edellisen suhtautumistavan kulttuurisena haasteena, mutta erityisesti naiset näyttävät heihin kohdistettujen odotusten suhteen olevan erityisen herkkiä hyväksymään häpeäidentiteetin ja itsensä hylkäämisen. Moni meistä tunnistaa odotukset mukautumiseen ja sopeutumiseen yleisiksi odotuksiksi sen sijaan, että olisimme itsellemme autenttisia ja sanoisimme asiat rehellisesti. Meille on jo lapsina luettu iltasatuja, joissa prinsessa on se passiivinen, hiljainen, odottava ja alistuva, jonka uljas, rohkea prinssi tulee pelastamaan. Tällaiset syvältä kum-

puavat tarinat ovat ihmiskunnan kollektiivisen historian aikaansaannosta. Valitettavasti ihminen itse on ymmärtänyt nämä elämänohjeita jakavat myytit, tarinat, opit, normit ja muut meitä ulkoa ohjaavat viisaudet vain osittain oikein.

On olemassa myös toinen puoli, josta harvemmin puhutaan, koska sitä harvoin osataan myöskään katsoa. Katsominen edellyttäisi, että on valmis näkemään ja kyseenalaistamaan samaan aikaan nuo kyseiset uskomukset, opit ja viisaudet, joihin ihminen on lapsesta asti kasvanut. Kyse ei ole siitä, että ne olisivat väärää oppeja, vaan siitä, että ne perustuvat ihmisen rajoittuneeseen kapasiteettiin tiedostaa, mistä niissä pohjimmiltaan on kyse ja siitä syystä olemme omaksuneet ne

kyseenalaistamatta. Sen johdosta emme vielä aikuisinakaan aina ymmärrä, että kaikki mitä pidämme osana itseämme, ei olekaan aidosti meitä vaan muiden ihmisten meihin asettamaa odotusta. Tämän itsetietoisuutemme lisäämisestä alkaa varjotyöskentely, joka ajan mittaan mahdollistaa koko kapasiteettimme käyttöönoton ja yksilöitymisen. Sen kokeminen tuo meille myös luontaisen oikeutuksen, ilman häpeää tai syyllisyyttä, toteuttaa omaa tahtoamme korkeammasta tietoisuudesta käsin. Vallanvaihto ego-tietoisuudesta Itsetietoisuuteen tuo mukanaan myös yhteisen hyvän kaikille yksilöstä, lähiyhteisöön, yhteiskuntaan ja koko maailmaan.

Me Pohjoismaissa, koemme olivamme edistyskellisiä, mikä on totta, jos verrataan maailman eri puolilla elävien kansojen ja kulttuurien tietoisuuden kehitystä. Meilläkin on silti vielä tekemistä omien ehdollistumiemme kanssa ja sen tiedostamisessa, miten jokainen meistä, roolista riippumatta, vaikuttaa omilla sanoillaan ja teoillaan toisten ihmisten henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja itsetunnon kehittymiseen. Isossa roolissa ovat tietysti lapsuuden perhe ja kasvuympäristö, mutta yhtä lailla isossa kuvassa vaikuttavat kulttuurimme ihanteet ja se tietoisuuden tila, josta käsin ihannoimamme auktoriteetit katsovat maailmaa.

## KETÄ SINÄ KATSOT YLÖSPÄIN?

Kuka sinulle on auktoriteetti, jota kuuntelet? Äiti, opettaja, lääkäri, vrottaja, presidentti, poliisi, esimies, jumala, kirjailija, tunnettu laulaja, tosi-tv tähti, ovat kaikki jonkun ihanteita, joiden tietoisuuden tila, ajatukset ja toiminta vaikuttavat muihin mitä suuremmissa määrin. On vas-

sa aina jollekin auktoriteetti ja sitä kautta oma vaikutusvaltansa ja sen rajat. Yhtä lailla on tärkeää tiedostaa näiden auktoriteettien vaikutukset meissä itsessämme, mikä ei ole aina helppoa, koska se johdattaa meidät tutkimaan syvempiä osia itsessämme ja pyörtämään vallitsevia käsityksiämme. Toisaalta, silloin voimme löytää itsestämme myös jotain uutta, kauan kadoksissa ollutta ja kaivattua, joka on mahdollista herättää uudelleen henkiin, kun suunnitamme tietoisuutta sinne missä on kaikkein pimeintä, mikä pelottaa ja minne emme haluaisi mennä. Epämukavuusalueemme ja varjomme kohtaaminen on vastuullisen ihmisyyden ja kypsäksi aikuiseksi kasvun perusasioita.

Yksilölle, joka haluaa toimia vastuullisesti itseään ja muita kohtaan, on tärkeää tiedostaa, että ehdollistumat ja ympäristömme hyvää tarkoittavat opit ja kasvatusermit, ovat kuitenkin olemassa vain kypsyvätöntä nuorta egoa varten. Lapset ja nuoret tarvitsevat sopivassa määrin rajoja ja vapautta, valtaa ja vastuuta. Jos kuitenkin toista liikaa ja toista liian vähän, on meihin ehdollistunut perheemme, kasvuympäristömme tai kulttuurimme käsityksiä, jotka eivät auta meitä enää aikuise-na toimimaan vastuullisesti itseämme ja sitä kautta myöskään toisiamme kohtaan. Tällainen toiseen ääripäähän ehdollistunut maailmankatsomus, johon ihminen on ehkä jo varhaisaikuisuudessa jämähtänyt joissain asioissa ja tilanteissa, haittaa kykyämme nähdä, missä kyseisen asian kaiken kattava tasapaino on.

## LAKKAA OLEMASTA LIIAN KILTTI JA KUULIAINEN

Syyllisyys, häpeä, itseinho ja muut vaikeat kohtaamamme tunteet haastavat tietoisuutemme kysymään

hiljaa sisällämme ketä minun pitäisi tässä tilanteessa kuunnella, itseäni vai tuota toista. Ne ovat egomme työkaluja, joilla se pyrkii varmistamaan, että tietoisuutemme ei pääse mitään, mikä ei sinne kuulu. Samaan aikaan ne ovat sielumme kutsu tutkimaan itseämme. Jotta voisimme kasvaa tasapainoiseen tyytyväiseen elämään jo lapsesta saakka, edellyttää se paljon myös auktoriteetilta. Otamme herkästi itseemme, jos koemme jonkun kohdistavan arvostelua omaa toimintaamme kohtaan vanhempina tai kasvattajina. Yhtä herkästi olemme lapsina syyllistymässä, jos toteutamme joskus omaa tahtoamme, vaikka tiedämme toisen henkilön, vanhemman, odottavan meiltä muuta. Tasapaino näiden tarpeiden ja odotusten välillä on siis oleellista.

Terve epäitsekkyys syntyy itsekkyydestä. Saattaa kuulostaa oudolta, mutta meidän on tärkeää osata olla itsekkäitä, pitää puoliamme, toteuttaa omaa tahtoamme ja asettaa rajoja niille, jotka eivät niitä kunnioita. Se on saman kolikon kääntöpuoli. Jos nuori aikuinen haluaa irrottautua opituista kaavoista, on hänenkin uskallettava lähteä maailmalle, tehtävä virheitä, opittava ja löydettävä se millaisten arvojen mukaan haluaa elää. Ilman tätä rajojen ja odotusten rikkomista, hänestä ei kasva terveellä tavalla itsenäistä, muita kunnioittavaa aikuista.

Aikamme varjopuolena näyttää kuitenkin olevan, että kaikkien kasvuympäristön kokemukset eivät ole tukeneet itsenäisyyttä ja oman suhteen muodostamista maailmaan. On kasvattajia, jotka eivät tiedosta, että hänen tehtävänsä ei ole muokata lapsestaan itsensä kaltaista vaan tukea tämän kasvua omanlaisekseen yksilöksi. Tällä tiedostamattomalla suhtautumisella voi tehdä syvä tuhoa lapsensa itsetunnolle ja it-

senäisille valinnoille, jotka veisivät häntä elämässään eteenpäin. Olipa lapsi sitten minkä ikäinen tahansa, merkitsee vanhempi hänelle jotakin kunnioitettavaa. Oman kunnioitukseensa vaatiminen lapselta ei silti ole tarpeen. Lapsi saattaa ottaa tällaiset voimakkaat näkemykset ehdottomuutena, mikä saattaa rajoittaa hänen itsetuntemuksen kehittymistä. Moni nuori aikuinen ammattiaan valitessa, sortuu tiedostamattaan hakeutumaan alalle, jota vanhemmat häneltä odottavat ilmain uskallusta tai edes tietoisuutta siitä, että olisi vapaa tekemään myös itsenäisiä valintoja. Myöhemmin elämässä, tavallisesti keski-ikässä, tämä varjoon haudattu tarve voi nostaa päätään ja johtaa yksilön etsimään todellista tahtoaan uudelleen.

## VARJOTYÖN MERKITYS

Kehityopsykologiassa puhutaan tietoisuuden kasvusta, ihmisen kypsyyden vaiheista, mikä tarkoittaa, että ihmisen ego ikään kuin kypsyy ja aikuistuu. Jossain vaiheessa se saavuttaa tilanteen, jossa raja tulee vastaan ja on tarpeen löytää kasvulleen uusi suunta, tavallisesti sisältä päin. Tämä on kuitenkin yksilöllistä, koska varjotyöskentelyn puuttuminen jokapäiväisestä tietotaidostamme ja ihmisen haluttomuus kohdata itseään kaikkine puolineen, myös

*"On olemassa masennuksen laji, joka johtuu juuri siitä, ettemme ole kuulleet sielumme kutsua tutkimaan omaa varjoamme, sitä mistä olemme tulleet, missä olemme ja minne olemme menossa."*

## ALOITA VARJOTYÖSKENTELY

Varjotyöskentely edellyttää sen tiedostamista, että jokaisella on aina jotain asioita, joita emme olisi halukkaita kohtaamaan tilanteessa, jossa meillä on ongelmia, ristiriitoja tai jotka vaan tuntuvat epämurkavilta. Varjosta vastuun ottaminen edellyttää joltain aivan uudenlaista asioiden kohtaamista, minne et mielellään koskisi tai mitä välttelet. Siinä on kyse entistä rehellisemmästä suhteesta itseesi ja muihin. Se edellyttää selittelyjen lopettamista ja käytännön muutosten tekemistä. Tee itsellesi jo lähtökohdaisesti selväksi, miksi varjotyöskentely on sinulle tärkeää ja miksi olet valmis siihen päivittäin. Mikäli et tiedä miksi sitä teet, jää se tekemättä.

**Tässä muutama kysymys, joiden kautta voit alkaa käsittelemään omaa varjoasi.** Vastaa kysymyksiin ja kysy jokaisen jälkeen lisää kysymyksiä niin pitkään kun pääset syvemmälle vastauksen selvittämisessä. Pohja on olemassa ja sen tiedostaminen on hyödyllistä. Kun löydät pohjan, tee tarvittaessa muutokset arjessasi unohtamatta toistoa.

*- Mitä sellaista tiedät itsestäsi tai kasvuympäristöstäsi, jota et haluaisi muiden tietävän? Mistä se sinussa kertoo?*

*- Millä tavoin sensuroit tietoisuuttasi päivittäin tai asiakohtaisesti? Mistä se sinussa kertoo?*

*- Pystytkö valitsemaan kumpi on sinulle, tilanteesta riippumatta, tärkeämpää se miltä asiat näyttävät vai miten ne todella ovat? Miten valintasi näkyy arjessasi? Onko se hyvä niin?*



## VARJOTYÖ MAHDOLLISTAA OMAN VALON LOISTAMISEN JA OMASSA VOIMASSA OLEMISEN ILMAN KAIKKIA NIITÄ TYTYTYVÄISYYTEMME HAASTEITA JA HANKALUUKSIA, JOITA EGON RAJOITTAVAT ITSESUOJELUN KEINOT AIHEUTTAVAT MEISSÄ

epätäydellisenä, on vielä vähäistä ja useimmat päätyvät siihen vain kriisin kautta. Sanotaan, että kriisi johtaa muutokseen ja tavallisesti näin onkin silloin, kun ihminen uskaltuu siihen ja kohtaa vastaan tulleet haasteet, mutta aina näin ei käy ja vajoamme masennukseen ja ahdistukseen.

On olemassa masennuksen laji, joka johtuu juuri siitä, ettemme ole kuulleet sielumme kutsua tutkimaan omaa varjoamme, sitä mistä olemme tulleet, missä olemme ja minne olemme menossa. Olemme ehkä ajautuneet tilanteeseen, jossa elämä on vienyt mennessään ja saanut omat uomansa. Jos luontainen itse-sensuurimme on vahva, emme ole välttämättä edes tietoisia omasta sensuuristamme tai siitä, että meissä itsessä olisi myös kasvun varaa. Samaan aikaan teemme tiedostamattamme tuhoa itsellemme ja ihmissuhteissamme täysin tietämättöminä siitä, mikä vaikutus meidän toiminnalla on omaan hyvinvointiimme ja muihin ihmisiin lähellä ja kaukana, täältä ikuisuuteen.

Se mistä olet tietoinen, siitä voit ottaa vastuun. Vastuullisuuden kehän kasvu on yksi kypsän aikuisen merkki. Hänen välittämisen ja vastuun kehä kattaa silloin oman perheen lisäksi myös yhteiskunnalliset, maailmanlaajuiset ja toivon mukaan myös universaalit suhtautumistavat. Silloin vihollinen on yhtä rakas kuin muukin läheinen ja omista virheistä ei enää syytetä muita. Toisaalta ei myöskään syyllistytä tai koeta häpeää asioista, joihin emme voi vaikuttaa ja joista emme voi vastuuta ottaa.

**VARJOTYÖ MAHDOLLISTAA** oman valon loistamisen ja omissa voimassa olemisen ilman kaikkia niitä tyytyväisyytemme haasteita ja hankaluuksia, joita egon rajoittavat itsesuojelun keinot aiheuttavat meissä. Vaikeat tunteet, kokemukset, haastavat ihmissuhteet ja sisäiset ristiriidat, joiden parissa tempoillemme arjessa, ovat merkkejä niistä hoivan tarpeista, joita ilman olemme jääneet ja joiden suhteen voimme kasvaa ja individualoitua eli tulla sel-

laisiksi kuin oikeasti olemme. Siihen emme tarvitse kenenkään lupaa tai oikeutusta. Se on meidän jokaisen psyykeen luonnollinen tarkoitus ja tehtävä ja siksi se kutsuu meitä jatkuvasti toteuttamaan todellista tarkoitustamme, jonka vuoksi olemme maailmaan tulleet. ✕

### *Kirjoittajasta*



**Kirsi Mäkinen** on vastuullisen ihmisyden sanansaattaja. Hän on kouluttanut ja valmentanut yksilöitä, ryhmiä ja johtajia omalla kasvumatkallaan kohti vastuullisempaa ihmisyyttä jo vuosien ajan. Kehittämänsä Tyytyväisyyden haaste -viitekehys antaa työkalut omaehtoiseen elämänmittaiseen kasvuun ja tietoisuutensa kokonaisvaltaiseen kehittämiseen kestävin keinoin. Tutustu Vastuullisen ihmisyden kasvuohjelmiin [www.tyytyvaisyydenhaaste.fi](http://www.tyytyvaisyydenhaaste.fi) ja hae mukaan.