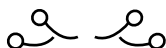


M A R I K A
V E P S Ä L Ä I N E N



IRTI
ÖVERI-
EMPATIASTA

#irtiöveriempatiasta



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© MARIKA VEPSÄLÄINEN JA
KUSTANNUSOSAKE YHTIÖ
OTAVA 2022

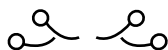
KANSI: SATU KONTINEN
KANNEN JA ESILEHDEN KUVA: ISTOCK
KIRJAILIJAKUVA: JONNE RÄSÄNEN
ISBN 978-951-1-44130-4

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022



ÄITILLE JA ISKÄLLE

*Tuesta, kärsivällisyydestä ja rakkaudesta
kasvun matkalla*



SISÄLLYS

ALKUSANAT	11
-----------------	----

MITEN YMMÄRSIN OLEVANI ÖVERIEMPAATTINEN	27
--	----

OSA 1: MISTÄ ÖVERIEMPATIA JUONTAA JUURENSA	47
Överiempatia syntyy tunteiden tukahduttamisen kulttuurissa 49 Tunnetason turvattomuus ja tunnekuilut 60 Kun rakkaus on ehdollista 66 <i>Harjoitus: Överiempaattisten suhteiden tunnistaminen</i> 71 <i>Harjoitus: Oman energiasi inventaario</i> 72	

OSA 2: MIKSI TOIMIMME

ÖVERIEMPAATTISESTI 75

Mitä meissä tapahtuu, kun överiempatia aktivoituu 77 |

Överiempaattinen on etukenossa 86 | Överiempaattinen

täyttää vastuutyhjiöitä 91 | Överiempaattinen näkee pii-

levän potentiaalin 94 | Kun tunnemme tarpeemme, tie-

dämme rajamme 98 | *Harjoitus: Rajan rakenne = tunne +*

tarve 105 | Harjoitus: Miten voit toimia uudella tavalla, kun

överiempatia aktivoituu 107

OSA 3: MITÄ HAASTAVAT

SUHTEET TEKEVÄT NÄKYVÄKSI 111

Mitä haastavat suhteet näyttävät meille itsestämme 113

| Kun sisäinen lapsemme kasvaa aikuiseksi 124 | Uudet

suhdemallit kannustavat meitä kasvamaan 133 | *Har-*

joitus: Avainkokemuksen tunnistaminen 141 | Harjoitus:

Avainkokemuksen kaavan murtaminen 143

OSA 4: MITEN KASVAT

ULOS ÖVERIEMPATIASTA 145

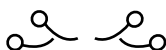
Emotionaalinen empatia ja överiempatia 147 | Sinä olet

arvokas ja sinua tarvitaan 152 | Miten voit tasapainot-

taa empatiakykyäsi 160 | Miten voit kasvaa myötätunnon
mestariksi 171 | *Harjoitus: Energiatsekkaus eli empaattisen
energian tietoinen ohjaaminen* 178 | *Harjoitus: Huomion
siirtäminen sydänkeskukseen* 179

MITEN OLEN PALANNUT
KOTIIN ITSESSÄNI 181

LÄHTEET 197
KIRJAILIJASTA 198
HIDASTA ELÄMÄÄ 200



ALKUSANAT

Jos toivot, että toisten tunteet eivät vaikuttaisi sinuun niin kuormittavasti, on mahdollista, että menet liikaa mukaan muiden tunteisiin oman jaksamisesi kustannuksella. Mikäli aistit voimakkaasti toisten tunteita ja otat niiden tuntemisen vastuullesi, jotta ne helpottaisivat, toimit mallin mukaan, jonka olen nimennyt överiempatiaksi.

Sinun ei tarvitse tuntea toisten tunteita rajattomasti heidän puolestaan, jotta olisit myötätuntoinen. Siitä huolimatta olet todennäköisesti ollut monta kertaa tilanteessa, josta selviytyminen on vaatinut sinua keskittymään siihen, mitä tunteita muissa nousee, ja sopeuttamaan itseäsi niiden mukaisesti.

Kun toimit överienpaattisesti, vedät myötäelämisen kykysi yli. Käytät sitä itseäsi kuormittavasti. Et erota, mi-
hin tunnetason toimialueesi päättyy ja mistä toisen vas-
tuu tunteistaan alkaa. Uskot, että sinun täytyy helpottaa
ja poistaa muiden raskaita tunteita, jotta riität ja tilanteet
sujuisivat mutkattomasti. Mitä latautuneempi tilanne,
sitä herkemmin suuntaat tuntosarvesi toisten tunteisiin
ja muokkaat omia tunnetilojasi, ilmaisuasi ja toimintaasi
niihin sopiviksi. Tätä tapahtuu niin pari- ja lähisuhteissa,
perhe- ja sukulaissuhteissa, työelämässä, ystävyyksissä
kuin muissakin vuorovaikutustilanteissa.

Koska olet jatkuvassa valmiudessa keventämään tois-
ten tunne-energioita, olet investoinut paljon voimavaro-
ja ihmisiin, jotka ulkoistavat raskaat tunteensa toisten
tunnettaviksi. He odottavat, että muut ottavat heidän
tunteensa koettavikseen, jotta heidän ei tarvitsisi tuntea
niitä. Koska yrität pelastaa muita heidän hankalilta tun-
teiltaan, olet tehnyt ylen määrin tunnetyötä toisten puo-
lesta. Moni suhteesi on saattanut rakentua sen varaan,

että olet keskittynyt ensisijaisesti
muiden tunteisiin ja niiden lataus-
ten purkamiseen. Sama se, miten
kuormittunut olet itse ollut.


Kun toimit
överienpaattisesti,
vedät myötäelämisen
kykysi yli.

Empatiakyky eli monitasoi-
nen kykymme myötäellä toisten
kokemuksissa on keskeinen osa



ihmisyyttämme. Sen avulla luomme yhteyksiä, joissa voimme tulla molemminpuolisesti nähdyiksi, kuulluiksi ja tuntuiksi. Jos kuitenkin vedämme empatian jatkuvasti yli niin, että menemme autopilotilla mukaan toisten tunteisiin kuin ne olisivat omiamme, siitä tulee taakka.

Kun toimimme suhteissamme överiempaattisesti, tunnemme syyllisyyttä toisissa nousevista tunteista, vaikka ne eivät liittyisi meihin millään tavalla. Jos emme onnistu helpottamaan toisen olotilaa, syyllistämme itseämme usein lisää. Miksi tuosta henkilöstä tuntuu tuolta? Olenkohan tehnyt jotain, mikä aiheuttaa sen? Mitenköhän minun pitäisi nyt olla, jotta voisin helpottaa tilannetta? Pitäisiköhän minun sanoa jotain? Vai olenko hiljaa? Miten toimin, että konfliktilta välttyttäisiin ja voisimme edetä hyvässä hengessä? Ja niin edelleen.

Ajaudumme kierteeseen, jossa kelaamme jatkuvasti, johtuiko jonkun epämukava tunne meistä ja olisiko meidän pitänyt toimia toisin, jotta tilanne olisi mennyt paremmin. Uskomme, että meidän täytyy aina ensin poistaa toisten vaikeat tunteet ja täyttää heidän tarpeensa. Vasta sitten voimme tulla itse huomioiduiksi.

Kun överiempaattinen on parisuhteessa, hän voi käyttää todella paljon voimavarojaan toisen tunteiden aistimi-



Kelaamme

jatkuvasti,

johtuiko jonkun epämukava tunne meistä ja olisiko meidän pitänyt toimia toisin.



seen ja tulkitsemiseen. Hän tekee parhaansa pysyäksään kartalla toisen tunnetason tarpeista ja vastataksaan niihin ennen kuin toinen edes ehtii pyytää. Omat tunteensa ja tarpeensa hän jättää sivurooliin. Vastineeksi hän toivoo samalla mitalla huomiota, huolenpitoa, hyväksyntää, arvostusta ja rakkautta kuin mitä hän antaa. Monesti hänen odotuksensa jäävät kuitenkin täyttymättä. Tuloksena on väsymys ja syvä pettymys itseän, toiseen ja suhteeseen.

Usein överiempaattinen muuntaa parisuhteessa myös tunne-energioita, joilla ei ole suhteen kanssa mitään tekemistä, vaan joita hänen kumppaninsa patoaa tai kerää mukaansa suhteen ulkopuolelta. Jos överiempaattisen kumppani ei vapauta hänessä nousevien tai muualta mukaansa keräämien tunteiden latausta itsestään, hän tuo ne suhteen piiriin ja voi tiedostamattaan purkaa ne herkkään ja empaattiseen kumppaniinsa helpottaakseen oloaan.

Tästä muodostuu suhteeseen överiempaattista rankasti kuormittava dynamiikka, jossa hän ottaa jatkuvasti vastaan puolisonsa raskaita ja jännitteisiä tunnekuormia ja purkaa niitä hänen puolestaan herkän kehonsa kautta. Mikäli tilanne jatkuu muuttumattomana kuukausia tai vuosia, se voi johtaa överiempaattisen loppuun palamiseen ja suhteen väistämättömään päättymiseen, jotta överiempaattinen saa tilaa palautua ja voimansa takaisin.

Töissä överiempaattinen lukee jatkuvasti työyhteisön tunneilmapiiriä ja siinä tapahtuvia muutoksia. Hän kuu-

lostelee työ- ja tiimikavereitaan, esihenkilöitään, yhteistyökumppaneita ja muita työyhteisön jäseniä ja sopeuttaa tunnetilojaan ja toimintaansa niin, että tehtävät ja projektit etenisivät mahdollisimman sujuvasti. Hän on usein tunnollinen ja käyttää paljon energiaa työnsä ja työyhteisönsä miettimiseen. Hän kantaa vastuuta sekä omista että muiden tekemisistä.

Hän uskoo, että mikäli hän ylittää itsensä ja auttaa muita tekemään samoin, hänen panoksensa huomataan. Hän yrittää olla tekemättä itsestään liikaa numeroa ja odottaa, että hänen työnsä tulokset tuovat hänelle hänen ansaitsemansa arvostuksen. Usein hän kuitenkin päätyy vain tekemään lisää ja kantamaan enemmän vastuuta ilman tunnustusta, palkankorotuksia tai ylennyksiä. Ne menevät muille.

Ystävänä överiempaattinen on se, johon muut ovat yhteydessä silloin, kun he tarvitsevat rajatonta kuuntelijaa huolilleen ja haasteilleen. Purettuaan rasittavia tunteita överiempaattiselle heidän olonsa helpottaa, kun taas överiempaattinen kokee olonsa voimattomaksi. Hän ottaa raskaat tunnekuormat vastaan ja muuntaa ne omalla ajallaan, jos hänellä sitä on.

Hän kertoo itselleen, että mikäli hän jaksaa kuunnella vielä tämän kerran, avautuu hänellekin tilaa tulla kuulluksi sitten, kun hän sitä eniten tarvitsee. Monesti henkilöt, jotka ovat kertoneet tuntikaupalla omia asioitaan, eivät

kuitenkaan pysty tarjoamaan överiempaattiselle tukea, kun hän sitä eniten tarvitsisi.

Kun överiempaattisesti toimiva lunastaa paikkansa sopeuttamalla itseään toisten tunteiden mukaisesti, hän sivuuttaa omat tunteensa ja tarpeensa. Koska hän uskoo, että on hänen vastuullaan täsmätä olotilansa toisten tunnetiloihin, överiempaattinen ei useinkaan ennätä tuntea omia tunteitaan silloin, kun ne hänessä tapahtuvat. Hän on näkymättömän tunnetyön vapaaehtoinen, jonka aika ja voimat menevät isolta osin kuormittavista suhteista ja tilanteista selviytymiseen. Kun yksi kuormittava kierros saa päätöksensä, seuraava odottaa jo vuoroaan.

Se, että voimakkaasti empaattiset uuvuttavat itsensä empatiakyvyllään, ei palvele pitkällä aikavälillä ketään. Jos käytämme oman ja empaattisten lahjojemme voiman toisten yksipuoliseen kannatteluun ja väsyttämme sillä itsemme kerta toisensa jälkeen, emme pääse koskaan kokemaan sitä todellista luomisvoimaa, joka meissä on. Silloin emme voi kanavoida sisäistä voimaamme empaattisten ja



Överiempaattinen
ei useinkaan
ennätä tuntea
omia tunteitaan.



intuitiivisten kykyjemme avulla toistenkaan tueksi tasapainoisesti niin, että hyötyisimme siitä itsekkin.

Jotta epätasapainoinen energian vaihdon malli raukeaa, on ratkaisevaa, että empatian överiksi vetävät katkaisevat uuvuttavan kierteen ja

ohjaavat voimakasta myötätunnon energiaansa myös itsensä hoitamiseen. Näin se, miten he käyttävät empaattisia kykyjään muita kohtaan, tasapainottuu kuin itsestään.

Kun olemme tasapainoisesti empaattisia, osaamme tehdä turvallista tilaa muille kokea kaikkia tunteitaan. Vaikka aistimmekin toisissa nousevat tunne-energiat, emme mene heidän tunnetonteilleen siinä uskossa, että on meidän vastuullamme, pystyvätkö he elämään tunteidensa läpi ja koheneeko heidän olonsa. Sen sijaan ymmärrämme, että voimme olla toisen rinnalla koko hänen tunteidensa skaalassa ilman, että meidän täytyy mennä niihin mukaan tai ottaa niitä kantaaksemme.

Överiempatian viitekehys on syntynyt oman henkisen kasvuni ja siinä tekemäni valmennustyön myötä. Se ei ole diagnoosi eikä kiveen hakattu määritelmä siitä, minkälainen joku on. Se on elävä, jatkuvasti kehittyvä työkalu itsetuntemuksen syventämiseen, jonka

avulla överiempatiaa itsessään tunnistava voi tutkia, miksi hän käy läpi samoja kuormittavia tilanteita kerta toisensa jälkeen ja mitä hänessä tapahtuu näissä tilanteissa ajatusten, tunteiden ja toiminnan tasolla.

Kun otamme liikaa vastuuta toisten tunteiden ja meitä ympäröivien tunneilmapiirien helpottamisesta, hei-



Kun olemme tasapainoisesti empaattisia, osaamme tehdä turvallista tilaa muille kokea kaikkia tunteitaan.



lahdamme pois kehollisesta ja energeettisestä keskuksestamme. Maa ilma imaisee meidät mukaansa ja kokemuksemme täyttyy ajatuksista, tunteista ja toiminnasta, jotka ovat lähtöisin ulkopuoleltamme. Kokemuksemme siitä, kuka olemme ja miltä olemuksemme syvemmät ulottuvuudet tuntuvat, jää ympäriltämme tulevan paineen jalkoihin. Mitä kovemmiksi kierrokset nousevat, sitä kauemmaksi ajaudumme sisäisen turvan, arvon ja rauhan tunnostamme.

Kun toimintamallinamme on vetää empatia överiksi, yritämme usein laukaista stressiä ja palauttaa tasapainoamme antamalla vieläkin enemmän huomiota, energiaa ja huolenpitoa muille. Olemme selviytymisen tilassa, jossa yritämme tehdä itsestämme oikeanlaisen, kelvollisen, riittävän ja hyväksytyin muiden silmissä. Toimimme näin, jotta saisimme toisilta sen, mitä tunnemme tarvitsevamme, jotta selviytyisimme.

Vaikka saatamme uskoa, että tarvitsemme selviytyäksemme vain materiaalisia asioita, kuten ravintoa ja suojaa, tunnetason tarpeemme vaikuttavat meihin ihan yhtä voimakkaasti. Näitä ovat muun muassa turvan, arvon, huomion, hyväksynnän ja rakkauden kokemisen tarpeemme.

Mitä tiedostamattomampia tunnetason perustarpeemme ovat, sitä vahvemmin ne ohjaavat meitä antamaan voimamme toisille. Silloin ojennamme ohjaket siihen, miten meidän pitäisi ajatella, miltä meistä pitäisi

tuntua, miten meidän pitäisi toimia ja keitä meidän pitäisi olla, toisten käsiin. Laitamme omat tunteemme, tarpeemme ja sen, mitä meissä tapahtuu, toisarvoiseen asemaan verrattuna ulkopuoleltamme tuleviin käsityksiin siitä, mikä on meille hyväksi ja oikein.

Vastineeksi voimamme ja vastuamme luovuttamisesta itsemme ulkopuolelle odotamme täyttymystä myös tunnetason tarpeisiimme muilta. Koska mittarit siihen, milloin olemme kelvollisia saamaan tarpeemme täytetyiksi, vaihtelevat ja kiristyvät jatkuvasti, joudumme sopeuttamaan itseämme tauotta muiden odotusten ja standardien mukaan, jotta odotuksemme toteutuisivat.

Kun annamme ulkopuoleltamme tulevien uskomusten, tunne-energioiden ja toimintamallien ohjailla meitä, emme salli itsemme tehdä valintoja, jotka tuntuisivat meistä aidosti omilta ja totuudellisilta. Kun hukkaamme yhteyden sisäiseen opastukseemme ja keskitymme siihen, minkälaisia meidän pitäisi olla, sisäinen rauhamme ja turvamme järkkyy. Riittämättömyyden tunne ohjaa meitä hakemaan hyväksyntää vain ja ainoastaan toisilta. Samalla sisäsyntyinen luovuuden ja rakkauden virtamme tyrehtyy.



Kun hukkaamme yhteyden sisäiseen opastukseemme ja keskitymme siihen, minkälaisia meidän pitäisi olla, sisäinen rauhamme ja turvamme järkkyy.



Kun yritämme selviytyä saamalla muut täyttämään tiedostamattomia tunnetason tarpeitamme, toimimme selviytymisen pelkoon perustuvien malliemme mukaan. Olemme omaksuneet nämä mallit lähes poikkeuksetta jo lapsuudessamme ja meillä jokaisella on näitä eri muodoissaan.

Selviytymismallit ovat sapluunoita, jotka ilmenevät meissä ajattelun, tuntemisen ja toiminnan tasolla. Ne ovat energeettisiä virtapiirejä, jotka aktivoituvat erityisen tuntuvasti vuorovaikutuksessa meidän ja muiden välillä. Ne tulevat esiin varsinkin suhteissa ja tilanteissa, joissa näemme suuren mahdollisuuden viimein saada perustavanlaatuisia täyttymystä tunnetason tarpeisiimme. Nämä suhteet tuntuvat usein intensiivisiltä. Koska niissä on paljon saatavaa, niissä on samalla paljon menetettävää.

Överriempatia on yksi toimintamalleista, joilla yritämme saada toiset täyttämään tiedostamattomia tunnetason tarpeitamme. Sen alkuperäinen tarkoitus on ollut luoda meille turvaa. Olemme omaksuneet sen, jotta olemme saaneet tarpeemme täytetyiksi ja hengissä pysymisemme varmistetuiksi silloin, kun todella olimme muista riippuvaisia. Vaikka kaavan mukaan toimiminen ei ole enää aikuisena selviytymisemme kannalta välttämätöntä, jatkamme sitä yleensä niin kauan, kunnes emme kuormitukseltamme enää pysty.

Selviytymisen pelkoon perustuvat toimintamallit ovat inhimillisiä rakenteita, jotka koskettavat meistä jokaista.

Ne eivät ole kenenkään syytä, eikä kukaan toteuta niitä tehdäkseen tahallaan hallaa itselleen tai muille. Ne ovat kuin tietokoneohjelmia, jotka ovat auttaneet meitä toimimaan osana sen perheyhteisön käyttöjärjestelmää, johon olemme kuuluneet. Kuten muutkin selviytymismallit, myös överiksi vedetty empatia siirtyy sukupolvelta toiselle. Siksi moni sitä itsessään tunnistava pystyy nimeämään perhepiiristään muitakin, jotka ovat pärjänneet saman mallin turvin.



Överiksi vedetty empatia siirtyy
sukupolvelta toiselle kuten muutkin
selviytymismallit.



Vaikka meillä ei olekaan ollut elämämme varhaisvaiheissa muuta vaihtoehtoa kuin omaksua toimintamalleja selviytyäksemme, voimme aikuisina purkaa niiden otetta itsestämme ja suhteistamme. Näin katkaisemme sukupolvien tunne-energeettisen ketjun ja lopetamme pelkoon perustuvien mallien siirtämisen seuraaville polville. Tämä onnistuu, kun lopetamme tunteidemme sivuuttamisen ja tukahduttamisen ja alamme nähdä niiden todellisen roolin sisäisinä viestintuojina ja siksi merkityksellisinä hyvinvoinnillemme ja henkiselle kasvullemme.

Mikäli emme tunne tunteitamme silloin, kun ne meissä nousevat, emme tiedä, mitä tarvitsemme. Koska tunteet ja tarpeet muodostavat meissä informaatioketjuja, joissa tunteet nostavat kohtaamattomia tunnetason tarpeitamme näkyviin, emme voi olla perillä tarpeistamme, jos emme suostu tuntemaan tunteitamme. Silloin myös tukahdutetut turvan, arvon, hyväksynnän ja rakkauden tarpeemme pysyvät meiltä piilossa ja jatkamme täyttymyksen hakemista niihin muilta kuormittavien selviytymismalliemme avulla.

Jos sallimme tunteidemme nostaa tarpeitamme nähtäväksemme, voimme huolehtia niistä ja vastata niihin tietoisemmin myös itse. Kun emme enää odota niihin täyttymystä vain ulkopuoleltamme, ne menettävät tiedostamattoman hallinnan, joka niillä on meihin ollut. Silloin ne eivät enää ohjaa meitä kuormittavien suhteiden ja kokemusten pariin, joissa olemme luulleet saavamme ne täytetyiksi, mutta joissa näin ei ole käynyt.

Jos näkisimmekin tunteemme ratkaisevina hyvinvointimme ja henkisen laajentumisemme kannalta, kaikkien tunteidemme kokemisesta tulisi hyväksyttävää ja paremmin tuettua. Silloin voisimme elää läpi myös hankalimpia tunteitamme niin, ettemme enää vahingoittaisi toistuvasti itseämme tai muita yrityksissämme tukahduttaen, ulkoistaa tai sivuuttaa niitä. Näin myös ne tunnetason haavat, jotka syntyvät, kun tulemme itse kukin jätetyksi