

VI Heli PRUUKI JA  
TERHI KETOLA-HUTTUNEN

HA

VO

VAIKEAT  
TUNTEET  
IHMISSUHTEISSA

MAK

S

TAMMI

Heli Pruuki ja Terhi Ketola-Huttunen

# Viha voimaksi

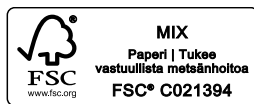
Vaikeat tunteet ihmissuhteissa



TAMMI

HELSINKI

Tämä kirja on kirjoitettu Alfred Kordelinin säätiön tuella.



© Heli Pruuki, Terhi Ketola-Huttunen ja Tammi 2024

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

ISBN 978-952-04-5763-1

Painettu EU:ssa

# Sisällys

<b>Alkusanat</b> .....	<b>9</b>
<b>Johdanto</b> .....	<b>13</b>
Sotien perintö .....	13
Nousukaudesta lamaan.....	21
Kaksi sutta meissä.....	24
<b>1. Viha ja muut vaikeat tunteet</b> .....	<b>30</b>
Tunteet, tunneilmasto ja hyvinvointi.....	30
Monet tunteet sisältävät aggressiota .....	35
Aggression kanavointi – vahingolliset ja rakentavat kanavoinnin muodot .....	39
Sukupuolittunut aggressio.....	46
Turvattomuus kiltteyden ja tunneongelmien takana.....	49
Kroonistunut viha, katkeruus ja kateus.....	52
Häpeä, riittämättömyys ja syyllisyys.....	57
Pettymys, suru ja vaille jääminen .....	64
Pelko, huoli ja ahdistus .....	68
Tunteiden ja kivun välttely suoja mekanismina..	70
Kotiin itseesi.....	77
<b>2. Perheen ihmissuhteet ja tunneilmasto</b> .....	<b>81</b>
Lapsuudenperhe ja sen dynamiikka .....	81
Turva ja turvattomuus .....	85
Suvun perintö.....	90
Traumat, ACE ja traumatietoisuus.....	93

Sairastuttavat salaisuudet .....	99
Sisarussuhteet voimavarana ja taakkana .....	102
Nykyperheen dynamiikka, tunneilmasto ja hyvinvointi .....	106
Katkaise väkivallan kierre.....	110
Lapset ja tunnekasvatus .....	124
Vanhemman kiukku ja raivo.....	131
<b>3. Tunteet parisuhteessa .....</b>	<b>135</b>
Parisuhteen ravintola .....	135
Tapamme kiintyä ja kiinnittyä alkavat lapsuudenkokemuksista .....	136
Kun riitelyn kehä pyörii ja pyörii .....	140
Vanhempien riitely vaikuttaa lapsiin .....	144
Riitelyn ja rauhoittumisen taito.....	148
Traumat parisuhteessa .....	156
Sairaudet ja masennus parisuhteessa .....	162
Neurokirjo ja parisuhde .....	166
Seksuaalisuus ja aggressio .....	171
Rakkaus ja kipu – pitkä suhde muuttuu ja muuttaa kumppaneita.....	174
<b>4. Tunteet kehossa.....</b>	<b>179</b>
Ihminen on kokonaisuus.....	179
Vireystila vaikuttaa kaikessa .....	182
Aggressiotunteiden kehollinen käsittely.....	189
Polyvagaaliteoria ja psykologinen turvallisuus .....	190
Rauhoita hermostoa ja vahvista psykologista turvallisuutta .....	193
Kehon kuuntelu ja kokonaisvaltainen hyvinvointi .....	197

<b>5. Tunne vihasi - uskalla rakastaa .....</b>	<b>200</b>
Yksin jäämisen kauhu.....	201
Yksinäisyys tämän ajan ilmiönä .....	203
Yksin pärjäämisestä yhdessä pärjäämiseen .....	209
Läheisyys on mahdollista vain haavoittuvana ...	211
Lähtemätön suru ihmissuhteissa .....	214
Vahvista yhteyttä – kontakti itseen ja toiseen..	217
Epäkunnioittavan käytöksen pysäyttäminen ja siihen puuttuminen .....	220
Myötätunto itseä ja toista kohtaan .....	227
Myötätunnon voima muuttaa ihmistä.....	230
Viha voimaksi .....	233
<b>Lopuksi.....</b>	<b>239</b>
Satu keijusta.....	239
<b>Lähteet ja kirjallisuus.....</b>	<b>243</b>
<b>Liitteet .....</b>	<b>247</b>
Harjoituksia itsensä rauhoittamiseen .....	247
Harjoituksia oman historian ja tilanteen työstämiseen.....	256
Kun tarvitset tukea tai apua .....	265

# Alkusanat

Ihmisen mieli ja sen suhde toisiin on loputtoman kiehtova aihepiiri. Kirjoitimme ensimmäisen yhteisen kirjamme *Vihainen nainen – Hyvä, paha aggressio* vuonna 2018, emmekä silloin voineet arvata, miten monia tarinoita se kirvoittaisi ihmisiä kertomaan. Riidat, etäisyyden ottamiset, konfliktit ja mielipide-erot aiheuttavat paljon inhimillistä kärsimystä ihmissuhteissa. Viha ja muut vaikealta tuntuvat tunteet kuuluvat jokaisen ihmisen elämään, ja siksi niitä on hyödyllistä oppia ymmärtämään paremmin. Tämä kirja tähtää niiden yhä syvempään ymmärtämiseen. Ajattelempa, että kaikkiin tunteisiin voi suhtautua myötätunnolla. Kun ihminen oppii ottamaan vastaan omia ja toisen tunteita ja ymmärtämään niiden viestejä, voi turvallisuus suhteessa itseen ja toiseen vahvistua. Se puolestaan vaikuttaa ratkaisevasti omaan ja suhteiden hyvinvointiin.

Kirjan johdannossa ponnistamme aihepiiriin hie- man kauempaa, Suomen historiasta noin sadan vuoden ajalta. Maassamme on tapahtunut vakavia, traumatisoivia asioita, jotka vaikuttavat meihin kaikkiin ja tunne-elämäämme tietoisella ja tiedostamattomalla tasolla vielä tänäkin päivänä. Monissa suvuissa kannetaan ylisukupolvisia traumoja. Historia ja perintömme

vaikuttavat myös siihen, millaisia malleja ja valmiuksia olemme saaneet ihmissuhteisiin ja tunteiden säätelyyn. Traumoista – niin kansallisista ja ylisukupolvisista kuin henkilökohtaisistakin – voi päästä eteenpäin ottamalla ne todesta ja vastaan, suremalla sitä mikä on surtava ja tekemällä käsittelyn kautta sovinto menneisyyden kanssa. Traumatyöskentely on usein surun, vihan ja pettymyksen käsittelyä. On osattava ottaa tunteet vastaan ja lopulta päästettävä irti sekä mentävä eteenpäin.

Tämä kirja pohjautuu hahmoterapian teoriaan, joka keskittyy nykyhetken tuntemiseen ja kokemiseen. Ihminen elää aina kehossaan tässä ja nyt. Aistit antavat kokemuksen siitä, mitä tapahtuu. Tunteet ovat aina kehollisia. Ihmisellä on taipumus älyllistää kokemuksia ja tätä kautta ottaa etäisyyttä siihen, mitä todella tapahtuu. Hahmoterapian avulla pyritään siihen, että ihminen voisi kokea oman kehonsa, tunteensa ja ajattelunsa tässä hetkessä. Hahmoterapian nimi tulee saksan sanasta *Gestalt*, ja siinä olennaista on kokonaisuuden, koko ihmisen kohtaaminen ja hoitaminen. Hahmoterapian kulmakivet ovat tietoisiksi tuleminen, kontakti eli kyky yhteyteen sekä vastuu – vastuu itsestä, omista tunteista ja omista valinnoista. Tämän kirjan taustalla on myös aineksia psykodynaamisesta ja psykoanalyttisesta teoriasta, psykofyysisestä lähestymistavasta sekä vireystilan säätelyyn ohjaavista teorioista. Mukana on myös ripaus tunnekeskeisen pariterapian teoriaa ja jonkin verran myös teologisesta ajattelusta nousevaa eksistentiaalista pohdintaa.



Tämä kirja on tarkoitettu kaikille ihmisille sukupuolesta ja suuntautumisesta riippumatta. Puhumme toisinaan naisesta ja miehestä, äidistä ja isästä. Se johdetaan käytännön syistä eikä kerro kirjoittajien heteronormatiivisuudesta ja ydinperhekeskeisyydestä. Lue siis kirjaa soveltaen sitä omaan elämääsi. Jos omaan elämääsi ei ole kuulunut esimerkiksi äitiä tai isää, jonka tuntisit, voit ajatella jotakuta toista itsellesi tärkeää aikuista. Voit myös ajatella äitiä tai isää, joka on ollut poissa – mitä kaikkea hänen poissaolonsa on sinulle merkinnyt? Parisuhteen dynamiikat ja ilmiöt voivat elää niin cissukupuolisten heteroparien kuin muidenkin monimuotoisten parien suhteissa, sillä jokainen suhde on joka tapauksessa täysin ainutkertainen.

Kiitämme kirjan luonnosvaiheessa lukeneita ystäviämme ja kollegoitamme Satu Hakanen, Nina Kauppinen, Päivikki Koskinen, Kenneth Koskinen, Susanna Laine, Kristiina Silander ja Tanja Taipalus. Kiitos asiantuntija-avusta professori Ilkka Huhta, neurokirjoon perehtynyt psykoterapeutti Kaisa Humaljoki, tutkijaprofessori Taina Laajasalo, psykologi, psykoterapeutti Suvi Laru, psykiatrian ja oikeuspsykiatrian erikoislääkäri Hannu Lauerma sekä psykologi, traumapsykoterapeutti Hanna Markuksela. Kiitämme myös asiakkaitamme, jotka ovat jakaneet omat kokemuksensa kirjaamme. Kiitos Alfred Kordelinin säätiölle kirjoitustyön rahoittamisesta. Suurin kiitos rakkaille puolisoillemme ja lapsillemme yhteisestä elämästä, joka on opettanut paljon ja tehnyt mahdolliseksi kirjoittaa

tämän kirjan, joka kertoo ihmisenä olemisen, parisuh-  
teen ja perhe-elämän hauraudesta, karuudesta ja kau-  
neudesta.

Pehmoainon laulussa Maasta taivaaseen sanotaan:

*Ja vaikka kuinka maailma ois sulle paikoin ankara  
niin muista silti että viha ja sen patoaminen ei tuho  
toista  
vaan se tuhoaa sun oman sydämen*

Tervetuloa matkalle syvälle itseesi, historiaasi, tuntei-  
siisi ja ihmissuhteisiisi!

Helsingissä 15.5.2024  
Heli ja Terhi

# Johdanto

*Ellei ihmistä häiritä,  
ellei häntä ole häiritty,  
hän valitsee oikein,  
aina.*

*Jos ihmistä häiritään,  
jos häntä on häiritty,  
hän valitsee väärin  
ja häiriintyy.  
Tai oikein. Tai  
jättää valitsematta.*

*Häiriintynyt ihminen  
on kuin hylätty linnunpesä.  
Sitä on lähestytty jotenkin varomattomasti.  
Sitä on häiritty.*

Caj Westerberg

## Sotien perintö

Psykologisella turvallisuudella tarkoitetaan kokonaisvaltaista kokemusta turvassa olemisesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Se voi olla yksilön henkilökohtainen kokemus tai kahdenvälinen kokemus, jopa ison yhteisön tai kansallinen yhteinen kokemus. Turvallisuuden

kokemus on ihmisen perustarve. Vasta riittävästi turvallisuutta kokeva ihminen voi voida hyvin ja ylläpitää pysyviä, hyvinvoivia ihmissuhteita. Turvallisuus ei kuitenkaan ole staattinen tila tai kokemus, vaan siihen vaikuttavat hyvin monet asiat niin tässä hetkessä kuin historiassa, niin yksilön kuin yhteisön tasolla.

Suomessa kannetaan ylisukupolvisia traumoja ja historian taakkoja, jotka vaikuttavat aina uusien sukupolvien elämään. Lähihistoriamme suurimpia katastrofeja ovat olleet sisällissota vuonna 1918 sekä toinen maailmansota 1939–1945. Sisällissota on Suomen historian ristiriitaisin tapahtuma, jonka vaikutukset suomalaisiin ja suomalaiseen yhteiskuntaan ovat olleet laajoja ja pitkäkestoisia, mutta silti usein vaietuja ja alas painettuja. Pinnan alla kytävää vihaa, katkeruutta ja vihanpitoa on yhä tunnistettavissa suvuissa ja esimerkiksi samojen sukujen asuttamilla paikkakunnilla, sillä keinoja purkaa ja käsitellä järkytystä ja traumaa ei ole ollut. On ollut syvästi traumatisoivaa, että saman kansan jäsenet, jopa naapurit ja tuttavat ovat nousseet toisiaan vastaan ja julmasti teloittaneet toisiaan, jopa toistensa lapsia. Kaikkiaan sisällissota vaati noin 38 000 kuolonuhria, joista noin 75 prosenttia oli punaisia. Varsinaisissa taistelutoimissa kuoli lähes yhtä paljon sekä punaisia että valkoisia. Punaisia kuoli eniten teloituksissa sodan aikana ja sodan päätyttyä vankileireillä nälkään ja tauteihin. Sodan uhreista noin 16 prosenttia oli alaikäisiä, 14–20-vuotiaita, ja nuorimmat uhrin olivat alle vuoden ikäisiä. 0–15-vuotiaita teloitet-

tiin kaksikymmentä, muuten surmattuja ja eri tavoin kuolleita lapsia oli yli 300. Kaksi kolmannesta kuolleista lapsista oli punaisia, ja heitä surmattiin vielä sodan päätyttyäkin perheidensä kanssa.

Sota syvensi Suomessa jo tätä ennen kehittyntä kansan kahtiajakoa ja aiheutti katkeruutta, vihaa ja kostohenkeä. Aina 1960-luvulle asti julkisessa keskustelussa painottui voittajien niin sanottu valkoinen totuus, ja hävinneiden niin sanottu punainen totuus jäi taka-alalle. Historiallisen kokonaiskuvan hahmotus ja historiantutkimukselle luonteenomainen tulkintojen monipuolistuminen vuosien 1917–1918 tapahtumista on kestänyt 40–85 vuotta, ja se jatkuu yhä. Suvuissa, jotka ovat olleet osallisina sisällissodassa, kannetaan usein vakavaa traumaa, joka voi näkyä monin tavoin niin perheiden vuorovaikutuksessa, päihteidenkäytössä kuin yksilöiden oireilussakin.

Muutakin vakavaa väkivaltaa Suomen historiaan on mahtunut, kuten lapuanliike vuosina 1929–1932. Liike oli kommunisminvastainen ja oikeistoradikaali kansanliike, jota ”valkoinen Suomi” sanoi ”vapausso-  
dan revanssiksi”. Lapuanliike oli osa paljon laajempaa fasistista aaltoa, joka oli alkanut jo aiemmin. Poliittiset tavoitteet äityivät vaarallisiksi, ja väkivaltaa käytettiin muun muassa poliittisten päättäjien painostamiseen. Väkivaltaa oli monenlaista, kuten uhkailua, mutta väkivaltaisimpana muotona käytettiin niin sanottuja muilutuksia, millä tarkoitetaan väkivaltaisia sieppauksia sekä kyydityksiä. Osa siepatuista vietiin

Neuvostoliiton rajalle ja pakotettiin ylittämään se, toiset jätettiin metsiin ja tienvarsille. Tästä kaikesta käytettiin nimitystä Lapuan laki, joka sisälsi pahoinpitelyjä, poliittisia murhia ja vahingontekoja. Historioitsija Aapo Roselius kertoo kyyditsemisen mallin olevan peräisin Yhdysvalloista ja siellä toimineesta rasistisesta Ku Klux Klan -liikkeestä. Hän myös toteaa, etteivät tuon ajan toimittajat uskaltaneet kirjoittaa kriittisesti lapuanliikkeestä, koska se olisi voinut tarkoittaa töiden loppumista. Tilanne oli sekava, eikä enää kukaan tiennyt, mikä on totta ja mikä ei. Ongelmaksi muodostui myös se, ettei tiedetty kuka tukee ja ketä. Muilutukset äityivät siihen pisteeseen, että liberaali presidentti K. J. Ståhlberg siepattiin. Sieppaus olisi voinut aloittaa vallankaappauksen, mutta kävikin päinvastoin. Siitä tuli muilutusaallon loppu, ja kansa kääntyi lapuanliikettä vastaan. Lapuanliikkeen alkuhuumassa mukana ollut maltillinen oikeisto heräsi vastustamaan liikettä ja fasismia vasta näiden tapausten jälkeen.

Toinen maailmansota puhkesi vain kaksikymmentä vuotta sisällissodan jälkeen, ja kansamme joutui sen osaksi. Toinen maailmansota merkitsi Suomelle ensin Neuvostoliittoa vastaan käytyä talvisotaa, sitten vain vuoden mittaisen välirauhan jälkeen puhjennutta jatkosotaa liittoutuneita vastaan akselivaltojen rinnalla sekä lopulta Lapin sotaa akselivaltoja vastaan. Menetykset olivat valtavia. Suomalaisia kuoli sodissa 96 000, mikä oli 2,5 prosenttia silloisesta kokonaisväestöstä. Suuri osa kuolleista oli rintamalla sotivia nuoria

miehiä. Lisäksi valtava määrä ihmisiä haavoittui tai vammautui pysyvästi, fyysisesti ja myös psyykkisesti. Sodissa Suomi menetti laajoja alueita, erityisesti Karjalan sekä Suomi-neidon itäisen käsivarren, Petsamon. Erityisen haasteen asetti 400 000 karjalaisen asuttaminen eri puolille maata. Paitsi sota itse, myös maansäinen pakolaisuus ja karjalaisiin ajoittain kohdistunut muukalaisviha olivat monille vaikeita ja traumatisoivia asioita. Siirtolaisten asuttaminen tarkoitti kymmenien tuhansien pientilojen synnyttämistä, jotka sitten autioituivat ja kuolivat yhdessä sukupolvessa teollistumisen, kaupungistumisen ja hyvinvointivaltiollistumisen myötä.

Vasta viime vuosikymmeninä on pystytty puhumaan siitä kipeästä aiheesta, mitä perheille, vanhemmille ja lapsille merkitsi ”sotalapsien” lähettäminen muihin Pohjoismaihin, etenkin Ruotsiin sodan ajaksi 1939–1945. Alle 14-vuotiaita lähetettiin sodalta turvaan yhteensä noin 76 000, ja heistä arviolta 15 500 jäi palamatta takaisin. Kotiin palanneista moni ei enää osannut puhua suomea. Sopeutuminen oli vaikeaa monin tavoin. Menetykset ja traumat jäivät tunnistamatta ja sanoittamatta, yksilöiden ja perheiden kannettaviksi.

Kirjassaan *Sodan särkemä arki* Ville Kivimäki ja Anssi Männistö kuvaavat, että vielä 15 vuotta sodan jälkeen suomalaisten kuolleisuus teini-ikäisistä alkaen oli merkittävästi korkeampaa kuin muissa Pohjoismaissa. Tämä koski myös naisia. Kirjoittajat arvioivat, että asiaan vaikuttivat suomalaisten huonompi elintaso ja

perimä, mutta etenkin vuosien 1939–1945 kovat kokemukset. He näkevät, että erityisesti rintamamiesten sekä sotalapsien nuorella iällä kokema stressi aiheutti pitkäaikaisia terveyshaittoja. Ville Kivimäki kirjoittaa Tieto-Finlandia-palkinnon voittaneessa kirjassaan *Murtuneet mielet* suomalaisten sotilaiden psyyken kestämisestä ja murtumisesta talvi- ja jatkosodassa. Kivimäki tuo esille, että psyykkiset vammat olivat sotavammoja siinä missä muutkin vammat. Psykkiset vammat olivat yleisiä, ja Kivimäen mukaan ne olivat ”pohjimmiltaan mitä normaalein reaktio pöyristyttäviin olosuhteisiin. Ne eivät olleet merkkejä mistään poikkeavasta tai vaillinaisesta luonteenlaadusta.” Psykkisiä oireita kuitenkin paheksuttiin ja hävettiin. Nykyisin tulkitaan, että monien sotilaiden oireet liittyivät posttraumaattiseen stressihäiriöön, mutta sitä ei sodan aikana osattu diagnosoida. Se ilmeni vapinana, muistamattomuutena, kouristuksina ja unettomuutena. Psykiatriseen hoitoon päätyivät vain ne, jotka olivat menettäneet toimintakykynsä kokonaan. Heitä oli pelkästään jatkosodassa 15 700. Lievempiä psyyken häiriöitä sai moninkertainen määrä, heidän lukumääräänsä ei pystytty selvittämään. Kivimäen mukaan psyykkisistä häiriöistä kärsivät olivat usein jollain lailla pienyhteisön ulkopuolisia, kuten täydennysmiehiä tai luonteeltaan vetäytyvämpiä. Tämä johtuu yhteisön voimasta: hyvä pienyhteisö ja rintamatoveruus suojasivat sotilaita psyyken murtumiselta kohtuuttomankin vaikeissa olosuhteissa.



Sodat vaikuttivat suomalaiseseen tunneilmapiiriin ja vaikuttavat edelleen: tämänkin kirjan kirjoittaminen on osaltaan sotatraumojen käsittelyä ja purkamista. Tunteen ja kiintymyksen ilmaisu oli varmasti ollut maassamme aiemminkin niukkaa ja välttelevää. Sotien myötä traumoja kantava kansamme jäi varsin sanattomaksi sen suhteen, mitä se oli joutunut kokemaan. Sodasta palanneille ei ollut tarjolla apua eikä purkukeinoja. Koetut kauhut palasivat mieliin etenkin unissa. Myös tappamisesta aiheutunut syyllisyys oli monelle liian raskas taakka kannettavaksi.

Oli vain selviydyttävä, maksettava sotakorvaukset, nostettava Suomi jaloilleen. Jokaisen piti pärjätä, purra hammasta, hoitaa asiat eikä valittaa tyhjästä. Moni ei paljon kokemuksistaan puhunut vaan piti sanat ja tunteet sisällään – kantoi raskasta taakkaansa kuin pommia, joka uhkaa milloin tahansa purkautua. Välillä niitä pommeja purkautuikin, esimerkiksi humalaisena väkivaltana perhettä kohtaan.

Sotilaat, jotka olivat selviytyneet hengissä kohtuuttomista olosuhteista, eivät kestäneet itkua, valitusta tai huutoa, vaan lasten aivan normaalit tunteet nostattivat esiin aikuisen suunnattoman, padotun tuskan ja kauhun. Itku ja huuto muistuttivat siitä valtavasta itkusta ja hädestä, joka heidän sisältään pyrki esiin. Sen tunteen voima oli pelottava, koska sen käsittelyyn ei ollut keinoja. Niinpä tunteet oli painettava alas. Pahaa mieltä ei ollut lupa näyttää tai ilmaista. Se piti tukahduttaa ja niellä, kasvot pitää peruslukemilla.

Mutta ei paha olo näkymättömiin jäänyt tai sen vaikutus kadonnut. Lapset kasvoivat vaistoten puhumattoman: aikuisten läpikäymät kauheat kokemukset, järkytyksen, pelon ja tuskan. Hekin, jotka eivät olleet itse kokeneet sotaa, kasvoivat sotatrauman ilmapiirissä. Sekä aikuiset että lapset jäivät syvään yksinäisyyteen oman hätänsä kanssa.

Arki oli työtä ja selviytymistä, eikä kaikissa perheissä osattu tarjota syliä, lohtua ja hellyyttä edes lapsille. Psykkiselle tuskalle ja kivulle ei ollut sanoja, mutta ei niitä ollut myöskään kiintymykselle. Rakkaus piti vaistota ja ottaa sieltä, minne se oli piilotettu, vaikkapa pullasta ja piirakoista. Asiat kuitenkin hoidettiin, työtä tehtiin ankarasti ja valittamatta, sisulla.

Seuraavat sukupolvet perivät saman kunnollisuuden ja kestämissen vaatimuksen. Monissa perheissä oli tavallista, että negatiivisina pidettyjä tunteita ei saanut ilmaista. Kiukun ja uhman ilmauksista saattoi seurata piiskaa, häpäisyä tai eristämistä. Sen sijaan työtä, kunnollisuutta ja ahkeruutta arvostettiin syvästi. Lapset oppivat painamaan tunteensa alas ja piilottamaan ne, myös itseltään. Näin olemme kansana oppineet pienestä pitäen hylkäämään ja peittämään tunteemme ja tarpeemme. Samalla olemme oppineet ajattelemaan, että oma olemassaolo ja hyväksytyksi tuleminen ansaitaan ahkeruudella, työnteolla ja suorittamisella. Rakkaudesta janoava lapsi ottaa aina rakkauden ja hyväksynnän sieltä, mistä sitä on saatavilla.

## Nousukaudesta lamaan

Sodanjälkeinen Suomi oli rikkinäinen maa, jonka sisäiset jännitteet olivat suuri huolenaihe. Elettiin suomettumisen aikaa, millä ilmaisulla viitataan Suomen toisen maailmansodan jälkeiseen sisä- ja ulkopoliittikkaan. Suomi oli YYA-sopimuksen takia sidoksissa Neuvostoliittoon tiiviimmin ja useammilla tavoilla kuin yksikään toinen länsimaa. Neuvostoliitolla oli vuosikymmenien ajan viimeinen sana Suomen hallitusratkaisuihin ja sitä kautta ote koko yhteiskunnan kehitykseen. Erityistä suomettumisen ydinaikaa oli Kekkonen hallintokausi. Suomessa harrastettiin paljon esimerkiksi lehdistön itesensuuria, jotta itäinen naapuri pysyisi tyytyväisenä. Suhde itänaapuriin oli pelonsekaista tasapainoilua ja sotavelat Neuvostoliitolle maksettiin kuuliaisesti. Samoina vuosikymmeninä kuitenkin sodanjälkeiset suorittajasukupolvet nostivat ja jälleenrakensivat Suomen. Maamme kaupungistui ja vaurastui varsin nopeasti.

Uusia traumatisoivia jaksoja oli oven takana. 1990-luvun lama oli monelle perheelle äärimmäisen raskasta aikaa. Maamme talous syöksyi ennennäkemättömällä tavalla. Suomen bruttokansantuote laski kolmessa vuodessa yhteensä 12 prosenttia, erityisen rajusti vuosina 1991 ja 1992. Köyhyys lisääntyi, kun työttömyys kasvoi, ulosottoon joutuneiden määrä lisääntyi ja suuri joukko suomalaisia ylivelkaantui pahasti. Pahimmillaan tilanne oli vuonna 1994, jolloin noin

yhdeksän prosenttia Suomen väestöstä oli ulosotossa, ja ulosotossa olevien yritysten määrä oli noin 56 000. Viimeisten ulosotossa olevien ihmisten velkavankeus päättyi vasta tammikuussa 2020, jolloin heidän velkansa vanhenivat. Työttömyysaste oli 19 prosenttia, mikä merkitsi pahimmillaan yli puolta miljoonaa työttöntä ihmistä. Arvioidaan, että Suomen työttömyysaste ei ole vielä 2020-luvullakaan palautunut lamaa edeltävälle tasolle. Lamalla oli talouden lisäksi syvästi kokonaisvaltainen vaikutus myös kulttuuriin, politiikkaan ja yleiseen ilmapiiriin. Perheiden ahdinko johti köyhyyteen, päihteiden lisääntyneeseen väärinkäyttöön, avioeroihin ja sairauksiin. Konkurssit ajoivat yrittäjiä itsemurhiin, ja lainojen takaukset johtivat riitoihin, välirikkoihin ja ulosottoihin. Asiantuntijat puhuvat 1990-luvun lamasta kansallisena traumana, josta on puhuttu liian vähän. 1990-luvun loppupuolella Suomi nousi lamasta muun muassa Nokian matkapuhelinten siivittämänä, mutta lamakokemuksiin liittyy yhä häpeää ja vaikenemisen kulttuuria. Kokemukset ovat jääneet yksilöiden, perheiden ja yrittäjien hiljaa kannettaviksi.

Erilaisten vaiheiden jälkeen elämme parhaillaan mielenterveyskriisin aikakautta, jota leimaa jälleen yleinen turvattomuuden kokemus. Kriisiä on kutsuttu myös neloiskriisiksi, millä viitataan neljään mielenterveyttä kuormittavaan tekijään: Ensinnäkin ilmastonmuutosta ja luontokatoa koskevat uutiset ja ennusteet ovat niin pelottavia, että niistä tekee mieli kääntää katse

toisaalle. Toiseksi koronavuodet johtivat eristyneisyyden ja yksinäisyyden kokemuksen lisääntymiseen ja mielenterveyden yleiseen järkkymiseen: ihminen ei kestä elämää yksin ja eristyksissä. Kolmanneksi Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan, Venäjän hybridivaikuttaminen Suomen itärajalta ja laajentunut sodan uhka Euroopassa ovat nostaneet kansallisia traumojamme pintaan. Neljäs aikamme kriisi on maailmanlaajuinen taloudellinen epävarmuus ja epävakaus monine näkökulmineen. Nyt tätä kirjoittaessa, kun inflaatio kasvattaa kuluja, laajeneva talouskriisi kolkuttelee ovella, pakolaiset hukuvat Välimeren ja odottelevat itärajalta, ja tulevaisuudennäkymät ovat todella epävarmoja niin kansallisella kuin globaalillakin tasolla, voimme todeta yleisen kokemuksemme turvallisuudesta jälleen heikentyneen merkittävästi.

Oman perusturvallisuuden kokemuksen heikentymistä voi kuitenkin olla vaikeaa tunnistaa. Se voi naamioitua ahdistukseksi, voimattomuudeksi, masennustilaksi tai ajoittain pulpahtelevaksi raivoksi. Se voi kääntyä – ja on jo osin kääntynytkin – uudeksi kansalliseksi kahtiajaoksi ja vihaksi itselle vierasta ajateltua kohtaan hieman samoin kuin kävi rajulla tavalla sisällissotavuosinamme. Se voi näkyä rasismina, päihitteiden väärinkäyttönä tai mielen järkkymisenä. Kokemuksemme mukaan ahdistuneisuus monine kanvointitapoineen lisääntyy turvattomuuden myötä. Moni ahdistunut ihminen on pohjimmiltaan syvästi turvaton. Tämä ei ole mikään ihme. On normaalia

# Raivoatko rakkaimillesi? Ota vastuu siitä, miten toimit ihmissuhteissasi.

Realistinen ja ihmistä ymmärtävä opas kertoo, kuinka käsitellä läheisten välillä vellovia vaikeita tunteita.

Riidat, mykkäkoulut, mielipide-erot, etäisyyden otot – vaikeat tunteet aiheuttavat ihmissuhteissa paljon kärsimystä. Jos osaat säädellä omia tunteitasi ja ymmärrät niitä myös toisissa, voit paremmin niin parisuhteessa, vanhempana, ystävien kanssa kuin työpaikallakin.

*Viha voimaksi* sisältää tosielämän tapaukskertomuksia sekä konkreettisia harjoituksia, jotka auttavat kanavoimaan aggressiotunteita myönteisellä tavalla. Viha herättää usein toisissa torjuntaa, mutta se mitä kiukkuinen läheinen tarvitsisi on kuuntelu ja myötätunto. Kun opettelet jakamaan vaikeita tunteita, ihmissuhteiden turvallisuus vahvistuu. Tärkeää on myös oppia tunnistamaan itsen tai toisen vahingollinen kohtelu. Silloin voit käyttää omaa aggressiota viisaasti rajojen asettamiseen.

	 9 789520 457631
<a href="http://www.tammi.fi">www.tammi.fi</a>	14.16 ISBN 978-952-04-5763-1