

Itsetunnon monet vaiheet

Joku aika sitten kysyin ystävättäreltäni, ” Mitä virkka mnuull ny sitt enä o, ko mnää ole eläkkell, ei oll perhett eikk lapsi eikk lapselapsi? ”

Ystävättäreni, eläkkeellä oleva tuomari on perheellinen ja hänellä on lapsia ja lapsenlapsia. Hän vastasi, että kaikilla ihmisillä on tehtävä loppuun asti, ystävät ja sukulaiset tarvitsevat sinua ja sinä itse, on sinun vuorosi nauttiakin elämästä. Totta on, joillekin asiakkailleni voin olla vieläkin hetken varaäiti, ystävät ja sukulaiset todella tarvitsevat. Vanhuusiälläkin on oma tehtävänsä ja mikä parasta, elämä tuntuu nyt parhaimmalta.

Elämäntyöni psykologina ja psykoterapeuttina on sisältänyt suurelta osin itsetuntoon liittyviä asioita asiakkaitteni kohdalla. On ollut ilo nähdä heidän löytävän oman arvonsa, saavuttavan elämänhallinnan, ottavan elämän haltuunsa.

Itsetunto tulee kuin lahjana, jos saa kasvaa sellaisissa olosuhteissa, että lapsi ja nuori saa tarvittavan vuorovaikutuksen, huolenpidon ja turvallisuuden äidiltä ja isältä, pysyvät ihmissuhteet ja kasvatuksen, rajat, tapakasvatuksen, herkkyyttä sukupuolten erilaisuuteen, ikätovereita, suvun yhteydenpidon, juuret, leikkimismahdollisuudet, huumorin sekä terveet aikuisen ja elämän mallit. Rikkaus tai köyhyys eivät ole oleellisia vaan riittävän terveet aikuiset, jotka luovat olosuhteet ja niissä selviämisen mallit.

On lohdullista, että itsetuntoa voi itse kasvattaa elämässään, vaikka olisi saanut puutteelliset eväät. Joka tapauksessa joka elämänvaiheessa joutuu kohtaamaan oman minäkuvansa laadun, itsetuntoasiat. Itsetuntemus ja oman minäkuvan kanssa työskentely mm. psykoterapiassa auttavat.

Surullista, että aikamme trendi hylkää koko elämän ajan kasvamisen mahdollisuuden, juuret sukuun ja eri-ikäisiin ihmisiin, vanhempaan polveen, oman maamme kulttuuriin ja historiaan. Nykyaikana pitää olla globaali alle 30-vuotias, täydessä timmissä. Se on siinä eikä enempää.

Professori Liisa Keltikangas-Järvinen on määritellyt, että itsetunto on osa ihmisen minäkuvaa. Jos hän kokee itsessään myönteisiä ominaisuuksia enemmän, silloin itsetunto on positiivinen. Itsetunto on ihmisen sisässä oleva tunne siitä, että hän on hyvä ja arvokas. Itsetunto ei ole ulkoista menestymistä tai pärjäämistä. Jos negatiiviset ominaisuudet ovat sisimmässä voitolla, silloin itsetunto on kielteinen. Ihminen kokee itsensä huonoksi, mitättömäksi ja arvottomaksi. Itsetuntoa voi luonnehtia ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta sekä kyvyksi nähdä oma elämänsä tärkeänä ja ainutkertaisena.

Itsetunto ei ole ulkoista selviämistä, se on oma kokemus omasta itsestä ja arvosta. Minäkuvan pitäisi olla myös totuudenmukainen, tosi.

Itsetuntotunto vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja ratkaisuihin, joiden seuraukset taas vaikuttavat itsetuntoon. Jos luottaa itseensä, uskaltaa olla aktiivinen, onnistumiset vahvistavat itsetuntoa. Jos ei luota, ei uskalla toimia, kehitystä ei tapahdu, ei opi edes virheistään.

Riittävän hyvänä itsensä kokevana puutteistaan huolimatta on hyvää itsetuntoa samoin kuin kokea olevansa arvokas, vaikka on tavallinen eikä täydellinen, saa olla oma itsensä ja ottaa oma paikkansa.

Hyvän itsetunnon omaava arvostaa itseään, ei vähättele eikä korosta, mutta pitää myös puolensa, ei jää takariviin, uskaltaa ottaa puheenvuoron, jos on sanottavaa, mutta ei ota koko aikaa, kuuntelee muitakin, on vuorovaikutuksellinen. Riittävän hyvän itsetunnon omaava uskaltaa tunnustaa puutteellisuutensa, esimerkiksi kateutensa, tiedostaa asian, mutta ei pane toimeksi, ei halua vääryydellä toisen omaa.

Hyvä itsetunto tarkoittaa erillisyyttä, itsenäisyyttä, oman elämänsä ohjaksissa olemista, syvää tunnetta ja varmuutta siitä, että itse määrittelen arvoni, tiedän, millainen olen. Voin rauhassa olla toisen kanssa tasa-arvoisena, jakaa tavallisena ihmisenä elämää. Voin olla rauhallinen muiden seurassa, en ole toisten armoilla.

Itsetunto ei saisi olla vaan tunnetta vaan itsetietoisuutta, rehellisyyttä nähdä itsensä sellaisena kuin on, siihen tarvitaan myös järkeä ja realismia.

Itsetunto voi myös vaihdella, välillä kokee itsensä hyväksi ja välillä kadottaa sen tunteen. Vaihtelut ovat normaaleja, eikä tarvitse olla täydellinen, tavallinen riittää. Itsetiedostuksella voi palauttaa itsensä taas tavalliseksi, riittävän hyväksi.

Itsetunto on tärkeä, jopa olennaisen tärkeä persoonallisuuden ominaisuus, mutta ei kuitenkaan sellainen osa, jonka mukaan koko aikuisen ihmisen arvo tai onnistuneisuus voitaisiin mitata.

Temperamentti on taipumus tai tyyli, joka selittää ihmisten erilaisuutta. Temperamentti on toimintatyyli tai tapa reagoida. Tapa reagoida myös sisäisiin tiloihin, on myös osa temperamenttia. Temperamentti on pysyvä ja sillä on biologinen pohja. Ihmisten väliset synnynnäiset erot aivojen ja keskushermoston toiminnassa näkyvät temperamenttieroina. Temperamentti on vahvasti perinnöllinen.

Kognitiiviset ratkaisut ja päätöksenteko eivät ole temperamenttia. Kasvatus ja ohjaus tai sen puutteellisuus vaikuttavat ratkaisevasti, miten ihminen käyttäytyy, miten hyväksyttävällä tavalla hän reagoi, vaikka sitten temperamenttisestikin.

Temperamentti ja persoonallisuus ovat eri asioita. Persoonallisuus sisältää sellaisia ominaisuuksia kuin minuuden, itsetunnon, arvomaailman, tavoitteet, eettiset ja esteettiset normit ja se syntyy kokemuksen ja kasvatuksen tuloksena.

Temperamentti on persoonallisuuden biologinen, osittain peritty lähtökohta, josta ympäristö ja kasvatus muokkaavat persoonallisuuden.

Elämänhallinta on sisäistä autonomiaa, jossa ihmisen reaktiot eivät ole suoraviivaisesti ulkoisten ärsykkeiden aiheuttamia vaan ihminen irtaantuu ärsykkeiden välittömästä vaikutuksesta, antaa niille uusia tulkintoja, viivyyttää reaktiotaan, kontrolloi niitä.

Elämänhallintaan kuuluva sisäinen autonomia säätelee, ohjaako viime kädessä ihminen temperamenttiaan vai temperamentti ihmistä.

Pysyvää, yksilöllistä käsitystä omasta itsestä, joka pohjaa omille kokemuksille ja muodostuu omista tavoitteista ja ratkaisuista kutsutaan identiteetiksi. Sen perustana toimivat ihmisen yksilölliset ominaisuudet ja se muodostuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ihmisen identiteetin kehitys kestää kauan ja se kertoo, millainen ihminen on ja se antaa pohjan hänen elämänhallinnalleen. Oman temperamentin tunteminen auttaa itsetuntemusta ja antaa pohjan vahvalle identiteetille ja sitä kautta omalle elämänhallinnalle.

Miten hyvä itsetunto kehittyy

Itsetunto kehittyy eri ikävaiheissa, siihen vaikuttavat myös koulutus ja ammatti. Tavoitteena on eriytyminen ja itsenäistyminen vähitellen omaksi itseksi, omaksi minäksi.

Koska ihmiset ovat temperamentiltaan erilaisia, he tarvitsevat itse kukin erilaista tukea itsetunnon kehittämisessä eri ikävaiheissa.

Voimakas temperamenttinen tarvitsee ohjausta itsekontrollin kehittämisessä, muiden huomioonottamisessa ja hiljainen ja arempi taas oman tilan ottamisessa, puolensa pitämisessä, itsensä ilmaisussa rohkaisua, samoin ujouden voittamisessa harjoitusta.

Itsetunnon kehittyminen eri ikävaiheissa

Ihmisen kehitys, myös itsetunto, tapahtuu ikäkausittain lapsuudessa, nuoruudessa, aikuisuudessa ja vanhuudessa. Kukin ikävaihe sisältää kolme vaihetta.

Lapsuus

Lapsuudessa on symbioosivaihe (0-2), leikki-ikä, oidipaalivaihe (3-6) ja kouluikä (7-12)

Pieni lapsi tarvitsee symbioosivaiheessa äidin ja isän, ainakin yhden pysyvän kiintymyssuhteen. Lapsi tarvitsee turvallisen läheisyyden ja riittävän tarpeiden tyydytyksen. Iän myötä lapsi oppii vähitellen päiväjärjestyksen, odottamisen, ettei kaikkea saa, ei ainakaan heti, mutta tärkeää lapselle on hoiva ja arvostus ja riittävä tarpeiden tyydytys. Lapsi tarvitsee ulkoapäin tulevaa tankkausta kokeakseen olevansa arvostettu ja hyvä.

Vähitellen hän oppii myös itse vaikuttamaan ympäristöönsä ja asioihin, mutta hän tarvitsee ohjausta ja tukea eri ikävaiheissaan, myös myöhemmin elämässä, tuen antajat vaan monipuolistuvat iän myötä.

Lapsi imee kokonaisvaltaisesti itseensä kokemaansa ja näkemäänsä. Kaikki on uutta ja ennen kokematon, hän kokee olevansa kaikkivoipa. Lapsi kokee olevansa hyvä, jos häntä kohdellaan hyvin ja perustarpeet tulevat tyydytetyksi. Uhmaiässä lapsi kiukkuu, kun elämän realiteetit asettavat esteitä tarpeen tyydytykselle, hän tarvitsee selkeät rajat, mikä käy ja mikä ei, miten tilanteen voi ratkaista. Pienen lapsen kanssa ei neuvotella, hän tarvitsee yksinkertaiset toimintaohjeet, mistä voi valita. Johdonmukaisuus on tärkeää, vaikka tulisi huutoakin. Lapsi tarvitsee koko elämänsä sen, että vanhemmat hyväksyvät sukupolvien välisen eron, vanhempien pitää edustaa aina omaa sukupolveaan hyvässä vuorovaikutuksessa.

Jo turvallisuussyistä lapsen pitää olla aikuisen näkösilällä, käden mitan etäisyydellä, varsinkin julkisilla paikoilla ja liikenteessä.

Leikki-ikäisenä kolmesta kuusivuotiaaksi hän tarvitsee edelleen turvalliset rajat ja mahdollisuuden vuorovaikutukseen muiden lasten kanssa. Aikuisen selkeä, yksinkertainen ohjaus on tarpeen, se antaa mahdollisuuksia ja turvaa, mutta myös osoittaa mikä käy ja mikä ei, mikä on väärin, mikä hyväksyttävää. Puheen kehittyminen auttaa tilanteiden selvittämisessä.

Kun lapsi saa itse yrittää ja opetella asioita, hänen itsetuntonsa kasvaa. Omatoimisuuden tukeminen auttaa lasta kokemaan itsensä hyväksi, apu tarvittaessa auttaa ponnistelemaan eteenpäin samoin kannustus asioitten loppuunsaattamisessa. Lapsi tarvitsee turvallisen mahdollisuuden toimintaan, leikkiin ja leikkivereihin.

Pettymysten sietoa leikki-ikäisen pitää opetella aikuisen tuella, hänen pitää saada kosketusta siihen, mikä on mahdollista ja mikä ei. Vanhemman pitää osoittaa, mistä hän pitää, mitä ei hyväksy, milloin mitta on täysi. Silloin lapsi oppii lukemaan ihmisiä. Vuorovaikutus vaatii läsnäoloa, kontaktia. Aikuisen ollessa kiinni netissä koko ajan, ei ole vuorovaikutusta. Puhe ei kehity, ei vuorovaikutustaidot, ei havaintokyky, itseluottamus ei kasva.

Leikki-ikäinen samaistuu, tyttö äitiin ja poika isään, isovanhemmat ja muutkin lähi-ihmiset ovat tärkeitä, varsinkin, jos vanhempaa ei ole käytettävissä. Lapsen itsetunto kasvaa, kun hänet puetaan kauniisti ja hänestä näkee selvästi, onko hän tyttö vai poika. Pieni tyttö keikistelee peilin edessä ja toteaa, kyllä minä olen sitten ihana. Niin se pitää olla, onhan se totisinta totta. Pieni poika haluaa ylettyä samaan kuin isä,

vaikka bussissa pitämään tangosta kiinni samasta kohtaa isän sylissä. Kylässä pienellä pojalle voi olla tärkeää päästä isän viereen istumaan.

Vanhempien, sisarusten, isovanhempien ja muiden sukulaisten rakkaus kantaa koko iän ja itseluottamus rakentuu positiiviseksi. Vanhanakin voi muistella, ketkä minua rakastivat.

Vanhemmuus ei ole helppo asia, kesällä sain seurata kahdenlaista vanhemmuutta, tosi viisasta ja tosi tyhmää. Kuulin julkisella paikalla äidin kiroavan suureen ääneen lapsille ja taas odottaessani junaa, vieressäni oli noin kuusi- seitsenvuotias pikkupoika, äiti ja isovanhemmat. Poika sanoi äidilleen, sitten junassa saan käyttää I Padia. Äiti vastasi, kyllä saat, kun ensin luet Aku-ankka-kirjaa jonkin aikaa. Äiti oli viisas kasvattaja tässä ajassa.

Kouluikäinen (7-12) tarvitsee tukea ja kannustusta ja kiitosta, kun on aihetta, hoitaakseen koulun hyvin. Vanhempien tehtävä on seurata läksyjen tekemistä ja auttaa tarvittaessa. Vanhempien on hyvä olla tietoinen, onko lapsella kavereita ja tapahtuuko kiusaamista puolin tai toisin.

Mikäli lapsi käyttäytyy hyvin, hän saa myönteistä palautetta muilta, samoin, kun hän hoitaa koulunsa, harrastaa, silloin hänen itsetuntonsa kasvaa koko ajan. Lapsi voi iloita uusien taitojen ja kokemusten karttumisesta.

Koulukiusaaminen on kasvatustapa, josta vanhemmat ovat vastuussa eniten, opettajat myös. Meidän aikamme vanhempien kasvatustapa ei saa puhua, mutta kotona kiusaamisasiat pitää käsitellä. Vanhempiaan ei saa missään iässä lyödä eikä purra, ei sisaruksia eikä leikkiveriteitä. Koulun mennessä kodin tehtävä on opettaa lapselle perusasiat, ei saa lyödä, ei saa varastaa, pitää puhua totta, ei saa rikkoa paikkoja, pitää osata kiittää ja pyytää apua tarvittaessa, pitää olla ylipäänsä asiallisesti kodin ulkopuolella.

Vuorovaikutuksellinen suhde lapsen kanssa auttaa lasta kertomaan vaikeista tilanteista, antaa ratkaisumahdollisuuksia. Kateus teettää myös kiusaamista kaikissa ikäluokissa. Lapsen ei tarvitse ratkaista aikuisten asioita, ottaa niistä vastuuta, vastuu vain kasvaa iän mukaan vähä kerrallaan.

Ihmisestä ei tule ihmistä ilman kasvatusta ja ohjausta, siihen tarvitaan aikuinen, jolla on turvallisen aikuisen rooli.

Kiusaamiskielto koskee kaikkia ihmisiä, kansalaisia, työtovereita, politikkoja, myös vanhempia, erotilanteessakaan ei saisi kiusata toista, se on malli lapselle. Vaikeita tunteita voi käsitellä psykoterapiassa, kirjoittaa päiväkirjaa ja osan voi jakaa ystävien kanssa. Kaikkea ei kannata julkaista omista kriiseistään, lapselle molemmat vanhemmat ovat tärkeitä, samoin isovanhemmat.

Miten me käyttäydymme, vaikuttaa, miten lapset käyttäytyvät ja miten meitä kohdellaan ja arvostetaan.

Hyvä ja asiallinen käyttäytyminen pitää olla myös mallina vanhemman ja opettajan asioidessa keskenään. Lapsi ja nuori opettelevat jo koulussa työelämässä tarvittavia ihmissuhdetaitoja. Tällaiset taidot takaavat osaltaan hyvän itseluottamuksen.

Harrastuksia pitäisi olla kohtuullisesti. Ihminen nauttii sellaisesta, jossa hänellä on lahjoja. Harrastukset tukevat itseluottamusta ja itsetuntemusta koko iän, samoin harrastusten kautta saa ihmiskontakteja ja oppii sosiaalisuuteen. Kilpailu voi olla mukavaa, mutta tärkeintä on yhdessä tekeminen. Tavallinen kotielämä on myös tärkeää, olla yhdessä koko perhe kaikessa rauhassa.

Nuoruus

Nuoruudessa on nuoruusiän varhaisvaihe (13-16), nuoruusiän keskivaihe(16-19) ja nuoruusiän loppuvaihe (19-20/25)

Murrosikä koettelee joskus kaikkia osapuolia, mutta ei välttämättä. Nuoruus voi olla myrskyisä tai se voi olla tasaisempikin. Keskeistä ovat turvalliset ihmissuhteet, vanhemmat, jotka eivät kosiskele nuoria, ovat keskustelevia, rohkaisevat puhumaan, riidelläkin voi, mutta ei kiroten eikä haistatellen. Vanhemman tehtävä on olla sitä mieltä, mitä on, mutta kuulla muitakin näkökantoja. Neuvotteleminen on valttia, mutta vanhemmalla viimeinen sana. Parempi otella kotona kuin tapella yhteiskuntaa vastaan ja rikkoa paikkoja.

Päihteiden käytöstä olisi hyvä puhua jo ennen murrosikää, tutkimusten mukaan yhdeksänvuotias ymmärtää jo, se on hyvä ikä puhua, kyllä aikaisemminkin. Pitää osoittaa huumeista selkeä ehdoton, kielteinen kanta. Alkoholin käytöstä kannattaa myös valistaa ja osoittaa itse hyvää esimerkkiä. Nuorten harrastuksia kannattaa tukea ja heidän turvallisuudestaan huolehtia, alaikäisen kohdalla on tiedettävä, missä alaikäinen nuori on ja mitä tekee. Vanhanaikainen luvan kysymiskäytäntö on käyttökelpoinen. Jokainen perheenjäsen voi selkeästi kertoa, missä on milloinkin ja milloin tulee. Lapsi ja nuori kokevat turvallisuutta, välittämistä, kun vanhemmille on tärkeää tietää, missä hän on. Se vaikuttaa itsetuntoon.

Nuoren aivot eivät vielä ole kypsiä itsestään säätelemään käyttäytymistä täysin, tarvitaan aikuisen tukea, ettei joutuisi vaaraan, ettei tulisi tehtyä vaarallisen hulluja juttuja. Kivaa jännitystä on tarjolla turvallisellakin tavalla. Urheilukin on hieno mahdollisuus ja erilaiset luovat harrastukset.

Nuoren itsetunto on usein kovalla koetuksella, jos tulee vastoinkäymisiä koulussa, opiskelemaan pääsyssä, nuori tarvitsee välillä aikuisen vahvistusta, kannustusta ja realisoitua.

Nuoren fyysinen olemus muuttuu nopeasti, hänen seksuaalinen kehityksensä etenee, ruumiin kuva muuttuu. Nuoren minäkuva on vielä muotoutumassa, hän on epävarma, itsetunto voi olla koetuksella, kun on vielä etsimässä itseään. Aito positiivinen huomio ja huolenpito ovat tärkeitä oman myönteisen minäkuvan luomisessa naisena ja miehenä. Itsenäisyys ja erillisuus ovat vasta kehitysprosessissa, siksi muitten kanssa samanlaisuus, kuuluminen joukkoon, on tärkeää. Aikuista tarvitaan ohjaamaan tilannetta, jotta samanlaisuus, olisi mahdollisimman terveeseen suuntaan, myös itsenäisyyttä tukevaa kavereihin nähden, ei huonoon seuraan, ei huumeperukoihin tai kannijengisiin. Ikätoverit, ystävät ovat tärkeitä itsetunnon kehittymisessä, ystävien löytämistä, hyvien ystävyysuhteiden hoitamista kannattaa jatkaa koko elämän.

Nuorelle voi olla vaikeaa hyväksyä ulkonäköään, hän on epävarma kelpaavuudestaan, ruumiin kuvan muuttuminen nopeasti ei ole helppoa, myönteinen, aito kannustus on tärkeää aikuisen taholta. Jokaisen pitäisi oppia hyväksymään ja arvostamaan itseään ainutlaatuisena, sellaisena kuin on. Jokainen on eri lailla viehättävä, siinä nuori tarvitsee tukea ja myönteistä palautetta. Miten vanhempi hoitaa ja huolehtii ulkonäöstään, se on malli nuorelle. Ihminen on kokonaisuus, ei vain ulkonäkö, tavallisuuden etuja voi tuoda myös esiin, tavallinen on myös kaunista.

Oman itsensä liika paljastaminen, epäasiallinen pukeutuminen tilanteeseen nähden, ylilyönnit olisi hyvä käydä läpi kotona, vanhemman tulisi neuvoa tarvittaessa, vaikkei nuori heti uskoisikaan. Työhaastatteluun pitää mennä vaatteet päällä, niin olen ohjannut psykoterapiassa. Sitten ovat turvallisuuskysymykset, jotka pitäisi huomioida, yöaikaan on vaaratekijöitä.

Alaikäisen kohdalla vanhemman pitää tietää nuoren sijainti ja kotiintuloaika on oltava pitävä. Muistan virolaisen leskiäidin, kollegani, joka vei kaksi pientä lasta yksin eteenpäin, hän kertoi joskus, että oli ollut tyttären kanssa nuorisokonsertissa, istunut puun alla konsertin ajan odottamassa turvallisuussyistä.

Nuoren valintoja helpottaa, jos aikuinen edustaa omaa ikäpolveaan, eikä leiki nuorta, pysyy omien ajatustensa ja mielipiteidensä takana, vaikka voi muuttaakin käsityksiään tarvittaessa, mutta ei kosiskelutarkoituksessa. Nuoren ei tarvitse ottaa niin suurta erilaisuuden askelta ollakseen erilainen, jos aikuinen uskaltaa olla oman ikäisensä ja nauttia siitä. Sitä enemmän pitää olla peikko, mitä enemmän

vanhempi edustaa itse nuorta. Nuoren naisen itsetuntoa kasvattaa, jos hän voi mennä äidin kanssa vaateostoksille makutuomariksi äidille, molemmat nauttivat.

Eri ikäpolvien kanssa vuorovaikutus on tärkeää joka iässä, vaikka nuorten seura kiinnostaakin eniten. Tiedän mummon, joka on hoitanut lastenlapsia heidän ollessa pieniä ja koululaisia, hän on loistava ruuanlaittaja ja ikää on 80 vuotta. Lastenlapsetkin käyvät mummon luona ja nauttivat varsinkin ruuasta. Isovanhempien rakkaus on monelle valtava rikkaus ja joillekin ainut tuki ja malli elämässä.

Ratikassa näkee ja kokee kaikenlaista suhtautumista. Toiset ovat huomaavaisia, antavat istumapaikan, toiset eivät anna edes tosivanhoille ja heikoille. Nuorten käyttäytymisestä voi lukea, mitä vanhemmat ovat tai eivät ole opettaneet.

Nuorten kohdalla aikuisen tukea tarvitaan, harrastuksissa, opiskeluasioissa, elämän hallinnan opettelussa. Nuorille pitää opettaa, että jokainen saa sanoa mielipiteensä, itse sitten tekee valintansa. Neuvoa saa ja pitää, voi todeta, että tietenkin hän itse sitten valitsee. Omakohtaisesti en olisi tässä, jos en olisi saanut selkeitä, hyviä neuvoja vanhemmilta ihmisiltä eri elämäntilanteissa. Opiskelun loppuunsaattamisessa aikuisten tuki on tärkeää samoin työelämään siirryttäessä kannustamisessa.

Opiskelu- ja työpaikan haussa nuori tarvitsee realisointia, mikä johtuu itsestä, mihin voi vaikuttaa ja mikä ei ole itsestä kiinni. Upeaa, kun on saanut työssään tukea ja todistaa, että joskus kolmannella hakukierroksella vasta onnistui pääsy opiskelemaan.

Nuori ei ole vielä edes fyysisesti aikuinen, eikä muutenkaan hänellä välttämättä ole aikuisen kykyä punnita asioita. Jo turvallisuudenkin takia, tämä on tärkeää tiedostaa. Toki nuoret ovat erilaisia, kehittyvät eri tahtiin. Pojat kypsyvät hiukan hitaammin, mutta saavat tytöt kiinni nuoruuden loppuvaiheessa. Kontakti aikuiseen on tärkeä, mutta sen olisi oltava tosi, eihän aikuistenkaan välillä ole todellista kontaktia, jos asioista ei puhuta aidosti.

Nuori tarvitsee aikuista, jolle hän on tärkeä, nuoren etu pitäisi olla yhtä tärkeä kuin puolison, samalla viivalla eri kohdassa.

Aikuisen pitää tukea ja tarvittaessa vaatia, että ammatti pitää opiskella ja töitä tehtävä, vaikka vaatimattomiakin, se on eduksi myöhemmin, olla mukana.

Aikuisuus

Aikuisuudessa eli keski-iässä on jäsentymisen vaihe (20-40), keski-ikä keskivaihe (38 – 50), keski-ikä loppuvaihe (51-65). Se on pisin elämänvaihe, lähes kolmekymmentä vuotta, vaikka nykyään jotkut elävät saman verran vanhuuttakin alkaen 65 vuoden iästä.

Omia elämänratkaisujaan nuori aikuinen alkaa miettiä kolmekymppisenä, on tärkeää olla tietoinen omista valinnoistaan, mutta myös armollinen, kaikesta pitäisi myös oppia, kehittyä eteenpäin.

Aikuisuudessa oma identiteetti on selkiytynyt, oma minä löytynyt, vaikka se edelleenkin kaipaa työtä elämän loppuun asti.

Hyvä itsetunto, oman itsensä arvostaminen ja itsestä huolehtiminen kuuluu aikuisuuteen, myös järjen ja tunteen sopusointu. Kasvu naiseksi ja mieheksi on tapahtunut. Nykyajan ulkonäköpaineissa voi olla vaikeaa arvostaa itseään juuri sellaisena kuin on, omana itsenään. On terveellistä huolehtia kunnostaan, mutta kohtuus kai olisi joka suuntaan terveellistä.

Jos suvun kesken ovat hyvät suhteet eri ikäpolvien välillä, voi olla huojentavaa ja mielenkiintoista tutkia, mistä eri piirteet juontavat. Tuo tulee isän puolelta, tuo molemmilta, tuo siitä sukuhaarasta. Voi hyväksyä

paremmin oman muotonsa. Erityisesti tämä on kiintoisa asia vanhuudessa, ai, noinko ne rypyt menevät meillä... Ei missään tapauksessa kauneusleikkauksia, omat kasvot kuuluvat sukuun.

Elämän ruuhkavuosina voi itsetunto joutua koetukselle, olenko riittävän hyvä eri rooleissa, työssä, puolisona, vanhempana, ystävänä tyttärenä ja poikana, tehdä parhaansa ja oppia virheistä, siis kasvaa, riittää. Myös yhteiskunnallisena vaikuttajana tai äänestäjänä voi olla paineita, asiallisuus ja järki olisi hyvä pitää mielessä. Yhteiskunnallinen vaikuttaminen tuottaa myös omanarvon tuntoa.

Työssäni olen kaikille puhunut paperisen almanakan tärkeydestä, joka tapauksessa almanakka pitäisi olla elämönhallintaa varten. Toinen tärkeä, nykyään ei muodissa oleva asia, on terveen järjen käyttö aina tunteiden rinnalla yhtä tärkeänä. Pitäisi itse ensin ajatella rauhassa, mitä mieltä on eikä suoraan uskoa, kun media tai joku jotain väittää. Ei kannata mennä mukaan niin nopeasti, realiteettien tarkistus olisi tarpeen ensin. Järjellä ja tunteella, ei vaan tunteella.

Osoittaa hyvää itsetuntoa, jos omaa realistisen maailmankatsomuksen, kaikki ihmiset eivät ole hyviä tai pahoja, osa on, osa ei. Kaikki ovat puutteellisia, mutta ihmiset eivät ole luonnostaan samanlaisia kuin itse olemme, jos emme toista tunne, emme voi tietää, minkälainen hän on, ei kannata olla naiivi, vaikka olisikin positiivinen asenteiltaan.

Parivalinnassa oma historia vaikuttaa valintoihin, siitä olisi hyvä olla tietoinen ja oppia kokemuksesta. Toisesta ei voi tietää ennen kuin on tutustunut tarpeeksi. Rakastumisessakin kannataisi opetella rauhassa tuntemaan toista. Hyvän elämänkumppanin löytyminen on suuri onni. Suhde tarvitsee jatkuvaa rakentamista yhdessä ja pitkäjänteisyyttä, toisen hyväksymistä sellaisenaan. Pysyvä, onnistunut parisuhde vaikuttaa ihmisen itsetuntoon positiivisesti elämän loppuun asti, jopa elinikää pidentävästi.

Itsetunto pitäisi olla jo omassa itsessä, oma arvio itsestä ensin vaikka muittenkin arvioita punniten. Hylätyksi tulemiseen ei tarvitse olla mitään syytä itsessä, toisella on omat lähtökohtansa valinnoilleen. Työhönotossakin kaikki eivät halua hyvää, joku narsisti haluaa huonon tai käskettävän. Realiteetit pitäisi tutkia mielessään, eikä heti alkaa huonoksi, tämä koskee niin työtä kuin rakkauttakin.

Täydellinen vanhempi on onneksi aika huono vaihtoehto, tavallinen, parhaansa yrittävä, koko ajan henkisesti kasvava, virheistään oppiva on kyllin. Itsetunnon kannalta haastavia kohtia on lasten lähteminen kotoa omaan elämään, myös eläkkeelle siirtyminen lähenee ja työelämässä joutuu ehkä sivuun.

Toisaalta isovanhemmuus kohottaa oman arvon ja tarpeellisuuden tuntoa. Suhde lapsiinkin lähenee, kumpikin osapuoli aikuistuu suhteessa.

Omat ja puolison sairaudet voivat koetella itsetuntoa samoin oman ruumiin vanheneminen, viehättävyyden menettäminen, mahdollisesti myös seksuaalisuuden väheneminen ihmissuhteiden tai hormonaalisten muutosten takia.

Joskus elämä koettelee ja asioitten tärkeysjärjestys selkiytyy, itsetunnon kannalta on tärkeää pohtia, mikä asia on olennaista ja mikä ei. Mitä kannattaa murehtia ja minkä voi ohittaa, mille voi jotain, mille ei.

Oman elämän arvo nousee, kun se ei ole enää itsestään selvää. Sumu hälvenee ja voi tarkistaa parhaimman reitin eteenpäin ja nauttia olemassaolosta.

Joka sukupolvella on kuitenkin omat vaikeatkin haasteensa, mikä vaatii työstämistä.

Vanhuus

Vanhuudessa on kolme vaihetta, nuoret vanhukset (65-74), varhaiset vanhukset (yli 75), vanhat vanhukset (yli 85). Ikääntyneiden palvelujärjestelmä on esimerkiksi rakennettu tämän mukaan.

Vanhetessa suurien elämänmuutosten ja ruumiin muuttumisen takia itsetunto joutuu koville. Koko yhteiskunnan asenne suuriin ikäluokkiin ja vanhuksiin tahtoo olla syrjivä, ikärasismi on sallittua. Suuret ikäluokat koetaan vaan taakkana ja usein myös vanhukset.

Vanhuusikä, eläkepäivät voivat olla toisille myös elämän onnellisinta aikaa, ei tarvitse enää raataa, voi nauttia vapaudesta, voi harrastaa ja matkustaa. Monille vanhuusikä, jollei ole rajoittavaa sairautta, on henkisesti rikasta aikaa. Elämässä on niin monia kiehtovia asioita, joista haluaisi nauttia, monille vanheneville aika ei tahdo riittää kaikkeen mielenkiintoiseen.

Toiset taas voivat menettää arvon tunteensa, kun ei ole enää puolisoa jakamassa asioita, kenties sosiaalinen piiri kaventuu, kun on totuttu olemaan pariskunnittain. Kaiken ikäisinä pitäisi olla läheisiä ystäviä, joiden kanssa voi jakaa kulloistakin elämänvaihetta, parisuhteessa elävilläkin lisäksi omia ystäviä.

Vanhetessa ystävät ja johonkin yhteisöön kuuluminen on tärkeää. Ystävien kanssa voi aidosti kohdata vanhenemisoireet, voi nauraa yhdessä ja kyllä joku aina jotain muistaa, kun sanat ja nimet alkavat unohtua.

Lämmin hyväksyvä huumori paikkaa itsetunnon kolhuja, omalle itselle kun nauraa, iloa riittää. Vanhenemisen jakaminen on elinehto, ystävät kallisarvoista pääomaa.

Monet tekevät vanhetessa ne asiat, joista ovat aina haaveilleet. Ympäröivän maailman nopea muuttuminen, myös arvoiltaan, voi tuntua vaikealta. Sellaisten asioiden tietoinen poissulkeminen, joille ei mitään mahda, on välillä aiheellista. Voi ja saa keskittyä niihin asioihin, joita jaksaa.

Vanhenemisen tehtävä on käydä läpi eletty elämänsä, monet kirjoittavat elämäkertaa, se on yksi tapa tehdä se. On hyvä kokea, näin elämäni meni, tällaisia ratkaisuja tein, päämääränä on saada rauha eletyn elämän kanssa.

Joillekin antavat arvokkuuden tunnetta yleismaailmallinen ihmisarvon kokeminen, toisille kristinuskko, luotuina olemme arvokkaita.

Vanhetessa on tärkeää myös uskaltaa kohdata fyysinen vanheneminen, kaikki riisutaan vähitellen. Voi olla pelottavaa myös kohdata edessä oleva kuolema, mitä se itselle sisältää, millaisia pelkoja on ja onko. Vakavasti sairastuneen ystävän tukijana on uskallettava kuulla hänen pelkoaan, olla lähimmäinen siinäkin tilanteessa. Auttaa, jos on itselle selvittänyt oman suhtautumisensa kuolemaan.

Ei aina tarvitse sanoa mitään, on vain läsnä, kun vakavasti sairas avaa sisintään, kertoo peloistaan, ei tarvitse selittää asiaa pois, tukea voi, mutta realistisesti. Jos on sama vakaumus, voi jakaa senkin kautta.

Muistan nuorena, kun luin kaikki Anne Friedin kirjoittamat kirjat, ihmettelin, kun hän sanoi jossain kirjassa, pääällimmäisenä kaikesta koen kiitollisuutta. Vainottu juutalainen, jonka kaikki sukulaiset tapettiin keskitysleirillä vain sisko jäi eloon sekä mies ja poika, totesi näin. Tällä hetkellä voin kuitenkin sanoa samaa, koen suunnatonta kiitollisuutta.

Pirjo Riitta Rintanen

Psykologi, psykoterapeutti (ET)

2015

Oheiskirjallisuutta:

Dunderfeldt, Tony (1991): Elämänkaari

Keltikangas – Järvinen, Liisa (1998): Hyvä itsetunto

(2008)Temperamentti, stressi ja elämänhallinta

(2010) Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot

Sinkkonen, Jari (2008): Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun

(2012) Nuoruusikä

Ojanen, Markku (2014): Tunne vai järki

Siltala, Pirkko (2013): Vanhuus. Elämä haluaa tulla elettyksi.