

MARITA MORING

Lupa omaan elämään

ULOS UHRAUTUMISESTA



MINERVA

Lupa omaan elämään

MARITA MORING

Lupa omaan elämään

ULOS UHRAUTUMISESTA

© Marita Moring ja Minerva Kustannus, 2022
Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
www.minervakustannus.fi

Kansi Satu Paakkala / Satukala
Sisuksen taitto Salla Hytönen

ISBN 978-952-492-421-4
Painettu EU:ssa

Sisällys

Lukijalle	7
Elämä muita varten	11
Vankilat	13
Kohtaaminen	19
Uhrautuminen	23
Uhrautujan muotokuva	29
Odotukset ja onnistumiset	39
Heikko itsetunto ja toiseus	50
Näkymätön	60
Kipuילua	67
Itsensä hylkääminen	75
Perhetausta	77
Arvottomuus	87
Ihannointia	101
Matkalla eheämmäksi	107
Ehdoton rakkaus	109
Kosketus	116
Surutyö	120
Meditaatio	129
Luovuus	137
Lupa elää	143
Vastustus lahjana	145
Paluu kotiin	152
Epilogi	157
Kirjallisuutta	158

Lukijalle

Elämme aikaa, joka on lisääntyvässä määrin narsistinen ja kaupallinen, vihamielinen ja kylmä. Moni nykyihminen kokee merkityksettömyyttä ja pitkästymistä, eikä tunne yhteyttä mihinkään, vähiten omaan itseensä.

Asiakastyössäni näen, kuinka pahoinvointi voi kulkea sukupolvien ketjussa ja muuttua ihmisten sisäiseksi maailmaksi ja ihmissuhteiden näyttämöksi. Tuntuu kuin Suomessa pahoinvointi olisi kasvamassa. Isänmaamme historia on jättänyt jälkipolvien kannettavaksi suremattomia suruja, traumakokemuksia ja työstämättömiä menetyksiä, syyllisyyttä, häpeää ja vihaa. Puhumattomuus ja jakamattomuus näkyvät, kuuluvat ja tuntuvat. Aikaisempien sukupolvien kokemukset, pahoinvointi yhtenä niistä, ovat mukana tämän päivän ihmisten mielen haavoittumisina, sairauksina ja elämän kokonaiskipuiluna. Voimakkain vaikutus on parilla viimeisellä sukupolvella. Sodat miesten poissaoloihin ja sotia seuranneet vaikenemisen vuodet ja jälleenrakentamisen ajat ovat vaikuttaneet kansaamme voimakkaasti. Niiden ansiosta Suomesta on kasvanut henkisesti vahvojen naisten maa. Ovatko he, vahvat, mutta rakkautta ja hoivaa vaille jääneet naiset ja äidit pystyneet olemaan lapsilleen läsnä ja toteuttamaan äitien tärkeintä tehtävää; rakastaa lastaan ehdoitta?

Olen työskennellyt pian parinkymmenen vuoden ajan erilaisissa muutos- ja siirtymävaiheissa elävien, kuten oman tai läheisen sairauden, työttömyyden ja kuoleman koskettamien ihmisten kanssa. Lapsuuden-

aikainen vaille jääminen ja sielun ohitus vaikuttavat voimakkaasti persoonallisuuteen ja sen rakenteeseen. Koulutettavieni ja ohjattavieni kanssa olen havainnut, kuinka tiukassa mallit ja käsitys itsestä ja omista valinnanmahdollisuuksista ovat ja kuinka suremattomat surut, pettymykset ja toteuttamatta jääneet haaveet ovat estäneet elämistä. Kun sisäinen vapaus puuttuu, ihminen on kuin oma vankinsa. Hän voi huonosti, mutta ei tiedä miksi. Tapaan jatkuvasti heitä, jotka neli- tai jopa seitsemänkymppisinä etsivät vastauksia kysymyksiin: Kuka oikein olen? Miksen tiedä mitä itse haluan? Miten minä opin rakastamaan itseäni? Miten voisin olla kokonainen? Itseensä tutustumalla saat-
taa huomata, että onkin elänyt joko isänsä tai äitinsä tai jopa edellisen sukupolven elämää omansa asemasta. On toteuttanut heidän arvojaan, uskomuksiaan ja heiltä perittyjä malleja tai asettanut itselleen tavoitteita, joihin vanhemmat eivät pystyneet. Joku huomaa omaksuneensa ja siirtäneensä vanhempiensa reagointi- ja käyttäytymistavat lapsiinsa ja myös muihin ihmissuhteisiinsa. Malleja voi muuttaa, eikä niitä onneksi tarvitse siirtää. Niistä on tultava tietoiseksi, ja mikäli ne eivät lisää hyvinvointia, se on uskallettava tunnistaa ja tunnustaa itselleen. Jos ottaa vastuun omasta hyvinvoinnistaan ja alkaa tehdä valintoja oman hyvinvointinsa suuntaan, muutoksia tapahtuu. Tärkein muutos on muutos suhteessa itseen. Työni antaa minulle mahdollisuuden olla kanssakulkijana joillekin ihmisille heidän matkallaan kohti itseään.

Tämä kirja kertoo uhrautumisesta itsensä uhraamisena, omien tarpeiden mitätöintinä ja oman persoonallisuutensa häivyttämisenä. Kuvaan vahingollisen uh-

rautumisen syntyä ja sitä, kuinka siitä voi vapautua elämään omaa, myös itselle hyvää elämää. Koska itsestä luopuminen ja eläminen muita varten ovat ilmiönä yleisiä, toivon, että kirja toisi lukijalle itseyymmärrystä ja rohkaistumista vastuunottamiseen omasta itsestä.

Oma tarinani kulkee kirjassa päiväkirjamerkintöinä ja erilaisina muistikuvina. Se on kertomus matkastani ulos itsestäni, sisäisiin vankiloihini, uhrautujaksi, suorittajaksi, itsestä luopujaksi, mutta myös matkastaani sisään, itseäni toteuttavaksi, onnelliseksi ihmiseksi. Myös vanhempieni ja monen asiakkaani tarinat, tosin muunneltuina, elävät kirjan lehdillä. Kirja tuo esiin myös valintoja, jotka mahdollistavat eheytyksen.

Haluan kiittää niitä ihmisiä, joita olen saanut työksäni kohdata. He ovat laajentaneet ymmärrystäni elämästä. Erityistä kiitollisuutta tunnen ystäviäni kohtaan, jotka ovat suuresti rohkaisseet minua kirjani kirjoittamiseen. Ystäväni Anne Kuvaja ei ole päästänyt minua vähällä. Hänen järkkymätön uskonsa kirjan syntymiseen ja toisaalta tieto laiskuudestani estivät jättämästä kirjan kirjoittamista vanhuuden päivilleni. Niin hänen kuin Leena Laineenkin oivaltavat ja viisaat huomiot kirjan valmistumisvaiheessa ovat auttaneet sen loppuunsaattamisessa. Siitä, että alun alkaen uskalsin ajatella kirjaa julkaistavaksi, kiitän erityisesti Leena Lehtoa. Kustannuspäällikkö Soili Teittisen ammattitaito on antanut paljon minulle, esikoistaan kirjoittaneelle. Ilman fil. lis. Erkki Rutasta kirjaa ei edes olisi syntynyt.

Joulukuussa 2007

Marita Moring

Oletko uhrautuja?

Onko toisten auttaminen sinulle elämäntehtävä?

Unohdatko omat tarpeesi?

Lupa omaan elämään on omakohtainen tarina naisen kehityksestä toisten auttajaksi, täydelliseksi ja ihanteelliseksi uhrautujaksi.

Muiden tarpeiden jatkuva täyttäminen ja odotusten mukaan eläminen, itsensä ohittaminen ja laiminlyönti voivat kuitenkin kehittyä niin pitkälle, että seurauksena on masennus.

Kirjoittajan rohkaiseva viesti on, että oman näköisen, onnellisen elämän saavuttaminen ja itseksi tulo on mahdollista. Uhrautujan on kuitenkin tehtävä päätös muutoksesta itse. Armollisuus, itseyymmärrys, itsensä hyväksyminen ja arvostaminen ovat uhrautujan avaimia omaan elämään.

”

Marita Moring on syvällisesti perehtynyt Suomen, Britannian ja Intian terapeuttilaiseen kulttuuriin. Suomessa hän on kuntouttanut asiakkaita, jotka eivät olisi mahdollisuuksiinsa enää uskoneet, ja hänen Hyvästä Talostaan Loviisassa on tullut terapeuttilaisen toivon symboli. ”

Fil. lis., psykologi Erkki Rutanen

Marita Moring on työnohjaaja ja koulutusalan yrittäjä.



Kansi Satu Paakkala | satukala