

KATRI SYVÄRINEN

ÄITI-
HAAVA
—
TYTTÄREN
RASKAS
PERINTÖ





K A T R I S Y V Ä R I N E N

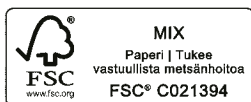
Äitihaava
– tyttären
raskas perintö



#äitihaava



BAZAR



© KATRI SYVÄRINEN JA BAZAR KUSTANNUS 2023

BAZAR KUSTANNUS ON OSA
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-403-108-0

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN
KANNEN KUVAT: SATU KONTINEN JA ISTOCK
TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN
TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA



SISÄLLYS

ALKUSANAT 11

LUKU 1: MIKÄ ON ÄITIHAAVA? 23

Tarina, jolla ei ole alkua eikä loppua 25 | ”Miten aiot hoitaa tätä suhdetta?” 27 | Kodin tunneilmapiiri ei ole lapsen vastuulla 29 | ”Ehkä sun pitäisi yrittää enemmän” 30 | Kyllä, tämä on oikea ilmiö ja tästä saa puhua 35 | Äitihaavan monta puolta 37

LUKU 2: ÄITIHAAVA TYTTÄRELLÄ 47

Äitihaavan malli 1: Haitalliset käyttäytymismallit tyttärellä 49 | Äitihaavan malli 2: Rajoittavat uskomukset tyttärellä 57 | Turhauttaako? 61 | *Harjoitus: Mitä on turhautumisen takana?* 64

LUKU 3: ÄITIHAAVA ÄIDIN JA TYTTÄREN

SUHTEESSA 65

Miten saisin rakkautta? 69 | Äitihaavan malli 3: Äidin haastavat käyttäytymismallit tytärtä kohtaan 75 | Hallitseva teema: ristiriita 86 | Varjoja on vaikea pitää piilossa 88 | Äitihaava vaikuttaa perhesuhteisiin 91 | Äitiys itsessään ei korjaa naisen kipua 94 | Mitä eroa on vaikeiden tunteiden käsittelyllä ja menneisyydessä vellomisella? 97

LUKU 4: MISTÄ ÄIDIN KIPU JOHTUU?... 103

Äitihaavan malli 4: Äidin kipu 105 | Kuinka turvallista on tarvita toista? 109

LUKU 5: ÄITIHAAVAN JUURISYITÄ 115

Äitihaavan malli 5: Äitihaavan juurisyy 117 | Nainen on vähemmän 120 | Oikeanlaisen naisen muotti 122 | Illuusio täydellisestä äidistä 126 | Äitimyytti elää vahvana 129 | Omat unelmat eivät olleet vaihtoehto 132 | Tunnettaakka siirretään tyttärille 136 | Katkeruus kertoo äidin kipukohdista 139 | Olen sittenkin osa jotain suurempaa 142

LUKU 6: NÄIN HOIDAT ÄITIHAAVAA 145

Kohti muutosta 147 | Äitihaavaa voi hoitaa vain itseltään 149 | Et voi pelastaa äitiäsi 150 | Palaa itsesi puolelle 153 | Mitä äitihaavan hoitamiseen kuuluu? 154 | Uskomukset äitihaavan hoitamisessa 155 | Kaksi tärkeää näkökulmaa 162

LUKU 7: HOIDA SISÄISTÄ LASTA..... 167
Sisäinen lapsi kaipaa yhä tukea 169 | Kytkeydy sisäisen
lapsen kiukkuun 173 | Häpeä halvaannuttaa 177 | Lupa
olla pieni ja tarvitseva 183 | *Harjoitus: Kohtaamisia ja
hoitavia sanoja* 186

LUKU 8: VAHVISTA SISÄISTÄ AIKUISTA... 189
Päästä irti odotuksista 191 | *Harjoitus: Kriittinen sisäinen
ääni* 196 | Syyllisyys on osa tunnekuormaa 197 | *Harjoitus: Päästä irti syyllisyydestä* 209 | Ota vastuu omasta voimastasi 212 | Äitihaava ja naisten väliset suhteet 218 | Kun tyttärestä tulee äiti 221 | Näin asetat rajoja 225 | Aito yhteys ja erillisyys 242 | Pois maskuliinisuuden varjosta 246 | Oletko valmis antamaan anteeksi? 251

LOPUKSI..... 257
Käänne, jota en uskaltanut toivoa 259

LÄHTEITÄ..... 266
KIITOKSET..... 267
KIRJAILIJASTA..... 268

*Sinulle, joka olet päättänyt jättää taaksesi turhan taakan
Sekä sinulle, äitini*

*Sukupolvien ketjussa on kulkenut raskas kuorma.
Siihen aiemmat polvet ovat vuorollaan lisänneet osansa.
Kipua, jota naiset ovat kantaneet, on
huomaamatta siirretty eteenpäin.*

*Nyt on aika luopua perinnöstä, jota kukaan
ei enää jaksa raahata mukanaan.
On aika käydä läpi ullakoille unohtuneet ja kellarien
kätköihin kertyneet pölyttyneet pinot.*

*Tomu pöllähtää pyörremyrskyn tavoin.
Ilma tuntuu tunkkaiselta.
Kyyneleet kihoavat väkisinkin silmiin,
mutta pian on helpompi hengittää.*



ALKUSANAT

Joskus erehdymme luulemaan kiintymystä rakkaudeksi, vaikka se voikin olla kahden ihmisen kipukohtien kiinnittymistä toisiinsa.

Äiti kaipaa, koska on jäänyt vaille paljosta. Tytär haluaa olla se, joka täyttää kaipuun, koska hänkin on vailla – nimittäin äitinsä hyväksyntää. Molemmilta puuttuu hyväksytyksi tuleminen tunne.

Äiti velvoittaa, koska on itsekin tullut velvoitetuksi. Tytär haluaa hoitaa velvoitteensa, koska ei halua tuntea syyllisyyttä. Molemmilta puuttuu vapaus olla uhraamatta itseään.

Äiti haluaa tulla kannatelluksi, koska ei ole sitä koskaan aidosti kokenut. Tytär kannattelee, vaikka taipuu jo

taakkansa alla. Molemmilta puuttuu lupa ottaa vastaan, levätä toisen sylissä.

Vaillejäämisen haavat vetävät toisiaan puoleensa. Se ei tarkoita, etteikö suhteessa voisi olla paljon rakkauttakin – se vain peittyi suojakuorien alle.

Äiti rakastaa, muttei osaa näyttää rakkauttaan tavalla, jonka tytär kokisi rakkaudeksi.

Äiti janoaa rakkautta, muttei osaa ottaa sitä vastaan. Sama malli periytyy tyttäreille.

Jotta rakkaus pääsee esiin, kipukohdat täytyy hoitaa. Täytyy päästää itsensä ja toinen vapaiksi.

Pelkään, että tämä kirja ei miellytä äitejä. Aion puhua asioista, joista ei ole puhuttu, jotta kukaan ei suuttuisi. Jotkut asiat ovat pyhiä. Mutta pyhän alle voi hautautua paljon pahaa.

Pelkään, että tämä kirja ei miellytä äitejä. Tähän lauseeseen tiivistyy minun ja monen muun äitihaavakokemus: *Pelkään, että minä en miellytä äitiäni.* Jos kerron, miltä minusta tuntuu ja mitä olen kokenut, kokemukseni saatetaan kyseenalaistaa. Ehkä jopa pelkään, että minut hylätään – ei välttämättä konkreettisesti mutta tunnetasolla. Se on yksi äitihaavan ilmentymistä.

Voi olla, ettei kirja miellytä kaikkia tyttäriäkään. Meille on opetettu, että vanhempia kuuluu kunnioittaa. Lap-
selle ei ole sallittua kyseenalaistaa vanhemman tapaa olla

vanhempi, koska ”tämä yrittää joka tapauksessa parhaansa”. Niin useimmat varmasti tekevätkin. Mutta joskus se paras ei vain riitä.

Miehilläkin voi olla sanansa sanottavana tästä kirjasta. Juurisyy äitihaavan takana ei ole äitien ja tyttären vaan miesten ja naisten välisessä asetelmassa. Elämme aikaa, jossa epätasa-arvoiset asenteet ja käytännöt tulevat vähitellen näkyviin, eikä niiden kohtaaminen ole välttämättä kenellekään helppoa.

Aina kun yritetään muuttaa raskaita rakenteita, joku älähtää. Joku, joka on hyötynyt siitä, miten asiat tähän asti ovat olleet. Joku, joka ei halua käsitellä vaikeita asioita.

Äitihaava on vaiettu, mutta monia koskettava aihe. Yksilötasolla äitihaava tarkoittaa tunnekuormaa, kipukohtia ja rajoittavia uskomuksia, jotka periytyvät erityisesti naislinjoissa, äideiltä tyttärille. Usein äitihaava näyttäytyy riittämättömyyden ja arvottomuuden kokemuksina. Niistä vapautumisesta on muodostunut sekä elämäni että työni ydin.

Kuulin ensimmäisen kerran sanan äitihaava lähes kymmenen vuotta sitten. Se kävi täydellisesti järkeen. Niin tietenkin! Vuosi vuodelta ilmiö alkoi avautua laajemmin. Mitä, eikö vika ollutkaan minussa? En ollutkaan kokemukseni kanssa yksin.

●

Yksilötasolla äitihaava tarkoittaa tunnekuormaa, kipukohtia ja rajoittavia uskomuksia, jotka periytyvät erityisesti naislinjoissa, äideiltä tyttärille.

●

Äitihaavaan kytkeytyy usein tyttären uskomus siitä, että ongelma on hänessä itsessään.

”Ei äitisi sitä tarkoittanut. Sinä olet vain ymmärtänyt väärin.”

Näin minulle sanottiin. Ihmiset, joille yritin asiasta puhua, antoivat ymmärtää, että kokemukseni ei ole totta. Niinpä aloin itsekin epäillä itseäni. *Muut varmaan tietävät paremmin kuin minä.*

Jos yrittää puhua kokemuksistaan, eikä kukaan kuule, on vaikeaa hahmottaa, että kyseessä on omaa kokemuspiiriä paljon laajempi, sukupolvelta toiselle siirtyvä, länsimaista kulttuuria läpileikkaava ilmiö. Ja jos kukaan ei halua nähdä ongelman laajuutta, mikään ei koskaan muutu. Ongelmaa ei voi ratkaista, jos sitä ei ole olemassa.

Nyt on aika kyseenalaistaa se, millaista voimattomuuden, itse-epäilyn ja uhrautumisen mallia – joka on samalla ollut selviytymisen malli – naislinjoissa on siirretty eteenpäin.

VAIKKA TÄMÄ KIRJA EI ehkä miellytä äitejä, uskon sen olevan sitäkin tarpeellisempi tyttärille. Sinä, joka olet äiti, olet myös tytär. Kirja on suunnattu tyttärille, sillä siihen rooliin olet naisena ensimmäiseksi kasvanut. Samalla kotoa omaksutut uskomukset ovat luoneet pohjaa äidin rooliin, mikäli äitiys kuuluu elämänpolkuusi. Kun haluat murtaa naislinjoista perittyjä kaavoja, sinun on hyvä hoitaa itseäsi nimenomaan tyttärenä. Se vaikuttaa automaattisesti tapaasi olla äiti.

Käy kirjan teemoja läpi sopivina annoksina. Kirjasta löydät harjoituksia, jotka auttavat sinua lähestymään omaa äitihaavaasi. Ehkä otat lukemisen rinnalle käyttöösi muistikirjan, johon voit tehdä harjoituksia ja jonka sivuille annat ajatustesi ja tunteidesi purkautua. Etene sen verran kerrallaan kuin mitä kulloinkin jaksat käsitellä.

Jos jokin osa sinussa vastustaa kirjan viestiä, jokin toinen osa luultavasti tarvitsee sitä kipeästi. Ole itsellesi myötätuntoinen vaikean aiheen äärellä. Varaa aikaa lepoon ja itsesi hoitamiseen voimakkaiden tunnekokemusten jälkeen. Puhu luotettaville läheisille, joiden kanssa tunnet olevasi turvassa. Mikäli historiassasi on kovin kivuliaita muistoja, hanki tueksi ammattiapua.

Lukijalle voi tulla yllätyksenä se, että kirjan ensisijainen tarkoitus ei ole korjata rikkinäisiä äiti-tytär-suhteita. Suhteiden paraneminen on luonnollisesti mahdollista, mikäli molemmat osapuolet ovat halukkaita ja kykeneviä

hoitamaan kipukohtiaan ja kohtaamaan toisensa avoimesti. Mutta sinä et voi pelastaa ketään muuta tai hoitaa suhdetta kuntoon yksin. Suhde on aina kahden ihmisen välinen. Se ei tarkoita, että vaikeaa suhdetta ei voisi yrittää parantaa tai että haavoja ei kannattaisi hoitaa. Ongelmien kieltäminen ei ainakaan paranna ketään.

Äitihaavaa voi käsitellä, vaikka äiti ei enää olisi elämässäsi lainkaan. Voimaantuminen on ensisijaisesti sinua itseäsi varten.

Tarkoituksenani ei ole syyttää ketään. Ongelmat äitihaavan taustalla ovat suurempia kuin yksittäisten äitien mahdollisesti tekemät virheet. Jos aihe herättää syyllisyyttä, häpeää tai kiukkua, niiden on hyvä tulla päivänvaloon.

Moni kirjoittaja kipuilee tämänkaltaisten aiheiden äärellä ja päättyy kirjoittamaan suhteistaan vanhempiinsa vasta näiden kuoltua. Siihen asti kierrellään ja kaarrellaan, odotellaan sopivaa hetkeä. Minäkin olen pohtinut tämän kirjan kirjoittamista vuosia. Miten minun käy, jos kerron kokemuksistani ääneen? Olen jo vuosia opettanut oman äänen vahvistamista. Ehkä tämä kirja on lopputenttini siitä. Uskallanko sanoa, mikä on minulle totta? Uskallanko puhua siitä, mistä muut eivät puhu? Lupaen yrittää. Haluan nostaa ullakolla piileskelleen kummituksen pöydälle ja kurkistaa lakanan alle.

ÄITIHAAVAN TUNNISTAMINEN NOSTAA ESIIN tunteita, jotka eivät kaikilta osin ole omaa kokemustamme vaan kulttuurista kuormaa. Olemme ottaneet sitä kantaksemme tiedostamatta ja kuljettaneet mukanaamme ehkä koko elämän ajan.

Monimuotoiset tunteet tarkoittavat, että olemme tärkeän asian äärellä. Ilmiön piilossa pitäminen on myös pitänyt sitä hengissä. Avain haavojen hoitamiseen ei ole vaikeiden kokemusten välttämisessä vaan kohtaamisessa.

Itse en ole äiti, mutta olen tytär – ja nainen. Kirjoitan kirjassa äideistä, tyttäristä ja naiseudesta. Näkökulma voi nykymaailmassa tuntua kapealta, sillä en käsittele sukupuolen moninaisuutta, erilaisia perhe- tai parisuhdemalleja tai seksuaalisuuden monia puolia. Miksi en ole lähtenyt laajentamaan näkökulmaa? Siksi, että kapasiteettini ei toistaiseksi riitä siihen. Rehellisesti sanottuna äitihaava on työläs aihe tällaisenaankin. Haluan jakaa sen, mihin tällä erää kykenen. Se ei tarkoita, ettenkö toivoisi kirjan auttavan mahdollisimman monia koetusta sukupuolesta ja perhesuhteiden muodosta riippumatta. Mutta vuodet ovat opettaneet paljon: en enää yritä olla kaikkea kaikille. Äitihaava tarkoittaa nimenomaan naiseuden kipua miesten hallitsemassa maailmassa. Haluan auttaa kaikkia, jotka tunnistavat tämän kivun itsessään, vapautumaan siitä tai ainakin helpottamaan sitä. Ilmiö on laaja, ja monta tärkeää näkökulmaa jää kirjan ulkopuolelle, mutta toivon, että

käsittämäni peruskysymykset voivat tuoda lohtua ja voimaa.

Kirjan viesti herättää varmasti kysymyksiä, miten välttää samat ongelmat äitinä. Kohtaan työssäni jatkuvasti äitien ahdistusta: entä jos tunnekuormaansa siirtää eteenpäin? Muistutan aina, että jo uskomuksista ja niiden periytymisestä tietoisiksi tuleminen on valovuoden mittainen harppaus eteenpäin. Se, että tunnet äitihaavaa ilmiönä, olet valmis avoimeen keskusteluun lastesi kanssa ja opetelet kohtaamaan kipukohtiasi, on riittävästi.

Meidän ei tarvitse korjata kerralla satojen, jopa tuhansien vuosien takaa periytyviä ongelmia. Suuret muutokset vievät useita sukupolvia. Voimme tehdä nyt sen, mihin luontevasti kykenemme. Monet asiat ovat jo viime vuosikymmeninä muuttuneet, mutta mitä enemmän tulemme tietoisiksi äitihaavasta ja sen vaikutuksista, sitä helpompi meidän on vaalia niin yksilöiden kuin yhteisöjenkin hyvinvointia ja luoda tasapainoisia suhteita, joissa on tilaa sekä yhteydelle että erillisyydelle.

Toivon, että saat kirjasta tienviittoja kohti terveempää suhdetta itseesi ja läheisiisi. Toivon, että opit hellittämään hyväksynnän tarpeesta ja otat elämässäsi rohkeasti tilaa itsellesi. Maailma tarvitsee naisia, jotka eivät enää pyytele itseään anteeksi.

Vaikka suhde omaan äitiisi tuntuisi vaikealta tai jopa mahdottomalta, voit silti hoitaa äitihaavaa itsessäsi. Se on

yksi suurimpia palveluksia, jonka voit tehdä itsellesi, mahdollisille tyttärillesi ja naisille ylipäätään.

Tärkeä askel on päästää irti odotuksista äidin suhteen. Äitihaavan hoitamisen myötä voit kyllä odottaa oman elämäsi muuttuvan, mutta voimaantuminen voi tapahtua ilman, että äitisi koskaan muuttuisi. On mahdollista, että hän ei sitä tule tekemään. Se ei kuitenkaan ole sinun vastuullasi. Sinä voit vastata itsestäsi – ja se on enemmän kuin tarpeeksi.

Kiitos, että tätä kirjaa lukiessa kohtaat rohkeasti itsesi ja sen, mitä olet sukulinjoissasi perinyt.

Kiitos teille upeat naiset, joita olen saanut haastatella kirjaa varten ja jotka olette jakaneet kurseillani kokemuksia aiheesta.

Kiitos, että minä saan jakaa kokemukseni siitä, miten olen naiseksi kasvamisen tässä maailmassa kokenut.

Kotona Tampereella kevätauringossa 2023

Katri Syvärinen

Kirjassa käsitellään rajoittavien uskomusten ja tunnekuorman periytymistä erityisesti naislinjoissa. Kirja on tarkoitettu äitihaavan kuvaamiseen ilmiönä ja itsetuntemuksen lisäämiseen. Sitä ei ole tarkoitettu kehitystraumojen käsittelyyn tai purkamiseen eikä psyykkisten ongelmien hoitoon. Mikäli kirjassa käsitellyt aiheet nostavat esiin vaikeita muistoja tai tunnekerroksia, hakeudu tarvittaessa terveydenhuollon ammattilaisen ohjaukseen.

Kirjassa kerrotut tarinat perustuvat kirjoittajan ja haastatteluvien henkilökohtaisiin muistoihin ja havaintoihin. On mahdollista, että äitien kertomukset samoista tilanteista ovat toisenlaisia. Tähän kirjaan on valittu nimenomaan tyttären näkökulma ja tyttären ääni.

Haastateltavien nimet on muutettu.

ÄITISUHTEEN RISTIRIIDOISTA ON LUPA PUHUA

Äitihaavan syynä on haastava suhde omaan äitiin. Se voi ilmentyä tyttären elämässä esimerkiksi riittämättömyyden tai arvottomuuden tunteina. Äitihaavan rajoittavat uskomukset periytyvät sukupolvelta toiselle, mutta tätä perintöä on mahdollista purkaa.

Tietokirjailija **Katri Syvärisen** *Äitihaava – tyttären raskas perintö* auttaa ymmärtämään äitihaavaa. Se muistuttaa, että et ole kokemukseksi kanssa yksin. Vaikka kotioloissa olisi ollut paljon hyvää, ei ole väärin tai kiittämätöntä ottaa esiin asioita, jotka ahdistavat. Omien rajojen asettaminen on tärkeää, sillä mitä tahansa ei tarvitse sietää. Äitihaavaan tutustumista ei tarvitse pelätä, vaan sen kohtaaminen voi tuoda elämään lisää vapautta ja syventää suhdetta itseän ja omiin juuriin.

”Vaikka suhde omaan äitiisi tuntuisi vaikealta tai jopa mahdottomalta, voit silti hoitaa äitihaavaa itsessäsi.”



ISBN 978-952-403-108-0 | 17,3
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa
BAZAR