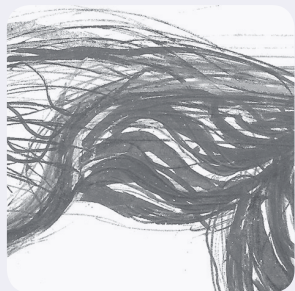
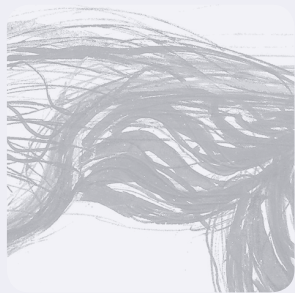


# 1 NUOREN TASAPAINOILU

Nuorten elämässä tasapainoilua riittää. Keskitymme niihin mielenterveyteen vaikuttaviin asioihin, jotka etenkin syömishäiriön näkökulmasta näyttävät olevan keskeisiä.



## YSTÄVÄT JA KAVERIT – TUKI JA TURVA VAI KIUUSA JA VAIVA?

Nuoruudessa irrottaudutaan vähitellen vanhemmista ja lapsuudenkodista. Itsenäistymisprosessit ovat erilaisia, mutta aina tarvitaan ystäviä ja kavereita – sekä ryhmiin kuulumista että kahdenkeskisiä suhteita. Lapsen on saatava samanikäisten seuraa päästäkseen kehitystehtävissään eteenpäin. Kaverien tärkeys korostuu entisestään, jos sisaruksia ei ole.

<sup>1</sup> Kaverit ovat tukipilareita, ilman niitä ei selviäisi. Parhaan ystävän kanssa on oltu parhaita kavereita seitsemän vuotta. On oppinut tuntemaan toisen jo ihan läpikotaisin, tietää mitä toinen ajattelee. Ekaksi vain liikuttiin samassa porukassa, mutta sitten meistä tuli kuin paita ja peppu. Meillä on samanlainen elämäntarinakin. Sen takia meidän on kaikesta niin helppo puhua, koska meillä on ollut samanlainen lapsuus, ei mistään ihan helpoimmasta päästä. Olen onnellinen, että on kavereita ja ystäviä, jotka välittävät.

<sup>2</sup> Ei vanhemmille jutella niitä asioita, mitä sisaruksille, eikä sisaruksille niitä, mitä kavereille. Kaveriporukka on perhe ja siihen kiinnyytään. Huvittava ilmiö tästä on, kun voit Facebookissa merkitä perheenjäsenesi: välillä näkee, että joku on merkinnyt parhaan ystävänsä siskokseen.

<sup>3</sup> Kaverisuhteet oli hirveän paljon yksittäisiä, ei porukkoja, koska mulla oli lapsena aina tunne, että jään porukassa sivuun enkä hallitse kommunikaatiota niin hyvin.

Ystävä- ja kaverisuhteet ovat opettelua. Ne ovat vapaaehtoisuuteen perustuvia läheisiä ihmissuhteita ja muuttuvat aikuisten näkökulmasta äkkinäisestäikin. Persoonan kehittyessä nuori yleensä hakeutuu yhä enemmän kaveripiireihin, joissa on helppo olla oma itsensä. Ystävien myötä joutuu päättämään, mitä on valmis tekemään ja mitä edellyttää muilta. Joskus kehittyä epätasa-arvoisia suhteita hyppyyttäjiä ympärille, toisinaan kaverista tulee ainakin osa-aikainen kiusaaja.

<sup>4</sup> Tyttärellä oli todella hyvä ystävä, mutta ystävyys katkesi yhtäkkiä kuin seinään, naps. Tytär ei ensin edes tiennyt miksi. Loppujen lopuksi hän kertoi syyn, mutta en tiedä, oliko se oikea syy. Otin yhteyttä ystävän äitiin ja mekin yritettiin tätä purkaa, mutta se ei vaan auennut.

<sup>5</sup> On semmoisia kaverisuhteita, jotka ovat hiipuneet, kun yläasteelta kaikki meni eri lukioihin. Ensin oltiin tosi hyviä kavereita, mutta nyt ei oikein näe niitä enää. Muuttaa tosi paljon kaverisuhteita, kun mennään eri lukioihin.



<sup>6</sup> Lukiossa kuppikunnat ovat muotoutuneet uudestaan, kaikki myllätettiin auki. Tällä hetkellä mun paras kaveripiiri on seitsemän ihmistä, joita en tuntenut vuosi sitten ollenkaan. Yläastekaverit ovat kavereita, mutta en puhu päivittäin kaikille. Yläasteella mua ärsytti, kun mun kaverit eivät ikinä jaksaneet lähteä mihinkään. Ehkä ne sen takia jäivätkin vähän helposti syrjään, kun oli jo ajatellut, että voi vitsi kun olisitte toisenlaisia. Nyt sai tavallaan valita, ketkä ovat samanlaisia – on paljon helpompi olla. Ennen lukioaikaa mulla ei ollut parasta kaveria, jonka olisin mieltänyt niin, että se aina ymmärtää. Kyllä mä joskus mietin, että ei juma, noilla on tommoinen kaverisuhde – missä on se mun... Mutta joskus yläasteella aloin vaan miettiä, että kyllä se sieltä tulee, mitä mä stressaan.

<sup>7</sup> Joskus yläasteikäisenä, kun kaikkia alkoi kiehtoa juomiset, kaupungilla olemiset ja diskoon menemiset, mä en tykännyt niistä. Menin väkisin ryhmäpaineen vuoksi, että näytän normaalilta. En ole varmaan sitten uskaltanut tai halunnut olla erilainen.

<sup>8</sup> Molemmat tytöt tulevat paljon paremmin toimeen vähän vanhempien kuin ikäistensä kanssa. Vanhemmalla tyttärellä oli yläasteella se vaihe, että vanhat kaverit hävisivät, mutta nyt ne ovat taas mukana. Heille tuli jonkinmoinen teinihulinavaihe, eikä tytär sopeutunut siihen ihan niin hyvin.

<sup>9</sup> Meillä on ollut vähän vaikeuksia yhden kaverin kanssa, kun hän kokee olevansa niin ulkopuolinen ja epäsosiaalinen, "tehkää te asialle jotain". Ei me voida hänen asioita ruveta parantamaan, hänen täytyy itsekin tehdä muutos. Hän aina valittaa kaikesta: kaikki on huonosti ja me ei huomioida häntä. Ei me voida mitään, jos hän ei tee itselleen mitään.

<sup>10</sup> Luokalla oli yksi pomotyttö, jota kaikki kuuntelivat ja tevivät, kuten hän halusi. Hän esitti mukavaa ja selän takana puhui pahaa. Kukaan ei saanut sanoa mitään vastaväitteitä, muuten joutui saman tien ulkopuolelle kaikesta. Sitten vaihdoin taas koulua ja siellä rupesin tuntemaan, että mua arvostetaan ja musta tykätään. Siitä lähtien itsetunto on noussut koko ajan ja nykyään en välitä, vaikka mulle saanntaisiin mitä – annan mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos. Mulla on se voima, että pystyn sanomaan takaisin.

<sup>11</sup> Yläasteaikaisille kavereille tuli varmaan pelko, että heitäkin olisi kiusattu. Semmoisissa tilanteissa kun kiusaajat tuli, ne kääntyivät tavallaan mua vastaan, olivat mukana siinä. Sen takia on vähän vaikea luottaa kehenkään. Tässä hetkessä ne olivat mun kavereita ja viiden minuutin päästä eivät olleetkaan.

Kunnon vertaistuki aikuiseksi kasvussa voi jäädä puuttumaan monesta syystä. Yksin jättämisen ja tietoisien kaveripiiristä eristämisen lisäksi jotkut alkavat erakoitua, koska häpeävät itseään – esimerkiksi ulkonäköään. Ajoittainen vetäytyminen on ok, mutta jatkuva yksinolo herkästi järkyttää henkistä tasapainoa. Nuorelle itselleen eristäytymisellä on jokin tarkoitus: pakoa vaikeista tilanteista tai tunteista, epämääräisen uhan välttelyä, itsensä rankaisemista tehdystä tai tekemättä jääneestä... Entä toinen ääripää eli kaikkien kanssa kaveeraaminen? Joskus kovin laaja kaveripiiri kertoo siitä, että nuori haluaa hyväksyntää kyseenalaisin keinoin. Kun on vain tuttavilla, muttei luotettuja ystäviä, ei synny syvempiä tunteita, odotuksia eikä yhteentörmäyksiä – tavallaan turvallista mutta samalla köyhää. Ketään ei päästetä lähelle ja pohjimmiltaan olo on yksinäinen, vaikka pintasujuvaa kanssakäymistä olisi millä mitalla.

<sup>12</sup> Tavallaan tietty oli kiva olla kaikkien kaveri ja että oli paljon kavereita, kenen kanssa pystyi olemaan välituntisin, mutta ehkä siinäkin oli se ulkopuolisuuden tunne. Se oli vähän ehkä pakonomaista, että pitää nyt sitten olla näitten poikienkin kanssa välillä, että hyväksytään siinä ympäristössä.

Seurustelusuhteet tuovat uutta mietittävää ja opeteltavaa, vaikka jo läheisessä ystävytydessä on jotain samaa. Miten toisen tarpeet sovitetaan omien kanssa, miten ollaan yhdessä myös oma tila huomioiden, miten vastavuoroisuus saadaan toimimaan? Miten paljon uskallan paljastaa sisintäni, voinko luottaa tähän ihmiseen? Millainen fyysinen läheisyys tuntuu hyvältä? Haluanko keskittyä muihin asioihin kuin seurustelusuhteeseen? Miten lopetan seurustelun, joka alkaa ahdistaa? Miten jatkan elämäni, kun olen tullut jätetyksi? Miksi minulla ei ole poika- tai tyttöystävää, vaikka sitä kaipaankin? Entä jos seksuaalisia tunteita herättääkin oma sukupuoleni?

<sup>13</sup> Seurustelu tämän ikäiselle on varmaan rankempaa kuin sinkkuna oleminen. Kun vaikka tekee päätöksiä, että meneekö kaupungille ja mitä tekee silloin ja silloin, joutuu miettimään kahden puolesta: tavallaan kahden ihmisen murheet, mutta toisaalta kahden ihmisen ilotkin. Seurustelu kasvattaa, mutta nyt kun katsoo ihmisiä, jotka eivät seurustele, se on tosi rentouttavan näköistä... Kun asennoituu oikein, seurustelu on kivaa, mutta ei se kaikille sovi tässä iässä. Kaikkea ei saa, mitä haluaa. Elämän vaikein paikka on ollut se, kun tuli ero ensimmäisestä parisuhteesta; se miten sen toteutti ja mitä itse ajatteli siitä. Me oltiin yhdessä kuitenkin vuosi, niin ei sitä oikein pikkupoika tajunnut, miten se kuuluisi tehdä. Se oli vaan tosi iso tunnetila. Meni kauan, että pystyi prosessoimaan, mitä nyt kävi ja miksi. Siitäkin opittiin. Suhde loppui vähän tulisesti, sen olisi varmaan voinut tehdä helpomminkin. Lopulta oltiin kahdestaan koulupsykologilla, kun toisella oli mielialahäiriöitä. Se suhde toisaalta aukaisi maailmaa: kaikilla ei ole kaikki hyvin, siinä sai olla psykologi ja ravitsemusneuvoja ja vähän kaikkea samaan aikaan. Kaikkia tunteitaan ei voinut sanoa, kun toinen oli jo valmiiksi niin alhaalla. Kun toinen koittaa itsemurhaa, kyllä se kasvatti! Toiset elävät vieläkin viatonta teini-ikää, itse näkee asioita eri tavalla. Se mustasukkaisuuden määrä, erilaiset tavoitteet elämässä... mä olin liikaa se hoitaja. Hänellä oli tosi pieni kaveripiiri, oltiin koko ajan yhdessä koulussa ja koulun ulkopuolella. Jotta mun henkinen kantti kestää, se oli pakko tehdä.

<sup>14</sup> Seurustelun lopettaminen oli alussa helpotus, kun pääsin irti asioista, jotka stressasivat. Samaan aikaan olin äärimmäisen surullinen, että stressaannuin niistä asioista ja se näkyi käytöksessä niin paljon.

Osalle nuorista läheisyys on ahdistavaa. Tyydyttävien seurustelusuhteiden luomisen tai ylläpitämisen tekee vaikeaksi muun muassa huono ja pirstaleinen minäkuva. Itsensä tyhmäksi, huonoksi, rumaksi ja pahaksi tunteva ei usko ansaitsevansa rakkautta kohtelua, jolloin myös fyysinen tai henkinen hyväksikäyttö uhkaa. Mikäli parisuhteen kuvittelee ratkaisevan automaattisesti omat ongelmat, kipeä tarvitsevuus ajaa toivottomiin yritelmiin. Jotkut karkottavat kumppaniehdokkaat ripustautumalla sekä vaatimalla jatkuvasti oman itsetuntonsa pönkitystä.

<sup>15</sup> Tyttärellä on suhteissa suurimmat vaikeudet itsensä kanssa. Hän on tapaillut ja seurustellut muutaman pojan kanssa ja hän on innoissaan. Mutta vaikka se poika olisi maailman ihanin, oman kehon hyväksyminen on hänelle hiton iso pala. Kun ei hän hyväksy sitä nyt millään, kyllä hän kaikkea kikkailee hirveästi koko ajan ja pohtii kaikkia ihme asioita.

<sup>16</sup> Kun paranemisprosessi alkoi, siinä kohtaa tajusi, että ennen kuin pystyy mitään suhdetta ajattelemaankaan, täytyy ensin rakentaa suhde omaan itseensä vahvaksi ja kunnolla. Oma hyvinvointi tarvitsee olla ja oma perusta kunnossa. Olen huomannut itsestäni, että helposti menee siihen, että on riippuvainen toisesta ihmisestä. Tai suhde voi olla mihin tahansa, esineeseen tai materiaan: pitää muka saada se, ennen kuin voi olla onnellinen.



## ULKONÄKÖ JA IHANNEKUVAT – MILTÄ PITÄISI NÄYTTÄÄ?

Nuoret joutuvat kohtaamaan entistä rankempia ulkonäköpaineita. Monet tunnistavat itsekin, että viihdekulttuuri, tv-ohjelmat ja mainokset synnyttävät epärealistisia mittapuita. Kun ammattina on olla kaunis tai komea, käytetään ulkonäön paranteluun valtavasti aikaa, energiaa ja rahaa – kauneusleikkauksetkin ovat rutiinia. Lisäksi suuri osa medioissa esiintyvistä kuvista on käsiteltyjä, joten ihanteina esitellyistä kasvoista ja kehoista tulee yhä mahdollottomampia saavuttaa.

<sup>17</sup> Varsinkin esimurkkujen ikävaiheessa on tyypillistä etsiä idoleja – laulajia tai näyttelijöitä tai jotain – ja laitetaan huoneen seinille idolin kuvia. Välillä aina miettii tosi huolestuneena, että millaisia idoleita on tarjolla, kuinka ulkonäkökeskeisiä ja seksistisiä. Paljasta pintaa ja botox-huulia ja tavallaan keinotekoista kauneutta on niin hirveästi. Se on se malli: nuoret ajattelevat, että hei mä haluan olla tommoinen. Onneksi toisilla se hiipuu pois, mutta kyllä sen välillä teineistä huomaa. Varmaan aina nuoret ovat yrittäneet olla niiden esikuvien kaltaisia.

<sup>18</sup> Jotkut julkkiksetkin ovat nyt innostuneet treenaamaan, siitä on tullut otsikoita. Sekin on alkanut varmaan luomaan ihmisille ja mullekin paineita.

<sup>19</sup> Valitettavasti media tänä päivänä aika pitkälti kasvattaa nuoria. He oikein imevät sieltä vaikutteita ja ihanteita, esimerkiksi mikä on naisihanne ja mikä miesihanne: kaikilla on onnellinen elämä, kaikki ovat laihoja ja kauniita, ei ole mitään vastoinkäymisiä... ja miehillä on kunnan lihakset.

Koska keho on saanut paljon ylimääräisiä merkityksiä, suhtaudumme omaan kehoomme harvoin mutkattomasti. Kasvavat nuoret joutuvat sopeutumaan vielä kehonsa nopeaan muuttumiseen, ja jo siksi ovat siitä erityisen tietoisia. Useimmat haikailevat urheilullisuutta: pitää olla "timmi", höllyä ei saa. Miespuolisten toivelistalla korkealla on yleensä lihaksikkuus, naispuolisilla hoikkuus ja oikeanlaiset kurvit. Kehosuhteeseemme vaikuttaa lisäksi ympäristöstä saatu palaute joskus rajustikin. Epäsuora mutta tehokas palautteen lähde monelle on vaatekauppa: juuri nuorison muotivaatteet istuvat usein vain tietynlaiselle vartalotyypille.

<sup>20</sup> On tietyt opiskelualat, joilla ihmiset alkavat käymään salilla: lääkis, kaupakorkeakoulu ja oikis. Ulkonäkö korostuu kilpailullisuuden ja näyttämisen halun kautta. Sillä osoitetaan tietynlainen asema yhteiskunnassa ja tuetaan omaa varmuutta, esilläoloa. Lihaksikkuus kuuluu osaksi pakettia – ilman sitä ei ole osa jotain.

<sup>21</sup> Kasvojen yhdessä kesässä kymmenen senttiä: kaikki rajat menivät ihan sekaisin ja olin niin kömpelö, ei oikein osannut tehdä yhtään mitään.

<sup>22</sup> Ala-asteella olin tosi ujo ja mulla oli jotain luontaista ylipainoa. Sitten tuli pituuskasvu ja hups, oltiin normaali-painoisia; hiukset ja vaatteet alkoivat kiinnostaa. Olihan se aika outoa ja jännää, kun tuli yhtäkkiä kymmenen senttiä lisää vuodessa neljän vuoden ajan. Päiväkodissa sanottiin, että tämä poika ei ota enää perunoita lisää, ja yläasteella oltiinkin melkein alipainoisia.

<sup>23</sup> Kun menet kaupungille, siellä voi tulla neiti täydellisyyksiä vastaan, jotka katsovat päästä varpaisiin. Mun mielestä se on jotenkin säälittävääkin. On jokaisen oma asia miltä näyttää, eikä se kuulu muille. Yleensä saa aina kuulla, että ”onpas sulla laihat jalat”. Sitten kun yrittää selittää, että ei se ole mun vika, meidän äiti on ollut samanlainen rimpakinttu mun ikäisenä, eivät ne ymmärrä sitä.

Tutkimukset kertovat, että valtaosa teini-ikäisistä ja jopa monet lapset ovat huolissaan omasta vartalostaan. Itsensä mollausta kuulee usein: ”olen liian lyhyt, nenä on pottumainen, minulla on kauheat hörökorvat, näin lihavaa ei kukaan voi rakastaa...” Kehoon liittyvät merkitykset ja uskomukset ovat ongelmallisia, jos ne ohjaavat toimimaan itseään vastaan. Kouluissakin sekä harrastus- ja kaveriyhteisöissä voi ajoittain levitä laihdutusvillitys. Liikunta saattaa alkaa merkittävästi keino saavuttaa ihannevirtalo. Ennen kouluun lähtöä joillekin on tärkeämpää panostaa edustavaan ulkonäköön kuin aamupalaan. Liian ulkonäkökeskeisen kulttuurin vastustaminen vaatii kypsyä ja vertaistukea.

<sup>24</sup> Meillä tehtiin kysely: oli aika järkyttävää, että ekaluokkalaisista tytöistä yli puolet oli tyytymättömiä ulkonäkönsä, siis ekaluokkalaisista! Yli puolet koki, että on ruma tai paksu. Pojistakin aika moni ei ollut tyytyväinen.



<sup>25</sup> Valitettavasti varmaan suurimmalla osalla nuorista on ajatus, että on ruma. En tiedä ketään nuorta, joka olisi tyytyväinen itseensä. Se toisaalta ehkä kuuluu nuoruuteen, mutta on samalla aika surullista.

<sup>26</sup> Ei varmaan kukaan tule koskaan olemaan tyytyväinen omaan kehoon ja ulkonäköön, varsinkaan nuoret. Itse voin joku päivä olla tyytyväinen ja sitten taas joku päivä en.

<sup>27</sup> En oikein ymmärrä, miksi ulkonäöstä pitää ottaa niin paljon paineita, mutta sitä ottaa itsekin. On pakko meikata joka päivä kouluun ja suoristaa hiukset ja valita vaatteet, et voi lähteä missään lököreissä. Kyllä siitä paineita tulee, vaikkei haluaisi.

<sup>28</sup> On päiviä, jolloin haluaa näyttää hyvältä. Mutta tänään mennään lököreissä ja hiukset on miten on, so what. Jos ihmiset ajattelevat, että voi vitsi minkä näköinen, ne ei luultavasti ole mun kavereita, eikä sillä ole mulle mitään väliä. Meidän lukiossa on tosi hyvä henki, kun on paljon erilaisia ihmisiä. Tietyt ihmiset käyttävät merkkivaatteita ja näyttävät koko ajan pyntättyiltä – siinäpäähän sitten menevät.



Nuorille suunnattu markkinointi on kovaa, ja kulutuspaineeet välittyvät tai kertautuvat lähiyhteisöissä. Nuortenkin maailmassa rahasta muodostuu usein liian tärkeä juttu – lieveilmiöitä seuraa. Vapaa-ajanvietto vaatii rahaa kuten must-tuotteet: pahimmillaan tietystä vempaimesta, vaatteesta tai vastaavasta riippuu porukkaan hyväksyminen. Koulussa ja kaveripiireissä kaikki pääsevät perille, keneltä rahaa kannattaa nyhtää tai lainata, jolloin kaverisuhteisiin tulee ikäviä sävyjä. Poliiseilta on saatu viestiä, että osa ajautuu vippailujen kautta jopa näpistelemään ja rikosten teille. On tietysti myös niitä nuoria, jotka kokevat jo varhain tarvetta ottaa pesäeroa kuluttamisen kulttuuriin.

<sup>29</sup> Tyttärille on tullut haasteita siitä, että he eivät ole kauhean vahvasti lähteneet tiukkaan muotitietoisuuteen tai sellaiseen muottiin, mihin varsinkin tyttöjä yritetään laittaa. Molemmilla on yläasteiässä ollut selvästi ongelmia löytää kavereita sen takia. Nuorempi on nyt kahdeksannella ja hänellä viime kesänä oikeastaan paras ystävyysuhde katkesi siihen, että toinen alkoi liikkua napapaidassa ja napakorussa ja kauheat meikit naamalla. Tytär selvästi vaan kyllästyi siihen, ei tämä ole hänen juttunsa. Tosi helposti käy, että jää jostain ulkopuolelle. Se voi olla pienestä kiinni, kuten tyyliin kengistä tai farkuista tai harrastuksista.

<sup>30</sup> Kavereitten paine siinä rahankäytössäkin... Olen ollut yksinhuoltajana yli kymmenen vuotta, niin ei mulla ole antaa rahaa. Olen kyllä vähän liian höveli, tiedän sen, mutta välillä täytyy miettiä, että nyt seis, nyt ei tule rahaa. Sitten tulee huono omatunto, että nyt se jää porukasta pois, pakkohan se raha on jostain irrottaa. Se on itsensä kanssa taistelua.

<sup>31</sup> Aina kun joku kysyi, niin mulla oli antaa, ei nyt rahaa mutta jotain. Tunsin, että tämän avulla saan semmoisia tuttuja niistä, jotka eivät suoranaisesti olleet kiusanneet mua, vaan olivat tavallaan olleet siinä mukana.

<sup>32</sup> Ollaksesi aina trendikäs ja aallon harjalla täytyy olla joku tietty harrastus. Monet trendi-ilmiot vaativat hirveästi rahaa. Silloin nuori perheessä, jolla ei ole rahaa, voi tulla syrjityksi sen takia, ettei pysty harrastamaan esimerkiksi ratsastusta tai purjehdusta, käymään laskettelemassa joka vuosi tai etelänmatkalla. Se on siinä mielessä aika karu maailma. Medioista tulee ajatus, että täytyy olla kaunis, fiksu ja hyvin pukeutunut, merkkivaatteet ja merkkikännykät. Toisaalta nuorista aina osa on niin sanottuja vaihtoehtonuoria, jotka päättävät toimia vastoin yleistä valtavirtaa: ostavat kirppareilta, tiedostavat hyvinkin vahvasti eläinten oikeuksia tai ekologista juttua. Ihan hyvä, ettei nuoren tarvitse tuntea itseään ulkopuoliseksi, vaan hän voi löytää itselleen sopivan alakulttuurin. Niitähän kyllä riittää, hyvässä ja huonossakin.

Ulkonäön muokkaamisessa myös ikäkaudet sekoittuvat. Yhä vanhemmat yrittävät vaikuttaa yhä nuoremmilta ja yhä nuoremmat vanhemmilta – kuitenkin niin, että kaikki haluavat näyttää suunnilleen 25-vuotiailta! Jo lasten elämäntyöli muistuttaa usein hämmästyttävästi nuorten aikuisten maailmaa. Keskenkasvuinen matkii esimerkiksi mainoksista nappaamia tapoja pukeutua, käyttäytyä ja kuluttaa. Lapsekkuuden hylkääminen voi olla vanhempien näkökulmasta jopa toivottua, koska jotain rasittavaa ”lapsellista” käyttäytymistä jää pois – eipähän lapsi vaadi huomiota kesken kiireiden. Aikuisen läsnäoloa eivät saa nekään nuoret, joiden kasvattajilla ikuisen nuoruuden tavoittelu menee pakkomielteiseksi.

<sup>33</sup> Nykyisiä kutosluokkalaisia ei tunnista enää kutosiksi, kun ne näyttävät ysiluokkalaisilta. Niillä on kaikki: Facebookit, Instagramit ja Twitterit, kaikki löytyy. Niilläkin on nykyään iPhone, älypuhelimet ja nekin hengailevat ulkona, polttavat tupakkaa, katsovat niitä puhelimiin. Silloin kun mä olin kutosella, olin korkeintaan irc-galleriassa ja lopun ajan pomppimassa trampoliinilla tai tein jotain muuta. Kuinka paljon on voinut muuttua maailma jo neljässä vuodessa...?

<sup>34</sup> Enemmän vaan tuntuu nuorille tytöille tulevan kaikenlaisia ulkonäköpaineita. Ne pohtivat 13-vuotiaana semmoisia asioita, joita silloin kun itse oli 13, tyttöjen ei varmaan tarvinnut pohtia vielä viiteen tai kymmeneen vuoteen. Nyt niitä tuupitaan joka puolelta. Uskon että se aiheuttaa paljon painetta ja ihan keskusteluissakin sen helposti huomaa. Liian nuorille tulee liian nopeasti kasvun paikka. Ala-asteikäiset meikkaavat ja yrittävät olla hirmuisen hyvännäköisiä, pillifarkut päällä. Se on jotenkin niin ällöttävää – ja se, ettei siihen aikuiset puutu. Jotenkin annetaan vaan mennä, sellainen yleinen välinpitämättömyys on tosi ahdistavaa. Tytärkin kertoo, että heillä on koulussa kuudesluokkalaisia, joita tuskin tunnistaa, kun on niin paljon meikkiä päällä. Kaikki tämmöinen on lisääntynyt ihan älyttömästi. En edes tiedä, onko se minäkuvan hakemista. Ehkä jollain tasolla onkin, mutta mun mielestä ne ovat niin nuoria, että ne hakee ihan väärä kuvia. Tuntuu, että niillä olisi monta muuta juttua siinä välillä, joita pitäisi käydä läpi. Pienistä ihmisistä tuupataan aikuisia. Mä näen, että se on tässä ajassa kaikkein suurin ongelma.

## HÄMMENTÄVÄ SEKSUAALISUUS – KELPAANKO JA USKALLANKO?

Seksuaaliseen kasvuun ärsykeympäristö on hyvin toisenlainen kuin vuosikymmeniä sitten. On kuvatulvaa, lehdet ja internet pursuavat seksuaalisuutta käsitteleviä juttuja, televisiosta tulee jatkuvasti aiheesta ohjelmia ja koulussa asia on avoimesti esillä. Paljon nuoret yleensä seksuaalisuudesta tietävätkin. Silti on harhaa, että he olisivat valmiimpia kuin edellinen sukupolvi. Ihan samalla tavalla kuin aina aiemmin, mieheksi ja naiseksi kasvuun kuuluu pelkoja, toiveita, unelmia ja vääriä uskomuksia. Parhaassa tapauksessa kasvu etenee omassa tahdissa ja siihen saa muun muassa vertaisilta sopivaa tukea.

<sup>35</sup> Seksuaalinen kasvu on varmaan vuosien saatossa jossain mielessä helpottunut. Kaikki tällaiset ovat nykyään niin lähellä; aikaisemmin ne olivat asioita, että vau, jos joku opettaja uskalsi niistä jotain yläasteella puhua. Nykyään tuntuu, että kaikkea tulee niin monesta tuutista. Mutta toisaalta kyllä sekin varmaan aiheuttaa paineita, voisinkin kuvitella. Tavallaan koko yhteiskunta ja markkinavoimat aiheuttavat sellaisia paineita, mitä ei välttämättä tarvitsisi.

<sup>36</sup> Meillä oli yläasteella tosi hyvä terveystiedon opettaja, just valmistunut mies. Me puhuttiin kaikesta ja me saatiin paperilapuilla nimettömänä kysyä mitä vain. Nyt lukiossa terveystiedon kurssilla syvennyttiin, puhuttiin asioista niiden oikeilla nimillä ja oli erikoistunut opettaja. Sitä kautta on saanut sitä oikeaa tietoa. Ja totta kai on kavereitten kanssa hihitelty pornosivuja joskus ala-asteella. Mutta se on ehkä vähän eri nykyään, kun serkuilla on 5-vuotiaana omat kännykät, joissa on netti. Mä olen vielä sellainen, joka ei ole elänyt lapsuuttaan internetin maailmassa. Mainokset ja lehdet on ne, mistä mä olen nähnyt alastomuutta. Kesäbikininimainokset on tosi provosoivia. Läppää heitetään kavereitten kanssa päivittäin, mutta ei isossa porukassa tule puhuttua vakavammin. Kun läheisempi ystävä seurusteli, puhuttiin, ja kun mä vieläkin seurustelen, puhutaan vähän kaikesta. Kavereilta tulee enemmän tukea kuin paineita.

<sup>37</sup> Kyllä me ollaan tosi paljon puhuttu kavereitten kanssa kaikesta seksuaalisuuteenkin liittyvästä: miten heidän parisuhteensa menee ja kaikkea tommoista. Kaverit eivät häpeä sitä. Ne pystyvät puhumaan, koska luotetaan toisiimme, kukaan ei kerro eteenpäin.

Asiallisen tiedon, viihdetarinoiden, mainosten ja satunnaisten nettiosumien yhteisvaikutuksena sukupuolisuudesta ei aina synny luontevaa käsitystä. Sitä ei opita ajattelemaan normaaliin arkeen kuuluvana asiana, johon liittyy läheisyys, luottamus, epätyydellisyys, herkkyys ja haavoittuvuus. Seksuaalisuus saattaa värittyä itsekkääksi yksilösuoritukseksi, alistamiseksi, kiusaamiseksi tai manipulointikeinoksi. Nuorille kehittyy helposti sellaisia harhaluuloja ja paineita, että seksielämä pitäisi aloittaa varhain ja tärkeintä on täydellinen ulkonäkö. Toiset ylikorostavat seksuaalisuutta muiden ominaisuuksien kustannuksella ja peittelevät epävarmuutta rehentelyllä. Seksuaalisuuden tarkoitus ja tehtävät ymmärretään perinpohjaisesti väärin. Tavoiteltavaa on se, että on ollut mahdollisimman monen kanssa ja kokeillut kaikkea mahdollista. Avoimuutta on se, että tiedottaa kokemuksistaan nopeasti kaikille muillekin. Osa nuorista haluaa rynnätä sellaiseen seksuaalisuuden toteuttamiseen, joka ei vielä omaan kehitysvaiheeseen kuuluisi. Pojille aika tyypillistä on kadehtia varhain miehiltä näytäviä ja paisutella seksikokemuksiaan. Etenkin tytöillä ”aktiivinen” seksielämä jo varhaisnuoruudessa kertoo hälytysmerkin tavoin itsearvostuksen ja -suojelun puutteesta.

<sup>38</sup> Yläasteella rehentelyä oli: tiesi kyllä, että et sä mitään ole tehnyt, mutta silti pitää leuhkia. Ihan hauskaa, mutta tietty jotkut suhtautuu siihen vakavamminkin. Ei se mulle ollut mitenkään iso asia, jos joku on menettänyt neitsyytensä kolmosluokalla. Jos vaikka yläasteella kuunteli maanantaiamuna kotsan luokassa, mitä toiset on tehneet, se oli niinku mitä helkkaria, idiootteja. En mä jaksaa ottaa siitä mitään stressiä. Jos mä en ole tehnyt jotain, ehkä siihen on syynsä.

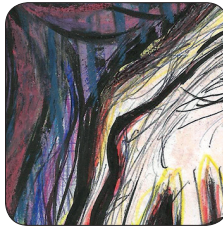
<sup>39</sup> Pojilla on välillä vähän sitä, että ”kui monta kertaa sä saat viikossa”. Sitten me tytöt, että ”voi hyvä jumala, minkä ikäisiä te ootte...?”

Kasvuympäristö voi olla yliseksualisoitunut, seksuaalisuuden kiel-  
tävä tai vain tiettyä yksipuolista käsitystä syöttävä, jolloin nuorilla on tuskaisa tehtävä etsiä hyvältä tuntuvaa sukupuolisuu-  
tuutta muottien ulkopuolelta. Pelot ja huoli omasta riittävydestä ahdistavat usein. Jos nämä tunteet saavat vallan, kehitys häiriintyy esimerkiksi niin, että seksuaalisuus halutaan työntää täysin minän ulkopuolelle.

<sup>40</sup> Kotona piti piilottaa, mitä oikeasti olen, ja se naiseksi kasvaminen. Mun on edelleen vaikea nauttia kehostani ja hyväksyä naiseuttani, kun en siihen kotoa ole vahvistusta saanut. Vasta nyt opettelen olemaan näkyvä, ottamaan sitä tilaa, mikä mulle kuuluu.

<sup>41</sup> Mulla on synnyinäinen syndrooma, joka aiheuttaa hormoniongelmia, ja sen takia olen kehittynyt hiukan myöhemmin. Kyllä se jotain on vaikuttanut: "Vitsi noi toiset alkaa jo olla kehittyneitä ja mä olen vielä tämmöinen." Kun meidän perheessä on häpeäkulttuuri, eipä siinä ihan kauheasti noista asioista puhuttu – niiden kanssa jäi yksin. On ihan naurettavaa, että se on GEENIvirhe, joka kulkee suvussa, mutta silti siihen liittyy häpeää. Ja sitten on ihan tyypillinen hys hys, seksuaalisuus on vähän häpeällistä. Se on suomalaisille tyypillistä ja meidän perheessä oikein tiivistynyt.

Seksuaalisen kasvun vaikeuksiin saattaa liittyä ylenmääräinen lihasmassan kasvattaminen. Pojilla pyrkimys lihaksikkuuteen vie joskus kaiken huomion ja pelkistää tilanteen väärällä tavalla: kyllä näillä lihaksilla pitäisi vientiä olla. Tyttöillä rasvattoman vartalon tavoittelu ei salli luonnollisia naisen muotoja. Huippuunsa treenattu kroppa symboloikin mainiosti surullista seksuaalisuuden ihannetta: kova, äärimmäisen kontrolloitu, virheetön.



## TUNTEET – KOHDATA VAI KIELTÄÄ?

Tunnetaitojen perusta rakentuu lapsuudessa: lapsi imee ympäristönsä tunneilmapiiristä vaikutteita niitä kummemmin pohtimatta. Teini-iässä tunne-elämä muuttuu; tunteet voivat yllättää intensiivisyydellään ja hallitsemattomuudellaan. Toisaalta nuoruusiässä tunnetaitoja on mahdollista jo tietoisesti harjoitella. Äärimmäisiä tunteita voi opetella säätelemään, koska tunnetiloja pystyy nimeämään ja tulkitsemaan sekä niiden taustaa kykenee ymmärtämään.

<sup>42</sup> Pienillä ja isommillakin on varmaan vaikea sanoittaa tunnetta, mikä itsellä on. Päiväkodissa on monta kertaa niin, että jos lapsen käytös yhtäkkiä muuttuu ihan erilaiseksi, niin vanhempien kanssa jutellessa selviää syy: esimerkiksi isä on mennyt väliaikaisesti töihin toiselle paikkakunnalle ja lapsi reagoi siihen. Kun ei hylkäisi lasta, kun hän alkaa kiukutella, vaan vanhempana, aikuisena, pystyisi ottamaan sen tunteen vastaan.

<sup>43</sup> Pienenä ei ollut mitään huolia. Nykyään kaikki paineet vaan kasautuvat päälle. Tulee helpommin semmoinen olo, että ei jaksakaan ja tekisi mieli mennä vaan makaamaan sänkyyn. Ei ole energiaa niin paljon kuin lapsena.

<sup>44</sup> Nyt ei esimerkiksi enää ihastu niin nopeasti kehenkään ja osaa tavallaan miettiä, mitä muut tuntevat ja mitä tunne-seurauksia omilla teoilla on.

<sup>45</sup> Nyt hallitsee tunteita enemmän. Tietää, että jonkun tunteen kuuluu tulla, mutta siitä ei kannata lähteä viemään mitään isompia. Jos vaikka perjantai-iltana ei ole jaksanut lähteä mihinkään ja tuntuu yksinäiseltä, alkaa vain katsoa elokuvaa ja kaikki on ihan fain, mä pärjään yksinkin. Lapsena ehkä tuntui, että on jätetty yksin. Nyt tietää, mistä kaikki johtuu.

Tunteidensa kanssa elämiseen on yksilöllisesti ja tapauskohtaisesti erilaisia terveitä tapoja. Toisilla nuorilla on hyvät eväät uudenlaisten tilanteiden ja tunteiden kohtaamiseen. Osalla taas lapsuuden ja senhetkisen elämän vinoutumat alkavat tulla esiin. Jos jotkin tunteet ovat häpeällisiä, kiellettyjä ja peiteltäviä, mielen tasapaino on vaarassa. Tunteen torjuminen saattaa vaikuttaa nuoresta jotenkin kannattavalta tai sitten vain tunne-elämä on

lukossa tahdosta riippumatta. Ei edes osaa tuntea pelkoa, epävarmuutta ja noloutta, vaan pitää aina tietää, osata ja hallita. Joillakin suuttumus ei tule koskaan esiin siinä tilanteessa, joka harmittaa. Tunneongelmista kertovat niin äärimmäinen ”kiltteys” ja yksipuolinen järkipärisyys kuin huono tilannetaju, empatian puute, käsittelemättömät purkaukset ja kyvyttömyys päästää menneestä irti.

<sup>46</sup> Mä olen tosi huono suuttumaan, ja mun paras kaveri on ihan samanlainen. Me voidaan olla suutuksissaan jollekin, mutta seuraavana aamuna haistatetaan paskat sille tunteelle. Ei vain jaksa jäädä siihen huonoon tunteeseen kiinni. Se tuli seurustelusuhteessakin, että jos velloo tunteessa, ei pääse eteenpäin. Jos et puhu sun tunteesta, et lopulta jaksa ollenkaan ja ajatusmaailma sumenee ihan täysin.

<sup>47</sup> Muutamia vuosia sitten en edes tajunnut, mikä on ahdistuksen ja masennuksen ero. On aika murheellista ajatella sitä pikkutyttöä, joka jo silloin on ollut ahdistunut. En ole ymmärtänyt, että mulla on erilainen olo kuin ihmisillä kuuluisi olla. Olen vain ihmetellyt, miksi mulla on paha olo, kun mulle ei ole mitään ihmeellistä tapahtunut.

<sup>48</sup> Ei minua ole käsketty käyttäytymään jollain tietyllä tavalla, mutta se vain meni siihen, että olin kiltti. Huomasin, että pääsee helpolla, kun tekee mitä sanotaan eikä herätä hämmennystä. Pääsin määränpäähäni eli minusta tykättiin. Jossain vaiheessa puhuttiin ihmelapsesta: aina vain hymyilee. Mutta kaikki jäi sisälle. Kyllähän lapsen kuuluu kiukutella, näyttää tunteensa ja riidellä joskus kavereiden kanssa. Minä olin ihan ihmeissäni, kun serkut riitelivät keskenään: mitä järkeä tuossa on?!





## KRIISIT – MITEN PÄÄSEE ETEENPÄIN?

Kaikkien elämässä on normaaliin kehitykseen kuuluvia kriisejä. Kasvukriisien tarkoitus on muovata lapsi aikuiseksi: on luovuttava vanhasta ja suuntauduttava uuteen. Entiset selviytymistavat eivät enää auta tai riitä, mutta uusiakaan ei ole ehtinyt täysin kehittyä. Luonnollisia, mutta sittenkin joskus rankkoja elämänmuutoksia ovat esimerkiksi koulun vaihtaminen, opiskelujen aloittaminen ja lapsuudenkodista muuttaminen.

<sup>49</sup> Yhdessä vaiheessa muutettiin eri paikkakunnalle pikkukaupunkiin, jossa kaikki olivat tunteneet toisensa pienestä asti. Sinne oli tosi vaikea sulautua joukkoon, kyllä siinä melkein yksin jäi.

Toiset kriisit koskevat vain tiettyjä lapsia ja nuoria, esimerkiksi kiusaaminen, perheenjäsenen kuolema ja oma tai läheisen vakava sairaus. Myös vanhempien avioero ottaa usein yllättävän koville, vaikka avioerot ovat tavallisia ja usein huonoista vaihtoehdoista parhaita ratkaisuja. Perheen hajoaminen saattaa koetella teini-ikäistä jopa enemmän kuin pikkulasta.

<sup>50</sup> Pienenä oli myös koulukiusaamista; just sellaista, että jätetään ulkopuolelle ja haukutaan selän takana. Varmaan vaikein paikka on ollut vanhempien ero, vaikken siitä kyllä mitään muista. Iskä ei sen jälkeen ole ollut elämässä paljon yhtään mukana. Kun kavereitten iskät ovat niin kivoja, niin kyllä välillä vähän ärsyttää, ettei ole sitä iskää. Silläkin on ollut niitä alkoholiongelmia. Ei se oikeastaan ole hänen oma vikansa, ettei hän pidä yhteyttä, vaan se voi olla sen alkoholinkin vika, koska ehkä häpeää itseänsä jollain tavalla.

Nuori ei aina ole perillä elämänsä vaikeiden tilanteiden luonteesta. Arkinen sattumus saattaa tuntua maailmanlopulta kuvitelmiin tai tunne-elämän ailahtelevuuden takia. Tunnekuohussa myös toisten ihmisten viestit tulkitaan helposti väärin. Toisaalta nuori saattaa pyrkiä ohittamaan olankohautuksella vakavat tapahtumat ja sopeutumaan ylivoimaisiin elämäntilanteisiin. Missä oma vastuu alkaa ja missä se ehdottomasti loppuu? Kysymys mutkistuu, mikäli kriisiin kietoutuvat vanhemmat, sisarukset tai kaverit, joita kohtaan haluaisi olla lojaali. Joskus vaikeudet ovat selvästi jonkun muun aiheuttamia.

<sup>51</sup> Pikkusiskolla on ollut rajua murrosiän oireilua: hän on jäänyt kiinni kannabissotkuista, sosiaalityöntekijät ja poliisit ovat käyneet kotona. Nyt isosisko on ihan hajalla, kolmen vuoden jälkeen hän on ihan loppu. Monistakaan asioista hän ei ole kertonut vanhemmilleen, koska ei halua kuormittaa heitä yhtään enempää. Sitten hän kokee vastuuta pikkusiskostaan ja samalla omista vanhemmistaan. Se on vastuu, joka ei kuulu nuorelle. Hän on jo täysi-ikäinen, mutta silti se ei kuulu hänen vastuulleen. Näitä tilanteita on tosi paljon, jotka kuormittavat nuoria valtavasti.

<sup>52</sup> Kiusaaminen kesti kaksi vuotta; se paljastui vasta, kun menin ysille. En halunnut, että sille tehdään mitään. En uskaltanut enkä halunnut kertoa kenellekään, koska se on vaikea asia kertoa. Pelkäsin koulun ulkopuolista prosessia: kuljin kiusaajien kanssa samalla bussilla kouluun ja koulusta kotiin, siellä ei ollut minkäänlaista valvontaa. Ajattelin, että ei se olisi tavallaan auttanut; se olisi ehkä laantunut koulussa, mutta jatkunut koulun ulkopuolella. Senkin takia halusin pitää sen salassa.

Kukin kohtaa haasteet ja hankaluudet tavallaan. Siinä missä yksi porskuttaa rohkeasti tulta päin, toinen vetäytyy pohtimaan tarkkaan, kolmas hakee muilta apua ja neljäs pakenee. Eräs nuoruuden kehitystehtäviä on löytää omat keinot käsitellä erilaisia vaikeuksia ja myös vaihdella niitä tilanteen mukaan. Aikuiselta saattaa jäädä huomaamatta, että nuoren ongelmanratkaisukyvyt eivät riitä – omatkin keinot voivat olla turhan yksipuolisia. Kun ei löydy edes sanoja tai käsitteitä vaikeuksille, paha olo purkautuu vaikka häiriköimällä. Itsetutkiskeluun ja -syytöksiin uppoutuva taas kärsii hiljaa omissa nurkissaan ja on kiukkuinen korkeintaan itselleen. Moni pyrkii välttämään harmin ja vaivan aiheuttamista viimeiseen asti; maltillinen käyttäytyminen kätkee kaiken.

<sup>53</sup> Näkee senkin, että nuoret, joilla elämässään on mennyt vähän huonommin, helposti heittävät kaiken plörinäksi. Eivät enää välitä yhtään mistään ja sitten ehkä tulee päihteet kuvioihin tai muuta. Useimmiten ne ovat kipuiluja perhe-taustasta. Päihteet ja käytöshäiriöt ovat hirveän looginen oireilu siihen tilanteeseen, jos kotona on haasteita. Siitä ei voi pelkästään nuorta syyttää. Nuorihan tekee sen, minkä osaa – tai niin kuin ihminen aina. Selviydyt eteen tulevista kriiseistä sillä tavalla, mikä sulle tuntuu sillä hetkellä kaikkein helpoimmalta tavalta selvitä.



## MINÄKÄSITYS – KUKA MINÄ OIKEIN OLEN?

Normaali nuoruus on minäkäsityksen rakentamista hakemisen, kokeilujen ja seikkailujenkin kautta. Vastaan tulee kokonaisia uusia maailmoja, jotka antavat ideoita ja virikkeitä. Kun aletaan tehdä asioita itsenäisemmin ja vastuullisemmin, on etsittävä itselleen sopivia tapoja. Elämässä tarvitaan erilaisia rooleja, ja eri tilanteissa nuori saattaa tuntea olevansa melkein kuin eri ihminen. Jos pohja on kunnossa, ydinminuus silti säilyy ja pystyy toimimaan oma-aloitteisesti ja omaehtoisesti.

<sup>56</sup> Tiedän, miltä itse itsestäni vaikutan, mutta kun kysyy kavereilta, on ihan tosi jännä, mitä sieltä tulee. Pysyvää on se, että miellän itseni rauhalliseksi, joka ei suutu helposti. Toiset saa olla, mitä on. Mä olen mieluummin kaikkien kaveri, mutta en vain ole niiden kanssa, joiden kanssa en tule toimeen. Se, kenen kanssa seurustelee, ohjaa pinnallisesti haluja, mieltymyksiä ja tapoja käyttäytyä – samoin kuin kaverisuhteet. Toisessa kaveripiirissä käyttäytyy toisella lailla, ehkä olet johtaja, ja toisessa taas enemmän kuuntelija. Tiedän suunnilleen omat arvoni ja tiettyjä päämääriä; välillä niitä tulee kumottua, mutta on niitä elämän varrella muodostunut. Kun pitää vaikeissa tilanteissa tehdä jotakin, se auttaa. Tietyt pääarvot käy elämän läpi mukana, ohjaa toimintaa pään sisässä.

Jos nuori on itsensä kanssa hukassa, hän saattaa etsiä elämänsä askelmerkkejä koko ajan ulkopuolelta: roikkua vain tutussa ja turvallisessa tai hakea ehdottoman ideologian, joka kertoo tarkalleen, mitä ajatella ja arvostaa. Toisinaan nuori jäykistyy kapeaan rooliin: yksi ei millään pysty olemaan muuta kuin pelle, toinen linnoittautuu ylimieliseen kyynisyyteen, kolmas kantaa vastuuta kaikissa käänteissä muidenkin puolesta. Vastakkainen ääripää on hajanainen identiteetti, jolloin nuori esittää aina sellaisia ominaisuuksia, joita kulloisenkin ympäristön uskoo haluavan tai odottavan. Vaikka minuus muuttuisi kuin kameleontilla näennäisen helposti – tiedostamattomasti ja automaattisesti – on raskasta olla kaikkien tuulten riepotelavana. Tarvitsemme kokemusta kiinteästä minuudesta: ”Olen tällainen ihminen ja valitsen tällaisia asioita, minulle ei vain summittaisesti tapahdu mitä milloinkin.” Ajelehtiva nuori on niin pienten kuin suurten valintojen edessä ymmällään ja ahdistunut. Onko oikeasti kiinnostunut vähän kaikesta vai lopulta ei mistään?

<sup>57</sup> Muistan lapsuudesta, että kun aikuiset puhui, että elämä on niin vaikeaa ja monimutkaista, ajattelin: "Vaikeaa? Eihän täällä ole vaikeaa, tekee vain niin kuin käsketään. Helppoaahan tämä on." Aika kuvaavaa.

<sup>58</sup> En tiedä kuinka moni sen ikäinen tuntee itseään, mutta mulla oli vielä enemmän niin, etten oikein tiennyt, olinko itse tehnyt itsestäni sellaisen vai oliko joku muu. En ollut mitenkään tyytyväinen tai onnellinen siinä tilassa. Mulla oli sellainen olo, että mikään ei ollut mun omaa valintaa.

## ITSEARVOSTUS – ANSAITSENKO HYVÄÄ?

Jo pikkulapsella on käsitys omasta arvostaan, vaikei hän osaa sitä sanallistaa. Omanarvontunne vaikuttaa kaikkeen toimintaan: itsensä kokeminen arvokkaaksi ihmiseksi on elämän mielekkyyden, vastoinkäymisten kestämisen ja toimivien ihmissuhteiden ehto. Hetkittäisiä epäonnistumisen ja huonouden kokemuksia on kaikilla, mutta ne on kyettävä jättämään taakseen – kukin tavallaan.

<sup>59</sup> Kyllä mä arvostan itseäni. Olen millainen olen ja kelpaan, kenelle kelpaan. En yritä pönkittää itseäni mihinkään, mutta joko tykätään tai ei tykätä. Se on ihan se ja sama mulle. Ei kaikkien kanssa tarvitse olla kavereita. Jos en ole onnistunut jossain, kuuntelen surullista musiikkia tai makaan sängyssä ja itken. Mutta sitten yleensä nousen sieltä ja ajattelen, että perhana, elämä jatkuu. Taas jatkan vaan. En jaksaa ottaa mitään turhan isoja paineita koskaan, kaikella on tapana järjestyä.

<sup>60</sup> Jos on huono päivä, voi purkaa tunteita ja prosessoida sitä, miksi tänään on tällainen päivä. Kun saa tehdä sitä asiaa, mistä tykkää – toinen alkaa kutoa, toinen pelaa jottain peliä – siis tekee jotain semmoista, missä on hyvä, voi miettiä, miksi tuli tällainen tunne. Antoiko vaikka jonkun mielipiteen vaikuttaa?

Mikäli arvottomuudesta tulee perusvire, kielteinen ajattelu jyllää: kurjuus on ansaittua ja ongelmien suma ikuista; muita kohtaan tuntee usein kateutta ja katkeruutta. Olotilaa on niin vaikea sieittää, että nuori saattaa yrittää olla ”joku” nurinkurisillakin keinoilla kuten uhmata auktoriteetteja, rikkoa tavaroita, näpistellä, esittää yltiöpäistä rohkeutta kaveriporukassa ja alistaa heikompia. Tähän kuvioon yhdistyvät helposti päihteet. Ratkaisuyritys voi kuitenkin yhtä hyvin olla sellaista kompensointia, jota ei oikopäättä epäterveeksi huomaa. Vaikka nuorella näyttää kaikki olevan kunnossa, hän pitää itseään huippusuorituksista huolimatta kelvottomana ja alkaa piiskata itseään yhä paremmaksi – henkisiltä ominaisuuksiltaan, ulkonäöltään tai sekä että.

<sup>61</sup> Itseään arvostava tietää rajansa ja muitten rajat, eikä ole pompoteltava. Se, joka ei arvosta, voi olla tosi äänekäs ja määräälevä ja koulun komein tai toisaalta sellainen, joka vetäytyy kuoreensa, mutta vaikuttaa muuten normaalilta.

<sup>62</sup> Arvotin itseäni kovasti suoritusten kautta, niin koulussa kuin urheilussakin. Aina kun koulussa oli testejä, oli kunnia-asia, että olen nopein juoksija tai eniten punnertava. Jännitin vieläkin esiintymisiä, ja se varmaan juontaa sieltä... Esilläoloon liittyi aina se, että pitää olla paras. Sain hetkittäisen hyvän olon siitä, että onneksi taas lunastin odotukset. Muut suhtautuivat niin, että voi vitsi, miten sinä voit jaksaa. Tunsin ihailua ja siksi ajattelin, että on hyvä juttu olla paras.

