

EPÄTÄYD
ELLISEN
NAISEN
ITSETUNTO

Susanna Laine & Terhi Ketola-Huttunen



*Helsingissä
Kustannusosakeyhtiö
Otava*

© Susanna Laine, Terhi Ketola-Huttunen ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2022

Sivulla 13 ote kappaleesta *Juuret*, sanat ja sävellys Antti Tuisku, Jonna Kärkkäinen ja Jussi Nikula

© HMC Publishing. Julkaisuluvan myöntänyt Warner Chappell Music Finland Oy / Notfabriken Music Publishing AB.

© Universal MGB Music Publishing Finland Oy. Julkaisuluvan myöntänyt Gehrman's Musikförlag AB.

© Pe-To Entertainment Oy. Julkaistu kustantajan luvalla.

Valokuvat: Benjam Pöntinen, paitsi sivu 20 Adobe Stock.

Graafinen suunnittelu: Piia Aho

ISBN 978-951-1-40498-9

OTAVA
KIRJAPAINO

Keuruu 2022



Sisällys

Alkusanat 9

1. Mitä on itsetunto? 13

Susanna / Lapsen kengissä 15

Itsetunto pähkinänkuoressa 15

Susanna / Tien päällä 18

Hyvän itsetunnon puu 20

Susanna / Eteläpohjalainen mentaliteetti 23

Susanna / Viihdemaailman helpottava kepeys 24

Susanna / Suuren oivalluksen vuosi 27

Tehtäviä 29

Voimaleuseita 33

2. Yhteisön merkitys itsetunnolle 35

Susanna / Lakeus mielenmaisemana 36

Vanhan puun viisaus 37

Susanna / Isovanhempien kaiku 38

Juurten merkitys elämässä 40

Susanna / Suuren haaveen edessä 43

Jos juuriin ei ole yhteyttä 45

Susanna / Suoritan unelmaani todeksi 46

Parempi itsetuntemus – parempi itsetunto 48

Tehtäviä 50

Voimaleuseita 51

3. Hyvät tunteidot itsetunnon perustana 53

Susanna / Tunteiden löytämisen haaste terapiassa 54

Tunteet tulevat ja menevät 56

Tunteiden juminen 57

Mä saan tuntea, mitä mä haluan! 60

Susanna / Suru – tuntematon ystäväni 61

Kesken jääneet surutyöt 62

Susanna / Euforian hetkiä 63

Haastava mielihyvä, ilo ja onni 64

Susanna / Älä tyttö elämää pelkää 66

Tehtäviä 68

Voimalluseita 73

4. Itsetunto ja myönteinen aggressio 75

Susanna / Sopraano matkalla oopperajuhlille 76

Myönteisen aggression voima 78

Susanna / Julkisen työn varjot 81

Kateus kalvaa ja kertoo jotain tärkeää 82

Susanna / Suhteista ja yksin elämisestä 84

Ihmissuhteet ovat valintoja 85

Susanna / Hyppy tuntemattomaan? 87

Itsetuntemus auttaa naista löytämään

myönteisen aggression 89

Susanna / Ne pienet hyvät teot 91

Tehtäviä 92

Voimalluseita 93

5. Epätäydellisen naisen itsetunto 95

Susanna / Ruman tytön sielu 96

Naisena tässä ajassa 98

Susanna / Itsetunto kasvaa, kun uskaltaa olla oma itsensä 100

Vauva, tyttö, nuori nainen – kaikki iät aikuisessa naisessa 103

Susanna / Äidin merkitys tyttären elämässä 105

Vaikka en ole täydellinen, olen rakastamisen arvoinen 107

Susanna / Freelancerin ansa 109

Uupumus elämäntapana 110

Naisen kipeästi kaivattu nautinto 112

Tehtäviä 115

Voimalauseita 117

6. Itsetunto ja hyväksyntä 119

Susanna / Tärkeintä on, että osallistuu 120

Häpeä jatkuvana jarruna elämässä 121

Susanna / Ystävien suuri merkitys 124

Yhteyden puuttuminen toiseen ihmiseen nostattaa häpeää 125

Susanna / Korkea häpeän kynnyks 127

Häpeästä kurottautuminen kohti elämää 128

Susanna / Hyväksynnän pitkä tie 129

Häpeästä hitaasti hyväksyntään, kohti itsemöyätuntaa 131

Tehtäviä 134

Voimalauseita 137

7. Naisten kokemuksia omasta itsetunnosta 139

Lähteet 157

Kiitokset 159



Alkusanat

Susanna:

Istuin Seinäjoen lukion käytävällä vihreällä sohvalla ja odotin matematiikan tunnin alkua. Edellisen päivän iltanäytös painoi jaloissani. Rinnakkaisluokan tyttö Terhi asteli käytävää pitkin ja istahti viereeni. Hän kysyi, miten minulla menee ja onko siellä teatterilla kivaa.

Emme olleet aikaisemmin jutelleet mitään. Olimme toki noteeranneet toisemme, mutta liikuimme vähän eri porukoissa. Tai Terhillä oli porukoita ja minulla pari kaveria. Olin hieman ihmeissäni, kun hän tuli juttelemaan minulle, mutta huomasin, että meillä synkkaa yllättävän hyvin, joten jatkoimme juttua. Terhi ehdotti, että nähtäisiin koulun jälkeen Sokkarilla neljältä. Olin fiiliksissä, mutta mietin, että en missään nimessä voisi lipsua aikataulutetusta elämästäni. Terhi oli kuitenkin niin reipas ehdotuksessaan, etten pystynyt kieltäytymään. Samana iltapäivänä istuimmekin Sokkarin yläkerrassa puhumassa unelmista, pojista, suruista, iloista, perheistämme, tulevaisuudesta, kaikesta.

Sen jälkeen aloimme viettää paljon aikaa yhdessä ja jaoimme maailmamme. Meistä tuli hyvät ystävät. Aluksi tuntui, että olimme hyvin erilaisia, mutta silti meillä oli jokin vahva yhteys. Terhin tapaamisesta alkoi myös minun uusi nuoruuteni. Sain enemmän kavereita, joiden kanssa käytiin ulkona ja kotibileissä. Tein kaikkea sitä, mitä nuoren ihmisen kuuluikin, vaikka jatkoin myös koulunkäyntiä, teatteria ja treenaamista. Mutta ehkä hieman hölläsin puristusta mailasta.

Nyt olemme tunteneet Terhin kanssa 25 vuotta. Elämämme ovat kulkeneet aivan eri polkuja, mutta silti olemme olleet hyvin läheisiä ystäviä kaikki nämä vuodet. Terhi on työskennellyt pappina ja psykoterapeuttina ja minä juontajana ja näyttelijänä. Meitä on yhdistänyt intohimo töitämme ja elämää kohtaan, tietynlainen herkkyyys ja samanlainen huumorintaju.

Terhi oli jo nuorena taitava ihmisten kanssa. Kun hän vastavalmistuneena pappina auttoi todella rikkiäisiä ihmisiä elämässä eteenpäin, muistan miettineeni, että hän on kyllä kutsumusammattissaan. Hänessä on aina ollut poikkeuksellista viisautta ja ymmärrystä ihmisiä kohtaan, ja olen ylpeänä seurannut hänen uraansa ja toki myös itse nauttinut siitä, että minulla on tuollainen ystävä elämässäni.

Terhi:

Tutustuimme Susannan kanssa lukioaikana. Ensitapaamisesta lähtien koin, että olemme samalla aaltopituudella. Meitä yhdistivät ja erottivat monet asiat, mutta silti koin, että olen tavannut oikean ystävän. Molemmilla oli kova kunnianhimo ja kiinnostus oman alan opintoihin sekä töihin. Palo oli välillä jopa liiankin kova, muu jäi alle.

Susannan lähtiessä missikisoihin sanoin suoraan, että mielestäni se ei ole hyvä idea. Pidin missitouhua pinnallisena, mutta samaan aikaan pelkäsin, että missikisat eivät tuo mitään hyvää Susannalle.

Olin väärässä. Siitä avautuivat hiljalleen Susannan mahdollisuudet oman alan töihin.

Kaikkina näinä vuosina on ollut hauskaa, miten paljon maailman-katsomus on avartunut toistemme myötä. Susanna on sujuvasti istunut pappi- ja terapeuttiporukoissa mukanani, minä eri tapahtumien takahuoneissa ja mitä oudoimmissa juhlissa. Uskon, että molemmille on tehnyt hyvää astua pois omalta maaperältä ja miettiä elämää useammasta tulokulmasta.

Eniten olen surrut sivusta sitä julmuutta, jota julkista työtä tekevä saa osakseen. Vieläkin muistelen inhottavaa tilannetta, kun olimme syömässä ravintolassa ja viereisen pöydän kännissä olevat naiset alkoivat huudella Susannalle törkeyksiä. Susanna näki, että menin ihan tiloihin, mutta sanoi, että älä välitä äläkä anna mitään huomiota, ohita. En voinut uskoa, että aikuiset ihmiset kiusaavat noin törkeällä tavalla julkisesti. Onneksi olen nähnyt myös paljon ystävällisyyttä ja hyvää palautetta antavia ihmisiä.

Susanna:

Otava tarjosi kustannussopimusta loppusyksystä 2020, kun olin vähän suvantovaiheessa elämässäni ja mietin, mitä seuraavaksi tekisin. Terhi oli aiemmin tehnyt kirjoja, ja kysyin, olisiko hänellä kiinnostusta lähteä kanssani projektiin mukaan. Terhi kirjoittaisi asiaosuuksia ja minä kokemuksia elämästäni. Olisiko siinä ideaa? Hetken pohdiskeltuamme ja ehkä hie-man yllytyshulluina päätimme ottaa haasteesta kopin. Emme olleet koskaan työskennelleet yhdessä, mutta ajattelimme, että jos ei tällä historialla tästä selviä, niin ei sitten millään.

Aihekin syntyi kuin itsestään: Mikä on ollut asia, mikä on auttanut meitä molempia elämässä eteenpäin? Mikä on se voima, joka on saanut meidät tekemään asioita ja toteuttamaan itseämme? Itsetunto.

Aika laaja aihe, tuumasimme, mutta haaste herätti meissä kiinnostuksen. Ja ehkä kokemuksemme voisivat auttaa jotakuta muuta elämässä eteenpäin.

Kirjoitusprosessi on ollut mielenkiintoinen kokemus. Miten yhdistää omat elämäkokemukset, terapeutin näkökulma ja yhteinen ajattelu? Vastauksia on tippunut pala palalta. Olemme tutkineet naisen itsetuntoa monelta suunnalta ja löytäneet omasta mielestämme sen, mitä haluamme tämän kirjan avulla sanoa.

Tämä kirja on meidän ajatuksiemme tulosta ja toivomme, että jokainen lukija saa tästä itselleen edes pienen annoksen itsetutkiskelun siemeniä. Itsetunto on asia, jota kaikilla on aina jonkin verran, mutta sitä voi kehittää ja kasvattaa läpi elämän. Kirja ei esitä mitään yhtä teoriaa itsetunnosta, vaan siinä yhdistellään eri ihmisten ajatuksia omiimme. Keskeisimpänä sanomana itsetunnon sijaan on kuitenkin itsetuntemuksen merkitys. Ilman sitä ei voi keskittyä kirjan pääteemoihin: hankaliin tunteisiin ja itsemyötätuntoon.

Espoossa 4.4.2022

Susanna Laine ja Terhi Ketola-Huttunen