

KIRSI HIILAMO

TAKAISKUISTA  
TASAPAINOON

MITEN KÄÄNTÄÄ  
PETTYMYS VOIMAVARAKSI



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Kirjoitustyötä ovat tukeneet Suomen tietokirjailijat ja Otavan kirjallisuussäätiö.

Copyright © Kirsi Hiilamo ja Kustannusosakeyhtiö Otava, 2025

ISBN 978-951-1-47279-7

**OTAVA**  
**KIRJAPAINO**  
Keuruu 2025



# SISÄLLYS

Lukijalle .....	9
1. Johdanto: mustelmia ja ruhjeita .....	15
Antautuminen pettymyksille .....	18
Yhdistelmätunne .....	20
Julkinen ja yksityinen pettymys .....	24
Säröisestä eheäksi .....	26
Pettymysten aste-erot .....	28
Pettymykset elämänkaarella .....	30
Pettymysten jäävuori .....	33
Pettymysten sivuuttaminen .....	34
”Ei tässä nyt mitään” .....	36
”Tulehan noita!” .....	39
”Pysyn kiireisenä” .....	40
Ylös kuopasta .....	41
Jumittumisen kammo .....	43
Heikkouden vahvuus .....	44
Tärkeää uskaltaa .....	45
2. Pettynyt jo lapsena .....	47
Keho muistaa .....	49
Perusturvallisuuden merkitys .....	51
Tunnekehitys raskauden aikana .....	52
Kiintymyssuhdeteoria .....	54
Sukupolvien perintö .....	63
Lapsen pettymysten kohtaaminen .....	64
Häviämisen taito .....	67
Tunnekieli .....	70
”Älä itke” .....	71

Turvallisuuden tunne .....	72
Koululainen .....	75
Tukea ja hyväksyntää .....	77
Nuoruus .....	77
Rajat huonolle käytökselle .....	79
Pettymyksiä kestävä lapsuus .....	81
Rajat merkki välittämisestä .....	82
Uusi mahdollisuus .....	83
Pettymykset sisaruussuhteissa .....	85
Pettyneenäkin itselleen riittävä ihminen? .....	86
<b>3. Parisuhdepettymykset .....</b>	<b>91</b>
Deittailu .....	94
Ensirakkaus .....	96
Särkynyt sydän .....	98
Rakkaushuijarit .....	100
Tunneyhteys katkeaa .....	102
Tunteiden hiipuminen .....	105
Uskottomuus ja valheiden vyyhti .....	107
Uskottomuudesta eteenpäin .....	111
Luottamus parisuhteessa .....	115
Kyky luottaa .....	119
Pettymyksen anteeksi pyytäminen ja antaminen .....	122
Ero pettymyksenä .....	127
<b>4. Lapsettomuus pettymyksenä .....</b>	<b>131</b>
Syntymättömät lapset .....	134
Lapsettomuuden pettymyksen juuret .....	135
Merkityksellinen elämä .....	136
Vaikutukset parisuhteeseen ja ystävyysuhteisiin .....	138
Toivosta luopuminen .....	139
Selviytyminen .....	141

5. Pettymykset ystävydessä .....	143
Muuttuvat ystävyys-suhteet .....	145
Yllättäen päättynyt ystävyys .....	147
Miksi ystävyys päättyi? .....	149
Uhrituminen ei auta .....	150
Ystävydestä voi irtisanoutua .....	151
Pettymykset somessa .....	153
6. Pettymykset opiskelu- ja työelämässä .....	155
Saamatta jäänyt opiskelupaikka .....	156
Työelämän pettymykset – unelmista uuteen suuntaan .....	161
Toiselle sijalle työnhaussa .....	165
7. Eksistentiaalinen pettymys .....	171
Pettymys Jumalaan .....	175
Pettymys yhteisöön .....	177
8. Pettymyksen tunteet: pelko, murehtiminen, aggressio .....	185
Jatkuva pelko kuormittaa .....	186
Mene ja tee .....	187
Pettymyksen pelko ja yksinäisyys .....	189
Pettymyksen pelkojen juuret .....	190
Paha ja hyvä narsismi .....	191
Katsoin ja tulini nähdyksi .....	193
Pelkojen voittaminen .....	195
Pettymyksen murehtiminen .....	197
Puutu murehtimiseen ajoissa .....	199
Tietoinen läsnäolo .....	201
Rentoutusmenetelmät .....	202
Vihan voima .....	203

Kätketty viha .....	205
Vaarallinen viha .....	208
<b>9. Keho pettymysten kannattelijana .....</b>	<b>209</b>
Kehollisten tuntemusten mallit .....	212
Omien ajatusten kuunteleminen .....	213
<b>10. Pettymyksistä eteenpäin .....</b>	<b>215</b>
Näkeminen toisen silmin .....	216
Emotionaalinen lukutaito .....	218
Kärsiä myöten .....	220
Teetä ja sympatiaa .....	222
Empatiaa, mukana elämistä .....	224
Me too .....	225
Myötätunto työelämässä .....	226
Itsemyötätunto .....	228
Itsemyötätunnon vahvistaminen .....	230
Oma sisäinen puhe .....	232
Myötätunto on rajojen asettamista .....	234
Mentalisointi ja pettymys .....	235
Resilienssi .....	238
Eheä minuus .....	241
Mitä minulle kuuluu? .....	241
Lempeä kuuntelija .....	242
Luottamuskysymys .....	243
Miten selvitä pettymyksestä? .....	245
<b>Kiitokset .....</b>	<b>251</b>
<b>Viitteet .....</b>	<b>267</b>
<b>Lähteet .....</b>	<b>255</b>

## LUKIJALLE

”ÄITI, OOTKO SÄKIN ollut joskus pettynyt?” Istun raitiovaunussa ja kuulen takanani surullisen lapsen äänen. ”Voi kuule, kyllä olen. On tosi ikävää, kun odotukset eivät täyty. Mutta tiedätkö, niistä pääsee eteenpäin ja tilalle tulee muuta. Oletko pettynyt johonkin kaveriin?” äiti arvailee ja osuu oikeaan. Lapsi kertoo kaverista, joka ei ollutkaan hänen kanssaan koulussa, vaikka oli luvannut.

Pettymys tarkoitti lapselle – kuten se tarkoittaa kaikille –, että jokin tärkeä toive ei toteutunut.<sup>1</sup> Pettymys on menetyksistä tai takaiskuista johtuva vaikea tunne, jolta kukaan ei voi välttyä. Lapsi tarvitsee kohtuullisen määrän pettymyksiä kasvussaan aikuisuuteen. Myös aikuisen kehityshaasteisiin kuuluu pettymyksien kokeminen ja niistä selviytyminen. Tunteet auttavat sopeutumaan kulloiseenkin tilanteeseen, siksi ikäviäkin pettymyksen tunteita tarvitaan. Aikuisille pettymykset voivat antaa mahdollisuuden oppia itsestään, omista odotuksistaan ja ympäröivästä maailmasta, ja ohjata esimerkiksi tekemään parempia päätöksiä tulevaisuudessa. Pettymyksistä selviytyminen vahvistaa myös aikuisen psyykkistä sietokykyä ja kykyä käsitellä vaikeuksia. Myötätunto muita kohtaan vahvistuu, kun ihminen ymmärtää omasta kokemuksestaan, miltä tuntuu kohdata pettymyksiä.<sup>2</sup>

Pettymys osuu ihmisessä arkoihin paikkoihin. Ihminen voi pettyä monenlaisiin asioihin, kuten perheeseen tai työyhteisöön,

mutta kipeintä tekee pettymys rakkaaseen ihmiseen tai itseensä. Pettyminen ihmiseen, joka hylkää meidät tai tekee jotain sellaista, jota emme voi ymmärtää, vaurioittaa mieltä ja vaikeuttaa yhteiselämää merkittävästi. Itseensä pettyminen voi puolestaan joskus johtaa masennuksen tielle – tunne arvottomuudesta tai itsetunnon puute altistaa synkkyyteen.

Toisaalta pettymys esimerkiksi töissä voi tehdä hyvää. Se antaa mahdollisuuden korjata, parantaa tai pärjätä paremmin.<sup>3</sup> Urheilijatkin voivat saada pettymyksestä lisäenergiaa uusiin yrityksiin. Kaikilla psyykkisillä toiminnoilla on oma mielekkyytensä, myös pettymyksellä.

Lähestyn tässä kirjassa pettymyksiä unelmista käsin. Unelmien tavoin myös pettymys kertoo siitä, mitä haluamme saada tai tarvitsemme elämäämme. Omien pettymyksiensä havaitseminen ja tiedostaminen auttaa meitä löytämään kadonneet toiveet. Jos ihminen uskaltaa kokea pettymykset, säilyvät toiveetkin paremmin. Pettymys voi olla lahja! Se kertoo unelmasta, siitä, mitä haluamme tai tarvitsemme elämäämme. Pettymys voi aluksi tuntua hyvin raskaalta, mutta se voi olla myös dynaamisen prosessin käynnistäjä. Tapamme käsitellä pettymystä voi muuttaa sen myös voimavaraksi. Toive paremmasta tulevaisuudesta tai tavoite, jonka haluaa saavuttaa, voi saada aikaan uusia ponnisteluja kohti onnistumista tai unelmaa.

Psykoterapeuttina ja pappina olen saanut kuulla ihmisten kokemuksista. Niissä yksi tunne ja kokemus toistuu ylitse muiden: pettymys.

”Kaikki vastoinkäymiset osuvat juuri minulle, en kestä.”

”En odottanut tätäkin pettymistä.”

”Minulla on aina todella huono onni.”

Halusin kirjoittaa tämän kirjan, koska olen usein surrut sitä, että ihmiset jäävät kiinni pettymyksiin eivätkä pääse pettymyksen



kohdattuaan elämässään eteenpäin. Käsittelemättömien pettymyksien vuoksi elämä kapeutuu ja ihmiset hukkaavat turhaan arvokkaita mahdollisuuksia. Ajatellessani omaa elämänhistoriaani olen huomannut joskus itsekini jääneeni tarpeettoman pitkään kiinni joihinkin pettymyksiin.

Tunnustan ainakin hetkittäin kuuluvani itseensä pettyneisiin katujanaisiin – niihin työhulluihin, jotka sosiologi Riitta Jallin-ojan mukaan jo neljäkymmenen iässä alkavat katua sitä, että ovat antaneet liian paljon aikaa ja voimia työelämälle.<sup>4</sup> Liian vähän aikaa on jäänyt perheelle ja muille läheisille. Kun vanhimmat lapseni olivat pieniä, en osannut rajata työntekoa, vaikka työ seurakuntapastorina ei vaatinut samanlaista tulostavastuuta kuin monet muut ammatit. Työn imu kuitenkin vei mukanaan. Tämän kokemuksen pohjalta nyt kuusikymppisenä tunnen syvää myötätuntoa nykyajan nuoria aikuisia kohtaan. He kohtaavat valtavia ulkoisia ja sisäisiä paineita opintojen, työpaikan löytämisen, uran rakentamisen sekä parisuhde- ja perhevalintojen suhteen. Tasapainon löytäminen työn ja läheisten välillä on haastavaa. Usein pettymyksiä tuottaminen joko perheelle tai työnantajalle on väistämätöntä. Monille työ on muuttunut kodiksi, jossa pyritään viihtymään, ja koti taas tuntuu uuvuttavalta velvollisuudelta, jota hoidetaan väsyneenä. Monet tasapainoilevat työn ja perhe-elämän pettymysten keskellä. Tämä aika kannustaa meitä ylisuorittamaan niin työntekijöinä, kumppaneina kuin vanhempinakin. Siksi on tärkeää pysähtyä miettimään, miten pettymyksistä voi selvitä, löytää elämälle merkitystä ja huolehtia hyvinvoinnista.

Korostan tässä kirjassa pettymyksiä käsittelemällä. Niitä ei saa sivuuttaa. Epäonni tai epäonnistumiset eivät muutu ylitsepääsemättömiksi, jos kokemuksia pystyy käsittelemään. Jotkin tahot korostavat positiivisen ajattelun ihmeitä tekevää voimaa. Myönteisellä suhtautumisella onkin hyvinvointia lisäävää vaikutusta.

Yltiöpositiivinen asenne ja tsemppipuheeksi tarkoitettut sanat voivat kuitenkin lyödä lyötyä. Elämässään pettyneille markkinoidaan myös kursseja, jotka lupaavat muuttaa unelmat todellisuudeksi: ”Kaikki on asenteestasi kiinni” ja ”tahto on voiton avain”.

Jos ympärillä kuulee jatkuvasti menestyksen ylistystä, pettymys saattaa tuntua niin nöyryyttävältä, että sen yrittää piilottaa kaikin keinoin. Sivuttamisen sijaan pettymyksen käsitteleminen auttaa suuntautumaan tulevaisuuteen. Näin saa myös mahdollisuuden antaa itselleen tunnustusta siitä rohkeudesta, että uskalsi tavoitella jotain itselleen merkityksellistä.

Kirjassa olevat lainaukset on pyydetty ja annettu tätä teosta varten. En ole käyttänyt psykoterapiatyössä, työnohjauksissa tai aiemmassa papin työssäni minulle kerrottuja, ihmisten luottamuksella jakamia asioita. Kirja pohjautuu paitsi edellä mainittuun aineistoon myös aihetta käsittelevään tieteelliseen ja populaariin kirjallisuuteen.

Kirjan ensimmäiset luvut johdattelevat pettymyksen teemaan. Sen jälkeen käsitelen lapsuuden merkitystä pettymyksistä toipumisessa sekä vanhempien ja kasvattajien mahdollisuuksia valmista lasta pettymykseen. Tämän jälkeen tarkastelen pettymyksiä eri elämänalueilla: parisuhteissa, lasten saamisessa, ystävytydessä ja työuralla. Seuraavat luvut keskittyvät pettymyksen pelkoon ja murehtimiseen. Kirjan lopussa tarkastelen myös eksistentiaalista pettymystä, pettymystä ja aggressiota sekä pettymyksen yhteyttä kehoon. Toiseksi viimeinen luku syvenyy myötätuntoon ja itsemyötätuntoon. Viimeisessä luvussa keskityn läpi kirjan kulkevaan teemaan: miten pettymyksistä pääsee eteenpäin.

Tämän kirjan lukeminen ei säästä ketään pettymyksiltä. On tärkeää, että lukija löytää sivuilta paitsi oman pettymyksensä myös itsensä ja oikeutuksen sille, että pettymys on luonnollinen osa elämää. Jokaisen on löydettävä oma tiensä pois pettymyksen

keskeltä. Toivon, että tämä kirja toimii ponnahduslautana, joka auttaa katkaisemaan pettymyksen kierteen ja kulkemaan kohti uutta suuntaa.

Helsingin Arabianrannassa 23. lokakuuta 2024

Kirsi Hiilamo



# 1.

## JOHDANTO: MUSTELMIA JA RUHJEITA

**IHMISEN MIELI ON HAAVOITTUVAMPI** kuin ajatellaan. Monet oletavat, että ihmisen pitäisi kestää ja sietää millaisia kolhuja tahansa tasapainonsa säilyttäen. Jos joku ei kestä, hänestä voidaan vähätellen todeta: ”Hän on niin herkkä, ei kestä pettymyksiä.”

Toisen tai omia pettymyksiä ei tulisi koskaan aliarvioida tai kieltää. Sanonta ”vaikeudet vahvistavat” ei useinkaan pidä paikkaansa. Pelkät vaikeudet eivät sellaisinaan vahvista ketään, mutta jos vaikeuksia kykenee käsittelemään yhdessä toisten ihmisten kanssa, ne voivat muuttua voimavaraksi.

Jokaisessa pettymyksessä etsimme pohjimmiltaan itseämme, elämän merkityksellisyyttä. Rakennamme siltaa sisäisen ja ulkoisen maailman välille. Ihmisen mielen ja ulkomaailman välinen yhteys voidaan kuvata monimutkaisena vuorovaikutuksena, joka sisältää tietoisuuden, havaintojen, ajattelun ja tunteiden elementtejä. Tämä yhteys on ikään kuin silta, jonka rakentaminen tapahtuu monilla eri tavoilla.

Aistimme toimivat portteina ulkomaailmaan. Ne keräävät tietoa ympäristöstämme ja välittävät sen aivoihimme, jossa se muuntuu havainnoiksi. Aivojen kognitiiviset toiminnot prosessoivat näitä havaintoja ja muuttavat ne tiedoksi, joka auttaa meitä tulkitsemaan ympäröivää maailmaa.

Ihmisen aivot rakentavat aktiivisesti siltoja erilaisten ulkopuolelta ja sisimmistä tulevien ärsykkeiden välille. Tämä tarkoittaa valintojen tekemistä ja sellaisten taitojen harjoittamista, jotka edistävät tasapainoa mielen sisäisen ja ulkoisen maailman välillä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi huomion suuntaamista sisäisestä maailmasta ympäristöön, tunteiden ymmärtämistä ja hallintaa sekä omien ajattelutapojen ja uskomusten tietoista tarkastelua.

Sitkeää pärjäämistä on pidetty suomalaisessa kulttuurisessa perinteessä hyveenä ja heikkoutta kritisoitu. Tämä korostui erityisesti maalaisympäristössä. Sanontaa ”leuka rintaan ja kohti uusia pettymyksiä” kuulee edelleen, kun ihmiset ponnistelevat erilaisten työelämän ja opiskelujen haasteiden kanssa. Vaikeuksien kestämistä on toisinaan painotettu liikaa. Varsinkin alisteisessa asemassa olevilta on edellytetty kärsivällistä takaiskujen ja pettymysten kestämistä ja viitattu esimerkiksi Jeesuksen äitiin Mariaan, Jeesukseen itseensä tai muihin esikuviin Raamatussa tai pyhimystarinoissa.<sup>5</sup> Toisaalta uskoville Jeesuksen monet opetukset siitä, miten ”antaessaan saa, kadottaessaan löytää ja unohtaessaan saa anteeksi” (Franciscus Assisilaisen rauhanrukous) antavat paljon toivoa. Jeesus opetti vehnänjyvälakia: vehnänjyvän on kuoltava, jotta se tuottaa sadon. Syvästi kristillinen ja yleisinhimillinen opetus puhuttelee myös muita kuin uskovaisia. Vehnänjyvässä on elämä sisällään, se odottaa siellä vain oikeaa hetkeä saada alkaa kasvaa: ”Mikä kylvetään heikkona, nousee täynnä voimaa” (1. Korinttolaiskirje 15:43). Vasta maahan haudattu jyvä synnyttää uutta elämää. Vehnänjyvä viestii luopumisesta ja muutoksesta. Ratkaisevaa ei ole vaelluksemme vaivaisuus, satomme niukkuus tai runsaus, vaan vehnänjyvälain mukaan toivo kuuluu kaikille. Kokemus ”vehnänjyvän” potentiaalisesta voimasta täytyy tulla ihmiseltä itseltään. Kukaan toinen ei voi sanoa: ”Tästä pettymyksestä olet oppinut paljon.”

Pettyminen vaikuttaa yleensä poikkeukselta tavallisessa elämänkulussa – erityisesti silloin, kun se johtaa järkytykseen, suruun, masennukseen, väsymykseen ja kaikenlaisiin muihin pettymyksen aiheuttamiin tunteisiin. Epäonnistuminen ja siitä pettyminen on ollut ja on yhä kaikkien ihmisten osa. Ihmisolentoina olemme peruuttamattomalla tavalla kyvyttömiä selviytymään kaikista pitkän ja monimutkaisen elämän aikana eteemme tulevasta haasteista. Siksi kenenkään pettyneen ei tarvitse luulla olevansa poikkeus.<sup>6</sup> Vimmainen positiivisuuden korostaminen rapauttaa ihmisen mielen. Kukaan ei voi elää maailmassa, jossa ei koskaan tuntuisi pahalta. Ruotsalainen psykiatri Anders Hansen huomauttaa, että ahdistus on ihmisaivojen perusasetus, ei onnellisuus.<sup>7</sup>

Pettymyksen alhossa ajatukset hakeutuvat helposti vertailuun. Toiset ihmiset vaikuttavat, jos eivät menestyneiltä, niin ainakin välttäneen pettymykset. Todellisuudessa kenellekään ei ole jaettu ”vapaudu pettymyksestä” -korttia. Pettymyksen kohtaaminen ei ole valinta – se vain tulee kohdalle. Sen sijaan voimme valita, miten reagoimme kohdatessamme pettymyksiä. Pettymykset voivat kuitenkin parhaimmillaan opettaa meille uusia asioita itseltämme ja muista.

Pettymyksen hetkellä kyky tukea ja lohduttaa itseä tai toista on ensiarvoisen tärkeää. Yksi sulattelee pettymykset nopeasti ja toinen taas kärsii pidempään. Tähän vaikuttaa pettymyksen voimakkuus. Tunteiden laannuttua mielen erittelevät ja pohdiskelevat kyvyt toimivat paremmin. Myötätunto, lohduttaminen ja kuunteleminen helpottavat oloa, olipa kyse lapsen tai aikuisen pettymyksestä. Tunteet muuttuvat, eikä pettymys jää kirvelemään ikuisesti.

Pettyminen ei ole heikkoutta, vaikka moni voi niin ajatella ja toimia sen mukaisesti. Jos keskitymme elämässämme suojautumaan pettymyksiltä ja haavoittuvuuden tunteilta, voimme

huomaamattamme halveksia niitä, jotka eivät pidä pettymyksiä sisällään eivätkä vain hammasta purren mene eteenpäin. Voimme antaa pettymyksen pelkomme purkautua pettymyksestään kertovan tuomitsemisena ja arvosteluna: Miksi hän nyt noin reagoi? Eikö löydy kestävyyttä? Näin kommentoidessaan ihminen paljastaa tarpeensa suojautua kokemasta meissä kaikissa olevaa haavoittuvuutta.<sup>8</sup>

”Kuka kuuseen kurkottaa, se katajaan kapsahtaa” on vanha sanonta, jolla tarkoitetaan, että voihan kaikenlaista suurta tavoitella, mutta maailma kyllä opettaa. Itsensä voi huomata huokaamasta ”Ei tästä kuitenkaan mitään tule” -lausahdusta. Monessa suvussa lapsia ei ole rohkaistu vaan pikemminkin lannistettu – ”älä turhia kuvittele”. Ilman unelmia vältymme pettymyksiltä, mutta haluammeko kontrollihakuisen elämän, johon ei kuulu toiveita eikä unelmia? Ihminen ei voi esimerkiksi rakastaa, jollei ole valmis pettymään. Pahimmillaan haavoittumisen pelko johtaa elättömään elämään.

## ANTAUTUMINEN PETTYMYKSILLE

Pettymys tarkoittaa, että odotuksemme tai toiveemme eivät toteudu haluamallamme tavalla.<sup>9</sup> Ihmisen mielellä, kuten keholakin, on kyky toipua pienistä vaurioista. Toipumiskyky on yksilöllistä. Suuret pettymykset voivat liittyä lähisuhteisiin, koulutukseen hakeutumiseen, työelämän haasteisiin tai harrastuksiin. Traagista on, että monet ihmiset jäävät kiinni pettymyksiinsä eivätkä pääse myöhemminkään toteuttamaan alkuperäisiä tai uudenlaisiksi muokkautuneita unelmiaan.

Moni häpeää pettymyksen tuomaa kipua. Meille on pienestä pitäen opetettu, että jos yritämme todella, menestys on taattu. Tai että jos pidämme huolta niistä, joita rakastamme, he tulevat aina



pitämään huolta meistä.<sup>10</sup> Vanhemmat voivat hyvää tarkoittaesaan pyrkiä suojelemaan lastaan pettymyksiltä liikaakin. Näin lapselle ei tarjoudu riittävästi mahdollisuuksia kasvattaa pettymyksen sietokykyä, resilienssiä.

Uudella pettymyksellä on tapana tuoda mieleen aikaisempia pettymyksiä. Ne palaavat ajatuksiin kuin veden alle painettu korkki. Ihminen voi harjaannuttaa ajatteluaan ja tunteiden säätelyään. Kognitiivinen psykoterapia esimerkiksi perustuu siihen, että ihminen ohjaa ajatuksensa haluamaansa suuntaan.<sup>11</sup>

Ihmiset kokevat usein tarvetta kontrolloida elämäänsä ja ympäristöään. Kohtuullinen pyrkimys hallita elämää helpottaa ja sujuvoittaa sitä. Kontrollihakuisuuteen voi liittyä tarve välttää epävarmuutta, turvattomuutta ja hallitsemattomuutta. Epävarmuus voi herättää pelkoa, stressiä ja ahdistusta. Jos elämässä haahuilee erilaisten tuulien vietävänä, voi käydä niin, että pettymykset seuraavat toisiaan. Kaikkea ei voi kuitenkaan kontrolloida tai hallita. Kontrollihakaisuus voi myös tuoda merkittäviä vaikeuksia ihmissuhteisiin. Jatkuva pyrkimys hallita muita saattaa haitata avointa vuorovaikutusta ja yhteyttä toisiin ihmisiin.

Kontrollin vastakohta voisi olla antautuminen elämän virtaan, mikä tarkoittaa elämän tapahtumien – myös pettymysten – hyväksymistä sellaisina kuin ne tulevat. Elämän merkityksellisyys syntyy todellisuuden vastaanottamisesta. Jos luopuu tiukasta kontrollista, elämänasenne voi muuttua rennommaksi ja avoimemmaksi. Antautuminen tarkoittaa sen hyväksymistä, että emme voi hallita kaikkea ja silti voimme löytää rauhan ja tyytyväisyyden elämässä. Tämä ei tarkoita passiivisuutta, vaan kykyä sopeutua muutoksiin ja oppia niistä. Pitkään jatkuva pettymyksestä kiinni pitäminen voi aiheuttaa kohtuutonta stressiä ja heikentää elämänlaatua.

Jokin yksittäinen tapaus – esimerkiksi se, ettei itselle tärkeä ihminen vastaa puheluun – voi tuntua alentavalta ja sattua niin

kipeästi, että se jää pettymyksenä kaivelemaan vuosiksi. Eläkeläisnainen kertoo: ”Olin pyhäkoulussa oppinut, että Jumala on vanha partainen mies. Näin hänet leikkiessäni talomme nurkalla. Jumala laskeutui pienen pilven keskellä lähelle minua. Näin hänen hymyilevät kasvonsa. Hän sanoi nimeni lempeällä äänellä. Juoksin sisään ja kerroin äidille, että minä näin Jumalan. Äiti vastasi: ’Höpö höpö.’ Isäni opetti pyhäkoulussa ja perheeni oli uskovainen. Siksi äidin vastaus hämmensi. Jäin yksin. Putosin äidin sylistä lopullisesti. Koin erillisyyden ensimmäisen kerran syvästi itseni varassa olemisena. Minun ja ympäröivän maailman välillä olikin aita, jonka sisäpuolella olin yksin. Äidin reaktio on elämäni peruspettymys.”

Joku tilannetta tuntematon voi kuitenkin sanoa: ”Ei kai tuo nyt niin iso pettymys ole!” Tällainen kommentti voi saada oman pettymyksen tuntumaan lapselliselta ja tyhmältä. Toinen ei voi tietää äidin ehkä huolimattomasti lausuttujen sanojen tai vastaamattoman puhelun merkityksen tärkeyttä, ja siksi tuollaiset kommentit on syytä jättää omaan arvoonsa.

Pettymyksen hetket voivat olla musertavia. Iso pettymys voi olla isku, joka aiheuttaa ylitsepääsemättömän ahdistuksen. Yllättävät potkut tai kumppanin uskottomuus saavat kenet tahansa polvilleen. Näissä tilanteissa reagoimme eri tavoin – yksillä on taipumus syyttää itseään, toiset löytävät syyt olosuhteista tai muista ihmisistä. Ensimmäinen ajatus voi olla: selviänkö tästä? Siinä eivät auta sellaiset lohdutukseksi tarkoitettut sanat kuin ”meressä on muitakin kaloja”, ”häntä pystyyn” tai ”sellaista nyt sattuu”.

## YHDISTELMÄTUNNE

Pettymys ja vastoinkäyminen ovat kaksi erilaista kokemusta, jotka vaikuttavat eri tavoin tunteisiin ja ajatteluun. Vastoinkäyminen liittyy yleensä odottamattomiin vaikeuksiin tai ongelmiin, jotka

tapahtuvat elämässä. Se voi olla esimerkiksi sairauden, menetyksen tai taloudellisen vaikeuden kohtaamista. Vastoinkäymiset voivat olla tilapäisiä tai pitkäaikaisia, ja ne voivat aiheuttaa ahdistusta, stressiä tai surua.

Pettymys puolestaan syntyy silloin, kun odotukset ja todellisuus ovat ristiriidassa. Pettymys voi syntyä suhteessa ihmisiin, tavoitteisiin, tapahtumiin tai odotuksiin omasta itsestä. Se voi aiheuttaa surua, turhautumista, monenlaisia hankalia tunteita. Muista ihmisistä ja ulkomaailmasta aiheutuvien pettymysten lisäksi uhka tulee myös ihmisestä itsestään, sisältäpäin, tai pettymykset nousevat omista muistoista.

Terapia-ammattilaisten kielellä pettymys on yhdistelmä tunteita.<sup>12</sup> Se voi sisältää aggressiivista käyttäytymistä – tai ainakin kanavoitua vihan tunteeksi, kateudeksi, mustasukkaisuudeksi, masennukseksi ja marttyyriudeksi.<sup>13</sup> Pettymys ei välttämättä vie ihmisen kaikkea huomiota ja energiaa. Se on kuitenkin monille kalvava perusolotila, joka tulee taustalta esiin, kun pintaa vähän raaputtaa. Jotkut ihmiset eivät pelkästään jää jumiin pettymykseen vaan ajautuvat pettymysten negatiiviseen kierteeseen. Näin tapahtuu, jos ihminen kurottautuu etsimään omien unelmiensa toteutumista aina uudelleen sellaisista suunnista, joista niitä ei voi saavuttaa. Tällä tavoin toistuvat pettymykset voivat kätkeä taakseen unelmoimiseen ja haluamiseen liittyviä ongelmia. Elämän todellisuuden ja tosiasioiden kohtaaminen on tärkeää. Jos unelmat ovat liian suuria tai epärealistisia, pettymykset ja turhautumiset seuraavat toisiaan. Tämä voi johtaa lopulta katkeruuteen elämää kohtaan.

Pettymys on pahimmillaan paljon enemmän kuin täyttymättä jäänyt unelma tai odotus. Se on turvallisuuden tunteen hajoamista, menetetty side toivottuun elämän kulkuun. Pettymyksen tunteeseen sekoittuu surua, vihaa ja turhautumista. Usein voimme

reagoida vihaisesti tai turhautuneesti johonkin asiaan, vaikka todellinen syy näiden tunteiden taustalla on pettymys. Pettymyksen kohdatessamme olemuksemme saattaa kutistua ja kasvojemme ilme synkistyä, ja itkukin on herkässä. Viha on usein merkki siitä, että koemme hyökkäyksen jotain tärkeää vastaan tai että omat tavoitteemme ovat uhattuina. Ajatus epäoikeudenmukaisuudesta saa vihaiseksi ja puolustautumaan.

Takaiskujen kasautuessa avuttomuus vahvistaa pettymyksen tunnetta. Ihminen alkaa uskoa, ettei pettymyksestä ole irtipääsyä.

Inhimilliset toiveet suuntautuvat sinne, mistä voi saada iloa ja tyydytystä. Niistäkin voi tulla myös pettymyksiä, jos kaikki ei menekään odotetulla tavalla.

Pettymys voi ilmetä masennuksena, lamaantumisenä, arvottomuuden tunteena ja luopumisena omasta identiteetistä. Pettymystä kuvaa alas painettu tai poiskäännetty katse: kokemus siitä, että on mitätön, arvoton, huono tai paha. Ihmiselle voi tulla halu kadota, kätkeytyä tai olla näkymätön. Yksi tapa on paeta tunnetta, kuten tässä miehen kertomuksessa:

”Olin kuuntelemassa kokousta, jossa valittiin yhteisön lehdelle päätoimittajaa. Olin yksi tehtävään hakeneista. Pääsin toiselle äänestyskierrokselle, mutta hävisin sen yhdellä äänellä. Kuultuani tuloksen säntäsin kokoussalista ulos kadulle ja aloin juosta. Juoksin ja juoksin ajattelematta ja tuntematta mitään. Juoksin kotiin asti, missä rojahdin eteisen lattialle.”

Toinen tapa tehdä sietämättömästä tunteesta siedettävää on jäädyttää tai koteloida se. Tällainen reagointi voi johtaa masennukseen. Moni kuvaakin masennusta mustana möykkynä tai kivenä mielen sisällä.

Lamaantumisen ja voimattomuuden kokemiseen voi etsiä selitystä kahdelta suunnalta. Pyrkimys vastavuoroiseen yhteyteen toisen ihmisen kanssa on elämänvoiman lähde, siinä missä pettymys

toiseen ihmiseen tuhoaa tämän lähteen. Esimerkiksi ystävyyden katkeamisen herättämät vaikeat tunteet vaativat paljon voimia. Kaikki voimat voivat mennä pettymyksen aiheuttaman ahdistuksen hallintaan. Masennus ja lamaantuminen ovat hyvin lähellä toisiaan, ja niihin kuuluu myös pettymyksen aiheuttaman vihan kohdistuminen itseän.

Arvottomuuden tunne tulee niistä toistuvista kokemuksista, että ei ole tullut vastaanotetuksi. Tällaisen ihmisen on pettymyksiensä vuoksi vaikeaa solmia ihmissuhteita. Hän ei luota siihen, että kukaan olisi hänestä kiinnostunut, ja jää siksi helposti syrjään. Ihminen voi kokea omat ajatuksensa, tarpeensa ja tunteensa arvottomina eikä tuo niitä esille. Hän sivuuttaa ne mielessään eikä vähitellen enää itsekään tunnista niitä. Omia tunteita – myös pettymystä – täytyy hänen mielestään kontrolloida. Pelkona on, että jos omat tunteet paljastuvat muille, siitä seuraa häpeä. Ihminen voi kokea häpeää, vaikka ympäristö suhtautuisi tunteiden ilmaisuun myönteisesti. Ihmisen, joka tuntee itsensä arvottomaksi, on vaikeaa ilmaista tuntemuksiaan tai ajatuksiaan.

Pettymyksestä voi muodostua erilaisia häpeän kierteitä. Varhaisissa ihmissuhteissaan pettyneen, vaille rakastavaa huolenpitoa jääneen ihmisen perustunne on huonous ja kelpaamattomuus. Hän voi piilottaa alamittaisuuden tunteensa yli voimiensa suorittamiseen. Pettymyksen häpeän kokenut ihminen voi kääntyä itseään vastaan. Häpeäraivossa taas pettymykseen liittyvä viha ei suuntaudukaan itseän vaan toisiin. Oman pettymyksen häpeän aiheuttamaa pahaa oloa helpotetaan esimerkiksi häpäisemällä toisia. Koulu- tai työpaikkakiusaaja voi olla esimerkki tällaisesta. Kiusattu kääntää häpeän itseensä, kiusaaja taas toisiin, heikoimpiin. Molemmat kärsivät samasta perusongelmasta: he eivät ole tulleet vastaanotetuksi ja hyväksytyiksi omana itsenään. Heidän reaktionsa vain ovat erilaiset.

Pettymyksen käsitteleminen kannattaa. Vaikeasta pettymyksestä toipuneen ihmisen ei tarvitse pelätä mitään: hän on oppinut sulattelemaan tai voittamaan pettymyksensä ja ehkä löytänyt sisäisen vahvuuden, joka kantaa elämää. Hän on kokenut pahimman ja selviytynyt siitä.

Yhdysvaltojen presidentti Theodore Roosevelt puhui suuresta uskalluksesta<sup>14</sup> vuonna 1910: ”Kriitikon mielipide ei ole tärkeä eikä sen, joka osoittaa, missä vahva on kompastunut tai missä tekijän olisi pitänyt pystyä parempaan. Kunnia kuuluu sille, joka seisoo näyttämöllä kasvot pölyn, hien ja veren tahrimana, joka ponnistelee urheasti, tekee virheitä, epäonnistuu kerta toisensa jälkeen, koska ponnistelua ei ole ilman virheitä ja epäonnistumisia, mutta joka todella pyrkii tekoihin; joka tietää suuren innostuksen, suuren sitoutumisen, joka omistautuu tärkeälle asialle ja parhaimmillaan saavuttaa lopulta suuren voiton, ja joka pahimmillaan, jos hän epäonnistuu, ainakin epäonnistuu rohkeasti uskaltuen, eikä hänen paikkansa ole koskaan niiden kylmien ja arkojen sielujen joukossa, jotka eivät koskaan tunne voittoa eivätkä tappiota.”

Pettymyksen käsittely on yksilöllistä ja voi viedä aikaa. Se on myös mahdollisuus kasvaa ja kehittyä vahvemmaksi ja eheämmäksi ihmiseksi. Se voi sammuttaa sellaiset liian ideaalit tavoitteet tai sellaiset vastavuoroisuuden pyrkimykset, joilla ei ole mahdollisuutta onnistua tai jotka voivat olla jopa vahingollisia. Oman pettymyksen ja haavoittuvuuden kohtaaminen on suurta uskallusta.

## JULKINEN JA YKSITYINEN PETTYMYS

Pettymyksessä on erotettava kaksi asiaa: pettymys tapahtumana ja pettymys subjektiivisena kokemuksena. Suurta ihmisryhmää koskevista pettymyksistä voi syntyä subjektiivisia pettymyksen

kokemuksia. Tällaisen pettymyksen voi aiheuttaa vaikka ison paperitehtaan sulkeminen.

On myös tärkeää erottaa toisistaan ulospäin näkyvä ja näkymättömiin jäävä pettymys. Pettymyksen syynä voi olla ulkopuolistenkin silmissä merkittävä epäonnistuminen, esimerkiksi huippu-urheilijalla omaa tasoa selvästi huonompi suoritus tärkeässä kilpailussa tai pitkän parisuhteen riitainen purkautuminen. Ulkopuolisten on helpompi havaita nämä tilanteet ja osoittaa myötätuntoa. Useimmat pettymykset liittyvät kuitenkin enemmän tai vähemmän salattuihin toiveisiin, joiden toteutumatta jääminen ei näy ulospäin. Ihminen jää yksin kamppailemaan pettymyksen tunteen kanssa.

Ankara pettymys tai pienempien pettymysten kasautuminen voi myös heikentää itsetuntoa ja uskoa omiin kykyihin. Tämä synnyttää epävarmuutta tulevaisuudesta ja aiheuttaa pelkoa epäonnistumisesta uudelleen. Jos pettymyksiä kertyy paljon, ne voivat johtaa jatkuvaan pessimismiin tai epätoivoon. Jos ihminen on riippuvainen siitä, miten häneen suhtaudutaan, hän uskoo olevansa heikko tai muita huonompi. Hän kokee epäonnistuneensa, koska hänellä ei ole sitä, mitä hän kuvittelee muilla olevan: onnellinen parisuhde, mielenkiintoinen ja arvostettu työ, menestyvät lapset.

Jos tulee toistuvasti torjutuksi, ihminen voi kokea tarpeensa ja pyrkimyksensä ja viime kädessä itsensä vääräksi. Niinpä hän luopuu omasta itsestään sellaisena kuin hän on ja alkaa etsiä sitä, millaisena hän tulisi vastaanotetuksi. Oman aidon olemisen tilalle muodostuu niin sanottu ”valheminä”<sup>15</sup>. Ihminen ei oikein tiedä, kuka hän on ja mitä hän tuntee tai mitä ajattelee ja haluaa. Se taas voi johtaa ulkopuolisuuden tunteeseen. Tällainen ihminen voi pärjätä elämässä ulkonaisesti hyvin erilaisten roolien turvin. Hän on koulussa tunnollinen oppilas, työssään ahkera ja kotona kunnollinen puoliso. Hän tekee niitä asioita, joiden avulla pitää

yllä hyvää kuvaa itsestään, mutta voi kokea silti tyhjyyttä, tyydyttymättömyyttä ja vierautta. Elämässään pettynyt luulee myös helposti, että toisin kuin hänellä itsellään, kaikilla muilla on rautainen itsetunto.

Ihmisen ulkokuori pettää helposti. Eräät vaikuttavat olevan vastoinkäymisten edellä kuin teflonia: mitkään pettymykset eivät tunnu heitä horjuttavan. Kovapintaisuus voi johtua myös siitä, että aiemmat kokemukset tai traumat ovat vieneet tunneherkkyyden. Tai näennäinen kestäminen voi olla sitä, että ihmisellä on ”kaksoispersoonaa”, toinen on tyyni julkinen ja toinen herkempi yksityinen.

## SÄRÖISESTÄ EHEÄKSI

Kiinnostukseni pettymykseen liittyy ennen muuta työhöni, mutta myös omaan elämäntilanteeseeni. Kuudenkymppin täyttämiseen – niin kuin yleensäkin tasakymmenvuotissyntymäpäiviin – liittyy paitsi oman historian ja tärkeiden elämäntapahtumien muistelemista myös eteenpäin katsomista, esimerkiksi sen miettimistä, mitä vielä haluaisi saada elämässään aikaan.

Tunne ajan käsittämättömän nopeasta juoksusta on hyvin yleinen kokemus. Miten minä nyt yhtäkkiä olen jo tässä kohdassa elämäni? Näinkö tämä aika työelämässä meni ja mitä jäi käteen?

Pastori Marko Sutinen on kertonut siitä, miten 1300-luvun lopulla Japania hallitsi shōgun Ashikaga Yoshimitsu.<sup>16</sup> Tarinan mukaan hallitsijan teeastian rikkouduttua hän lähetti sen Kiinaan korjattavaksi. Kun astia palasi korjauksesta, se oli kasattu metallisilla niiteillä ajan tavan mukaan, mutta hallitsija ei ollut ulkonäköön yhtään tyytyväinen. Hän pyysikin paikallisia käsityöläisiä korjaamaan astian kauniimmin. Käsityöläiset eivät yrittäneetkään korjata halkeamia ja säröjä niin, etteivät ne näkyisi, vaan keksivät



korostaa niitä arvokkaalla kullalla. Näin syntyi kintsugi-korjausmenetelmä, joka on käytössä tänäkin päivänä. Siinä astian palaset liimataan yhteen kullan ja liiman yhdistelmällä. Kerrotaan, että aikanaan jotkut jopa tahallaan särkivät astioitaan, jotta voisivat korjata ne kintsugi-menetelmällä.

Pettymyksiä voi kuvata säröiksi todellisen ja toiveiden mukaisen elämän välillä. On kiehtovaa ajatella, että jokin, joka on mennyt rikki ja on siksi arvoton, saadaan näin korjaamalla arvokkaammaksi ja jopa kauniimmaksi kuin mitä se oli ennen särkymistään. Säröt ja halkeamat eivät olekaan enää jotain, mikä pitäisi peittää ja hävetä, vaan niistä tulee astiaa kaunistava ominaisuus, joka antaa sille sen ainutlaatuisen muodon. Jokainen ihminen tekee virheitä. Virheiden tekeminen voi olla yksinkertaisesti vain virheiden tekemistä. Pettymyksille altistuminen tekee näkyväksi särön, joka voi olla muutakin kuin virhe. Voisiko särö olla kasvattava ja kehittävä voima, jota tarvitaan, jotta elämä muotoutuisi uudella tavalla ja asettuisi uomiinsa?

Pettymys osuu myös teologian tohtori Martti Lindqvistin (1945–2004) kuvaamaan hauraaseen hetkeen, jolloin odotus ja sen toteutuminen hipaisevat toisiaan, mutta eivät kuitenkaan kosketa.<sup>17</sup> Toivottu ja odotettu lopputulos ei toteudukaan. Pettymys voi tuntua niin nöyryyttävältä, että sitä yrittää kaikin tavoin peitellä. Pettymyksestä on vaikea selviytyä, jos peittelee sitä tai leikkii vahvempaa kuin on. Pahaa oloa ei kannata kätkeä tai yrittää nopeuttaa pettymyksistä toipumista väkisin. On tärkeää muistaa, että pettymyksestä yli pääsemisessä auttaa, jos antaa itselleen luvan kaikkiin tunteisiinsa. Nalle Puh puolestaan puhuu oivaltavasti odotuksen täyttymisestä: kumpi on ihanampaa, se kun syö hunajaa vai hetki juuri ennen syömisen aloittamista?