

MAARIT LASSANDER

Rooli- vapaus

**MITEN HAASTAA ITSENSÄ JA
MUIDEN ODOTUKSET**

ATENA

Omistettu upeille ja rohkeille asiakkaille vuosien varrelta.

© Maarit Lassander ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava

Kansi: Aino Ahtiainen

atena.fi

ISBN 978-951-1-46612-3

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2024



Sisällys

Esipuhe	9
-------------------	---

I • Tarina minusta

Minäkuva ja sen eri puolet	23
Roolien rikkojat	26
Minäkuva elämänmuutoksessa	29
Muiden odotukset ja toiveet	34
Miksi tytöillä ja pojilla on erilaiset lähtökohdat?	37
Persoonallisuutemme tarina	41

II • Mieli muuttuu – mitä neurotieteet kertovat

Aivot ja roolien rakentuminen	51
Kokemukset muuttavat aivoja	56
Liikunta on aivojen energiaa	61
Miksi oppimisen ei kannata olla liian helppoa	64
Unelma helposta työstä	68

III • Tunne roolit – tutki tunteita

Tunteiden kuuleminen	74
Tunteet työssä – mitä minulta odotetaan	77
Roolien vastaus tunteiden kapinaan	80
Se positiivinen tyyppi	83
Myötätunto itseä ja muita kohtaan auttaa rikkomaan rooleja	88

IV • Somerooli – kultainen vankila vai vapaus?

Ole aina positiivinen ja aito	97
Kauneudella on hintansa	101
Sosiaalisen kuplan suojissa	104
Someroolit ja niiden ympäristöt	106
Somepaastolta somedieetille	111
Someroolina tietoinen vaikuttaja	116

V • Roolit elämän eri vaiheissa

Nuorten piilossa oleva potentiaali	122
Työelämä uudella otteella	126
Kohtuullisempi työ ja elämä	132
Vanhemmuus, moniottelu ilman treeniä	135
En muistanutkaan, kuinka vanha olen	141
Elämänmuutos vaatii suunnanmuutosta	144

VI • Kuplat ja roolit – hauraita ja samalla kestäviä

Suomalaisen työn kuplassa	154
Kuplassa kaukana muista	159
Kuplassa paratiisiin rannoilla	165
Kuplien ulkopuolella	170

VII • Vauraampi, menestyvämpi, parempi?

Vaurauden roolimallit	179
Menestyjän päänsärky – taloudellinen stressi	182
Taloudellinen status	186
Taloudellisesti taitavat naiset	190
Riittävä vai jatkuvasti vähän parempi	198

VIII • Omannäköisestä elämästä eteenpäin

Miksi omannäköinen elämä on harvoin sitä, mitä ajattelemme	207
Askeleet kohti vapaampaa elämää	210
Luovuus itsetutkiskelusta – kokeile elää enemmän	226
Asiat ympärillämme	229
Lopuksi: Roolivapauden äärellä	232
Kiitokset	241
Lähteet	243
Viitteet	251

Esipuhe

Tiedämme elävämme monimutkaisia aikoja, jotka vaativat monitahoisia ajatuksia ja keskusteluja – juuri niitä, jotka vaativat aikaa ja tilaa, joita ei ole missään löydettävissä.

JENNY ODELL¹

Elämässä on asioita, jotka erottavat meidät kaikista muista. Minulla yksi niistä oli pituus. Lapsena kasvoin epätavallisen nopeaa vauhtia. Ensimmäinen olin vain hieman muiden pitempi, sitten olin jo päätän pitempi ja myös kookkaampi kuin muut. Kävin keskussairaalan lastenkliniikalla seurannassa, sain ruokavalioita, hormonihoitoa yläasteikäisenä, monenlaisia mielipiteitä pituudestani ja painostani. Opin olemaan katsottavana, arvioitavana ja punnittavana, en kertaakaan ilmaissut olevani siitä pahoillani. Ei kukaan tosin tunteitani kysyntykään. Koulun luokkakuvassa näytin opettajalta, kiitos myös siistin sinisen paitapuseron. Eniten maailmassa ihailin keveitä ja pieniä tyttöjä. En koskaan pukeutunut liikuntatunnille yleisessä pukukopissa. Pituudestani tuli sosiaalinen rooli, jolla oli omat sääntönsä.

Loppujen lopuksi minusta tuli keskimittainen, keskipainoinen nainen. Silti kesti kauan, ennen kuin ymmärsin omaksuneeni roolin, jolla oli pitkät juuret.

Minun tarinani, josta pidin kiinni sinnikkäästi mutta hiljaa, oli olla tavallinen. Sopivan mittainen, kaikilla tavoin. Mielellään ehkä vielä keskimääräistä hyväksyttävämpi, ei parempi, mutta ehdottomasti ok. Ja kun ymmärsin tämän, huomasin asettelleeni itseni muotoon, joka antoi koko ajan vähemmän mahdollisuuksia olla ja tehdä asioita, jotka poikkesivat keskimääräisestä. Tavallisuus oli ankkuri epävarmassa maailmassa, mutta se piti myös langat tiukasti juuri sopivassa järjestyksessä eikä antanut tilaa kapinoinnille.

Tämän kirjan kirjoittaminen on yksi niitä pieniä tekoja, jotka asettavat tavallisuuden ja sopivuuden kyseenalaiseksi. Samalla se ehkä tarjoaa lukijalle lähtökohdan, josta pohtia, mikä on se ankkuri, rooli, laatikko, johon ahtautuu päivästä päivään. Mistä se on saanut alkunsa, ja miksi siitä pitää edelleen kiinni?

Olen hyvin kiitollinen niille ihmisille, jotka antoivat aikaansa ja puhuivat kanssani kirjan aiheista. Vaikka tutkimus on tämänkin kirjan selkäranka, en halunnut puhua ensisijaisesti huippututkijoille, vaan ihmisille, jotka kohtaavat jokapäiväisessä arjessaan tämän kirjan teemoja. Haastattelemani ihmiset ovat henkilöitä, joita arvostan syvästi sekä ammatillisesti että henkilökohtaisesti. Useat heistä ovat myös tutkijoita ja asiantuntijoita. Kaikkien tarinat eivät ole tässä kirjassa, mutta keskustelumme olivat ensiarvoisen tärkeitä, jotta ymmärsin aiheen laajuuden ja omat sokeat pisteeni. Monet haastateltavistani olen tuntenut jo pitempään ja ajatellut, että muidenkin olisi syytä kuulla heidän tarinansa. Haastattelumatka vie Melbournesta Montpellieriin, Huippuvuorille, Uuteen-Seelantiin, Helsinkiin, Jyväskylään ja Pohjanmaalle.

Ennen kuin lähdän tapaamaan tutkijoita ja kokijoita, haluan avata myös omia lähtökohtiani. Psykologina taustallani on kognitiivinen käyttäytymistiede, kontekstuaalinen psykologia ja hyväksymis- ja omistautumisterapia, HOT. Kontekstuaalinen psykologia on tapa nähdä ihminen siinä ympäristössä ja tilanteessa, jossa hän on tässä hetkessä ja johon hän pyrkii sopeutumaan. Myös kielellä ja kielen käytöllä on suuri merkitys sille, miten ymmärrämme itseämme ja ympäristöämme. Siksi on tärkeää tutkia, miten kuvailemme itseämme ja millaisia sanoja käytämme sekä mitä ne merkitsevät meille. Pienetkin sävyerot käyttämissämme sanoissa ja ilmaisuihin voivat kertoa uskomuksistamme ja asenteistamme, ne muovaavat todellisuuttamme ja käsitystämme myös rooleista ja niiden vaatimuksista. Kontekstuaaliseen psykologiaan pohjautuvassa terapiassa pyritään auttamaan ihmisiä hyväksymään tunteitaan, ajatuksiaan ja kehon tuntemuksiaan sen sijaan, että he taistelisivat niitä vastaan tai pyrkisivät aktiivisesti muuttamaan niitä. Samalla opetellaan tietoisien läsnäolon taitoja, jotta jokainen voi havaita ja hyväksyä hetkessä tapahtuvia kokemuksia avoimesti ja tuomitsematta.

Todellisuuden *hyväksyminen* ei tarkoita sitä, että minun täytyy hyväksyä olevani tietynlainen ihminen tai tietyssä elämäntilanteessa lopun elämäni. Hyväksyminen on enemmän nykyhetkessä olemista ja sen tunnistamista, että tämä on minun tilanteeni juuri nyt. Se sallii tämänhetkiset tunteet, ajatukset ja kehon tuntemukset – olivatpa ne mitä tahansa. Hyväksyminen ei tarkoita tietyn roolin tai leiman sisäistämistä. Jos olen jotain nyt ja tässä, en välttämättä ole sitä ensi vuonna tai viiden vuoden päästä. Nykyhetki on vain ja ainoastaan nykyhetki. Sen sijaan, että sanoisit olevasi ahdistunut ihminen, voisit sanoa tuntevasi tässä hetkessä ahdistusta, joka tulee ja menee. Sinun ei tarvitse pitää siitä, mitä tunnet tai ajattelet,

sinun ei tarvitse edes haluta olla juuri sellainen ihminen, joka olet juuri nyt. Voit vain huomata mitä on, koska se ei muutu, vaikka haluaisit jotain muuta tai välttäisit tunnistamasta sitä. Hyväksyminen on vapauden, myös roolivapauden, ensimmäinen askel, sillä ilman sitä emme koskaan tietäisi, missä olemme ja minne haluamme suunnata.

Suuntaa ei ole aina helppo löytää. Hyväksymis- ja omistautumisterapian *omistautumisella* viitataan siihen, että ihminen valitsee tietoisesti arvojensa ja tavoitteidensa mukaisen toiminnan. Joskus se voi tarkoittaa sitä, että pohdimme syvällisemmin, millaisia tehtäviä, rooleja ja vahvuuksia haluamme elämässämme vaalia. Joskus se tarkoittaa ristiriitojen huomaamista: vietänpö aikaani niiden asioiden parissa, joita arvostan eniten. HOT auttaa ihmisiä tunnistamaan omat arvonsa ja luomaan tavoitteita, jotka perustuvat näihin arvoihin. Sen jälkeen on helpompaa työskennellä konkreettisten toimintasuunnitelmien kehittämiseksi ja esteiden tunnistamiseksi, mutta arvojen mukainen elämä ei useinkaan ole helppoa ja yksinkertaista, kun ympäristön vaatimukset, ristiriidat ja mahdollisuudet repivät meitä eri suuntiin. Omistautuminen on parhaimmillaan joustavaa sitoutumista. Se on matka, jolla erilaiset sivupolut ja häiriötekijät, puhumattakaan omista ajatuksista ja tunteista, saattavat viedä välillä kauaskin siitä, minne haluaisimme suunnata. Joustavuus auttaa jatkamaan, keräämään kampeet ja ottamaan sen kokoisia askeleita, jotka ovat mahdollisia tässä elämänvaiheessa ja tilanteessa.

Hyväksymis- ja omistautumisterapia on tutkimusten mukaan tehokasta hoitoa erilaisiin mielenterveysongelmiin, kuten ahdistuneisuushäiriöön, masennukseen, krooniseen kipuun, riippuvuuksiin ja syömishäiriöihin. Se voi auttaa oppimaan ja vaalimaan joustavuutta, sitkeyttä ja kykyä elää merkityksellistä elämää, vaikka vaikeuksia ja epä mukavuutta ilmeneekin. Hyväksymis- ja

omistautumisterapian perusta on suhdekehysteoriassa, joka tutkii sitä, miten kieli, ajatukset ja tunteet liittyvät toisiinsa ja määrittelevät meidän suhdettamme ympäröivään maailmaan ja itseemme. Suhdekehysterapia (*relational frame therapy*, RFT) tekee ymmärrettäväksi sen, miten uskomme ajatustemme todenperäisyyteen ja uskomme myös ajatuksiin itsestämme. Usein tämä joustamaton taipumus pysytellä opituissa uskomuksissa ja yhteyksissä aiheuttaa tarpeetonta kärsimystä ja estää henkilökohtaisen muutoksen ja kehityksen. On erityisen mielenkiintoista pohtia myös, mitkä kulttuuriset ja yhteiskunnalliset voimat vahvistavat näitä ajattelun taipumuksia.

Tamalla tunnustan, että olen tutkimusmatkallani liikkunut hyvin vapaasti erilaisten tutkimusperinteiden joukossa, menemättä liian syvälle niistä mihinkään. Se on antanut minulle vapauden tehdä oletuksia ja arvauksia, mutta todelliseen tutkimusraporttiin sitä ei voi verrata. Se on myös henkilökohtainen tutkimusmatka siihen, miten erilaiset sisäistetyt tarinat minusta ovat vaikuttaneet omaan elämäni.

Kirjan ensimmäisessä luvussa käsitellään identiteetin, roolien ja persoonallisuuden eri puolia, ilmenemistä ja niiden välisiä eroja elämän eri vaiheissa. Taustalla ovat vuosikymmenien tutkimukset itsetuntemuksen ja itsensä määrittelyn vaikutuksista ihmisen toimintaan ja hyvinvointiin. Aloin kirjoittaa tätä kirjaa mielessäni elämän muutosvaiheissa olevat, opintoja ja työelämää aloittavat, perheen perustajat, uranvaihtajat, eläkkeelle jäävät tai he, jotka muuten kaipaavat muutoksia itseensä ja elämäänsä. Vähitellen kuitenkin huomasin, että muutos ei ole itsetarkoitus, vaan tärkeää on myös ottaa aikaa tarkastella ja huomata, miten itsemme määrittelemme ja miksi. Tarjolla on runsaasti kirjallisuutta siitä, miten löytää oma itsensä, oma polkunsä, toteuttaa intohimoja ja menestyä luomalla

oma brändinsä. Näille näkökulmille yhteistä on vahva yksilökeskeisyys ja myös (usein hienovarainen) varmuus siitä, millainen on menestyvä ja onnellinen ihminen. Hyvin vähän kuitenkin puhutaan siitä, millaiset itse asetetut ja muiden määrittelemät säännöt ohjaavat elämämme kulkua.

Toisessa luvussa puhutaan siitä, miten muutos näkyy ihmisen hermostossa ja erityisesti aivojen toiminnassa. Neurotieteiden lupaus aivojen uudelleen virittämisestä toimimaan haluamallamme tavalla ei ole toteutunut aivan niin optimistisesti kuin muutama vuosikymmen sitten uskottiin. On kuitenkin kiehtovaa pohtia, miten aivomme muuttuvat päivästä päivään ja mikä tekee muutoksista pysyviä. Miten ympäristömme muokkaa aivojen toimintaa ja kuinka paljon voimme itse vaikuttaa siihen? Vaikka vanhemmiten muutos on hitaampaa, useat tutkimukset viittaavat siihen, että aktiiviset aivot voivat tukea merkittävästi ihmisen hyvinvointia. Oppimisen kannalta ei ole tärkeää vain mitä opitaan, vaan millä tavoin opitaan. Aivot ja niiden muokkautumiskyky hyötyvät siitä, että ne saavat vierailia myös epä mukavuutta ja epävarmuutta herättävillä alueilla. Neuroplastisuus ja aivojen kyky sopeutua on punainen lanka, joka kulkee läpi tämän kirjan eri lukujen.

Kolmannessa luvussa pysähdytään tunteiden äärelle: miten tunteiden kokeminen, tunnistaminen ja säätely ovat kaikki osa itse-tuntemusta ja hyvinvointia. Tunteisiin voi jäädä myös kiinni: suru, ilo, pelko ja viha voivat ottaa leijonanosansa elämästä, jos näemme itsemme pelkästään niiden kautta. Tunteiden tehtävä on kuitenkin tulla ja mennä, antaa tilaa uusille tunnetiloille ja ajatuksille. Tunteet ja roolit voivat olla ristiriidassa keskenään erityisesti työelämässä, ja joskus niitä on pakko peittää. Silloinkin on hyvä olla tunteiden purkamisen keinot ja paikat. Myötätunto itseä ja toisia kohtaan taas auttaa katsomaan rooleja lempeämmästä perspektiivistä.

Neljännessä luvussa paneudumme siihen, miten sosiaalinen media muotoilee tapaamme määritellä itseemme. Jokaisen sosiaalisen media käyttäjän imago ja identiteetti luovat tietynlaisen roolin. Tämän näkyvyyden ylläpitäminen on yhteydessä aivojemme toimintaan tavalla, josta olemme tulleet enemmän tietoisiksi vasta viime vuosina. Toinen puoli tästä näkyvyydestä on loputon epäily riittävydestä: onko tarinani tarpeeksi mielenkiintoinen ja pidetty ja mitä se kertoo minusta ihmisenä? Ihmiskunnan sosiaalisen median historia on niin lyhyt, että se sisältää paljon enemmän kysymyksiä kuin vastauksia, mutta kriittiset puheenvuorot ovat saaneet taakseen myös enemmän innovatiivista tutkimusta.

Viidennessä luvussa puhutaan suuremmin taloudesta ja erityisesti sen tekijöistä, naisista ja miehistä. Sukupuoli ja talous kietoutuvat yhteen, niin mahdollisuuksien kuin odotustenkin osalta. Talous on osa onnistumisen ja menestyksen tarinaa, jossa kasvu ja kehittyminen on usein yksiselitteisen hyvä tavoite. Talouden ja henkilökohtaisen kasvun rinnakkaisuus vahvistaa molempien ideologista pohjaa: miten olla paras ja tuotteliain versio itsestään, ahkera ja sinnikäs. Entä millaisia vaikutuksia tällä ajattelutavalla voi olla ihmisuhteisiin, ympäristöön ja yhteiskunnallisiin arvoihin.

Kuudennessa luvussa otan tarkastelun kohteeksi eri elämänvaiheet ja niihin liittyvät roolit kolmen kokonaisuuden kautta. Nuoruudessa tehdään isojakin valintoja, mutta ei välttämättä tunnusteta kaikkea sitä potentiaalia, mikä on käytettävissämme. Työelämä on yksi vahvimmin elämääme rakentava vaihe, jossa on myös tilaa muutoksille ja uudelleenarvioinnille. Vanhemmuus taas on yksi suurimpia muutoksia elämässä, sekä psykologisesti että fyysisesti. Vanhemmuuteen liitetään runsaasti odotuksia ja vaatimuksia, ja se saattaa myös muuttaa koko arvomaailmamme. Toisaalta vanhemmuutta voi toteuttaa elämässään ilman lapsia, tapana pitää

huolta läheisistä tai muista ihmisistä. Jokaisessa elämänvaiheessa, myös iän karttuessa, on mahdollista tehdä merkityksellisiä muutoksia. Joskus ne saattavat vaatia meiltä kuitenkin syvempää ajattelua ja pohdintaa siitä, mihin rooleihin luonnostaan asetumme ja mihin haluaisimme pyrkiä.

Seitsemännessä luvussa puhun siitä, miten erilaiset yhteiskunnalliset todellisuudet vahvistavat tai heikentävät roolejamme maailmassa. Suomalaisilla on vahva yhdenvertaisuuden eetos, eikä monikaan ylläty kuullessaan, että suomalaisista kaksi kolmasosaa ajattelee olevansa keskiluokkaa. Myös Suomessa myllertävät kuitenkin samat muutoksen voimat kuin lähinaapureissamme. Yhteisöt ja kuplat tuovat turvaa, ja monet kiinnittyvät niihin epävarmoina aikoina, mutta vahvat näkemykset voivat myös erottaa meidät toisistamme. Psykologinen näkökulma nykyiseen yhteiskunnalliseen tilanteeseen herättää pohtimaan, mikä pitää yllä erilisyyttä ja polarisoi mielipiteitä. Onko mahdollista löytää yhteistä kieltä, joka tavoittaa läpi kuplien?

Kahdeksannessa luvussa olemme perimmäisen kysymyksen äärellä: onko vapaus vahvoista minuuden käsityksistä tavoiteltavaa, ja jos on, mitä se voisi konkreettisesti tarkoittaa? Oman elämäntilanteen hahmottaminen, sen hyväksyminen, tarpeiden kunnioittaminen ja arvojen tutkiminen voivat olla askeleita, joiden kautta roolivapaus rakentuu uudella tavalla. Humanistisen psykologian pioneerin Carl Rogersin sanoin, kun hyväksyn itseni, annan itselleni mahdollisuuden muuttua.

Tämän kirjan tavoite on olla myötätuntoinen ja toiveikas tutkielma siitä, mikä on meille mahdollista ja mihin meidän ei tarvitse tyytyä. Jokainen luvusta on itsenäinen, mutta mitä enemmän kirjoitin, sitä enemmän huomasin, että ne kietoutuivat yhteen. Jouduin yhä enemmän kyseenalaistamaan niitä ajatuksia, joiden pohjalta olin

lähtenyt liikkeelle. Kyse olikin jostain paljon perustavamman laatuisesta – pienistä vihjeistä, joita olin kuunnellut ja havainnut viime vuosien aikana, alkoi muodostua johdonmukainen kuva.

Aloitin tämän esipuheen lempilainauksellani Jenny Odellia siteeraten. Elämä on yhä monimutkaisempaa, kaikki on yhteydessä kaikkeen, meiltä vaaditaan kannanottamista ja päätösten tekoa, vaikka kenelläkään ei ole aikaa ajatella asioita loppuun. Ihmisellä on ihmeellinen taito hyödyntää oikopolkuja, nähdä pienistä vihjeistä kokonaisuuksia, tehdä tulkintoja puolesta sanasta ja ennen kaikkea nähdä asioita omasta näkökulmasta: mitä tämä kaikki minulle tarkoittaa, miten se muuttaa minun elämäni? Oma aikamme, tämä hetki, voi olla myös erityisen otollinen pohtia, mitä todella haluamme pitää osana elämäämme, mitä haluamme takaisin ja mistä haluamme lopultakin luopua. Tarvitaan kuitenkin myös kuulemista, keskustelua ja ymmärrystä siitä, miten muut kokevat ja ymmärtävät maailmaa. Pandemia ja sen jälkeiset kriisit ovat osoittaneet, että vaihtoehtoiset todellisuudet ovat mahdollisia. Tuskin koskaan olemme nähneet niin perustavanlaatuista mullistusta, joka on koskettanut jokaisen ihmisen elämää. Mullistus ja muutos on mahdollinen myös henkilökohtaisella tasolla. Sen suunta ei ole pelkästään omissa käsissämme, mutta arkisilla teoilla ja valinnoilla ja merkitystä.

Tässä kirjassa tarkastelen rooleja omasta taustastani eli psykologin roolista käsin, joten nostan roolien rinnalle myös identiteetin ja persoonallisuuden. Miten nämä kaikki vaikuttavat ihmisen kehitykseen ja kasvuun? Roolit ovat omalla tavallaan hyödyllisiä ja tarpeellisia, niin yhteisöissä, työpaikoilla kuin laajemmin yhteiskunnassakin. Ne tarjoavat selkeyttä tehtäviin ja toimintaan ja auttavat täyttämään tiettyjä tehtäviä ja vastuita. Roolit voivat kuitenkin muodostua vankilaksi, jos koemme olevamme rajattuja ja sidottuja

tiettyyn roolin odotuksiin ja velvollisuuksiin. Tiukasti määritelty työrooli voi estää yksilöä ilmaisemasta itseään tai toteuttamasta omia ideoitaan, rooli perheessä taas voi vaikuttaa siihen, miten tulemme kuulluksi ja huomioituksi. Joskus roolit ovat ristiriidassa toisiinsa nähden ja valintoja on vaikea tehdä. *Roolivapaus* on kirjoitettu juuri sinulle, joka toivoisit voivasi kasvaa, kokea, etsiä ja muuttua. Sinulle, joka haluat nauttia matkasta enemmän kuin päämäärästä. Toivon, että tämän kirjan ja sen tarinoiden myötä tunnet sen olevan mahdollista.

Keväällä 2024

Maarit Lassander

I

Tarina minusta

On kaksi liikkeen lajia – muutos paikassa ja muutos olemisessä.

PLATON

Kävelin syksyisenä lokakuun iltana pihapolkua, joka oli täynnä märkiä vaahteranlehtiä. Yritin hahmottaa talojen numeroita, jotka jäivät tummien oksien varjoon, kunnes saavuin koristeellisen, punaovisen pikkutalon eteen. Se näytti oikealta, ja hengitin syvään, kolkutin oveen ja odotin askeleita. Ovi avautui, ja sen takaa tulvahti tuoksuja ja lämpöä. Minut oli kutsuttu pitkälle illalliselle.

Olen asunut useita vuosia elämästäni muualla kuin Suomessa, ja erityisesti Englannin-vuosina koin itseni alussa vieraaksi maassa, johon kumppanini solahti sujuvammin jatko-opiskelijana. Kaipasin jotain omaa, joka antaisi mahdollisuuden rakentaa tavallista elämää brittiläisessä pikkukaupungissa. Lopulta liityin kuoroon, en niinkään vaatimattomien laulutaitojeni perusteella vaan tarkoituksena löytää ryhmä ihmisiä, joiden kanssa voisin jakaa arjen sattumuksia. Kävin ahkerasti harjoituksissa, lauloin tunnollisesti Matteus-passiota paikallisissa kirkkoissa ja venytin itseäni ymmärtämään paremmin itseäni vanhempien, perheellisten naisten ja miesten elämää. Sitoutumiseni palkittiin eräänä viikonloppuna illalliskutsulla.

Kaikesta hyvästä tahdosta huolimatta illallinen tuntui olevan loputon sarja tuskallisia tapahtumia. Koska olin tullut ilman seura-

laista, vieressäni oli surullinen tyhjä paikka, jota illan emäntä välillä huokaisten silmäili. Olin unohtanut kertoa olevani kasvissyöjä, ja paahtopaisti aiheutti minulle vatsanväänteitä, joita yritin parhaani mukaan peittää. Toinen pariskunta vei keskustelun antaumuksella golflyönteihin, aihe, joka puuttui kokonaan kokemusteni valikoi-masta. Toisella puolellani istuva pappi oli jostain syystä kiinnos-tunut kumppanini uuspakanallisesta väitöskirjasta, josta osasin keskustella vähemmän kuin olisi ollut kohtuullista. Drinkit olivat tukevampia kuin minä, ja tunsin epämääräistä halua kaataa niitä pöydän alle, mistä lempeäsilmainen beagle tarkasteli minua.

Muiden hyväksyntä on yksi vahvimista motivaatiotekijöistä ulkoisen roolin omaksumiselle, tuntui se sitten sopivalta tai ei. Halusin niin kovasti sopia siihen tilaan, joka minulle oli tarjottu, että olin valmis muuttamaan itseni ja todellisuuteni sen mukaiseksi. Vaikka muutama vuosi on vierähtänyt, voin helposti elää uudelleen kaikki tunteet ja ajatukset, riittämättömyyden, häpeän, halun paeta ja samalla yrittää olla jotain muuta kuin mitä olin. Tunnen olevani monella tavalla sama ihminen kuin tuolloin, mutta todellisuudessa olen muuttunut lähes kaikilla tavoin.

Minäkuva ja sen eri puolet

Minuus, identiteetti, minäkuva, persoonallisuus, rooli, luonne ja sosiaalinen minä menevät sanoina sekaisin arkikielessä. Entä paljon puhuttu ”todellisen/autenttisen minän” löytäminen, johon on keksitty vuosisatojen aikana lukemattomia tapoja? Astrologia, frenologia, numerologia, ayurveda, värit, persoonallisuustestit (sekä tieteelliset että epätieteelliset) ovat tapoja määrittellä ihmisiä erilaisia kategorioihin, joiden tarkoitus on auttaa meitä ymmärtämään itseämme paremmin. Niille kaikille yhteistä on oletus siitä, että on olemassa tietty määrä tapoja olla ihminen, että saamme oman mallimme jo syntymässä ja että meidän on mahdollista saada vähitellen selville, kuka todellisuudessa olemme. Jo Sokrates neuvoi meitä tuntemaan itsemme. Hyvin pitkään olemme ajatelleet, että itsetuntemus auttaa hyväksymään omat mahdollisuudet ja rajoitukset sekä toimimaan niiden puitteissa.

Käsitteet ”rooli” ja ”identiteetti” liittyvät ihmisen käyttäytymiseen ja oman itsen määrittämiseen, mutta ne tarkoittavat jossain määrin eri asioita. Rooli viittaa usein johonkin asemaan, jonka otamme itsellemme perheessä, ystävien seurassa, töissä, harrastuksessa tai yhteisössä. Roolit voivat olla määriteltyjä ja odotettuja

käyttäytymismalleja ja vastuita, jotka liittyvät tiettyyn tehtävään tai asemaan. Rooli voi olla yksinkertaisesti vaikkapa työntekijä, opettaja, vanhempi, opiskelija tai ystävä, tai paljon monimutkaisempi yhdistelmä erilaisia tehtäviä ja odotuksia. Rooliin voi liittyä tiettyjä velvollisuuksia, työntekijältä voidaan odottaa tunnollisuutta tai vanhemmalta vastuullisuutta².

Identiteetti puolestaan viittaa siihen, kuka ihminen kokee olevansa ja miten hän määrittelee itsensä. Identiteetti on sisäinen kokemus ja näkemys itsestä, ja se voi perustua henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, arvoihin, uskomuksiin, kulttuuriin tai sukupuoleen. Identiteetti voi olla ristiriitainen ja monimutkainen, ja se kehittyy ajan kuluessa. Siihen vaikuttavat ympäristö ja elämäkokemukset, mutta myös perheen ja suvun historia ja vaiheet³. Myös aktiivisuus sosiaalisessa mediassa voi olla osa identiteetin etsintää, erityisesti nuorilla⁴.

Vaikka sekä rooli että identiteetti liittyvät ihmisen käyttäytymiseen ja käsitykseen itsestä, rooli on enemmän ulkoapäin määriteltä, kun taas identiteetti on useimmiten ihmisen käsitys itsestään maailmassa. Rooli voi muuttua tai vaihdella eri tilanteissa, kun taas identiteetti on pysyvämpi ja syvemmällä tasolla oleva käsitys itsestä. Identiteetti kuitenkin vaikuttaa siihen, millaisia rooleja valitsemme ja omaksumme sekä miten niitä tulkitsemme. Roolit puolestaan vaikuttavat siihen, miten identiteettimme kehittyy ja kasvaa elämäkokemusten myötä ja miten sitä ilmaisemme. Identiteetin kannalta sopivat ja merkitykselliset roolit antavat mahdollisuuden toteuttaa itseä. Jos taas ajatlemme, että tietty rooli määrittelee koko identiteettimme, se voi rajoittaa mahdollisuuksia erilaiseen itseilmaisuuksiin. Tämä voi aiheuttaa identiteettikriisin ja tunteen siitä, että on vankina tiettyssä roolissa ilman mahdollisuutta kehittyä ja kasvaa ihmisenä omaan suuntaan.

Persoonallisuus on identiteettiä kapeampi käsitys itsestä, ihmisen ainutlaatuisten psykologisten piirteiden kokonaisuus, kuten tapa ajatella, ilmaista tunteita ja toimia eri tilanteissa. Persoonallisuus alkaa muotoutua varhaislapsuudessa ja nuoruudessa, ja sen muotoutumiseen vaikuttavat geneettiset tekijät sekä varhaiset kokemukset ympäristöstä, sosiaaliset suhteet ja neurobiologia⁵. Ihmisen persoonallisuus kehittyy läpi elämän, vaikka tietyt peruspiirteet pysyvätkin suhteellisen vakaina. Viiden suuren persoonallisuuspiirteen (neuroottisuus, ekstroversio, avoimuus, tunnollisuus, sovinnollisuus)⁶ arviointi on ollut pitkään tavallisin tapa määritellä persoonallisuutta, mutta viime vuosina on esitetty myös laajempia näkökulmia⁷. Myös identiteetti kehittyy koko elämän ajan, mutta siinäkin vahvat etsimisen vaiheet ajoittuvat nuoruuteen ja nuoreen aikuisuuteen⁸. Perinteisesti on ajateltu, että persoonallisuuteen vaikuttavat enemmän biologiset ja geneettiset tekijät, kun taas identiteetti syntyy enemmän vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa ja merkitsee niin sanotusti paikkamme maailmassa.

Persoonallisuus, identiteetti ja roolit ovat kaikki jollain tapaa elämän aikana muuttuvia, persoonallisuus hitaimmin ja roolit nopeimmin, mutta ne vaikuttavat myös toisiinsa elämänkokemuksemme myötä. Siksi rooleja ei voi erotella muusta minäkuvasta, vaan ne ovat osa elävää kokonaisuutta.

Roolien rikkojat

Kirjailija ja asianajaja Nathalie Sarraute oli yksi tämän kirjan innoittajista, ja hänen tekstinsä tekivät hänestä yhden viime vuosisadan kiinnostavimmista eksistentiaalisista ajattelijoista. Sarraute ei ollut kiinnostunut julkisuudesta ja piti myös perheensä tarkasti poissa parrasvaloista. Hän vietti aikaansa mieluiten uppoutuneena kirjoihin ja kirjoittamiseen. Hän esitti ajatuksia, jotka kuulostivat uusilta ja houkuttelevilta monien korvissa. Varsinkin toisen maailmansodan jälkeen monet halusivat uuden mahdollisuuden ja oli tärkeää uskoa ihmisen kykyyn muuttua.

Eksistentiaalisuus painottaa, että synnymme kaikki maailmaan ilman valmiita vastauksia siitä, miten meidän pitäisi elää, ilman päämäärää, tarkoitusta tai kohtaloa. Meillä on siis vapaus ja vastuu tehdä merkityksellisiä valintoja. Nathalie Sarraute syntyi itse viime vuosisadan alussa Venäjällä, mutta hän vietti lapsuutensa matkustaen eronneiden vanhempiensa välillä Sveitsissä ja Ranskassa. Jo lapsuudessaan hän halusi aina saada selville, mitä on tavanomaisten kokemusten taustalla, pinnan alla. Pyrkinessään kirjoittamaan omasta lapsuudestaan hän huomasi, että muistot olivat ristiriitaisia, epämääräisiä, ja hänen oli vaikea saada kiinni siitä, mitä hän oikeastaan

voisi kertoa kokemuksistaan, mikä oli totta ja mikä hänen mielensä sepittämää. Nathalie Sarrauteista tuli kirjailija ja kirjallisuudentutkija, joka on teoksissaan tarkastellut identiteetin monimutkaisuutta ja ihmisten välisten suhteiden moninaisia puolia.⁹

Sarrauten keskeinen ajatus oli, että jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja jokaisen ihmisen kokemus on moniulotteinen. Yksinkertaistaminen ja luokittelu voivat johtaa siihen, että unohtamme tämän moninaisuuden ja yritämme sijoittaa ihmiset tiettyihin rooleihin tai kuvaamme heitä parilla sanalla uskoen tavoittavamme, keitä he todella ovat. Kun puhumme kodittomista, puhumme yleensä asioista, jotka sopivat ajatteluumme kodittomista ihmisistä. Kun puhumme yritysjohtajista, käytämme ihan erilaisia sanoja ja kuvauksia. Tekoälysovellukset luovat visuaalisen version näistä oletuksista ja stereotyyppioista. Kun yksinkertaistamme ihmisten kokemuksia ja luokittelemme heitä tiettyjen ominaisuuksien perusteella, se voi johtaa stereotyyppioiden ja ennakkoluulojen vahvistumiseen. Ihmisten näkeminen vain tiettyinä ominaisuuksina tai rooleina voi johtaa epärealistisiin yleistyksiin ja vastakkainasetteluun. Jos olemme liian kiinni tietyissä ennakkoluuloissa tai oletuksissa toisista, annamme jo etukäteen periksi emmekä näe enää tarpeelliseksi kuunnella ja ymmärtää toisia tai käydä monipuolista keskustelua. Ihmiset tietävät myös usein tulewansa nähdyksi tietyissä rooleissa tai tietyllä tavalla, ja se voi rajoittaa heidän kykyään ilmaista itseään vapaasti. He saattavat pelätä, että heidät nähdään vain näiden yksinkertaistuksien kautta eikä heitä kuunnella tai ymmärretä sellaisina kuin he todellisuudessa ovat: monitahoisina, ristiriitaisina ja lukemattomien mahdollisuuksien äärellä.

Roolien rajojen rikkominen voi auttaa meitä kasvamaan ja kehittymään yksilöinä. Kun astumme roolien ulkopuolelle, voimme tutkia itseämme laajemmin, löytää uusia vahvuuksia, voittaa pelkoja ja