

LAPSUUDEN- JA NUORUUDENAJAN
KIINTYMYSUHTEIDEN VAIKUTUS AIKUISUUDEN
KIINTYMYSSUHTEISIIN

Turun yliopisto
Kasvatustieteiden laitos
Pro Gradu- tutkielma
Helmikuu 2019
Marianna Sorvali

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck –järjestelmällä

TIIVISTELMÄ

TURUN YLIOPISTO, kasvatustieteiden laitos

SORVALI, MARIANNA: Lapsuuden- ja nuoruudenajan kiintymyssuhteiden vaikutus aikuisuuden kiintymyssuhteisiin

Pro Gradu – tutkielma, sivut 70

Helmikuu 2019

Tutkielmassa tarkasteltiin lapsuudessa ja nuoruudessa syntyneitä kiintymyssuhteita ja miten niiden vaikutus on näkyvissä aikuisen ihmisen elämässä.

Tutkielman teoreettisessa osassa käsiteltiin nuoren aikuistumiseen liittyviä kehitystekijöitä, joista ensimmäisenä tarkasteltiin sosialisaaion merkitystä filosofisesta näkökulmasta. Kehitysvaiheet lapsesta nuoruuteen ja varhaisaikuisuuteen tarkasteltiin ikävaiheisiin liittyvien kehitystehtävien kautta. Aikuisen ihmisen elämää tarkasteltiin suhteessa peruserheeseen ja omien suhteiden perustamiseen, niin turvallisen kuin turvattoman näkökulman kautta. Tutkielmassa tarkasteltiin lapsuuden ja nuoruuden kiintymyssuhteiden samankaltaisuuksia aikuisuuden kiintymyssuhteiden kanssa.

Kiintymyssuhdeteorian tutkiminen painottui John Bowlbyn sekä Mary Ainsworthin teorioihin perustuviin tutkimuksiin. Aikuisen ihmisen kiintymyssuhdetta tarkasteltiin edellä mainittuihin teorioihin perustuvien Michael Sperlingin ja William H. Bermanin sekä Mario Mikulincerin ja Phillip R. Shaverin tutkimusten mukaan. Kiintymyssuhteen nähdään muodostuvan varhaislapsuudessa ja sen vaikutus antaa perustan koko lapsuudelle. Aikuisuuteen liittyvä kiintymyssuhde, joko turvallisenä, turvattomana tai välttelevänä, rakentuu lapsuuden kokemuksille.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja laadullista analysointia. Tutkimusaineistona oli 9 aikuista. Haastatteluissa käytiin läpi ajatuksia lapsuuden ja nuoruuden kiintymyssuhteista ja miten niiden vaikutukset ovat edelleen läsnä aikuisen ihmisen elämässä.

Avainsanat: lapsuuden kiintymyssuhde, perhe, itsenäistyminen, aikuisen kiintymyssuhde

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	TEORIATAUSTA	7
3	PERUSKUVAUKSIA TUTKIELMAN TAUSTALLE	8
3.1	Perhe	8
3.2	Biologinen systeemiteoria	9
3.3	Sosialisaation merkitys ihmisen elämään vaikuttavana tekijänä	10
3.4	Kehitysvaiheet lapsesta nuoruuteen ja aikuisuuteen	12
3.5	Todellinen ja valheellinen minä (self)	14
4	KIINTYMYSSUHDETEORIA	15
4.1	Positiivinen psykologia, identiteetti, persoonallisuus, kiintymyssuhdeteoria	16
4.2	Lapsuudenaikaiset kiintymystyyli	17
4.3	Aikuisen kiintymyssuhde rakenne ja -toiminnot	19
4.4	Aikuisen kiintymyksen käsitteitä	23
4.5	Aikuisen kiintymyksen dimensiot	25
4.6	Aikuisten kiintymystyyli	28
5	TUTKIMUSASETELMA, TUTKIMUSKYSYMYKSET	32
6	TUTKIELMAN TOTEUTTAMINEN	33
6.1	Tutkimusetiikka	34

6.2	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	35
7	HAASTATTELUT AINEISTONA	36
7.1	Aineiston analyysi	37
7.1.1	Lapsuuden ja nuoruuden kiintymyssuhde	38
7.1.2	Lapsuuden ja nuoruuden kiintymyssuhteiden merkitys Aikuisuudessa	46
7.1.3	Aikuisen suhteiden perustaminen ja ylläpitäminen, turvattomuus/ turvallisuus	51
7.1.4	Millaisena näet itsesi nyt?	58
8	TULOKSET, JOHTOPÄÄTÖKSET	59
9	LUOTETTAVUUS	64
	LÄHTEET	66

1 JOHDANTO

Pro gradu – tutkielmani on jatkoa proseminaari tutkielmalleni. Tulen käyttämään osia proseminaari työni sisältöjä tässä tutkielmassa.

Proseminaarissa työni painottui nuoriin aikuisiin ja heidän kiintymyssuhteissaan tapahtuneisiin mahdollisiin muutoksiin, suhteessa lapsuuden ajan kiintymykseen, omien vanhempiensa kanssa. Tutkimukseni oli laadullinen teemahaastattelu.

Aikaisemmin tekemäni tutkimus nuorten aikuisten kiintymyssuhteiden muutoksesta sopii tähän tutkimuksen jo senkin vuoksi, että aikuisen ihmisen elämä, toimintatavat sekä mallit saavat pohjan kiintymyssuhteen ajattelun mukaan lapsuuden ja nuoruuden kokemuksista.

Olen ollut kauan aikaa kiinnostunut kiintymyssuhteen merkityksestä lapsen kasvussa ja kehitymisessä. Olen miettinyt perusturvallisuuden merkitystä lapsen ensimmäisinä vuosina. Itselleni hyvin tärkeäksi asiaksi on noussut se kokonaisuus sekä merkitys, minkä vauva ja pieni lapsi saavat vanhemmiltaan ensimmäisinä vuosinaan ja miten niiden vaikutukset näkyvät koko elämän ajan.

Proseminaari työssäni tutkimukseni käsiteltiin niitä tekijöitä, jotka ovat tukemassa tai vastaavasti mitkä mahdollisesti ovat häiritseviä tekijöitä nuoren elämässä hänen muutos vaiheessaan perheen vaikutuspiiristä itsenäistymiseen.

Pro-gradu tutkielmassa tulen pohtimaan samoja asioita, mutta kohteena ovat aikuiset. Pohdin millä tavalla lapsuuden perheen kiintymykset ovat edelleen läsnä aikuisen ihmisen elämässä. Mielenkiintoni kohteena on, onko peruserheen kiintymyssuhteella ja jos on, niin millainen vaikutus aikuisen elämässä esimerkiksi parisuhteen muodostumisessa sen ylläpitämisessä, sosiaalisen vuorovaikutuksen kehittämisessä ja ylläpitämisessä sekä turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin muodostamisessa oman perheen ja lapsien kasvattamisessa.

Tutkielmassani käsitelen myös onko lapsuudenperheen kiintymyssuhteen laadulla vaikutusta esimerkiksi koulutukseen, ammatin valintaan tai työntekoon.

Kiintymyssuhdemalli perustuu John Bowlbyn (1960) kehittämään teoriaan kiintymyssuhteesta. Se, mikä alkoi lapsenkiintymyssuhde teoriasta, käytetään nykyisin

myös aikuisen parisuhteen, työsuhteisiin, ja suhteisiin laajempien sosiaalisten ryhmien ja yhteiskuntien välillä.

Kiintymistyylit luokitellaan Mary Ainsworth (1967) mukaan turvalliseen, turvattomaan, välttelevään kiintymykseen. Ainsworth kuvaili lapsen reaktiota äidin lähtiessä ja palatessa, vierastilanne (strangesituation) havainnoissa. Main & Solomon (1990) lisäsivät vielä neljännen kategorian, jota kuvailtiin organisoimattomana / orientoitumattomana kiintymyksenä. Lapsuuden kiintymismallit laajennettiin 1980-luvulla aikuisten kiintymykseen liittyvään haastatteluun AAI (Adult Attachment Interview), jossa tutkitaan haastatteluissa nyt aikuisena niitä merkityksiä, miten vanhempien ja lapsuuden aikaiset kiintymykset vaikuttavat muistoihin ja mieleen sekä pohditaan lapsuuden aikaista suhdetta vanhempien kanssa. Kategoriat luokitellaan myös tässä mallissa Ainsworthin mallin mukaan turvalliseen, välttelevään ja ahdistuneeseen kiintymyssuhteeseen. (Mikulincer ja Shaver 2010, 26.)

Aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä. Tämän hetken kiireinen elämän rytmi tarjoaa monesti ihmiselle pinnallisuutta ja turvattomuutta, joka on osaltaan vaikuttamassa laajalaisesti kaikkiin jaksamiseen ja perusasioihin liittyviin tekijöihin.

Jari Sinkkosen (2004) mukaan kiintymyssuhteet ovat osana elämänkaarta ja se on yksi tärkeä osa ihmisen persoonallisuutta. Kiintymyssuhde vaikuttaa merkittävästi yksilön ihmissuhteiden muodostamiseen ja siihen kuinka läheisiä ne ovat. Kiintymyssuhde muodostaa lapselle käsityksen, mitä ihmissuhteet ovat ja miten niissä toimitaan. Tästä kehittyy kiintymystyyli, joka tarkoittaa tapaa olla suhteessa ja kokea turvallisuus, luottamus ja läheisyys. Ihmisen tarve saada turvaa ja läheisyyttä ei kuulu ainoastaan vauvaikään tai lapsuuteen, vaan se jatkuu elämän loppuun asti. (Sinkkonen 2004, 8.) Lapsi tarvitsee ympärilleen ennakoivan ympäristön ja ainakin yhden hyvän kiintymyssuhteen. Hän tarvitsee aikuisia, jotka sietävät kielteisiäkin tunteita eivätkä rankaise niiden ilmaisuista. (Sinkkonen 2004, 8) Yhteiskunnalliset ilmiöt ja käytännöt välittyvät ihmisten kautta ilmentäen elämäntilanteita ja niiden merkityksiä tutkimushaastatteluissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 28, 32). Tutkimustulokset rakentuvat tutkimushenkilöiden ehdoilla ja heidän jakamallaan tiedolla Tutkijan ja tutkimushenkilön kahdenkeskisyys vahvistaa keskinäisen luottamuksen syntymistä ja osallistumishalukkuutta. Toisaalta tutkimushenkilön verbaalisen ja nonverbaalisen käytöksen välinen suhde saattaa ilmetä myös ristiriitaisena. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 119).

2 TEORIATAUSTA

Tutkielmassa käsittelem eri teoreetikoiden kehittämiä ja tutkimia kokonaisuuksia ihmisen kehityksestä, kiintymyksestä ja vuorovaikutussuhteista. Teoriat perustuvat muun muassa seuraavien henkilöiden mukaan: kiintymyssuhde teorian kehittäjä John Bowlby, Vieras tilanne menetelmän kehittäjä havaintojen pohjalta luonut Mary Ainsworth kollegoineen, lastenlääkäri D.W. Winnicot, psykiatrit Veikko Aalberg & Martti Siimes, lastenpsykiatri Jari Sinkkonen, sosiaalipsykologi Erik H. Erikson, ekologisen systeemiteorian kehittäjä Urie Brofenbrenner, Bowlbyn teorian pohjalta aikuisuuden kiintymyssuhteita tutkineet psykologian tohtorit Mario Mikulincer & Phillip R. Shaver.

Merkittävintä on perheen ymmärrys nuoren muuttumisesta tarvitsevasta lapsesta itsestä huolehtivaksi nuoreksi aikuiseksi. Tutkin lapsen turvallista kehitystä kiintymyssuhdeteorian näkökulmista koko ihmisen elämään vaikuttavana asiana. Kiintymyssuhdetta tarkasteltaessa on huomioitava eri kehitysvaiheet oman identiteetin saavuttamiseen lapsuudesta aikuisuuteen. Lapsi on aina perheensä kasvattama ja kasvatukseen vaikuttavat, niin tietoisesti kuin tiedostamattomasti, perheen systeemit. Perheen sisäiseen systeemiin liittyy kiintymyssuhde lapsen ja häntä hoitavien vanhempien välillä. Edellä mainittujen tekijöiden tuloksena kehitty nuoren identiteetti. Identiteetti on se, millaisena nuori aikuinen itsensä kokee ja millä itsetunnolla ja varmuudella hän elämäänsä elää sekä millaisena hän näkee aikuisuuden sekä omien valintojensa tekemisen. Hirsjärvi ym. (2007) toteavat, että tutkittavan aiheen ideoiminen voi löytyä käytännön työn perusteella, liittyen omaan ajatteluun ja lähellä oleviin asioihin. Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2007,73)

Perheen vaikutus nuoren elämässä voi olla hyvä, molemminpuolinen luottamus ja turvallisuus ohjaavat elämää aikuistumisessakin, mutta vaikutus voi olla myös toisenlainen, jolloin perheen sisäisillä ristiriidoilla ja ongelmilla ei ole saavutettu läheisyyttä eikä turvaa, silloin puhutaan turvattomasta kiintymyssuhteesta. Teoreettisessa viitekehyksessä käsittelem myös sosiaalistumisen merkitystä yleisesti. Sosialisatio on kasvatuksen, kehityksen ja filosofian tutkimista. Nuori kehitty aikuiseksi, oppivaksi yksilöksi eri kehitysvaiheiden kautta. Kehitysvaiheisiin kuuluu varhaisaikuisuuden identiteetin muodostuminen, mikä tarkoittaa nuoren irtaantumista lapsuudesta sekä muuttumista aikuiseksi ja oman itsenäisen elämän alkamista. Bowlbyn mukaan läheisyyden hakeminen vanhemmilta on luonnollinen

primaarinen toiminta. Lapsi hakee turvaa luontaisesti, mutta nuoren kehittymisen mukaan läheisyyden hakemiseen vaikuttaa kuinka häntä on ohjattu ja kohdattu aikaisemmin. Aikuisuudessa peruskiintymykseen liittyvät teot eivät vaadi välitöntä läheisyyskäyttäytymistä, sillä siihen riittää useinkin tieto että läheiseltä ihmiseltä tarvittaessa saa turvaa ja suojaa. Näiden tiedostaminen antaa turvan ja suojan, mikä auttaa käsittelemään esimerkiksi uhkaavia tilanteita.

3 PERUSKUVAUKSIA TUTKIELMAN TAUSTALLE

3.1 Perhe

Perhe on kokonaisuutena psykososiaalinen systeemi. Ludvig von Bertalanffy kehitti 1940-luvulla yleisen systeemiteorian, jonka mukaan perhe on aina enemmän kuin osiensa summa. Perheessä tulee esille kokonaisuuteen vaikuttavia tekijöitä kuten säännöt, perheen tasapaino ja roolit kaikkien perheenjäsenten välillä. Bertalanffyn mukaan perhe systeemi voi olla joko avoin tai suljettu systeemi. (Goldenberg & Goldenberg 1995, 56). Väänäsen (2013) mukaan perheen systeemi näkyy tarinoita muodostavina kertomuksina. (Väänänen 2013, 59). Sierla (1999) kirjoittaa Minuchinin mukaan perhe struktuurina on luonnollinen ryhmä, joka on kehittänyt omat vuorovaikutukselliset tapansa ja kulttuurinsa. Systeemiteoriassa painotetaan suhteiden keskinäistä riippuvuutta ja vuorovaikutuksessa olemista toistensa ja ympäristönsä kanssa. Sierla (1999, 246.) Vienolan mukaan perheen rakenne määrittelee perheenjäsenten käyttäytymisen näkymättöminä toiminnallisina vaatimuksina rakenteen määritellesä miten, milloin ja kenen kanssa voidaan olla tekemisissä. (Vienola 1995,47). Arnett & Padilla-Walker (2014) mainitsevat, kaikenikäiset ihmiset ovat aina lapsia suhteessa omiin vanhempiinsa. Aikuistuvat nuoret tuntevat itsensä vähemmän aikuisiksi vanhempiensa läsnä ollessa kuin muussa sosiaalisessa kontekstissa. (Arnett & Padilla-Walker 2014, 39 -44.)

3.2 Biologinen systeemiteoria

Urie Brofenbrennerin (1979) mukaan periytyvien ja elämän aikana karttuvien, elämässä selviytymisen voimavarojen lähteitä voidaan kuvata ihmisen sosiaalisen kehityksen ekologisen mallin, sosiaalisen ekologian avulla. Ihmisen kehityksen ajatellaan tutkimusten mukaan olevan tulosta erilaisten ympäristöjen vuorovaikutusten kanssa. Esimerkiksi lapsen kehitystä ei voida arvioida vain tämän välittömässä ympäristössä, vaan sitä pitää tutkia muiden ympäristöjen kanssa. Erilaiset tasot Brofenbrennerin (1986) mukaan kuvaavat sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vaikutusta lapseen ja perheeseen. (Härkönen 2010, 21- 39.)

Bioekologinen systeemiteoria (bioecological systems theory) korostaa lapsen omaa biologiaa ensisijaisena kehityksen polttoaineena. Moderneimmat kehityksen teoriat näkevät lapsen muuttumiseen ja kasvuun olevan vaikuttamassa sekä lapsen biologinen kehitys että hänen ympäristönsä. Teoriat painottavat molempien vaikutusta erikseen sekä sitä, mihin laajuuteen asti ne ovat vuorovaikutuksessa kehityksen kulussa. Brofenbrennerin mukaan ekologinen systeemiteoria painottaa lapsen ympäristön laatua ja kontekstia. Lisäksi Brofenbrennerin teoriassa sanotaan; lapsen kehittyessä vuorovaikutus ympäristön kanssa muuttuu moninaisemmaksi, joka johtuu lapsen fyysisten ja kognitiivisten rakenteiden kasvamisesta ja kypsymisestä. (Paquette & Ryan 2001.) Brofenbrennerin tärkein tuotos oli ekologinen systeemiteoria (ecological systems theory), jossa hän määrittelee neljä sisäkkäistä systeemiä: mikro-, meso-, ekso- ja makrosysteemin. Myöhemmin hän lisäsi näihin viidennen aikaan liittyvän systeemin, kronosysteemin. Brofenbrennerin (1979) mallissa on useita kaksisuuntaisia vuorovaikutuksellisia tasoja. Mikrosysteemitasoon sisältyy yksilön ominaisuudet, lähiympäristö, elämänpiiri ja suorat yhteydet muihin ihmisiin. Brofenbrenner (1986.) Yksilöön ja perheeseen ulkopuolelta tulevat vaikutukset, mesosysteemitasot ovat niitä tekijöitä, joihin perheessä käynnissä olevat prosessit vaikuttavat, esimerkiksi lapsen koulunkäyntiin ja päinvastoin taas lapsen koulunkäynti voi vaikuttaa perheeseen, eivätkä ne ole erillään toisistaan. Eksosysteemien tasolla on kyse alueista, missä lapsen vanhemmat toimivat, kuten työssä tai muissa yhteiskunnallisissa instituutioissa ja myös vanhempien sosiaalisessa verkostossa. Lapsen näkökulmasta nämä ovat ekso – ulkopuolella olevia – systeemejä. (Brofenbrenner 1979, 6-9.)

Makrosysteemien tasolla tarkastellaan kulttuuria, jossa yksilö elää, eli tarkastelussa on sosiokulttuurinen ja ideologinen taso (Brofenbrenner 1979). Lopulta Kronosysteemitason

pohjalta taas pitää tutkia pitkittäisiä, ajassa tapahtuvia muutoksia sekä lapsessa että tämän ympäristössä. Keskeistä on tutkia näiden eri muuttujien välistä dynaamista suhdetta. Yleisimmät kronosysteemisen tutkimuksen kohteet ovat normatiivisia esimerkiksi koulun alkaminen sekä ei-normatiiviset, esimerkiksi kuolema transiitit. Kaiken kaikkiaan jokaisella tasolla on vaikutusta lapsen kehitykseen, ja konfliktit jollakin tasolla saattavat vaikuttaa kaikkien tasojen välillä tapahtuvaan vuorovaikutukseen (Brofenbrenner 1979,9.) Toisaalta teoriaa tai mallia on myös kritisoitu siitä, ettei se tarjoa kovin yksityiskohtaisia mekanismeja lapsen kehityksen kuvaamiseen ja selittämiseen. (Tudge ym. 2009, 198 -210).

3.3 Sosialisaaion merkitys ihmisen elämään vaikuttavana tekijänä

Kasvatusfilosofinen ajattelu kuuluu ihmisen olemassaoloon ja sosiaalistumiseen. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna kasvatus on sosialisatiota, missä yhteiskunnan arvostamia valmiuksia siirretään kasvatettaviin hyväksytyillä menetelmillä. Kasvatusta voidaan katsoa yksilökeskeisenä toimintana, mitä ohjaavat kasvattajan ja kasvatettavan omat arvot ja normit. Kasvatus painottuu niihin kasvattajan valmiuksiin, joita hän pitää hyvinä ja tärkeinä. (Puolimatka (1995, 84 -85.) Sosialisatiolla voidaan tarkoittaa yhteisölliseen elämään tarvittavia sosiaalisten taitojen ja valmiuksien kehittämistä. Kasvatuksessa kehitetään yhteiskunnassa selviämiseen edellytettäviä valmiuksia. Avuton lapsi käy sosialisaaion kautta prosessin, jonka jälkeen hän saavuttaa asteittain tietoisuuden, miten tietoja ja valmiuksia hankitaan ja mitkä ovat sopivia siinä kulttuurissa, johon lapsi on syntynyt. Vastasyntyneen vauvan tarpeet vaikuttavat välittömästi hoitavien henkilöiden käyttäytymiseen. (Puolimatka (1995, 110 -111.) Lapsen syntymä vaikuttaa lapsen kasvatuksesta vastuussa oleviin, kasvattajat oppivat lapsen kautta aivan uusia asioita. Vanhemmuus sitoo tavallisesti yhteen lapsen ja vanhemmat koko elämän ajaksi. Sosialisaaio sitoo yhteen sukupolvia. (Giddens, A. 2007, 42.) Alanen (2001) viittaa Giddensin (1989) sosialisaaio on prosessiin, jossa avuton lapsi vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa tulee tietoiseksi itsestään ja oppii ympäristönsä tavat. (Alanen 2001, 170). Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa yksilön hyvinvointiin, suoritukseen ja motivaatioon. Yksilön henkiselle kasvulle ja hyvinvoinnille on tärkeitä se, kuinka hyvin psykologiset perustarpeet tyydyttyvät hänen sosiaalisessa ympäristössään. Deci ja Ryan (2012)

määrittävät kolme psykologista perustarvetta: tarve autonomiaan, tarve pystyvyyteen ja tarve yhteenkuuluvuuteen. (Vasalampi 2017,59.)

Oma ajatteluni on, että sosialisoinnin vaikutus kasvatukseen on itsestään selvä, sillä ihminen ei voi oppia muuten kuin olemalla osa perhettä, yhteiskuntaa ja siihen kuuluvaa kulttuuria. Ihminen oppii tuntemaan itsensä inhimillisesti peilaten ympärillä olevaan yhteisöön ja hän tarvitsee siihen kulttuurin, ympäristön ja ydinperheen antamaa oppimista. Sosiaalistumisen prosessi on saanut alkunsa ja jatkuu vanhempien kasvatuksen mallilla, joihin ympäristön kulttuuri ja arvot vaikuttavat.

Gleitman, H., Fridlund, A., ja Reisberg, D. (2004) kodin ilmapiirin vaikutus ja kasvatustyyli näkyvät lapsessa, mihin osittain vaikuttaa myös lapsen oma luonne. (Gleitman ym. 2004, 546). Puolimatka (2004) ajattelee, että kasvu ja kehitys kehittyvät ja etenevät ikään kuin kriisipisteiden kautta. Nuori oppii arvioimaan omia ratkaisujaan ja olemassaolonsa eksistentiaalista merkitystä. Inhimilliseen sivistykseen kuuluu aina ahdistuminen valinnoissa, onnistuessaan ahdistus muuttuu vahvuudeksi. Dialoginen kohtaaminen voi antaa mahdollisuuden inhimillisen olemassaolon uuteen tiedostamiseen. Kasvatus parhaimmillaan on jonkinlaista henkistä herättämistä. Arvot ja arvojen todellisuus tuovat tunteeseen pysyvyyttä ja johdonmukaisuutta, ne eivät muunnu biologisen tai psyykkisen rytmin vaihteluissa. (Puolimatka, 2004, 45- 51.) Erikssonin (1982) mukaan vanhempien ollessa tietoisia arvojen vaikutuksesta kasvatukseen, he pystyvät siirtämään omia tarpeitaan sekä niiden tyydyttämisen lapsen kehityksen tarpeiden vuoksi. Aikuisuuteen liittyy kyky huolehtia toisesta ja tehdä asioita, mitkä edistävät toisen henkilön päämäärien saavuttamista. (Puolimatka 2004,52.) Puolimatka (1995) puhuu eksistentialismista kasvatuksen kannalta siten, että kasvatuksen tavoitteeksi ei voi etukäteen asettaa ihmisolemusta eikä kasvattaja voi ohjata kasvatettavaa johonkin tiettyyn suuntaan, vaan on antauduttava todelliseen ihmissuhteeseen.(Puolimatka 1995, 36.)

Kai Hakkarainen (2013) mainitsee luennossaan; sukupolvien välinen oppiminen on merkityksellistä, sillä ihminen ei peri ainoastaan genejään vaan myös aiempien sukupolvien kulttuurin ja luovuuden perustan. Kasvatuspsykologian näkökulma ei rajoitu vain erityisille kasvatustilanteille, kuten koululle tai muihin erityisilmiöihin. Kaikissa yhteiskunnallisissa toiminnoissa tapahtuu kasvatuspsykologisiin näkökulmiin perustuvaa oppimista sekä ongelmanratkaisua. Hakkarainen (2013) sanoi, että vanhempien omien

saavutusten merkitys sekä vaikutteiden antaminen lapsen älylliseen sosiaalistumiseen ympäristössään on merkittävä.

Tässä kohtaa tulee mieleeni viime aikoina poliittisissa keskusteluissa esiintynyt asia eliittikoulujen suosimisesta. Perhe on valmis muuttamaan jopa asuinpaikkaa, jotta lapset pääsevät opiskelemaan arvostetumpaan ja laadukkaampaan kouluun. Ruotsissa eliittikoulujen suosimisesta on jo pidemmän ajan kokemus.

3.4 Kehitysvaiheet lapsesta nuoruuteen ja aikuisuuteen

Erja Rusanen (2010) kirjoittaa; Margaret Mahler kuvaili kollegoineen vuonna 1975 psykologisen syntymän. Psykologisella syntymällä tarkoitetaan lapsen alustavaa käsitystä omasta minuudestaan kolmanteen ikävuoteen mennessä. Lapsen tärkein apu prosessissa on syntymän jälkeen vastuun ottanut henkilö, joka on paikalla luomassa kahdenkeskistä tunnesuhdetta. Tärkein tehtävä tässä prosessissa on, että lapsi oppii erottamaan ja vähitellen hyväksymään erillisyytensä häntä hoitavasta henkilöstä. (Rusanen, 2010, 25 – 30.)

Kehityopsykologiset vaiheet lapsesta itsenäistymisvaiheessa olevaan nuoreen ovat tärkeitä, koska eri kehitysvaiheiden kautta muovautuu itseensä uskova, hyvän omantunnon omaava henkilö tai toisinpäin. Kirjassa lapsesta aikuiseksi kirjoittajat toteavat, lapsen kehittyminen nuoreksi henkilöksi aiheuttaa hänessä muutoksen, niin fysiologisesti kuin psykologisesti. Muutoksen aikana hänestä kehittyy aikuinen nainen tai mies. Nuori ei ole enää lapsi eikä aikuinen, tunne-elämä taantuu, joka johtaa älyllisen kehityksen kanssa ristiriitaan. Usein nuori saattaa tahallaan ärsyttää aikuisia, mutta tarvitsee juuri silloin tukea ja ymmärrystä. (Veikko Aalberg & Martti Siimes 2007,11.)

Aalberg & Siimes (2007) Nuoruudessa tapahtuu lyhyessä ajassa normaaliin kehitykseen kuuluvia, monia mielen muutoksia. Varsinainen nuoruusikä alkaa Aalberg & Siimes (2007); Eriksson (1968) mukaan 15 -17- vuoden iässä, jolloin nuori alkaa sopeutua muuttuneeseen kuvaansa. Nuoruusikää kuvataan toisena yksilöitymisvaiheena. Biologiset kasvupyrähdykset, keholliset muutokset ja seksuaalisuuden kehitys ovat keskeisiä, niin nuorena itsessään kuin suhteissa muihin. Dunderfelt (2011) Erikssonin mukaan nuoruuden ja nuoren aikuisen onnistuneen kehitysvaiheen tuloksena nuoruus nähdään siirtymänä, jonka aikana lapsi muuttuu aikuiseksi ja saavuttaa riippumattomuuden. Kehityksessä tapahtuvat

kriisit vaikuttavat identiteetin muodostumiseen liittyvänä hämmennyksenä omasta roolistaan. (Dunderfelt 2011, 231 -235.) Kolmannessa vaiheessa, jälkinuoruudessa, alkaa aikaisempien kokemusten hahmottuminen naiseksi ja mieheksi olemisessa. Jälkinuoruutta kuvataan Aalbergin & Siimeksen mukaan identiteettikriisinä. Nuori tekee tulevaisuuteensa vaikuttavia valintoja. Lapsuudenperhe laajentuu suurempiin ympäristöihin ja yhteiskuntaan. Hänestä tulee yhteiskunnan jäsen ja omalta osaltaan vastuunkantaja. Nuoren ammatilliset päämäärät vakiintuvat, hän tekee ratkaisun perheen perustamisesta ja vastuun ottamisesta seuraavasta sukupolvea. Ikätovereiden merkitys korostuu, nousten vanhempien edelle ja auttavat minuuden rakentamisessa. Ryhmä palvelee kasvua kohti aikuisuutta, joka on identiteetin kehitykselliselle vaiheelle välttämätöntä. (Aalberg & Siimes 2007, 71 -73.)

Olen kiinnostunut nimenomaan ihmisen kehityksestä, sen vaiheittaisesta etenemisestä. Itse ajattelin joskus nuorena, ettei tarvitse osata kehityspsykologiaa, koska tulen aina tekemään töitä aikuisten kanssa, en lasten enkä nuorten kanssa. Nyt, monien vuosien jälkeen, olen ymmärtänyt, jos en ymmärrä kehitykseen liittyviä kokonaisuuksia, en ymmärrä ihmisestä enkä hänen kehittymisestään mitään.

Baltes, Rees & Lipsitt (1980) puhuvat lapsuuden jälkeisestä kehityksestä, mikä ei ole sama kuin aikuisen tai vanhuuden kehitys. He esittävät oleellisena kysymyksenä, kuinka yksilöiden kehitys jatkuu, nuoruudessa ja läpi koko elämän. Ennen kuin nuori löytää uuden identiteetin, hänen on osattava irtaantua lapsuudesta. Lapsenomaiset toiveet ja ristiriidat kuuluvat nuoruuteen ainutlaatuisena mahdollisuutena parantaa tulevaa elämänlaatua. (Baltes ym. 1980, 65.) Aalberg & Siimes kirjoittavat, nuoruusiän kehityksellisenä päämääränä on autonomian saavuttaminen kohti itsenäisyyttä, mutta itsenäisyyttä ei koskaan saavuteta täydellisenä. Kasvussa nuoren pitää osata käyttää hyväkseen niin sisäisistä kuin ulkoisista syistä kasvanut jännite. Nuoren kehityksellisiin tehtäviin kuuluu 1) ”irrottautuminen lapsuuden vanhemmista, sekä heidän tarjoamastaan tyydytyksestä, heihin kohdistuneista toiveista, mikä tarkoittaa että vanhemmat on löydettävä uudella aikuisella tasolla. 2) Puberteetin johdosta muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä 3) ikätovereiden apuun turvautuminen nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana.” Aalberg & Siimes (2007, 67- 68.) Havighurst määrittelee nuoruuden kehitystehtäviä seuraavasti: uudenlaisen suhteen saavuttaminen koskien molempia sukupuolia, feminiinisen ja maskuliinisen puolen itsestään löytäminen, oman fyysisen ulkonäkönsä hyväksyminen, tunne-elämässään itsenäisyyden saavuttaminen suhteessa vanhempiin ja muihin aikuisiin, vastuun ottaminen taloudellisista asioista sekä sosiaalisesti

vastuullisen käyttäytymisen saavuttaminen. (Dunderfelt 2011,85.) Aikuisuuden kehitystehtävänä on parisuhteen ja läheisen ystävyysuhteen muodostuminen. Kehitysvaiheen kriisi näkyy läheisyyden ja eristäytymisen ristiriidassa. (Gleitman ym. 2004, 540 – 541).

3.5 Todellinen ja valheellinen minä (self)

Winnicot (1975) käytti termiä valheellinen minä selittämään luonnerakenteen tai luonnepiirteen defensiivisyyttä. Valheellinen minä paikallistetaan Winnicotin sanoin, lapsi-aikuisen suhteessa. Äiti, joka ei ole kyllin hyvä, ei kykene toteuttamaan lapsen omnipotenssia, vaan hän toistuvasti epäonnistuu kohtaamaan lapsen tarpeita ja vihjeitä, sen sijaan hän korvaa ne omilla tarpeillaan, joka tarkoittaa lapsen huomiotta jättämistä ja se taas johtaa lapsen alistumiseen. Tämä myöntymisen lapsen osana on vääristyneen minuuden aikaisin vaihe ja se kuuluu äidin kyvyttömyyteen tunnistaa lapsen tarpeita. (Marrone1998, 153.)

Winnicotin mukaan vääristynyt minuus piilottaa todellisen minuuden, sen mikä tuntuu todelta ja todelliselta, mikä on luovaa ja mikä saa henkilön eloon. Todellinen minuus tulee esille heti, kun yksilöllä on elämässään enemmän tilaa ja tunnetta. Henkilö kehittää itselleen valheellisen minuuden, koska hänen huoltajallaan on sensitiivisen vastaanottokykynsä kanssa ongelmia, ei ainoastaan lapsen kohtaamisessa, vaan hän tarvitsee itselleen mielen tilaa. Huoltajan on pystyttävä sopeuttamaan itsensä lapsen vaatimuksiin, hänen on asetettava omat tarpeensa ja oma elämänsä taka-alalle. (Marrone 1998, 152.) Bowlby (1980) omaksui Winnicotin todellinen ja valheellinen self termin. Bowlbyn näkemys on, että lapsen tarpeiden spontaani esiintyminen liittymiseen ja mielihyvään vaurioituu perheen kyvyttömässä vuorovaikutuksessa. Yksilö on luonut itsestään kuvan vanhempien odotusten mukaan, tahton alistuminen tulee määrääväksi. Henkilö joka toimii valheellisen minä tyyppin määräyksen vaikutuksessa, näyttää pätevyytensä työssä, on emotionaalisesti koostunut ja itseriittoinen eikä pysty paljon rentoutumaan elämässään. Kuitenkin hänen kanssaan on vaikea elää eikä hän ymmärrä muita eikä itseäänkään. (Marrone1998, 153.)

4 KIINTYMYSSUHDE TEORIA

Bowlbyn teoria kuvaa äiti-lapsi suhdetta pohjana sekä sisäisen että henkilöiden välisessä toiminnassa sekä myöhäislapsuudessa että aikuisuudessa. Bowlby esitti kollegoineen, että lapsi kokoaa aikaisen kiintymyssuhteen kokemuksen tuloksena sellaisen mallin, jota itseltään voi odottaa ja mitä muilta ja maailmalta ja hän luo niistä kokemuksista oman kuvansakin. Nämä mallit säätelevät kiintymys käyttäytymisen systeemin ja ovat kuten kaikki tärkeät tunne – latautuneet ohjelmat vastustavia, vaikka eivät kuitenkaan ole läpäisemättömiä muutokseen. Bowlbyn mukaan kiintymyskäyttäytyminen luonnehtii ihmisen olemista kehdestä hautaan ja vaikka se on oleellisinta aikaisessa lapsuudessa, se näkyy koko elämän ajan erityisesti hätätilanteissa. Ajatus, että yksilölliset erot kiintymysmalleissa tai -tyyleissä voisivat olla olemassa johonkin tasoon asti lapsuudesta aikuisuuteen, herättää erilaisia mielipiteitä, psykoanalyttisesti ajateltuna se on yhteensopiva. (Rothbard, Shaver 1994, 31- 33.)

Poijulan (2008) mukaan lapsen ja aikuisen välinen kiintymyssuhde sisältää kolme myöhemmän psyykkisen terveyden kannalta tärkeää elementtiä. Lapsuusvuosien aikana syntyneet kiintymyssuhteet kannustavat läheisten ihmissuhteiden arvostamiseen ja haluun solmia läheisiä suhteita pelkäämättä hylätyksi tulemista. Ne lisäävät myös nuoruutta kohti kasvavan lapsen kykyä säädellä voimakkaita tunteita joutumatta niiden musertamiksi sekä taitoa nähdä ja huomioida muut ihmiset itsensä tavoin yksilöinä, joilla on omat tunteensa sekä tarkoitusperänsä. (Poijula 2008, 81- 82.)

Bowlby (1977) totesi; mikä on sopivampaa kuin nimetä ja käsitteellistää kiintymyssuhdeteoria ihmisen taipumuksena muodostaa vahvoja tunne siteitä, niihin joilla on erityistä merkitystä ja tutkia moni muotoisia emotionaalisia ja persoonallisia latautumia mitkä pitävät sisällään kaikenlaiset tunteet ahdistuksesta, turvattomuudesta ja turvallisuudesta.

Bowlby määritteli kiintymyssuhde teorian erilaisten selityksien muotoina, jotka koskivat kahta aihetta: 1) kuinka ihmiset pystyvät rakentamaan vahvoja, valikoituja ja kestäviä suhteita 2) kuinka näiden liittojen häiriöt tai häiriöiden uhat voivat aiheuttaa kivuliaita tunteita ja lopulta psykopatologiaa. (Marrone 2006,31.)

4.1 Positiivinen psykologia, identiteetti, persoonallisuus, kiintymyssuhdeteoria

Mikulincer & Shaver (2010) mukaan kiintymyssuhdeteoriassa turvalliseen kiintymykseen liittyy optimismi, toiveikkaus sekä itsesääteily, mikä tekee siitä erilaisen verrattuna muihin muihin psykodynaamisiin ja kognitiivisiin teorioihin. Tasapainoiset henkilöt tuntevat itsensä turvallisiksi ja arvokkaiksi. Tämä terveyteen ja kasvuun painottunut kiintymysteoria on paljon yhteydessä humanistisen psykologian kanssa, joihin sekä Maslow (1968) ja C. R. Rogersin (1961) menetelmät että Staudingerin (2003) positiivinen psykologia ovat kohdistuneet. Molemmat sekä humanistinen että positiivinen psykologia tasapainottelevat traditionaalisen psykologian fokuksessa, mihin liittyy konfliktit, pelko, minuuden defenssit ja psykopatologia sekä vahvuudet, kehitysmahdollisuudet, mitä Rogers kutsui täydellisesti toimivaksi persoonaksi ja Maslow itsensä toteuttamiseksi. Kiintymysteorian mukaan varmuus on humaani perusvahvuus. Perusvahvuuteen kuuluviksi luetaan positiiviset psykologiset piirteet, kuten joustavuus, optimismi, toivo, terve autonomia, kapasiteetit rakkauteen ja anteeksiantoon ja lisäksi muun muassa kuuluvuuden tunne, erilaisuuden sietäminen ja ystävällisyys. (Mikulincer & Shaver 2010, 48 -49.) Staudinger (2003) mainitsee humaaniin vahvuuteen kuuluvaksi kehityksellinen, sosiaalinen ja materiaallinen tila. On tärkeää jokapäiväisten tai satunnaisten tilanteiden ymmärtäminen vahvuutena. Esimerkiksi vaikeiden ja uhkaavien tapahtumien kokeminen ja hallinta tukee persoonallisen kasvun kehitystä. Sosiaaliset kontekstit kuuluvat ihmisen vahvuuteen, kykyyn muodostaa läheisiä ihmissuhteita, rakkauteen ja onnellisuuteen, jotka ovat yksi ihmisen suurimmista vahvuuksista. (Aspinwall & Staudinger 2003, 14 -15.) Marcian (1980) mukaan aikuisen identiteetin muodostumiseen liittyy kaksi kognitiivista prosessia; tutkiminen ja sitoutuminen. Tutkiminen tarkoittaa etsimistä oman persoonan merkityksestä ja tietoja elämään liittyvistä vaihtoehtoista, uskomuksista ja arvoista. Sitoutuminen perustuu erilaisten mahdollisuuksien integraatioon, päätöksiin siitä, mikä sopii paremmin omaan persoonallisuuteen. Yhteenvedonä identiteetin muodostuminen on itse sääteily tehtävä, mihin kuuluu tiedon etsintä, erilaisten vaihtoehtojen vertailu, arvojen ja uskomusten muuttaminen oman näköiseksi sekä omien henkilökohtaisten ja tarkoituksenmukaisten päätösten löytäminen ja soveltaminen omiin prosesseihin. (Mikulincer & Shaver. 2010, 232 – 236.) Vanheule & Verhaeghe (2009) esittävät Lacanin sanoin, että identiteetin kokemus on

tulosta identifikaatiosta, mikä toimii vastauksena ihmisen peruskysymykseen, Kuka minä olen, sanomalla ja uskomalla, että minä olen minä, peilatussaan itseään, ihmiset saavat vastauksen tähän kysymykseen. (Vanheule & Verhaeghe 2009, 392).

4.2 Lapsuuden aikaiset kiintymystyytit

Ainsworthin lukuisat tutkimukset todennäköisesti toistuivat hänen tuloksissaan, missä todettiin että vieras tilanteissa käyttäytymisellä on uskottava näyttö kiintymyksen yksilöllisten erojen arvioimiseen. Yksilölliset erot kiintymyksessä voidaan käsittää sekä jälleen tapaamisessa huoltajan kanssa ja eroissa miten mieltää itsensä ja muut erityisesti kiintymyssuhteissa. (Rothbard & Shaver 1994, 35.) Yksilölliset erot kiintymyksen luokitteluissa lapsuuden aikana ovat assosioituneet kognitiiviseen ja sosioemotionaalisen painotuksen mukaan myöhemmässä iässä ja teoreettisesti ohjatuissa odotuksissa käsittäen sisäiset työskentelymallit. Ennen kaikkea muutokset lapsen huoltajan tilanteessa voi tuottaa väliaikaisesti muutosta aikaisen kiintymyssuhteen ja odotetun tuloksen välillä. (Rothbard & Shaver 1994, 42- 49.)

Alcorn (2010) kirjoittaa traumaattinen tieto ja sen torjunta psykoanalyttisesti ajateltuna korostavat ihmisen oman henkilöhistorian, arvojen ja ideologian psyydessä tapahtuvaa informaation kasaantumista ja tiedostamatonta dynamiikkaa sekä oppimisen tiedostamatonta torjumista. Lacan (1977); Furst (1995) mainitsevat, silloin kun traumaattinen kokemus on horjuttanut egon tasapainoa, joka johtuu niin voimakkaista sisäisistä tai ulkoisista ärsykkeistä, ettei niitä pysty psyykkisesti sulauttamaan. Oppimisen vastustaminen voi johtua sekä huonon motivaation vuoksi, mutta myös siksi että tieto koskettaa jotakin torjuttua kokemusta. (Saari, 2016, 124.) Traumaattinen tieto Saaren (2016) mukaan voidaan määritellä tiedoksi, joka ihmisen on torjuttava tietoisuudesta, jotta hän voi säilyttää käsitykset itsestään ja suhteestaan ympäröivään maailmaan. (Saari, 2016, 127.)

Lacanalaisen käsityksen mukaan subjekti esitetään kolmen toisiinsa liittyvän ajatuksen kautta. Ne ovat imaginaarinen, symbolinen ja realinen. Imaginaarinen liitetään Lacanin peilivaihteoriaan. Syntyessään lapsi on symbioosissa äitinsä kanssa ja on pitkään avuton ja vanhemmistaan riippuvainen. Vanhemmat ovat ikään kuin peilinä, jonka kautta lapsi alkaa ymmärtämään omaa erillisyyttään. Lapsen erillisyyden ja oman halun kehittymisen

edellytyksenä on, että vanhemmat puhuttelevat lasta itsenäisenä olentona ja auttavat lasta ilmaisemaan omia tarpeitaan. Lacanilaisen näkökulman kautta kuva on imaginaarinen, sillä subjekti ei voi koskaan olla autonominen ja eheä eikä ihminen aina hallitse mielentilojaan ja ajatuksiaan. Cho (2009); Lacan (2001) Lacanilaisuuden näkökulman mukaan ihmisen egon tekee mahdolliseksi symbolinen järjestelmä, kieli, normit, tavat ja eleet. Kun ihminen oppii kielen, niin hänestä kasvaa itsestään tietoinen ja jollakin tavalla itsenäinen, hän osaa asettaa itselleen tavoitteita ja osaa arvioida omaa ja muiden ihmisten toimintaa. (Saari, 2016, 127.) Lacan oli sen ajatuksen kannalla, ettei ego ole itsekontrollin tai mukautumisen elin, vaan se on persoonallisuuden epätasapainoinen ja epätodellinen yksikkö. (Haslam 2017,92).

Verhaeghe (2009) Imaginaarisen ja symbolisen järjestelmän kautta ei tavoiteta kaikkea inhimillisestä todellisuudesta, vaan siinä on mukana eräänlainen ”ylijäämä”, ”mahdottomuus”, mikä on nähtävissä reaalisella ymmärtämisellä. Reaalinen on todellisuutta kielen ja merkitysten ulkopuolella. Reaalinen ei saavuta koskaan symbolista ajattelua, koska kieli ei salli pääsyä itsensä ulkopuolelle. Reaalinen viittaa jonkinlaiseen traumaattiseen kokemukseen ihmisen kokemuksena omasta käsittämättömästä ja todellisuudesta. Reaalisella on lapsen psyykkisessä kehityksessä paikkansa, koska lapsen kehitys ei ole vain miellyttävää, vaan se on hyvin traumaattinen prosessi, siihen liittyy eroaminen tarpeiden tyydytystä tuottavasta vanhemmasta. Siksi lapsi haluaisi poistaa erillisyyden. (Saari 2016, 127.)

Imaginaarinen, symbolinen ja reaalinen toimivat subjektiivista todellisuutta ylläpitävänä kokonaisuutena. Imaginaarinen antaa kuvan itsenäisyydestä ja hallittavuudesta, symbolinen tarjoaa merkityksiä ja järkevyyttä ja kommunikoitavana todellisuutena. Reaalinen on se todellisuus, mikä kielen olisi tavoitettava, mutta se ei koskaan siihen ylety. Se on myös se traumaattisen kokemuksen ydin, jossa merkitys ja identiteetti ovat mahdottomia. (Saari 2016, 127.)

Kasvaessaan lapsi on tekemisissä muidenkin kuin vanhempiansa kanssa, esimerkiksi opettajat ristiriitaisten halujen ja toimintojen kanssa. Lapsi sisäistää nämä tarpeet ja halut sekä yrittää sopeuttaa omat toimintansa ja ajattelunsa niidenmukaisesti. Näin muodostuu kuva yleisestä tahosta kuten yhteiskunta, valtio, tai Jumala, joka haluaa egolta jotakin ja jolta sen tulee lunastaa olemassaoloaan koskeva tunnustus. Iso Toinen kuvaa yleisesti tunnustettua moraalialia. Opettaja esimerkiksi voi heijastaa Ison Toisen kautta käsityksiä, mitä opettajan sopii tai ei sovi tehdä, miten pitää puhutella oppilaita, on oppilaiden idealisoinnin

ja kritiikin kohde sen mukaan miten opettaja onnistuu olemaan vaatimusten kohteena. Ihminen kysyykin itseltään, mitä toinen minulta haluaa ja voinko vastata näihin odotuksiin. (Saari, 2016,128.)

4.3 Aikuisen kiintymyssuhde rakenne ja toiminnot

Yksilölliset erot kiintymys-systeemin toiminnoissa ovat Bowlbyn (1969;1982) näkemysten mukaan jokaisen persoonan käyttäytymiseen kuuluu geneettisesti opitut osatekijät, jotka heijastavat opittua historiaa, mikä aktivoituu erilaisissa tilanteissa. Käyttäytyminen toimii pääasiallisesti aivojen tasolla ja reflektiivisesti, mekanistisesti, mutta kuitenkin tavoitteiden saavuttamiseen vaikuttavat kokemukset ulkoisesta ympäristöstä. Toistuvasti tapahtuvat asiat esimerkiksi perheympäristössä vaikuttavat niin, että niistä tulee ainutlaatuisesti muodostettuja suhteita. Lapsi oppii säätelemään käyttäytymistään odotusten mukaan joko tietoisesti tai tarkoituksellisesti ja niistä tulee osa käyttäytymismallia, jotka ovat lähteinä sekä yksilöllisten erojen että persoonallisuuden jatkumona. (Mikulincer ja Shaver 2010, 21.) Bowlby (1979, 2015)

Kiintymyskäyttäytyminen nähdään psykologisena turvallisuutta, eloonjäämistä ja varmuutta parantavana systeeminä, mikä tapahtuu säätelemällä läheisyyttä kiintymykseen liittyvään hahmoon. Bowlbyn mukaan kiintymyksessä ei näy vain lyhytaikaiset vuorovaikutukset ja läheisyyteen liittyvät siteet, vaan toiminnassa käynnistyvät kiintymys-systeemin muutokset, jotka ovat näkyvissä muistoina sekä vuorovaikutuksessa läheisten kiintymyshahmojen kanssa. Muistiin säilötty tieto toimii merkityksellisenä mallina henkilölle esimerkiksi parisuhteessa ja läheisyyden etsimisessä ja muodostumisessa. Main (1985) kirjoittaa lapsen muistoihin jäävät kokemukset ja käsitykset itsestä ja kohtaamisista ennustavat tulevaisuudessa vuorovaikutusta parisuhteessa ja läheisyyden säätelyssä, tarvitsematta uudelleen arviointia toisesta. Näihin muistoihin liittyvät konkreettisesti lapsuuden tapahtumat vanhempien kanssa, uskomukset ja asenteet itsestä ja kumppanista, yleisesti selitettävissä oleva tieto kiintymyssuhteesta ja vuorovaikutuksesta, proseduraalinen tieto siitä kuinka säädellä tunteita ja käyttäytymistä tehokkaasti läheisissä ihmissuhteissa. Toistetut kiintymykseen liitetyt vuorovaikutukset tuottavat itseän, kumppaniin ja suhteisiin vakaita mentaalisia merkityksiä. (Mikulincer ja Shaver 2010, 22 -23.)

Toimintamallit ohjaavat käyttäytymistä, kognitioita ja tunteita ja niillä on vaikutusta tapoihin, miten henkilö tietoisesti rakentaa, tulkitsee, ja varastoi muistoja seuraavien kiintymyshahmojen kanssa vuorovaikutuksessa.

Aikuisuudessa parisuhde palvelee primaarista kiintymyssuhde mallia. Kiintymyssuhde aktivoituu uhan, epävarmuuden tai ahdistuksen aikana ja yksilöt hakevat läheisyyttä ja turvaa niiltä läheisiltä, jotka tarjoavat turvasataman, tukea ja mielihyvää. Silloin kun kiintymyssuhde ei ole aktivoitunut, yksilöt käyttävät symbolista tai sillä hetkellä saatavilla olevaa turvallista luottamuksellista kiintymyksen mallia ympäristössään ja pyrkivät tavoitteisiin ja henkilökohtaisen kasvun saavuttamiseen. Turvalliset hahmot tarjoavat paikan, jonka suojaan on hyvä vetäytyä, jos tilanteet tulevat liian vaikeiksi tai uhkaaviksi. (Mikulincer ja Shaver 2010, 22 -23.)

Yksilölliset erot kiintymyksessä kehittyvät vuorovaikutuksessa lapsuuden hoitajan ja muiden hahmojen kanssa koko elämän aikana. Vuorovaikutukset muodostavat odotuksia muihin ihmisiin liittyvistä luottamuksesta, omasta itsearvostuksesta ja tunteiden säätelystä. Yksilölliset erot kiintymyksessä havaitaan yleisesti kahdella tavalla, *ahdistus ja vältteleminen*. Ahdistunut kiintyminen luonnehditaan pelkona ja huolena hylkäämisestä, torjutuksi tulemisesta sekä pelkoa ettei kukaan rakasta. Välttelevässä kiintymyksessä yksilöt suhtautuvat negatiivisemmin tarjottuun tukeen ja ovat taipuvaisia epäilyyn, kieltämiseen tai tarpeiden tai mahdollisen uhan vähättelemiseen. (Mikulincer ja Shaver 2010, 22 -23.)

Hazan ja Shaver (1990) ovat kirjoittaneet rinnakkaisuuksista jotka ovat dynamiikan, tunteiden ja käyttäytymisen välillä, assosioituen kiintymyksellä lapsen ja huoltajan välillä yhtäältä ja toisaalta aikuisuuden parisuhteessa kokemusten välillä. Näihin samanlaisuuksiin lukeutuu läheisyys kumppaniin, kääntyminen hänen puoleensa, kun tuntee itsensä fyysisesti tai emotionaalisesti uhatuksi, sekä surullisuus eron uhasta tai menetyksistä. Ainsworthin kolme lapsen kiintymyksen mallia käsittelevät aikuisuudessa rakkautta. Yksilöillä, joilla on korkea *kiintymysahdistus*, on korostuneita vaikeuksia tunteiden säätelyssä ja ylitarkkaavaisuutta. Kiintymystä luonnehditaan läheisyyden mielihyvän puuttumisena ja riippuvaisuutena muista. *Turvallista kiintymystä* luonnehtii mielihyvä ja luottamus muiden rakkauteen ja huolenpitoon. Henkilöt pystyvät säätelämään tunteitaan ja he tuntevat olevansa arvokkaassa ja hyvin toimivassa parisuhteessa. (Rothbard 1994, 52-53.)

Berman ja Sperling (1994) määrittelevät aikuisen kiintymyksen seuraavasti: Aikuisten kiintymys on yksilön pysyvä taipumus etsiä ja ylläpitää läheisyyttä ja yhteyttä yhteen tai useampaan läheiseen ihmiseen, joiden kanssa on potentiaalinen mahdollisuus kokea fyysistä ja/tai psykologista turvaa. Tätä taipumusta säätelevät kiintymyksen sisäiset mallit, jotka perustuvat yksilön kokemuksiin vuorovaikutuksesta rakentuneita kognitiivisia, affektiivisia ja motivaationaalisia kokonaisuuksia. Berman ja Sperling (1994, 8)

Hazan ja Zeifman (1999) määrittelevät kolme kiintymyksen avainilmiö sidosta: *toivo läheisyyden ylläpitämiseen läheiseen yksilöön, lisääntynyt ahdistus pitkittyneen tai odottamattoman eron aikana ja turvallisen hahmon käyttäminen turvallisena satamana ja turvan perustana.* (Robles ja Kane, 2013, 515.) Läheinen kiintymyksen kohde on Hazan & Zeifmanin (1994) mukaan maalitaulu läheisyyden etsimisessä, henkilö etsii tarvitessaan tukea kiintymiskohteelta. Kiintymyksen kohde on luotettava, häneltä saa turvaa, mielihyvää, tukea sekä helpotusta. Kiintymyksen kohde tarjoaa turvallisen perustan ja ymmärtää joustavasti lapsen tai kumppanin toisenlaisen, mutta kuitenkin luottamuksen arvoisen käyttäytymisen, vaikka se poikkeaisikin omista periaatteista. Läheinen kiintymyssuhde aktivoituu silloin, kun voi antaa tai vastaanottaa heikkoina hetkinä suojaa ja perusturvallisuutta. Kiintymyksen kohteen todellinen tai kuviteltu poissaolo herättää eroahdistuksen, ihmiset reagoivat sairastumalla kiintymiskohteen todelliseen tai potentiaaliseen menetykseen. (Mikulincer ja Shaver 2010, 17 - 18.)

Bermanin ja Sperlingin (1994) mukaan aikuisten kiintymys mahdollistaa suhteen turvallisuuden, ei suhteen turvallisuutta itsessään. Monilla ihmisillä on kiintymyssuhteita, jotka herättävät ahdistusta ja vihaa, mutta silti he uskovat, että heidän kiintymyksen kohteellaan on potentiaalinen mahdollisuus antaa turvaa. Kiintymys näkyy avoimena käyttäytymisenä, emotionaalisina reaktioina ja kognitiivisina toimintoina silloin, kun kiintymyshahmon etäisyys ja saatavilla olo ylittää yksilöllisesti määritellyt rajat. Sisäiset mallit ovat merkityksiä, jotka sisältävät käsityksen itsestä, kiintymyksen kohteesta, vuorovaikutuksen tilanteesta ja tunteista. Sisäiset representaatiot perustuvat aikaisempaan historiaan sekä nykyiseen vuorovaikutukseen kumppanin kanssa. Omituiset sisäiset mallit määrittelevät ne säännöt, joiden mukaan vuorovaikutuksessa olevat kaksi henkilöä käyttäytyvät, tuntevat ja ajattelevat. (Berman ja Sperling, 1994, 9–10)

Aikuisten hoivaamiskäyttäytyminen on kiintymyskäyttäytymisen olennainen osa ja luonnollinen seuraus. Tämä käsitys on päinvastainen sille näkökulmalle, jonka mukaan

kiintymys- ja hoivaamiskäyttäytyminen ovat riippumattomia, mutta toisiinsa yhteydessä olevia käyttäytymisjärjestelmiä. Bermanin ja Sperlingin näkemys poikkeaa merkittävästi muun muassa Bowlbyn (1969) näkemyksestä, jonka mukaan hoivaamiskäyttäytyminen ja kiintymyskäyttäytyminen ovat erillisiä käyttäytymisjärjestelmiä. Bowlbyn alkuperäinen teoria nimenomaan tähdentää kiintymyksen viittaavan lapsen suhteeseen äitiinsä, kun taas äidin tai isän suhde lapseen on erillinen käyttäytymisjärjestelmä, mikä viittaa hoivaamiseen. Berman ja Sperling (1994) mainitsevat kolme perustavaa näkökulmaa hoivaamiselle *Ensimmäisenä* he viittaavat systeemiteoriaan ja Von Bertalanffyn (1968) kiintymyskäyttäytyminen on täysin merkityksetön ilman hoivaavaa hahmoa tai hahmoja. Vuorovaikutukselliset häiriöt kahden ihmisen välissä selittävät kiintymystyylien eroja ja sitä kautta myöhempää emotionaalista ja käyttäytymiseen liittyvää sopeutumista. *Toinen* peruste näkökulmalle on se, että aikuisten toimiva aviollinen ja seksuaalinen suhde vaatii vastavuoroisuutta ja luontevaa vaihtosuhdetta hoivaamis - ja kiintymysroolien välillä. Lasten aikuistuesssa vanhemmat pysyvät lastensa kiintymyshahmoina, vaikka voivat saavat myös itse aikuisilta lapsiltaan apua, tukea ja hoivaa. *Kolmas* peruste liittyy heidän omiin henkilökohtaisiin ja kliinisiin kokemuksiinsa siitä, että läheisessä yhteydessä kiintymykseen olevat emotionaaliset kokemukset ovat juuri niitä, jotka ovat yhteydessä hoivaamiseen. (Berman ja Sperling 1994, 9–10.)

Berman ym. (1994) vastustavat käsitystä siitä, että aikuisten kiintymyssuhteen tehtävänä olisi erityisesti negatiivisten tunteiden säätely, kuten Bowlby on tämän määritellyt. Aikuisten kiintymyssuhteen päämääränä on säädellä optimaalisesti läheisyyden ja etäisyyden jatkuvuutta ja pysyvyyttä intiimeissä suhteissa. Läheisyyden säätely puolestaan säätelee ahdistusta ja turvallisuutta. Yksittäisellä pariskunnalla yhteenkuuluvuus tai läheisyys säätelee myös tunteita, mikä puolestaan helpottaa tai estää pariskunnan kommunikointia, tunteiden ilmaisua, frustraation sietoa ja väistämättä ihmislajin säilymistä, mihin liittyy pariskunnan kyky tuottaa ja kasvattaa lapsia. (Berman ym., 1994, 213 -214.)

Weiss (1982) on puolestaan esittänyt kolme tekijää, jotka erottavat aikuisten kiintymyksen lasten kiintymyksestä. *Ensinnäkin* lapsilla kiintymys esiintyy suhteessa hoivaajaan, kun taas aikuisilla kiintymys ilmenee suhteessa läheisiin, vertaisiin. Läheisiä pidetään voimanlähteinä erityisesti haastavissa tilanteissa. *Toiseksi* aikuisilla kiintymyskäyttäytyminen ei peitä alleen muita käyttäytymisjärjestelmiä kuten pienillä lapsilla. Aikuiset kykenevät lapsia paremmin kiinnittämään huomiota muihin suhteisiin ja asioihin, huolimatta kiintymyssuhteeseen liittyvästä uhkasta. Aikuiset ovat myös parempia sietämään väliaikaista eroa

kiintymyshahmosta, koska he luottavat kiintymyshahmon paluuseen ja itseensä. *Kolmanneksi* aikuisten kiintymyksen erottaa lasten kiintymyksestä se, että aikuisella kiintymyskäyttäytyminen kohdistuu henkilöön, jonka kanssa on yleensä myös seksuaalinen suhde. Weiss (1982, 172–174)

4.4 Aikuisen kiintymyksen käsitteitä.

Aikuisten kiintymyksen tutkimuksissa on painotettu Bowlbyn teorian eri näkökulmia, ja siten tutkimusten tekniikat ja johtopäätökset ovat riippuneet paljolti siitä, mitä näkökulmaa teoriasta on painotettu. Kiintymyksen erilaisissa käsitteellistämisissä on kiinnitetty huomiota aikuisten läheisten suhteiden eri puoliin. Berman ja Sperling esittävät kolme aikuisten kiintymyksen käsitteellistämismallia. *Ensimmäinen* on kiintymys tilaperustaisena syndroomana (state-based syndrome) tai ahdistusoireina, jotka ilmenevät, kun kiintymyshahmo ei ole lähellä. *Toisen* mallin mukaan kiintymys käsitteellistetään piirreperustaisena taipumuksena (trait-based tendency) muodostaa tietyn tyyppisiä kiintymyssuhteita ja reagointia näihin suhteisiin samalla tavoin. *Kolmannen* mallin mukaan kiintymys käsitteellistetään kahden ihmisen välillä meneillään olevaksi interaktiiviseksi prosessiksi. Bermanin ja Sperlingin (1994, 10–14.)

Ensimmäinen näkökulma on kiintymyksen käsitteellistäminen tilana ja kiintymykseen liittyvänä ahdistuksena. Bermanin ja Sperlingin (1994) mukaan aikuisten kiintymyssuhteiden varhaisimmissa tutkimuksissa on tutkittu aikuisten reaktioita kiintymyssuhteen häiriöihin. Useimmissa näissä tutkimuksissa on oletettu, että aikuiset muodostavat kiintymyssuhteita toisen aikuisen kanssa mennessään naimisiin. Tästä syystä on sitten tutkittu naimisissa olevien ihmisten reaktioita kiintymyshahmon menettämiseen. Tutkimuksissa oletettiin, että lähes kaikki aikuiset kokevat samanlaisia eroon liittyviä tuntemuksia, kuin vanhempansa menettäneet lapset. Näiden tutkimusten mukaan aikuiset kokevat samanlaisia tuntemuksia avioerossa ja puolison kuolemassa. Nämä reaktiot vastaavat niitä, joita nähdään, kun lapsi erotetaan hoitajastaan, jolloin ne sisältävät protestointia, toivottomuutta sekä irrallisuuden tunteita. On tärkeää tunnistaa surutyöhön liittyvien prosessien vaiheet. Kiintymykseen liittyvää ahdistusta on tutkittu Bermanin ja Sperlingin mukaan myös normatiivisissa erotilanteissa, kuten esimerkiksi opiskelupaikan vaihdoissa. Tulokset ovat osoittaneet, että opiskelijat yleensä pitävät yllä kiintymystä

vanhempiinsa, ja tämä puolestaan voi vaikuttaa myönteisesti heidän sopeutumiseensa ja vähentää emotionaalisen ahdistuksen määrää opiskeluvuosina. Tutkimustuloksista voidaan tehdä se johtopäätös, että rakastava ja huolehtiva kiintymys vanhempiin, puolisoon ja ystäviin edesauttaa mukautumista ja tervettä sopeutumista lukuisiin elämän stressitekijöihin. (Berman ja Sperling 1994, 10–11.)

Toinen näkökulma on käsitteellistä kiintymys piirteinä ja sisäisenä työhypoteesina. Bermanin ja Sperlingin (1994) mukaan aikuisten kiintymyksen tutkimuksissa on yleisesti oletettu, että aikuisten kiintymystyyliä on pysyviä yksilöllisiä eroja. Kiintymystyyli viittaavat erityisiin kiintymyksen sisäisiin työhypoteeseihin, jotka määräävät ihmisen käyttäytymistyylin todelliseen tai kuviteltuun kiintymyshahmosta eroon joutumiseen ja jälleen näkemiseen. Näiden sisäisten työhypoteesien on oletettu olevan pysyviä eri aikoina ja eri suhteissa. Keskeinen ero kiintymyksen käsitteellistämässä piirteeksi tai tilaksi on se, että edellisessä painotetaan emotionaalisten kokemusten pysyviä yksilöllisiä eroja ja jälkimmäisessä emotionaalisten reaktioiden universaalisuutta suhteessa eroon ja menetykseen. Bermanin ja Sperlingin mukaan vielä ei kuitenkaan ole saatu selville lapsen kiintymykseen liittyvien sisäisten työhypoteesien suhdetta aikuisten vastaaviin. Yhtä mieltä ollaan kuitenkin siitä, että aikuisten kiintymystyyli olisivat pysyviä intiimeissä suhteissa ja läpi aikuisuuden, vaikka ne ovatkin saattaneet muuttua lapsuuden aikaisista kiintymystyyleistä. Kiintymyksen piirremalli valaisee sitä, mitä ihmiset ajattelevat läheisistä suhteista ja samalla se pyrkii selittämään sitä, miksi ihmiset reagoivat uhkaan tai menetykseen erilaisilla, mutta pysyvillä tavoilla. (Berman ja Sperling 1994, 10 – 14.)

Kolmas näkökulma käsittää kiintymyksen vuorovaikutuksena sekä liittyy sen rakkauteen ja avioliittoon. Kiintymyssuhdeteorian avulla on pyritty ymmärtämään vuorovaikutusta, ja sen häiriöitä avioliitossa. Berman ja Sperling (1994) mainitsevat, että tutkijat ovat tehneet vähän sellaista tutkimusta, jossa olisi verrattu keskenään aikuisen vuorovaikutusta nykyiseen kiintymyshahmoon ja vanhempi–lapsi -vuorovaikutusta. Mikään lähestymistapa ei ole ottanut huomioon niitä Bowlbyn teorian näkökulmia, joissa on painotettu molemminpuolisia vuorovaikutusmalleja ja tavoitekorjattuja (goal-corrected) palautemekanismeja. Nykyiset tutkijat tutkivat kiintymystä ikään kuin se liittyisi lyhytaikaisiin aikuisen intiimien suhteiden vuorovaikutukseen. Kobakin ja Hazanin (1991) tutkimuksen tulosten mukaan avioliitossa olevilla kiintymyssuhteen turvallisuuden ja avioliiton vuorovaikutuksen ja laadun välillä on merkittävä korrelaatio. Tässä tutkimuksessa tutkijat ovat painottaneet Bowlbyn teorian niitä puolia, joiden mukaan kiintymyksen sisäiset representaatiot sekä vaikuttavat että muuntuvat

nykyisessä suhteessa. Sisäiset representaatiot ovat yksilön ja hänen kumppaninsa vastavuoroisen vuorovaikutuksen tulosta, ja tästä syystä on tärkeä tarkastella, kuinka puolisoiden käyttäytyminen assosioidaan heidän kumppaninsa kiintymystyylin turvallisuuteen. (Berman ja Sperling 1994, 10 – 14.)

4.5 Aikuisen kiintymyksen dimensiot

Berman & Sperling (1994) toteavat, kiintymyksen psykologisten yksityiskohtien olevan monimuotoisia. Kiintymyssuhteet ovat laadultaan monitahoisia ja monimutkaisia ja niitä on olemassa koko ajan parisuhteissa. Kiintymyssuhde koostuu meneillään olevassa parisuhteessa geneettisesti määräytyvästä käyttäytymisjärjestelmästä, kiintymyssuhteiden mentaalisista representaatioista, yksilön vuorovaikutushistoriasta ja elinympäristön kontekstista. Koska eri vuorovaikutussuhteet ovat hyvin erilaisia, niin on tärkeää tunnistaa aikuisten kiintymyksen ominaispiirteitä ja tutkia, kuinka ne näyttäytyvät eri vuorovaikutussuhteissa. Vain harvoja läheisiä vuorovaikutussuhteita voidaan kuvata turvaa tarjoavina kiintymyssuhteina. Turvallisuutta tuovia kiintymyssuhteita ovat yleensä aikuisten suhteet vanhempiinsa, lapsiinsa ja yhteen tai muutamaankin rakastettuun. Kiintymyssuhteet onkin yleensä liitetty rakkaussuhteisiin, avioliittoon ja vanhemmuuteen. Bermanin ja Sperlingin mukaan psykoterapeuttista suhdetta, ohjaaja-, vertais- ja työkaverisuhdetta ei voida pitää kiintymyssuhteena. Berman ja Sperling (1994, 14–20)

Kiintymyssuhteen intensiteettiä tai vahvuutta on vaikea määrittää. Heidän mukaansa aikuisten kiintymyksen intensiteettiä voidaan parhaiten ymmärtää yksilön reaktioista todelliseen, uhkaavaan tai kuviteltuun eroon sekä pitkäaikaisiin tai pysyvämpiin menetyksiin. Intensiteettiä voidaan mitata seuraamalla menetyksen jälkeisten spontaanien tai hallitsevien kiintymyshahmoa koskevien ajatusten määriä, pyrkimystä päästä kontaktiin kiintymyshahmon kanssa, ja halua tai pyrkimystä palata kiintymyshahmon seuraan. Kiintymyksen intensiteettiä voidaan mitata myös sillä, kuinka voimakas yhteensulautumisen halu, mustasukkaisuus tai turvattomuus on. Lisäksi voidaan mitata sitä, kuinka tärkeäksi kiintymyshahmo kuvataan omalle elämälle. (Berman & Sperling 1994, 20.) Levittin, Coffmanin, Guacci–Francon & Lovelessin (1994) mukaan kiintymyksen intensiteetillä on merkittävä rooli elämänmuutosvaiheissa ja Antonucci (1994) pitää kiintymyksen intensiteettiä merkittävänä läpi elämän kaaren. (Berman & Sperling 1994, 21.)

Kiintymyksen turvallisuus lienee kaikkein yleisimmin tutkittu kiintymyksen ominaisuus. Turvallisuus vaikuttaa siihen, missä määrin negatiiviset tunnetilat kuten ahdistus ja viha ovat läsnä kiintymyssuhteen kontekstissa. Pienen lapsen turvallisella kiintymyksellä on merkittäviä seurauksia aikuisena sosiaaliselle sopeutumiselle ja saattaa olla yhteydessä myöhempään psykopatologiaan neurobiologisten mekanismien kautta. Turvallinen–turvaton -dimensio vaikuttaa suurimmassa osassa läheisten kanssa vuorovaikutussuhteissa ja erityisesti niiden laatuun. Turvattomissa kiintymyssuhteissa elävät yksilöt voivat näyttäytyä epäluotettavina ja välinpitämättöminä. Turvattomilla henkilöillä on enemmän vuorovaikutusongelmia, masennusta ja ahdistusta, ja yleensä he etsivät apua eri tahoilta, saamatta sitä kuitenkaan omasta mielestään. Berman ja Sperling (1994, 14–20)

Kiintymyksen intensiteetin ja turvallisuuden lisäksi Berman ja Sperling (1994) nostavat esille kiintymyksen sensitiivisyyden merkityksen erityisesti kliinisestä näkökulmasta. Kiintymyksen sensitiivisyydellä mitataan sitä, kuinka nopeasti aikuinen kokee suhteen kiintymyssuhteeksi. Aikuiset muodostavat kiintymyssuhteita määrällisesti enemmän kuin lapset. Yksilöiden välillä on kuitenkin merkittäviä eroja siinä, kuinka helposti he muodostavat kiintymyssuhteita toisten aikuisten kanssa. Vaikka monet aikuiset muodostavat klassisen kiintymyssuhdeteorian mukaisesti yhden tai muutaman kiintymyssuhteen elämänsä aikana, niin löytyy myös yksilöitä, jotka muodostavat kiintymyssuhteita helposti moniin ihmisiin elämänsä aikana. Näitä suhteita hallitsee usein turvallisuuden hakua ja saatavilla olon varmistaminen. Suhteet ovat hyvin usein intensiivisiä, ja suhteen menetys koetaan hyvin voimakkaasti pitkän aikaa. Kliinisestä näkökulmasta erityisesti rajatila ja riippuvat persoonallisuudet liittyvät tähän ryhmään. Nopeaa ja intensiivistä kiintymyssuhteen muodostumista kuvataan käsitteellä ”epätoivoinen rakkaus”. (Berman & Sperling, 1994, 18–19.)

Meneillään olevassa kiintymyssuhteessa kiintymyskäyttäytymisjärjestelmä voi aktivoitua nopeasti hyvin erilaisissa tilanteissa, tai se voi olla spesifinen ja rajoittunut ja tulla näkyviin vain voimakkaan stressin tai uhkan yhteydessä. Kiintymyskäyttäytymisjärjestelmän aktivoitumisessa ilmenee merkittäviä yksilöiden välisiä laadullisia eroja. Aktivoitumiseen vaikuttavat kunkin yksilön sisäiset representaatiot, suhteen ympäristökonteksti ja molempien näkökulmat vuorovaikutuksesta. Aktivoituminen liitetään turvallisuuden hakuun, sillä turvaton/ristiriitainen ja turvaton/välittelevä kiintymystyyli aktivoituu helpommin, kuin turvallinen kiintymystyyli. Berman ja Sperling esittävät esimerkin kiintymyskäyttäytymisen aktivoitumisesta. Suhteen alussa vasta-avioituneet yleensä

viettävät paljon aikaa yhdessä ja reagoivat voimakkaasti joutuessaan eroon toisistaan ja vaativat sitten aikaa läheisyydelle. Kun he ovat olleet naimisissa 20 vuotta, niin tämän avioparin kiintymyskäyttäytyminen aktivoituu harvoin, koska he kokevat suhteessaan turvallisuutta, ja puolison käyttäytymistä ei koeta uhkana kiintymyssuhteelle. Kuitenkin sairaus, kuolema ja työttömyys voivat muuttaa konkreettisesti avioparin kiintymyskäyttäytymisen aktivoitumista. (Berman & Sperling, 1994, 18–19.)

Bermanin ja Sperling mainitsevat vihan roolin olevan kaikkein monimutkaisin ja vähiten ymmärretty puoli aikuisten kiintymyssuhteissa. Bowlbyn (1973) mukaan viha on olennainen osa kiintymysjärjestelmää ja lapsella viha liittyy kiintymyshahmosta eroon joutumiseen tai hylkäämisen uhkaan. Bowlby esittää, että vihalla on läheisissä suhteissa kaksi funktiota. Helpottava funktio auttaa yksilöä ylittämään esteitä saavuttaakseen kiintymyshahmon läheisyyden ja pakottava funktio estää myöhempiä eroja. Bermanin ja Sperlingin (1994) mukaan vihalla on aikuisten läheisissä suhteissa sekä sopivia että huonosti sopivia funktioita. Monissa patologisissa suhteissa vihasta tulee suhteen keskeinen komponentti ja aiheuttaa metaforisesti sanottuna suhteen kuoleman. Vihan ilmenemisen syyt ovat kuitenkin näissä suhteissa joko epäselvät tai hämmentävät sekä yksilöille itselleen että myös terapeuteille. Monet klinikot ja tutkijat ovat esittäneet, että viha avioliitoissa ruokkii läheisyyttä. Viha myös ylläpitää läheistä ja jatkuvaa sidettä eronneiden ex-puolisoiden välillä. Vihalla voi olla myös minuutta suojaava funktio. Viha voi torjua kiintymykseen liittyvät tunteet ja ahdistuksen erityisesti niillä aikuisilla, joilla on erilaiset kiintymyksen sisäiset mallit. Jos yksilö tuntee vihaa kiintymyshahmoa kohtaan, niin kokemus hänen saavuttamattomuudestaan on yhdenmukainen suhteen emotionaalisen valenssin kanssa. Bermanin ja Sperlingin (1994) mukaan eri tutkimuksissa on tuotu esille, että ihmiset, joilla on välttelevä kiintymystyyli, kokevat hyvin voimakasta vihaa ja menetystä, mikä ilmenee voimakkaan stressin tai alentuneen minä kontrollin yhteydessä. Berman ja Sperling ovat sitä mieltä, että tarvitaan vielä paljon tutkimuksia ja pohdintaa, jotta vihan rooli aikuisten kiintymyssuhteissa selkiytyisi. (Berman & Sperling, 1994, 19–20.)

4.6 Aikuisten kiintymistyylit

Kiintymykseen liittyvät tekijät viittaavat persoonallisuuden luonteenpiirteisiin ja erityisesti läheisiin ihmissuhteisiin liittyvinä asetelmina. (Haslam ym. 2017, 35.)

Erilaiset kiintymistyylit ja -strategiat vaikuttavat yksilön tapaan tulkita ja prosessoida emotionaalisia signaaleja muissa ja itsessään sekä kuinka käsitellä mielessään kiintymyssuhteisiin liittyviä muita informaatiota. Bowlby (1980) liittyy kiintymysjärjestelmän toimintakyvyyttömyyden yksilön yrityksiin sulkea kiintymistä koskeva informaatio tietoisesta prosessiensa ulkopuolelle. Henkilö omaksuu erilaisia kiintymisstrategioita, joiden avulla selitetään kiintymyksen vastaanottamista ja hyväksyttävää käsittelyä. Yksilön omaksumat kiintymysstrategiat vaikuttavat siihen, millaiselle kokemukselle hän on avoimempi ja millaiselta ”sulkee silmänsä”. (Bowlby, 1980; Hautamäki, 2001.)

Cassidy & Kobak (1988) mainitsevat, silloin kun läheisyyden saaminen tuntuu vaaralliselta tai se torjutaan, niin henkilöstä tulee toimintakyvytön, mikä johtaa läheisyyden tarpeiden kieltämiseen ja pakonomaiseen riippuvuuteen. Henkilö torjuu uhkaa ja samalla kiintymyksen tarpeita, koska niiden ajattelemisen saattaa uudelleenaktivoida defensiivisen toimintakyvyyttömän kiintymyssysteemin. Nämä toiminnot ovat huomattavimpia luonteenpiirteitä välttelevillä yksilöillä. (Mikulincer ja Shaver, 2010, 41.) Henkilösuhteissa toimintakyvyyttömyys estää kiintymyksen ja läheisyyden etsimisen. Henkilöillä on suhteissaan kaksi tavoitetta; he tavoittelevat tarvitsemaansa pitäen yllä etäisyyttä, kontrollia ja tarrautumista ja toisena he mitätöivät tai kieltävät tarpeensa ja välttävät negatiivisia emotionaalisia tiloja ja tilanteita, jotka saattavat käynnistää kiintymyksen aktivoitumisen.

Mary Ainsworth (1978) tutkijoinen tunnisti vierastilannetutkimuksissa kolme kiintymistyylin perusmallia, yhden turvallisen ja kaksi turvatonta. Nykyisistä kiintymistyylitutkijoista Ainsworthin ym. löytämien luottavaisen (”B”), välttelevän tai ahdistuneen (”A”) ja ristiriitaisen (”C”) kiintymistyylin lisäksi on Mainin ja Solomonin (1990) mukaan löytynyt kolmas turvaton tyyli, joka on orientoitumaton/organisoitumaton (disorganized /disoriented) (”D”) kiintymistyylit. Tätä kiintymistyylit ei tunnistettu alkuperäisessä Ainsworthin ym. typologiassa. Mainin (1991) mukaan tämä neljäs kiintymistyylit löydettiin, kun katsottiin uudelleen videoita vierastilannetutkimuksista niiden

lasten osalta, joita ei voitu luokitella kolmeen aiemmin määriteltyyn kiintymystyyliin. (Mikulincer 2010, 25.)

Ainsworth, ym. (1978) *Turvallisuus* on onnistunutta läheisyyden etsintää ja sen saavuttamista. Vierastilanteessa saattaa esiintyä vastustusta, kun äiti lähtee, mutta tilanne korjautuu nopeasti ja ympäristö kiinnostaa. Kun äiti palaa lapsi kohtaa hänet iloisena ja ottaa kontaktia, mutta jatkaa tekemisiään Kotioloissa näiden lasten äidit ovat saatavilla tarpeen mukaan ja he vastaavat lasten läheisyyden hakuun. Äidit ovat turvallisen kiintymyksen lähde. (Mikulincer & Shaver 2010, 25.) *Välttelevät* lapset liittävät kiintymyksen toimintakyvyttömyyteen. Vierastilanteessa he näyttävät harmistuvan kun äiti lähtee, mutta välttelevät äitiä hänen palatessaan. Kotioloissa äiti on jäykkä ja vihainen torjuu lapsen lähestymisyriytykset. *Ahdistuneet* lapset liittävät kiintymykseen ylivilkkauksen, vierastilanteissa he ovat hyvin hädissään erosta ja äidin palatessa he kiukuttelevat ja näyttävät vihaiset tunteensa. Kotitilanteissa ahdistuneen lapsen ja äidin välistä vuorovaikutusta luonnehditaan harmonian ja hoitajan reagoitokyvyn puutteina. Main (1990) mainitsee että sekä välttelevien että ahdistuneiden lasten äidit estävät turvallisuuden saamisen ja estävät kiintymyksen saavuttamisen, jolloin ahdistuneet lapset tulevat ylivilkkaiksi ja saavat sillä enemmän huomiota ja tukeva vanhemmiltaan. (Mikulincer & Shaver 2010, 26.) Main & Solomon (1990) mukaan orientoitumattomat lapset kärsivät strukturoidun ja järjestäytyneen kasvatuksen ja kiintymyksen romahduksesta, he eivät ota mitään kontaktia äitiinsä erotilanteessa. Nämä käyttäytymiset johtuvat osaksi vanhemman kykenemättömyydestä, ennustamattomasta ja epämiellyttävästä käyttäytymisistä ja kohtaamisista, jotka tutkimusten mukaan itse kärsivät ratkaisemattomista menetyksistä tai kiintymykseen liittyvistä traumaista. (Mikulincer & Shaver 2010, 26.)

1980 luvulla tutkijat rakensivat kiintymyssuhteeseen liittyviä mittauksia, jotka laajensivat kiintymyksen tutkimukset nuoriin ja aikuisiin. Main kollegoineen (1988) muodosti Adult Attachment Interview (AAI), missä tutkittiin nuorten ja aikuisten kiintymyksen mielen merkityksiä tai mielen tilaa kunnioituksella vanhempiaan kohtaan lapsuudessa. AAI:ssa haastateltavat vastaavat puoliavoimiin kysymyksiin, jotka liittyvät lapsuuden vanhempien välisiin suhteisiin ja ne ovat luokiteltu kolmeen rinnakkaiseen pääkategoriaan Ainsworthin lapsi mallin mukaan:

Main ym. (1985) nimesi AAI mallin ”siirtymäksi kohti merkityksen tasoa”, koska toisin kuin Ainsworthin Vieras tilanne, mikä painottui lapsen käyttäytymiseen, AAI arvioi aikuisen

mielen merkityksiä lapsuuden kiintymyssuhteista ja sitä kuinka johdonmukaisesti / epäjohdonmukaisesti ne tulivat esiin keskusteluissa. (Mikulincer & Shaver 2010, 26 – 27.)

Turvallinen kiintymyssuhde on vallalla silloin, jos henkilö kuvailee vanhempia saatavilla olevina ja vastaavina ja muista vanhempansa vakuuttavina ja johdonmukaisina. Välttelevät yksilöt väheksyvät kiintymyksen suhteiden merkitystä ja mainitsevat muutamia tunteisiin liittyviä kokemuksia ja episodeja vanhempiensa kanssa. Varautuneet, ahdistuneet yksilöt jumittuvat kiinni huoliin ja vihaisiin tunteisiin vanhemmistaan, he ovat yliherkkiä kiintymykseen liittyvistä kokemuksista tuovat esille negatiivisia muistoja ja heillä on vaikeuksia keskustella niistä ilman vihaa ja ahdistusta. Main (1985) kutsui mittauksesta saatuja tekijöitä” siirtymäksi merkityksiä kohti”, koska toisin kuin vieras tilanne, mikä painottuu lapsen käyttäytymiseen, niin AAI arvioi, millaisia merkityksiä aikuisella on lapsuuden kiintymyksen suhteista. AAI tutkimuksissa pääpaino on saada esiin henkilön mielen tila ja luokitteleminen suhteessa kiintymykseen. Jokaisessa haastattelussa huomioidaan 1. henkilön kokemus omista lapsuuden kokemuksista. 2. henkilön oman kertomuksen johdonmukaisuus tai epäjohdonmukaisuus.

Tutkimukseen osallistujia pyydettiin lukemaan tekstit ja sitten asettamaan itsensä johonkin kolmesta sen mukaan mitä he ensisijaisesti tuntevat ja käyttäytymisestä parisuhteessa. 1. *Välttelevä*: Tunnen oloni jotenkin epämiellyttäväksi, jos olen liian lähellä toisia. Minun on vaikea luottaa toisiin täydellisesti tai vaikea sallia itselleni olevan riippuvainen muista. Olen hermostunut, kun joku tulee liian lähelle tai jos muut haluavat minun olevan lähellä. 2. *Turvallinen*: Minusta on suhteellisen helppoa olla lähellä toista ja tunnen mielihyvää olla riippuvainen heistä ja he voivat olla riippuvaisia minusta. En pelkää tulevani hylätyksi tai sitä että joku tulee liian lähelle minua ja on läheisempi kuin minusta on hyvä. 3. *Ahdistunut*: Minusta tuntuu, etteivät muut halua olla lähelläni, samalla tavalla kuin itse haluaisin. Suren usein ettei kumppanini rakasta minua eikä haluaisi olla kanssani. Haluaisin olla lähellä kumppaniani, mutta tämä työntää pois. (Mikulincer & Shaver 2010, 27.)

Seuraten Main ym. (1985) Bartholomew ja Horowitz (1991) loivat vertaiskiintymys haastattelun arvioimaan ihmisten paikkaa neljässä kategorisessa typologiassa, ja seuraten Hazania ja Shaveria. Seuraten Main ym. (1985) Bartholomew loi vertaishaastattelun, missä arvoitiin ihmisten asemaa neljä-kategorisessa mallissa. Neljä mallia kuvaillaan seuraavasti:

1. Turvallinen” On helppoa tulla muiden lähelle. Tuntuu hyvälle olla riippuvainen ja muut ovat riippuvaisia itsestä. En ole huolissani olla yksin tai jos muut eivät hyväksy minua.

2. Pelokas ” Ei ole ollenkaan hyvä olla muiden lähellä. Haluaa emotionaalisesti läheisiä suhteita, mutta toisiin ei voi täydellisesti luottaa tai olla riippuvainen heistä. Pelkää loukatuksi tulemista, jos antaa toisten tulla liian lähelle.3.

3. Varautunut ” Haluaa täydellistä emotionaalista intimitteettiä muiden kanssa, mutta usein käy niin että toiset ovat haluttomia päästämään yhtä lähelle kuin mitä itse haluaa. On onneton ilman läheistä ihmissuhdetta ja suree toisinaan, etteivät muut arvosta yhtä paljon kuin itse tekee.

4. Vähättelevä ”On hyvä olla ilman läheistä ihmissuhdetta. On tärkeitä tuntea riippumattomuutta ja itseriittoisuutta. Ei halua olla riippuvainen kenestäkään eikä halua, että kukaan on riippuvainen itsestä. (Mikulincer & Shaver 2010, 88 -90.)

Bartholomew (1990) tulkitse Bowlbyn (1969) ajatuksia itsen ja muiden sisäisestä työskentelymallista. Hänen mukaansa ahdistus käsitetään ”itsen mallina”(positiivinen/negatiivinen). Välttelevyys käsitetään ”muiden mallina” (positiivinen / negatiivinen) Hän osoitti, että kahden dimension kombinaatiot voidaan määrittellä neljänä lähemmin kuin kolmena. Ihmisillä joilla on positiivinen ajatus itsestä ja muista ovat ”turvallisia” (arvostavat turvallisuutta). Henkilöt, jotka ovat positiivisia muita kohtaan, mutta itseä kohtaan negatiivisia ovat varautuneita ja he, joilla on negatiivisia tunteita muita kohtaan, mutta ajattelevat positiivisesti itsestään ovat vähätteleviä. Henkilöt joilla on negatiivinen ajatus kummastakin niin itsestä kuin muista ovat pelokkaita (pelokas välttelevyys). (Mikulincer & Shaver 2010, 88.)

Bartholomew ja Horowitz (1991) ovat sitä mieltä, että nämä kiintymystyyli ovat jäsentyneet erilaisten itseä ja muita koskevien sisäisten mallien asetelmista. He pyysivät strukturoidussa kyselyssä ihmisiä kuvailemaan ystävyyttä, parisuhteita, tunteita tärkeistä ja läheisistä ihmissuhteista. Osallistujilta kysyttiin yksinäisyydestä, luottamuksen tasosta toisiin, heidän käsityksensä muiden ihmisten itsensä arvioimisesta ja toivosta minkä tahansa muutoksesta elämässä. (Marrone 1998, 90.)

Hazan & Shaver (1987) ovat tutkineet kehityspsykologeja, jotka tutkivat vauvojen erilaisia reagoita tapoja ja miten ne ovat näkyvillä aikuisen sopeutumisessa läheisiin suhteisiin. Tunnistetaan kolme erilaista tyyliä, jokainen omalla lähestymistavallaan muodostaa emotionaalisia siteitä ja vastaavat niiden tuomiin haasteisiin. *Turvallisesti* kiintyneet ihmiset tuntevat mielihyvää läheisyydestä ja keskinäisestä riippuvuudesta eivätkä ole varautuneita mahdolliseen hylkäämiseen. *Välttelevä* tyyli assosioidaan luottamuksen puutteena toisia

ihmisiä kohtaan ja haluttomuutena tulla lähelle ja olla riippuvainen muista. *Ahdistunut/ambivalentti* tyyli käsitetään hylätyksi tulemisena tai tunteena ettei ole tarpeeksi rakastettu. Nämä kolme piirrettä assosioidaan psykologisissa läheisissä suhteissa. Turvallisesti kiintyneet yksilöt kokevat eniten luottamusta, tyytyväisyyttä ja sitoutumista parisuhteissaan. *Ahdistuneet/ambivalenttisesti* kiintyneillä henkilöillä oli parisuhteissaan huonoin itsetunto ja tyytyväisyys sekä taipumus mustasukkaisuuteen ja kateuteen, pakonomainen kiinnostus seksuaalisuuteen ja usko rakkauteen ensi silmäyksellä. Lisäksi suhde isään koetaan hankalaksi. *Välttelevästi* kiintyneillä henkilöillä on voimakkain läheisyyden pelko, he epäonnistuvat hakemaan tukea kumppanistaan ollessaan stressaantuneita. Henkilöt muistavat äitinsä kylmänä ja kielteisenä. Parisuhteista puhuttaessa henkilöt eivät näytä negatiivisia tunteita ja erityisesti miehet pitävät etäisyyttä eivät ota tukea vastaan eivätkä koe muutoksia tunteissa ja rakkaudessa keskustelujen jälkeenkään. Ahdistuneet/ambivalenttiset kiintyneet henkilöt näyttävät vihaa ja hermostuneisuutta. Turvallisesti kiintyneet henkilöt näyttävät pelkonsa ja hätänsä, mutta he ovat positiivisempia parisuhteissaan. (Haslam ym., 2017, 35 -36.)

5 TUTKIMUSASETELMA JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkielman tavoitteena on selvittää, miten lapsuuden kiintymyssuhde, perhesysteemi ja sosiaalistuminen ovat vaikuttaneet ja vaikuttavat aikuisen ihmisen elämässä.

Onko turvallisessa kasvuympäristössä lapsuutensa viettänyt aikuinen pystynyt rakentamaan omassa elämässään rauhallisen ja tasapainoisen elämän ja vastaavasti, millaiset vaikutukset turvattomasti ja kiintymyssuhteeltaan epävakaassa ympäristössä kasvanut on aikuisuudessa. Onko ihmissuhteiden ylläpitämisessä, opiskelussa ja työelämässä nähtävissä lapsuuden ajan kiintymykseen liittyviä kokemuksia.

Tutkimuskysymyksiä ovat seuraavat kolme kysymystä tarkennuksineen

1. Lapsuuden ja nuoruuden kiintymyssuhde
 - a. Millainen on ollut perheen merkitys lapsuudessa ja nuoruudessa, kuinka kiintymyssuhde on ohjannut kasvua ja kehitystä?
2. Lapsuuden ja nuoruuden kiintymyssuhteiden merkitys aikuisuudessa
 - a. Millaiseksi kasvuperheen sisäiset roolit ja tilanteet ovat muuttuneet aikuisuudessa?
 - b. Oletko ottanut mallia kasvuperheestäsi omassa perheessäsi?
3. Aikuisen suhteiden perustaminen, ylläpitäminen ja turvattomuus/turvallisuus
 - a. Mitkä asiat ovat tuoneet vahvuutta ja mitkä taas ovat tuoneet epävarmuutta?

6 TUTKIELMAN TOTEUTTAMINEN

Toimin kouluttajana kokemusasiantuntijakoulutuksessa. Koulutuksessa on 18 opiskelijaa, monenlaisien kokemusten kautta tähän tilanteeseen tulleita aikuisia ihmisiä, niin naisia kuin miehiä. He olivat valmiita peilaamaan omaa taustaansa nykyisyyteen kiintymyssuhteen kautta.

Aineistona haastattelin kokemusasiantuntijakoulutuksessa olevia henkilöitä. Haastattelu oli luonteeltaan teemahaastattelu. Haastattelussa oli mukana seitsemän henkilöä viisi naista ja kaksi miestä. Kaikki olivat kokeneet elämässään vaikeita asioita jo lapsuuden ajoista lähtien. Jotta mukaan saataisiin eri tilanteissa olevia henkilöitä, pyysin mukaan tämän koulutuksen ulkopuolelta kaksi henkilöä, yhden naisen ja yhden miehen. Yhteensä haastatteluissa oli mukana yhdeksän henkilöä. Haastattelut tehtiin työhuoneellani määrättynä päivänä ja kellon aikana. Kahden henkilön haastattelut tehtiin heidän omilla työpaikoissaan ja yhden haastattelu tehtiin kirjastossa.

Tutkimusmenetelmäksi olen valinnut kvalitatiivisen eli laadullisen menetelmän, koska Räsänen (2005) mukaan se luo kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää paremmat edellytykset tulkinnalle. (Räsänen 2005, 87). Lähtökohtana laadullinen tutkimus vastaa

todellisen elämän kuvaamiseen ja sen pyrkimyksenä on ensisijaisesti löytää tai paljastaa tosiasioita. Tutkimus kootaan todellisissa tilanteissa, ihminen on instrumenttina tiedon keruussa ja tutkija luottaa enemmän keskusteluun kuin mittausvälineisiin. Laadullisen tutkimusmetodin käyttöä suositellaan sellaisissa tutkimushankkeissa, joissa halutaan saada esiin tutkittavien äänet ja näkökulmat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157 – 161.) Lisäksi haastateltavat voidaan tarvittaessa tavoittaa, jos esimerkiksi aineistoa pitää täydentää. (Hirsjärvi, ym., 2007, 201.) Käyttämäni haastattelu on teemahaastattelu, mikä tarkoittaa, että aihepiiri on tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. Teemahaastattelua käytetään usein kasvatus- ja yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa, koska siinä saadaan vastaavuus moneen laadulliseen tutkimukseen ja lähtökohtiin. (Hirsjärvi, ym., 2007, 203.) Päädyin teemahaastatteluun myös siksi, koska se joustavuutensa vuoksi on hyvä aineistonkeruumenetelmä ja antaa tutkimukseen osallistuville henkilöille äänen. (Eskola & Vastamäki 2010, 28–44). Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja apukysymysten varassa. Haastattelussa korostetaan ihmisten omille kokemuksille antamia merkityksiä. Valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn, mutta teemahaastattelun avoimuudesta riippuen myös intuitiivisia ja kokemusperäisiä havaintoja sallitaan. Teemahaastattelussakaan ei silti voi kysyä mitä tahansa, vaan tavoitteena on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimustehtävän mukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.)

6.1 Tutkimusetiikka

Tutkimuseettinen neuvottelukunnan, TENK (2012) mukaan tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos

tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Hyvää tieteellistä käytäntöä koskevien ohjeiden soveltaminen on tutkijayhteisön itsesääntelyä, jolle lainsäädäntö määrittelee rajat. Hyvä tieteellinen käytäntö on myös osa tutkimusorganisaatioiden laatu järjestelmää. Tutkimusetiikan näkökulmasta hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia ovat: Tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Tutkimukseen sovelletaan tieteellisen

tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Muiden tekemiin tutkimuksiin viitataan asianmukaisella tavalla. Tutkimus suunnitellaan ja toteutetaan asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (TENK 2012.)

Eettiset valinnat ovat tutkimuksen eri vaiheissa tärkeitä ja huomioitavia tekijöitä, ne liittyvät tutkimusaiheen valintaan, tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kohteluun sekä tutkimustyön rehellisyyteen. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2004, 26 -27). Eettiset valinnat ovat osa koko tutkimusprosessia ja niiden huomioonottaminen alusta aina raportointivaiheeseen asti. (Kvale 1996, 110). Hirsjärvi ja Hurme (2001) listaavat tutkimustyön eettisiin periaatteisiin kuuluvaksi suostumuksen, luottamuksellisuuden, seuraukset ja yksityisyyden (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 20). Haastattelijan on kerrottava haastateltavilleen totuudenmukaisesti haastattelun tarkoituksesta, pidettävä haastattelussa esiin tulleita asioita luottamuksellisina ja varjeltava haastateltavien anonymiteettia (Ruusuvoori & Tiittula, 2005, 41). Informaatio on tärkeä, sillä se ratkaisee, haluavatko ihmiset osallistua tutkimukseen. (Kuula 2006, 101)

Aineistonkeruuvaiheessa kerrotaan haastateltaville etukäteen tutkimuksen aiheesta ja pyydetään heiltä lupaa saada nauhoittaa haastattelut. Jari Eskola ja Juha Suoranta (1998, 57) ovat kirjoittaneet, että tietojen lisäksi kaksi keskeistä käsitettä ovat luottamuksellisuus ja anonymiteetti. Tutkija vaikuttaa aineiston sisältöön, sillä hän tekee valinnan, aineistosta ja mihin teemoihin hän hakee vastausta. Myös aineiston analyysivaiheessa tutkija käyttää valtaa. Kvale mainitsee, että tutkimuseettiset kysymykset tulee tuoda myös esille, kun pohditaan kuinka syvällisesti ja kriittisesti haastatteluja voidaan analysoida ja olisiko haastateltavilla oltava mahdollisuus vaikuttaa siihen miten heidän vastauksiaan tulkitaan (Kvale 1996, 111). Tutkimusetiikkaa käsittelevässä kirjallisuudessa käsitellään ihmisarvoon sekä tutkijan ja tutkittavan keskinäiseen riippuvuussuhteeseen liittyvää problematiikkaa. Hirsjärven & Hurmeen (2001, 19) mukaan ihmistieteissä joudutaan eettisten kysymysten eteen tutkimuksen joka vaiheessa.

Terhi Laine esittää, että tutkijalla on vaikutusta aineiston sisältöön. Tutkija tekee omat valintansa siitä, millaista aineistoa hän kerää ja mihin aineistosta löytyviin teemoihin hän keskittyy. Laine kirjoittaa myös sukupuolen merkityksestä tutkimuksen teossa (Laine 2005, 62). Nainen puhuu naiselle eri tavoin kuin miehet miehelle. Myös aineiston analyysivaiheessa tutkija käyttää valtaa.

Selvitin haastateltaville etukäteen, että he voivat halutessaan jättää vastaamatta kysymyksiin, joihin eivät jostain syystä halua vastata ja pyysin heitä pyytämään tarkennusta kysymyksiin, jotka mahdollisesti olisivat epäselviä heille.

7 HAASTATTELUT AINEISTONA

Haastattelin yhteensä yhdeksän henkilöä, kuusi omalla työhuoneellani ja kolme heidän omilla työpaikoillaan. Nauhoitin jokaisen haastattelun puhelimeen ja sanelulaitteeseen. Haastattelut olivat kestoltaan noin 1,5 – 2 tuntia. Mainitsin vielä ennen haastattelun alkua, että tämä on täysin vapaaehtoista ja kaikki se mitä täällä puhutaan jää näiden seinien sisälle, painotin vaitioloa. Aloitimme aina pienellä keskustelulla, mikä rentoutti tilanteen, jonka jälkeen aloitin haastattelun. Haastattelun loputtua keskustelimme aina jonkin aikaa mielessä olevista asioista ja niistä tunteista, mitä haastattelu tilanne oli herättänyt.

Yhdeksän tutkimukseen osallistuneen elämään oli kuulunut jo lapsesta lähtien kaikenlaisia kokemuksia, jotka olivat muokanneet heistä kaikista hyvin persoonallisia oman tiensä kulkijoita. Tutkimusmateriaalia kertyi 72 sivua. Haastateltavien iät painoutuivat 35 – 60 vuoden välille, joten kaikilla oli kertynyt elämäkokemusta monelta eri suunnalta. Seitsemällä oli ammatillinen koulutus, kahdella akateeminen, neljällä ammattikorkeakoulututkinto, joista kahdella sosiaalialan ja kahdella oli kaupallisen alan koulutus ja yhdellä toisen asteen koulutus, kaksi haastateltavaa oli aloittanut erilaisia koulutuksia, mutta sitten keskeyttäneet jaksamattomuuden tai mielenkiinnon puutteen takia. Kummallakaan ei ollut toisen asteen koulutuksesta päästötodistusta. Kahdeksan yhdeksästä tutkimushenkilöstä oli parisuhteessa ja kaikilla heillä oli lapsia 1-9, yksi ei ollut parisuhteessa eikä hänellä ollut lapsia. Joukosta seitsemän oli eronnut ja jotkut olivat ehtineet solmia aikuisiällä useammankin parisuhteen. Yksi tutkimushenkilö oli ollut avioliitossa koko ajan saman miehen, lastensa isän kanssa.

7.1 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineisto on saatu teemahaastattelulla. Haastattelussa saatu aineisto on analysoitu sisällönanalyysin keinoin.

Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Usein puhutaan induktiivisesta ja deduktiivisesta analyysistä. Deduktiivinen analyysi on teorialähtöistä ja siinä aineiston luokittelu perustuu aiempaan viitekehykseen ja analyysiä ohjaa jokin teema tai käsitejärjestelmä. Tässä tutkimuksessa on toteutettu induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto pelkistetään ja luokitellaan. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä saadut luokat ovat apukeino tarkastella tutkimuksissa olevaa tietoa. (Tuomi Sarajärvi 2009: 91 – 95, 113, 123.)

Ensiksi määritettiin analyysiyksikkö, joka tässä tutkimuksessa on ajatuskokonaisuus tutkimustehtävän ja aineiston laadun mukaan. Luin aineiston läpi useita kertoja ja etsin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Seuraavaksi poimin aineistosta ne ilmaisut, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiin. Yhdistin samaa tarkoittavat ilmaisut omien kategorioiden alle ja kategorialle annoin sen sisältöä kuvaavan nimen. Analyysia jatkettiin yhdistämällä saman sisältöiset kategoriat toisiinsa. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.)

Nimesin haastatteluun osallistuneet naiset haastattelun järjestyksen mukaa X1, X2, X3, X4, X5, X6, miehet Y1, Y2, Y3, yhteensä yhdeksän henkilöä.

Ryhmitin aineiston seuraavasti: **Ensimmäinen pääkysymys oli:** Lapsuuden ja nuoruuden kiintymyssuhde; Millainen oli perheen merkitys lapsuudessa ja nuoruudessa, miten kiintymyssuhde on ohjannut kasvua ja kehitystä. Millaisia kiintymykseen liittyviä ajatuksia on lapsuudesta ja nuoruudesta, Millaisia muistoja on itsestä koululaisena ja nuorena aikuisena.

Toinen pääkysymys oli: Lapsuuden ja nuoruuden kiintymyssuhteiden merkitys aikuisuudessa; Miten lapsuuden kokemukset näkyivät nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa, miten kasvuperheen sisäisten roolien ja tilanteiden muuttuminen näkyi aikuisuudessa. Miten kasvuperheen mallit näkyvät omassa perheessäsi.

Kolmas pääkysymys oli: Aikuisen suhteiden perustaminen, ylläpitäminen, turvallisuus/ turvattomuus; Mitkä asiat ovat tuoneet vahvuutta ja mitkä asiat ovat tuoneet epävarmuutta Miten koet vanhemmuuden, parisuhteen.

7.1.1 Lapsuuden ja nuoruuden kiintymyssuhde

Perheen sisäiseen systeemiin liittyy kiintymyssuhde lapsen ja häntä hoitavien vanhempien välillä. Edellä mainittujen tekijöiden tuloksena kehittyi nuoren identiteetti. Identiteetti on se, millaisena nuori aikuinen itsensä kokee ja millä itsetunnolla ja varmuudella hän elämäänsä elää sekä millaisena hän näkee aikuisuuden sekä omien valintojensa tekemisen.

Kuuden tutkimushenkilö

vanhemmat olivat eronneet ja perustaneet nopeastikin uuden perheen, jolloin kuvioihin tuli uusioperhe ja uudenlaisiin kuvioihin sopeutuminen.

Jotkut tutkimushenkilöt kokivat lapsuuden ja nuoruuden kiintymyssuhteen turvallisena ja hyvänä. Perheeseen kuului äiti, isä ja sisarukset sekä isovanhemmat ja muut lähisukulaiset. Suurimmalla osalla oli paljon turvattomuuden ja näkymättömänä olon kokemuksia. Joissakin perheissä oli alkoholinkäyttöä ja riitoja sekä väkivaltaisuutta, mikä oli jäänyt muistoihin pelkona ja jonkinlaisena uhmana vanhempia kohtaan, kiintymyssuhde näkyi välttelevänä ja ahdistuneena vanhempien puolelta, mikä ei tuonut läheisyyden tunteita esille. Vanhempien ja lasten välillä ei ollut läheisyyttä.

Kysymykseen puhuttiinko teillä kotona asioista, näytettiinkö tunteita, tutkimushenkilö vastasi:

”Ei meillä puhuttu eikä meillä ollut sellaista halailukulttuuria, en vain muista, että olinko äidin sylissä koskaan. Ei meillä varmaan oikein ole sellaista koskaan ollutkaan. Mulla oli vaikea puhua, en uskaltanut mitään kertoa”(X4).

Haastateltavan perheessä äidin rooli oli jotenkin paljon vahvempi ja näkyvämpi ja haastateltavan mukaan äiti puhuu koko ajan. Äiti ja isä jakoivat aina kotityöt. Yhtenä kesänä tutkimushenkilö oli isän kanssa kahdestaan kesälomareissulla ja siitä on tosi hyvät muistot, sillä luonteet isän kanssa ovat samanlaiset.

Yksin vanhemmat eivät luo turvallista kiintymyshahmoa, se voi olla joku muu läheinen henkilö. Tärkeänä osana tässä tutkimuksessa olivat mummojen, vaarien ja tädin roolit, jotka edustivat turvallisuutta.

”Sain olla lapsi, menin takaisin lapsuuteen, taannuin, kiukuttelin, raivosin ja testasin rajoja. Täti antoi itkeä ja raivota, sitten kun olin rauhoittunut tarpeeksi, niin hän otti syliin ja sanoi, voi äidin rakasta pikkutyttöä, mä niin rakastan sinua.”(X2).

Ehkä mie kiinnitin enemmän huomion siihen minkälaista niillä aikuisilla on. Ehkä mie halusin olla isoäidin vierellä, kun hän oli tekemässä jotakin ja hän otti miutkin mukaan ja välillä tuntui, että ois halunnut olla samanlainen kuin muut ja nauttia siitä lapsena olemisesta. muiden kanssa nauttimassa ja saamassa valmista. Muut sai pittää hauskaa. Välillä tuntu sillee, että mieki halusin olla niin kuin muut.”(X1)

Muistoissa oli myös se, että isä oli etäisempi ja teki paljon töitä, äiti oli läheisempi ja hän vastasi arjen toiminnoista. Äiti oli jossakin perheissä päivätöissä lasten ollessa pieniä, siirtyen lasten koulun alkaessa vuorotöihin. Lapsuuden aikaan kuului päiväkoti ja perhepäivähoito. Jotkut kertoivat vanhempien työn olleen vaativaa. Perheen käytännön työt ja lasten hoidot jäivät usein vaihtuvien kotiapulaisten varaan. Vain yhdessä perheessä äiti oli jäänyt kotiin hoitamaan lapsia eikä ollut kodin ulkopuolella työssä. Hän aloitti hoitajana osa-aikatyöt nuoremman lapsen koulun alkaessa. Suurin osa tutkimushenkilöistä asui kaupungissa, yhden lapsuudenympäristö oli muussa maassa ja yhden perhe oli muuttanut maalle jatkamaan maatalouden pitoa.

”Isä oli kokkina ja oli kova ottamaan kuppia, se joi ja pahoinpiteli äitiä ja oli mustasukkainen. Äiti oli huoltoasemalla töissä. Äiti ja isä tekivät vuorotöitä, joten me lapset olimme ukilla ja mummolla, mutta vanhempina paljon veljen kanssa kahdestaankin.”(X5)

Perheen kiintymyksen ollessa turvatonta se vähentää parisuhteen laatua. Huonosta parisuhteesta aiheutuvat vahingot ja vaikeudet leviävät muihin perheenjäseniin sekoittaen koko perheen toiminnan. Turvattomasti kiintyneiden vanhempien vaikutuksesta perheen ilmapiiri ei ole niin positiivinen kuin vastaavasti turvallisesti kiintyneiden vanhempien vaikutus oli paljon (Mikulincer & Shaver, 2010, 306- 307.)

Rankkoja muistikuvia lapsuudenajoista oli 60-vuotiaalla naisella sanoessaan että jos hän olisi ollut vain äitinsä armoilla, niin ei istuisi tässä tänä päivänä. Äiti oli nuori 16-vuotias ja isäkin 19-vuotias, kun tutkimushenkilö syntyi. Hän kertoi, että äiti oli lähtenyt jo 14-vuotiaana kotoaan ja hänen taustansa oli hyvin turvaton eikä hän osannut sitä muuttaa, vaan jatkoi itsekin vastuutonta elämää. Lasta hän ei ollut kypsä ottamaan vastaan eikä myöskään osannut kantaa vastuuta. Äiti muutti vieraaseen maahan ja vei lapsen mukanaan, jolloin alkoivat pienen tytön suuret traumaattiseen kehitykseen johtaneet vaiheet. Onneksi lapsi pääsi tädin ja mummon luokse säännöllisesti, hän kutsuikin tätiään äidiksi ja kysyi,

”miksi sä äiti oot antanut mut sille Tertulle, kun se ei edes rakasta mua. Miksi sä hylkäsit mut ja mä joudun aina lähtemään pois, sitä en ymmärtänyt.”(X2)

Toisenlainen muistikuva lapsuuden kiintymyssuhteesta on turvallinen ja hyvä, elämässä eivät olleet pelkästään vanhemmat, siellä olivat isovanhemmat ja laaja suku. Elettiin maalla ja opittiin tekemään kaikenlaista maatalouteen liittyviä hommia. Lapsetkin saivat olla mukana hoitamassa eläimiä ja ajamassa jopa traktoria. Sielläkin oli kuitenkin omat ongelmansa, sillä mummolla oli psyykinen sairaus, mikä heijastui esimerkiksi siihen, että tutkimushenkilöstä tuli herkkä refleктоimaan kuultuja asioita, piti varmistaa ja olla kuulolla, millä mielellä mennään.

Winnicot (1975) käytti termiä valheellinen self selittämään luonnerakenteen tai luonteen piirteen defensiivisyyttä. Valheellinen self paikallistetaan Winnicotin omin sanoin, lapsi-aikuinen suhteessa. Äiti, joka ei ole kyllin hyvä, ei kykene toteuttamaan eikä vastaamaan lapsen omnipotenssiin, vaan hän toistuvasti epäonnistuu kohtaamaan lapsen tarpeita ja vihjeitä, sen sijaan hän korvaa ne omilla tarpeillaan, joka tarkoittaa lapsen huomiotta jättämistä ja väkivaltaista käyttäytymistä ja se taas johtaa lapsen alistumiseen.

”Lapsuus meni mönkään alusta lähtien. Ensimmäisen kerran havahduin kun mua lyötiin. Äiti löi korkokengällä päähän. Mä en tiedä mitä mä oon tehnyt, se voi olla, että mä vaan kiukuttelin niin kuin 3-vuotias kiukuttelee.

Lapsen osana on myöntyminen, se on vääristyneen itsen aikaisin vaihe ja se kuuluu äidin kyvyttömyyteen tunnistaa lapsen tarpeita, mikä saa aikaan väkivaltaisen käyttäytymisen, fyysisiä toimintoja avutonta lasta kohtaan. Turvattomassa kiintymyssuhteessa voi olla myöskin turvallisuutta tuovia elementtejä.

Vanhempien ja tärkeän vaarin toistuvat tavat, vaikka ne liittyivätkin juomiseen ja tupakointiin, toivat toistumisillaan ja tuoksuillaan sen tarvitun turvan tunteen.

”Vaari oli tosi tärkeä ja vaari osasi käsitellä minun temperamenttia. Vaari joi ja poltti tupakkaa, vaarin tupakka tuoksui hyvälle, kun se oli uuniluukun edessä ja poltti. Äitikin poltti ja äidinkin tupakka tuoksui hyvälle.”(X5)

Millainen on ollut perheen merkitys lapsuudessa ja nuoruudessa, kuinka kiintymyssuhde on ohjannut kasvua ja kehitystä Koska eri vuorovaikutussuhteet ovat hyvin erilaisia, niin on tärkeää tunnistaa aikuisten kiintymyksen ominaispiirteitä ja tutkia, kuinka ne näyttäytyvät eri vuorovaikutussuhteissa. Vain harvoja läheisiä vuorovaikutussuhteita voidaan kuvata turvaa tarjoavina kiintymyssuhteina. Turvallisuutta tuovia kiintymyssuhteita ovat yleensä aikuisten suhteet vanhempiinsa, lapsiinsa ja yhteen tai muutamaan rakastettuun. Kiintymyssuhteet onkin yleensä liitetty rakkaussuhteisiin, avioliittoon ja vanhemmuuteen. (Rothbard & Shaver 1994, 31 -33.)

”Mulla oli ainoastaan yksi isovanhempi äidin äiti, jolla oli tosi traaginen elämä, kaksi kertaa jäänyt leskeksi, muistan mummin hyvin jyrkkänä, äiti oli tosi herkkä eikä hän sietänyt mitään epäkohtia. Äiti ei ollut halukas puhumaan lapsuudestaan. Sanoi vain, ettei nyt oikein muista” (X3)

Bowlbyn (1982) mukaan kiintymyskäyttäytyminen luonnehtii ihmisen olemista kehdestä hautaan, se on oleellisinta aikaisessa lapsuudessa, se näkyy koko elämän ajan erityisesti hätätilanteissa. Ne tavat miten toimitaan säätelevät kiintymykseen liitettyjä prosesseja ja persoonallisuuden dynamiikkaa koko elämän ajan. Ajatus, että yksilölliset erot kiintymysmalleissa tai -tyyleissä voisivat olla olemassa johonkin asti lapsuudesta aikuisuuteen, herättää ristiriitaisia ajatuksia. vaikka psykoanalyttisesti ajateltuna se voisi ollakin niin. (Rothbard, Shaver 1994, 31 -33.)

(X5) kertoo, että äiti piti paljon sylissä ja halaili, mutta muuten hän oli tiukka ja vaativa. Kahden nuoremman kohdalla siitä tuli vielä tiukempi, meille vanhemmille lapsille äiti oli näin nyt muistellessa vapaampi.

Yhtäkkiä äidin käytös muuttui kontrolloivaksi ja vaati kaikenlaisia kummallisia asioita, hänelle oli tullut myös itsetuhoisia ajatuksia sekä itsetuhoisuutta. Kysymykseen, miltä sinusta tuntui, kun äidin käytös oli muuttunut, hän vastasi:

”Jotenkin ymmärrän sen nyt, että sillä oli rankkaa kun hän oli paljon yksin niin kuin minä nyt. Varsinkin, kun sillä on ollu niitä itsetuhoisia ajatuksia. Mä yritän huomioida sen mielihaluja. Ja kysyn mitä kuuluu.”(X5)

”Mun äiti oli psyykkisesti sairas, isä oli alkoholitiperheen lapsi ja hänestä tuli kiltti, pehmo. Aluksi meitä oli äiti, isä, isosisko ja minä. Olin 4 vuotias kun vanhemmat erosivat, äiti sairastui vakavasti. Isä löysi nopeasti uuden vaimon, jolla oli valmiina kaksi lasta, heille syntyi vielä yhteinen lapsi. Me olimme se uusioperhe. Minusta tuli se musta lammas joka oli syyllinen kaikkeen. Äitipuoli oli tyypillinen paha äitipuoli.” (Y1)

Kiintymyshahmon poissaolevuus ja vakava sairaus ovat yksi tärkeimmistä stressiä aiheuttavista tekijöistä. Lapsi reagoi ensin näyttämällä surunsa ja sitten sopeutuu tilanteeseen. Aikuisena tapahtumat näkyvät psyykkisessä hyvinvoinnissa, esimerkiksi ahdistuksena, vihana ja suruna. (Mikulincer & Shaver, 2010, 70.)

Kiintymykseen liittyviä ajatuksia lapsuudesta ja nuoruudesta

Haastateltavat pohtivat kiintymystä eri puolilta, lähemmin niitä muistoja kokemuksia, jolloin he tunsivat jääneensä ilman rakkautta ja sitten myös niitä hetkiä, kun he tunsivat tulleensa huomatuksi ja rakastetuksi. He pohtivat syitä siihen, miksi niin oli tapahtunut. Välttelevä kiintymys, turvallisen kiintymyksen, ahdistunut ambivalentti kiintymys olivat niitä tekijöitä, jotka herättivät tunteita ja muistoja ja omalla tavallaan surua. Eräs pohti, että olisiko äidin välttelevään, kylmään käyttäytymiseen voinut olla vaikutusta sillä, että hän oli syntynyt keskosena, napanuora oli kiertynyt kaulan ympärille ja oli lähellä, että hän tuskin oli jäänyt henkiin. Äiti oli tosi järkyttynyt. Pari ensimmäistä kuukautta vauva oli viettänyt sairaalassa ja kun koitti kotiin pääsyn aika sairaalasta, niin äiti oli jo aloittanut työt. Vauvaa hoitivat vaihtelevasti eri kotiapulaiset. Hän pohti olisiko siinä ollut selitys, ettei äiti

uskaltanut kiintyä häneen. Onneksi perheeseen tuli turvallinen kotiapulainen, jolla oli aikaa pienelle tytölle. Tässä kohtaa kiintymyssuhde on jäänyt etäiseksi jo alusta lähtien eikä se muuttunut oikeastaan koskaan läheiseksi, turvalliseksi suhteeksi. Monen kohdalla tuli esille myös muistamattomuus, oli pitkiäkin aikoja, joista ei ollut muistikuvaa. Olikohan se traumaattinen kokemus, joka oli painettu alitajuntaan.

Mieleen jääneitä hyviä muistoja esimerkiksi, kun äiti töistä tullessaan oli käynyt ostamassa grillatun broilerin kotona sairaana olevalle tyttärelle ja toisena hyvänä muistona isän kanssa laiturin korjaaminen. Näissä yksittäisissä kohdissa hänestä tuntui, että oli näkyvä vanhemmilleen.

”Sellaista olen kuullut, että olin hirveen huono syömään ja äiti oli yrittänyt saada mua syömään, olihan sekin jonkinlaista välittämistä. Kyllä mä sen sillee ymmärrän. Se on tärkeätä, että on joku mahdollinen selitys olemassa. Se oikeastaan se kelpaamattomuuden ja riittämättömyyden tunne on tänä päivänäkin, minkä kanssa mä teen töitä. Mä opettelen, että olen arvokas ja kelpaan.”(X3)

Main (1969) Syntymästään lähtien lapsi alkaa rakentamaan kiintymysmallia, missä tieto itsestä ja muista sisäistetään suhteissa tapahtumiin. Yksilö sisäistää kahdenkeskisen kiintymyskokemuksen merkittävän hoitajan kanssa. Jos mielihyvän saaminen ei tapahdu, niin lapsi tuntee itsensä arvottomaksi tai tehottomaksi. (Diamond & Blatt 1994, 76.)

”Syntymäkaupunkiini liittyy paljon kipua ja tuskaa. Ehkä aluksi tein niin, että lähdin karkuun, pakoon kaikkea, mutta kaksi kertaa olen palannut takaisin. Täällä sisällä se kaikki on, mitä on kokenut, Varmaan sen kaupungin dynamiikka ja lapsuuden dynamiikka ei sopinut minulle.”(Y1)

”Lapsuudessa turvattomuus alkoi lisääntyä just silloin, kun alkoi tulla niitä ongelmia enemmän, ett just silloin, kun vanhemmille alkoi tulla ongelmia ja uskottomuus tuli näkyväksi. Aikaisemmin se näkyi siinä, että vaikka äiti ei pystynyt olemaan hirveen empaattinen ja jätti vastaamatta joihinkin tarpeisiin, niin silloin isä jaksoi.”(X1).

Kiintymyshahmon ollessa joko fyysisesti tai emotionaalisesti saavuttamattomissa, niin läheisyyttä ei saavuteta, mikä johtaa siihen että kakkostyyppin kiintymysstrategiat otetaan käyttöön Main (1990) mukaan joko hyperaktivoitumisena (tappele) tai toimintakyvyttömyytenä. (pakene) ajatuksella. (Mikulincer & Shaver, 2010, 22).

Millaisena muistat itsesi koululaisena ja nuorena aikuisena

Periytyvien ja elämän aikana karttuvien, elämässä selviytymisen voimavarojen lähteitä voidaan kuvata ihmisen sosiaalisen kehityksen ekologisen mallin, sosiaalisen ekologian avulla. Ihmisen kehityksen nähdään olevan tulosta erilaisten ympäristöjen vuorovaikutusten kanssa. Esimerkiksi lapsen kehitystä ei voida arvioida vain tämän välittömässä ympäristössä, vaan sitä pitää tutkia muiden ympäristöjen kanssa. Erilaiset tasot Brofenbrennerin (1986) mukaan kuvaavat erilaisten sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vaikutusta lapseen ja perheeseen. (Härkönen 2010) Sukupolvien välinen oppiminen on merkityksellistä, sillä ihminen ei peri ainoastaan geneejään, vaan myös aiempien sukupolvien kulttuurin ja luovuuden perustan. Kasvatuksen näkökulma ei rajoitu vain erityisille kasvatusinstituutioille, kuten koululle tai muihin erityisilmiöihin. Kaikissa yhteiskunnallisissa toiminnoissa tapahtuu kasvatukseen perustuvaa oppimista sekä ongelmanratkaisua. (Hakkarainen 2013.)

Hyviä muistoja on siinä, että koulutehtävissä isällä oli pidempi pinna, hän jaksoi läksyjäkin neuvoa, mitä äiti ei jaksanut kun hermot meni, äiti alkoi vaan huutaa, miksi et voi tajuta.

Koulussa oli helppo pärjätä, kuunnella opettajaa ja tehdä läksyt ja osaamisesta sai sitten hyvän mielen ja kiitosta. Koulussa oli kavereita, mutta ei lähellä. Enemmän tuli vietettyä aikaa kotona yksin omassa huoneessa. Teininä käytiin joskus kavereiden kanssa kylillä. Siinä kotona pysymisessä oli myös se puoli, että tavallaan kaikki pysyi koossa eikä äiti pystynyt juomaan. Olihan se sellaista ehdollista täydellistä alkoholiperheen vartioimista.

Koulussa lukuaineiden arvosanat olivat 7-8 ja muut olivat kiitettäviä, tunne tyhmyydestä oli kuitenkin päällimmäisenä. Tunne tuli jo varhaisesta vaiheesta, sillä vanhemmat eivät koskaan sanoneet mitään, se vaan näkyi heidän päältä. Tuli tunne, että aina vaan tuotti pettymyksen. Koskaan vanhemmat eivät tuoneet esiin odotuksiaan. X3:lla oli paljon jännitykseen ja pelkoon liittyviä psykosomaattisia oireita jotka aikuisena muuttuivat paniikkikohtauksiksi, mikä vaikeutti sosiaalisia kontakteja.

Kouluikäisen muistoista nousee mieleen kokemukset syrjitty, ruma idiootti, saamaton. Yksinäinen tyttö, joka koulussa jätettiin ulkopuolelle, oli vain yksi, joka oli hänen kanssaan, silloin jos muita ei ollut paikalla. (X2) sanoi, että hän teki kaiken mitä piti, mutta 13-vuotiaana yläasteella tapahtui räjähdys. Hänestä tuli hirveän vihainen, kaikki tuli ulos, tuli sellainen olo ettei kukaan enää pysty alistamaan, se loppuu tähän. Viha tuli ulos aggressiivisena käyttäytymisenä. Nämä muistot ovat Ruotsista, mutta Suomessa sai

hyväksyntää ja rakkautta, sai tuntea olevansa kuin kukka kämmenellä. Ruotsissa piti olla se pärjäävä ja selvitä yksin, huolehtia pikkuveljistä.

Pelkäävä ja turvaton kiintymyssuhde aiheuttaa pelkoa epäonnistumisesta, ettei saavuta asetettuja tavoitteita. Useissa tutkimuksissa on saatu tuloksia että turvaton kiintymys lapsuudessa ennustaa vaikeuksia ystävien saannissa koulussa. (Mikulincer & Shaver, 2010,283).

”Mulla on vaan huonoja muistoja koulusta. Varmaan oli toka luokka, kun piti lukea järjestyksessä, opettaja sanoi että jos joku ei tiedä missä mennään ja seuraa mukana niin tulee jälki-istuntoa, mua jännitti ihan hirveesti enkä muistanut yhtään, jäin sinne jälki istuntoon. Mä pelkäsin ihan kauheasti mitä äiti ja isä nyt sanovat, kun jäin jälki-istuntoon. Pelkäsin tunneilla en uskaltanut sanoa mitään eikä ollut mitään sellaista hyvää ystävää”(X4)

(Y1) muistelee äidin sairauden täyttäneen kokonaisvaltaisesti tilan ja sanoo, että se sairaus aiheutti sen, että kellään muulla ei siinä ollut mahdollisuuksia ja siihen oli vain sopeuduttava. Isällä ei ehkä ollut eikä kellään koko suvussa ollut mitään paineita korkeakouluun eikä muuhunkaan opiskeluun.

”Äitipuolen viesti oli lähinnä se, että sinusta ei mitään tule, kun hän ei saanut minua ruotuun. Mä häivyin silloin 18- vuotiaana, eikä minulla ole ollut oikein kenenkään kanssa tunnesidettä.” (Y1)

Bowlbyn mukaan turvallisen kiintymyksen syntymisen ja ylläpitämisen kehittymiseen ei aina tarvita vanhempia, riittää kun lähellä on joku turvallinen, luotettava henkilö.

Ala- asteen aikana isoisoäiti asui lähellä. Sinne oli hyvä mennä, kun oli huono tilanne päällä. Koulussa keskiarvo oli kuudennen luokan jälkeen 7,8, mutta kun perhe muutti toiselle paikkakunnalle eikä isomummo ollut lähellä, tilanne muuttui turvattomaksi. Uudella asuinalueella alkoi imppaaminen ja kaikenlaiset sekoilut. Tilanne johti siihen, että laitokseen sijoittaminen oli järjestyksen aikaansaamiseksi ainoa vaihtoehto. Laitoksessa ei haastateltavan mukaan ollut yhtään aitoa kohtaamista, se oli vain laitonta kiinnipitoa. Siellä oli 15 nuorta, sekaisin tyttöjä ja poikia. Koulunkäynti sujui, kun taksikyödyllä kuljetettiin koulumatkat, silloin oli pakko toimia määräysten mukaisesti. Kahdeksannen luokan kevättodistuksessa keskiarvo oli yli kahdeksan. Koulukodin jälkeen oli paluu takaisin uusioperheeseen. Peruskoulun loputtua alkoivat opiskelut kauppaoppilaitoksessa ja lähihoitajakoulussa, kummatkin jäivät kesken. Nuoruuden jalkapallo harrastus kuitenkin

pysyi ja on edelleen tärkeässä roolissa. (Y1) muutti toiseen kaupunkiin ja yhtäkkiä hän oli 17-vuotiaana puhelinliikkeessä myymäläpäällikkönä.

7.1.2 LAPSUUDEN JA NUORUUDEN KIINTYMYSSUHTEIDEN MERKITYS AIKUISUUDESSA

Miten lapsuuden kokemukset näkyivät nuoruudessa ja varhaisaikuisuudessa

Kiintymyssuhteet ovat laadultaan monitahoisia ja monimutkaisia ja niitä näkyy ja on olemassa koko ajan parisuhteissa. Kiintymyssuhde koostuu meneillään olevassa parisuhteessa geneettisesti määräytyvästä käyttäytymisjärjestelmästä, kiintymyssuhteiden mentaalista representaatioista, yksilön vuorovaikutushistoriasta ja elinympäristön kontekstista.

”Varmasti se näkyy siitä että, mun mielestä, miten mä nyt selittäisin sen. Mulla oli paljon henkisiä vaikeuksia, nuoruudesta paniikkihäiriöitä ja masennusta ja mitä kaikkee... . Sitten kuitenkin hirveen luja tahto, kun tajusin, ei hemmetti sentään jos mä en rupee tekemään jotakin niin kukaan muukaan ei mua auta eikä pysty. Sanosinko huonosta itsetunnosta, itseluottamuksesta turvattomuuden tunteesta, päätin että mä pärjään. Aikuisena en halunnut mennä näiden kokemieni, roolien ja asioiden taakse.” (X2)

Bartholomew (1991) puhuu vähättelevästä kiintymyksestä, jolloin henkilö voi hyvin ilman läheistä tunnesuhdetta. Hänelle on tärkeitä tuntea riippumattomuutta ja itseriittoisuutta. Hän ei halua riippua kenessäkään eikä halua että kukaan on riippuvainen hänestä.

”Myöhemmin mummille ja minulle muodostui hyvä läheinen, lempeä suhde. Mummista tuli lempeä. Kirjoituksiin lähin mummin luo lukemaan, sillä jostakin tuli semmonen tunne, että on pakko lähteä pois Helsingistä, jos olisin jäänyt porukoihin, en olisi selvinnyt. Ihanaa aikaa mummi hoiti ja piti huolta.” (X3)

”Olen aina sanonut, että mulla oli hyvä lapsuus, ja niin koen sen edelleen. Isä oli hyvä, mutta poissaoleva, vanhemmiten vasta hänestä tuli ilkeilevä. Saunalla isä kuunteli country musiikkia ja kaipasi Kanadaan. Tunnistan itsessäni samanlaisia piirteitä” (Y2)

Turvallinen kiintymyshahmo tarjoaa turvallisen perustan ja antaa lapselle tai aikuiselle turvallisessa ympäristössä mahdollisuuden saavuttaa omia tavoitteitaan. (Mikulincer & Shaver, 2010, 17).

Millaiseksi kasvuperheen sisäiset roolit ja tilanteet ovat muuttuneet aikuisuudessa?

Teoreettisesti kiintymykseen liitetyt kokemukset ja kehitykseen liittyvät muutokset johtavat kiintymysmallien muuttumiseen.

”Ajatus siitä, ettei omena kauas puusta putoa tuo negatiivisia ajatuksia ja muistoja, toisaalta isovanhemmat ovat antaneet lapsuudesta mallia aikuisuuteen, jotakin sellaista mikä on minuutta nyt. Sydän ja järki sanovat, että on uskomista karmaan ja jälleensyntymiseen. Jos keho saataisiin kuntoon ja niin pääkin toimii. Aina ollut varmaan jatkuva jännitys taustalla on pelon ja hädän tunteet. Keskittymishäiriöt ovat olemassa, testejä on tehty, kuuntelen liian paljon itseäni, olen koko ajan tietoinen pienestä rasahduksestakin. ”Niin kauan kuin muistan äiti sano, että hän varmaan tukehtuu”, Lapsuudesta on jäänyt hypokondrinen kuoleman pelko, kärsimyksen pelko ennen kuolemaa. Tai pelkään kuolemaa miten se tapahtuu. Sydänkohtaus on suurin pelkoni, olen käynyt rasisitestit, urheilemaan vaan. Taustalla on pelko kuolemasta.”(Y1)

Äidillinen haavoittuvuus voi rikkoa lapsen turvallisuutta. Noin kahden vuoden ikäisten lasten turvattomilla äideillä on useimmin depressiota, epäsosiaalista käyttäytymistä (aggressio, viha) kuin turvallisesti kiintyneillä äideillä. Vondra ym. (1999) ovat todenneet että äideillä, joilla on välttelevä ja ahdistunut kiintymys, on huono vihan sietokyky. Edellä mainitut herkkyydet ovat pohjana aikuisen kiintymyksen epävakaudelle. Aikuisen turvaton kiintymyssuhde liittyy myös menetykseen. Vanhempien ero tai joku muu stressaava tilanne lapsuudessa ja nuoruudessa ennustaa nuorena aikuisessa turvattomuutta.

Kohut ym. (1978) mainitsevat vanhempien kyvykkyyden, sensitiivisyyden ja vastuullisuuden puutteen vaikuttavan vahingollisesti aikuisuudessa johdonmukaisuuteen, itsetuntoon sekä haavoittuvuuteen sekä epäilyyn omasta koossapysymisestä. (Mikulincer & Shaver 2010, 153). Korostunut kuoleman pelko liittyy voimakkaaseen kiintymysahdistukseen, sekä tietoisesti että alitajunnallisesti. (Mikulincer & Shaver 2010, 209).

Edellä mainitut asiat jättävät jälkensä aikuisuuteen ja aikuinen ihmisen joutuu kamppailemaan Monet pohtivat sisäisten roolien merkitystä aikuisuudessa ja suhdetta äitiin. Äidin toimintoja kyseenalaistettiin ja pohdittiin onkohan se patologiaa vai onko alkoholin liikkäyttöä, kun äiti ei ollut suora eikä puhunut asioita niin kuin ne olivat. Joku kertoi, että äiti puhui toisilta kuulemiaan asioita ominaan eikä häneen voinut uskoa. Äidin rinnalla ei tarvinnut kilpailla ja tuli ajatuksia heikosta äidistä eikä ole vaikeuksia mahtua äidin saappaisiin. Tuli jopa tunne, että olenkin aika hyvä ihminen.

Jotkut totesivat, että mielestään on yrittänyt aika pitkälti oman mallin mukaan mennä. Välillä näkyviin tulee äitimäisiä pedanttisia otteita, joita on tosi vaikea hyväksyä itsessään, ei ollenkaan. Isän malli ehkä enemmän sopii. Nuoruudessa ei ajauduttu huonoihin tekoihin, kaveripiiri oli hyvä, pidettiin toisista huolta, vaikka oli alkoholikokeilut, mutta paikkoja ei rikottu eikä murtauduttu mihinkään. Kasvuperheestä saadut roolit ja perusarvot kantavat edelleen. Enemmän vanhemmat antoivat valmiuksia hyvään malliin

On jotenkin hienoa, että perhe on pysynyt yhdessä, vaikka erilaiset luonteet välillä taistelevat. Isä on kuvioissa niin kuin välittäjänä se huolehtii äidin ja (X4) välisistä kiistoista. Äidin temperamentilla on ihan suoraan vaikutusta (X4) olotilaan, jos sillä on paha olo, niin se marttyyrius on kestämatöntä. Pitäisi opetella ettei ottaisi niin kovasti kaikkea itseän, sillä kaikki kääntyvät kuitenkin aina itseä vastaan.

Lapsuuden ja nuoruudenkiintymyssuhteet näkyminen aikuisuudessa, ajatuksia ja muistikuvia;

”Olen toistanut samaa kuviota kuin vanhemmat. Kaikki miehet ovat päihdeongelmaisia tai naisten miehiä. Yhtään normaalia parisuhdetta ei ole koskaan ollutkaan. En kestä mitään tasapainoista elämää. Monet semmoiset, joille mä kerron itsestäni, niin ne lähtevät karkuun. Olen käyttänyt kovia huumeita ja melkein saanut linnatuomion pahoinpitelystä. Monet ovat heti, että ei. Monesta ei kuulu enää sitten mitään, kun kerron tarinani.”(X5)

Ahdistunut kiintymisen luonnehditaan pelkona ja huolena hylkäämisestä, torjutuksi tulemisesta sekä pelkoa ettei kukaan rakasta. Turvattomaksi kasvanut ihminen voi hakea seksin avulla hyväksyntää. Ristiriitaisesti kiintyneelle ihmiselle seksi voi olla puolestaan vallankäytön väline.

”Kodin viesti oli se, että ”sinusta” ei tule koskaan mitään. Työhön mä pystyin sitoutumaan pääasiassa, joitakin poissaolopäiviä tuli, mutta ei niin paljon. Minulle tuli tärkeäksi näyttäminen tai jonkinlainen selviytymistarina, kuten Cheekin tarina, elokuva, kertomus, joka kertoo jonkinlaisen raggartarinan, pitää päästä aina korkeammalle” (Y1)

Psykologisten perustarpeiden kuten autonomian, pystyvyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet ovat kaikki merkittäviä eikä niistä voi jättää yhtäkään pois ilman kielteisiä seurauksia yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille. Pystyvyyden tunne tarkoittaa tunnetta osaamisesta ja pätevyydestä. Autonomian tarpeen tyydyttyessä yksilö kokee mahdollisuuden valita ja tehdä päätöksiä elämässään. Yksilöllä on tarve liittyä ja kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi. (Deci & Ryan 2012).

Oletko ottanut mallia kasvuperheestäsi omassa perheessäsi?

Tapahtuma lapsuudesta liittyy hyväksymisen hakemiseen ja miellyttämisen haluun. Kotona oli joku psykologinen kirja, jossa kerrottiin lapsesta, joka halusi miellyttää kaikkia. Hän yrittää miellyttää molempia isää ja äitiä. Lapsi ei tiedä, kuka hän on. Isä oli kirjottanut siihen hänen nimensä. Se oli kipeä löytää, satutti kovasti. Hän ei halunnut edes ajatella sitä. Eihän silloin ole itse elänyt, jos on täytynyt pitää aina huolta toisesta. Niinhän siinä on käynyt.

”Ensimmäisessä avioliitossa tein ihan selvästi sammaa. Olin mieheni vanhempi kyllä mie koin, että miulla oli kolme lasta eikä kaks. Tulin alistetuksi ja halusinkin tulla alistetuksi. Jostain syystä jäin siihen haitalliseen suhteeseen pitkäksi aikaa. En osannut, ihan niin kuin kotona niin tässäkin ovi on tuossa niin tässäkin, mutten päässyt ulos. Olimme yhdessä melkein 10 vuotta. Voin suhteessa äärettömän huonosti ja koin hyvittäväni jotakin. Tulin alistetuksi niin kuin lapsena kotonakin” (X1)

Inhimilliseen sivistykseen kuuluu aina ahdistuminen valinnoissa, onnistuessaan ahdistus muuttuu vahvuudeksi. Dialoginen kohtaaminen voi antaa mahdollisuuden inhimillisen olemassaolon uuteen tiedostamiseen. Kasvatus parhaimmillaan on jonkinlaista henkistä herättämistä. Arvot ja arvojen todellisuus tuovat tunteeseen pysyvyyttä ja johdonmukaisuutta, ne eivät muunnu helposti biologisen tai psyykkisen rytmin vaihteluissa. (Puolimatka, 2004, 45- 51.) Välttelevän/ahdistuneen huoltajan kasvatusta lapsuudessaan kohdanneet, kärsivät vielä vuosia myöhemmin ahdistuksesta / dissosiaatio oireista. (Mikulincer & Shaver 2010, 43.)

Aikuisena olemisen pohdinnoissa henkilö on joutunut näyttämään kelpaamistaan tähän yhteiskuntaan ulkoisilla asioilla koulutuksen kautta. Hän sanoo tuntevansa vihaa joutuessaan puolustamaan itseään. Hän ikään kuin skannaa ja lukee koko ajan ihmisiä ja miettii pystyykö luottamaan vai ei. Kontrolli on päällä, tilanne kuva on päällä. Ei ole aina helppoa, kun koko ajan kuuntelee ihmisiä, joka sanaa ja säröä, siinä on heti puolustusmekanismit käynnissä. Siitä huolimatta ja varmaan siitä syystä hän sanoo olevansa hyvin voimakkaasti ja kovaäänisesti esillä, eikä vetäydy taka-alalle hiljaisena, hän kyseenalaistaa voimakkaasti ja sitten kun saa vastareaktion toisilta, se vahingoittaa. Vaikka on voimakas päältä, mutta hirveän haavoittuva sisältä.

Kohut (1978) Vanhempien läsnäolon, sensitiivisyyden ja vastuuntunnon puute myötävaikuttaa minuuden häiriöihin, missä näkyy minuuden koostumisen epävakaus, epäilyt muiden ihmisten johdonmukaisuudesta ja jatkuvuudesta ylipäättään sekä haavoittuvuuden tai itsearvostuksen pelkoon.

”Se on ihan totta että vanhemmat teki paljon töitä ja laiskotella ei meillä saanut kyllä piti koko ajan tehdä kotitöitä. Kyllä mä oon ajatellut, että jos jotakin sieltä on saanut niin sen että miten pitää töitä tehdä.” (X3)

Välittelevästi kiintyneet vanhemmat omistautuvat työlle ja työn tekeminen on hyvä syy välttää sosiaalisia suhteita. Malli työnteolle tulee aikaisemmista kiintymys kokemuksista sekä myöhempisiin henkilökohtaisiin käyttäytymisiin. (Rothbard & Shaver 2010, 61).

”Hei mulla onkin rahkeita riittää ihan huikea tunne, proseminaarista tuli hyvät arvostelut ja täyty sanoa että valmistuessani vanhemmat olivat hirveän iloisia, tunsin että olen lunastanut paikan. Tosin silloin isä sanoi, että jos kerran yliopistoon menit, olisit voinut valita sellaisen alan että olisi saanut hyvää palkkaa ja töitä. Periaatteessa olisin voinut vaihtaa tiedekuntaa” (X3)

Haastattelussa tuli esille se hieno tunne, kun yliopistossa opiskelu tuotti hyviä tuloksia. Haastatteluhenkilöstä tuntui, että hän ensimmäisen kerran tuli hyväksytyksi ja näkyväksi vanhemmilleen.

”Itelle on tullut ymmärrys, ettei äiti aina ole se joka on paras lapsilleen. Mä sanoin omalle miehelleni, että jos jossain vaiheessa näyttää siltä, etten osaa olla, niin vie ne lapset pois luotani. Pelkäsin, että jos meidän suvussa on geneettistä psyykkistä sairautta, koska mummon psyykinen sairaus on pelottavana ajatuksissa ” (X6)

Innovatiivinen aikuisen kiintymyssuhteessa oleva näkökulma on arvioida sitä tapaa miten ajattelee ja puhuu suhteesta kiintymykseen johdonmukaisesti. Johdonmukaisuus viittaa tässä henkilön kykyyn puhua ymmärrettävästi ja hän tuntee tulleensa hyväksytyksi ja hänen kykynsä tehdä selväksi menneisyyden ja tulevan ajatukset ja tunteet. Marrone 2010, 84.)

7.1.3 AIKUISEN SUHTEIDEN PERUSTAMINEN, YLLÄPITÄMINEN JA TURVATTOMUUS/ TURVALLISUUS

Haastatteluissa tuli esiin vaikeita kokemuksia suhteiden perustamiseen ja niiden ylläpitämiseen liittyvissä tapahtumissa. Esimerkiksi tunne siitä, että oli avioliiton aikana loppuun imetty eikä itsetunnosta ollut mitään jäljellä. Kumppani koettiin narsistisena, joka otti sen minkä halusi, piti aina kuunnella millä tuulella hän on. Oli vähän niin kuin olisi ollut oman äitinsä kanssa naimisissa, niissä oli paljon samanlaista äitini kanssa. Tunteissa oli eron jälkeenkin pitkään ihan selvästi sellainen Narsistin uhrin syndrooma, piti ansaita tilanteita, etukäteen varmistaa ja pelätä kaikkia asioita. Eikä sittenkään koskaan onnistu olemaan ja elämään narsistisen kumppanin tahdon mukaan. Lopulta alkaa itsekkin uskoa, että on juuri sellainen osaamaton ja laiska kuin aina sai kuulla olevansa.

Nyt on tullut ymmärrys siihen, että aiemmin on hakenut turvaa toisesta ihmisistä ja sitten tullut haavoitetuksi ja eihän niin voi toimia.

”Nykyisessä suhteessa olin alussa todella niin kuin ovimatto, jossain vaiheessa tajusin, että käyttäydyin ihan ihmeellisesti, kummallisesti. Kävin narsistin uhreille tarkoitetun kurssin, mikä auttoi kasvamaan ja tajusin. En ole enää se uhri haluan olla selviytyjä tai vaikkapa kukoistaja. Mies on niin kuin sellainen, että se antaa tapahtua mitä tapahtuu. Tunnen siinä hyvin itseni, Tällainen kumppani on tosi hyvä. Mie saan olla just sellainen kuin oon ja saan käyä sitä kasvamista hänen rinnallaan.”(X1)

Yhtenä mielenkiintoisena huomiona oli sellainen, että henkilöä ei enää lahjottukaan hyvinä päivinä kukin ja lahjoin ja huonoina päivinä haukuttu typeräksi ja laiskaksi, vaan elämä olikin tavallisen tasapainoista, mikä tuntui vieraalta ja pelottavaltakin myrskyisän parisuhteen jälkeen.

Edellä oleva ajatus on kokemus turvattomasta, välttelevästä kiintymyssuhteesta, joka on saanut turvalliseen kiintymyssuhteeseen kuuluvia ominaisuuksia. Henkilöstä on suhteellisen helppoa olla lähellä toista ja tuntee mielihyvää ja olla riippuvainen kumppanista. Kumppani voi myös olla riippuvainen. Ei tunne pelkoa tulevansa hylätyksi tai pelkoa, kun toinen tulee liian lähelle ja haluaa olla läheisempi kuin mitä itsestä juuri silloin on hyvä. (Mikulincer & Shaver 2010, 27.)

”Meidän suhteemme rikkoi kypsymättömyys, olimme liian nuoria, hän halusi että on omakotitalo ja lomalla matkustellaan jonnekin. Kun pääsin eteenpäin ja tuli matkustelua, hän tuli mustasukkaiseksi, hän ei ymmärtänyt, että ihminen haluaa eteenpäin, mä en kuitenkaan muuttanut ihmisenä. Kun tulin kotiin ja halusin olla lapsen kanssa, ei sekään ollut hänelle hyvä. Meillä oli erittäin sopuinen ero jopa niin, että unohdimme laittaa eropaperit.” (Y2)

Sisäiset representaatiot perustuvat aikaisempaan historiaan sekä nykyiseen vuorovaikutukseen kumppanin kanssa. Opitut sisäiset mallit määrittelevät ne säännöt, joiden mukaan vuorovaikutuksessa olevat kaksi henkilöä käyttäytyvät, tuntevat ja ajattelevat. (Berman ja Sperling, 1994, 9–10)

”Sitten se alko yhä enemmän hallitsemaan, mitä mä saan tehdä ja miten saan olla, mä jotenkin ajattelin, että se on mun vika ja se johtuu minusta. En uskaltanut lähteä, halusin puhua jonkun kanssa ja luulin että se on normaalia että toinen määrää kaiken.” (X5)

Ainsworthin kolme lapsen kiintymyksen mallia käsitellään aikuisuudessa rakkautena, parisuhteena. Yksilöillä, joilla on korkea kiintymysahdistus, on korostuneita vaikeuksia tunteiden säätelyssä ja ylitarkkaavaisuutta. Kiintymystä luonnehditaan läheisyyden mielihyvän puuttumisena ja riippuvaisuutena muista. (Mikulincer & Shaver 2010, 153.)

Eräs haastateltavista kertoi, että hän on aina hakenut hyväksyntää, jonkun näköinen läheisriippuvuus, kiintymysahdistus on kysymyksessä. Kummallista, että tuntee olevansa elossa enemmän juuri silloin, kun ei mene hyvin. Aina vain samat virheet toistuvat. Hän sanookin, että kyllä läksyt on tehty tosi huonosti. Alitajuisesti hän hakee aina sellaista suhdetta, ettei tarvitse sitoutua, koska ei kykene eikä uskallakaan sitoutua. Hän sanoo myös käyttävänsä hyväksi miehiä niin kauan kuin niistä saa hyötyä ja jos ei tarvitse enää, niin sitten ei enää tarvitse ja lopettaa suhteen. Jossain vaiheessa ajattelee, että pidetään hauskaa vain, eikä muuta. On vaikeata päästää lähelleen ketään, siitä tulee vaivautunut olo. Tällainen reaktio nähdään välttelevänä ja luottamuksen puutteena toisia ihmisiä kohtaan sekä haluttomuutena tulla lähelle ja olla riippuvainen muista. (Mikulincer & Shaver 2010,160.)

Mitkä asiat ovat tuoneet vahvuutta ja mitkä taas ovat tuoneet epävarmuutta?

Jotkut luonteenpiteet ovat vaan vahvistuneet, pystyy tekemään niitä asioista mistä nauttii. Ei aina mitä sisäisesti ajattelee tai onko sisäisesti tapahtunut mitään. Jos miettii turvaa ja vahvuutta, on oppinut miten tärkeitä tunteet ovat, keskittyy siihen ja kääntää katseen itseään päin, nämä ovat itsessä olevia tunteita, ja mitä se tarkoittaa, En oppinut tunteita lapsena. Enkä osannutkaan. Tavallaan näkee sen ohjelmoinnin, että kun on ajatellut jollakin omalla tavalla ja tekee tulkinnan joka voi olla väärä tulkinta. Joku saattaa toimiakin, mutta voi huomatakin että olenkin väärässä ja silti voi olla vahva.

”Mie huomasin tän ryhmän aikana, tän tarinan kanssa, mie itseasiassa huomasin, että olen osa tätä porukkaa, mutta en yläpuolella enkä alapuolella ja se saattaa vaihdella. se tuntui todella terveeltä, jotenkin niinku, että mie olen samanlainen kuin muutkin ja se tuntui tosi hyvältä.” (X1)

Kun puhutaan että on vahva, olen tutkiskellut sanaa vahva, kyllä jonkinlainen sisäinen vahvuus pitää olla, että pystyy kokoamaan itsensä ja prosessoimaan. Vahvuus ja herkkyys ovat samassa kädessä.

”Jos olisi jäänyt paikoilleen kotikaupunkiin, niin varmaan ei olisi enää hengissäkään. Alkoholin kokee jotenkin pelastuksena, sillä muuten hän olisi varmaan sairastunut äitinsä tavoin psyykkisesti. Isän puolelta suku on läheisriippuvaisesti kietoutunut yhteen. Kokemuksena on että tukehtuisi, jos olisi jäänyt paikalleen. Tilanteet ovat vieneet eteenpäin eikä ole tietoa kuinka kaikkien tunteiden kanssa oikein selviytyy.” (Y1)

Kiintymykseen liittyneillä nykyisillä tutkimuksilla on tunnistettu neurokemiallisia, psykologisia, sekä psykosomaattisia tekijöitä. Menetykset aiheuttavat ongelmia muun muassa nukkumisessa, ruokahalussa sekä levottomuutta (Marrone 1998, 69).

Vanhemmuus

Turvallisesti kiintyneet vanhemmat ovat virittäytyneitä turvattomia paremmin lapsen sekä positiivisiin että negatiivisiin emootioihin. Vanhemmat reagoivat johdonmukaisesti lapsen tarpeisiin. Ahdistuneet vanhemmat suhtautuvat epäjohdonmukaisesti sekä positiivisiin että negatiivisiin tunteisiin. Välttelevästi kiintyneet vanhemmat eivät reagoi negatiivisiin

tunteisiin, he ennemminkin näyttävät sivuuttavan ne. Tutkimuksissa on todettu, välttelevästi kiintyneiden ja turvallisesti kiintyneiden vanhempien välillä oli ero millä äänenpainolla he esimerkiksi laulavat lapselle, jolla on paha mieli tai normaali olo. Välttelevästi toimivat yrittävät pitää enemmän oman mielen hyvää oloa pinnalla kuin että he lohduttaisivat lapsen pahaa oloa. (Mikulincer & Shaver 2010, 333 -334.) Puutteet ja ehkä syyllisyyttäkin äitinä ovat olleet ne, että on purkanut lapsiin sitä pahaa oloa. Äidin kanssa ei voikaan tapella ja lasten kanssa ei olekaan rento olo, vaan aina on ollut hirveitä paineita, kun on halunnut olla niin täydellinen, että se on mennyt päin helvettä.

”Oon kyllä oppinut rakastamaan lapsiani ja näen heidän olevan jollakin tavalla ihan samanlaisia kuin minä. Meillä on samanlaisia piirteitä, mutta he ovat kuitenkin omia itsenään.” (X1).

Ei vaan ole osannut olla oma itsensä ja pienistä asioista on tullut niin isoa. Miten vaikeata läpikäyminen tuottaa toisista huolta pitävän ja rakastavan yksilön. Ymmärrys siitä, että lapset ovat persoonia, omine piirteineen. Tärkeänä tehtävänä vanhempana on ollut sellaisen kodin rakentaminen, mitä itsellään ei ollut. Lapset eivät ole koskaan joutuneet pelkäämään tai huolehtimaan heille kuulumattomista tehtävistä.

Kolmen ja kohta neljän lapsen yksinhuoltaja äiti kertoi olevansa välillä tosi tiukka ja sitten taas löysä. Hän on kysynyt itseltään kuka oikeastaan on, onko niin kuin äitinsä, isänsä tai isoäitinsä. Tuntee itsensä tosi väsyneeksi ja on vaikea kestää lapsen itkua. Vanhempien sensitiivisyyden ja reagoimattomuuden puute voivat myötävaikuttaa minuuden levottomuuteen, haavoittuvuuteen tai epävakaaseen minäkuvaan. Kysymys on silloin turvattomasti kiintyneistä ihmisistä, jotka ovat turhautuneita, pettyneitä omissa kiintymyssuhde vuorovaikutuksissa. (Mikulincer & Shaver 2010, 153.)

”Lapset ovat olleet aina tärkeitä, perhekeskeisyys ja turvallinen ympäristö ovat tärkeitä vanhemmuudessa, elämässä on muutakin, ei se elämä kuitenkaan ole mennyt lasten kautta.” (Y3)

Nyt lasten aikuistuesssa pitää oppia olemaan ja elämään itselleen. Hyvä koti ja pärjäävät ja turvalliset lapset sekä ammatti ovat olleet se rakennustyö omaan itseen. Koti on kuitenkin aina se paikka, mihin aikuistuvat lapset saavat aina tulla iloiseen ja suruineen

Positiivisten tunteiden kokeminen voi tulla myöskin symbolisesti ja sitä kautta henkilön turvallisuuden tunne laajenee. Tietoinen tai alitajunnallinen turvallisuutta nostavasta hahmosta, joka ei ole fyysisesti läsnä. (Mikulincer & Shaver 2010, 61).

”Vois ajatella, että kuulostaa vähän imelältä että olen 100 % sitä mieltä. että lapsi pelasti mun elämäni ja kuolemaltakin. Raskaana ollessani tunsin suunnatonta hellyyttä, olen miettinyt että teinkö siinä samalla omaa korjaavaa kokemusta, samalla kun pidin häntä sylissä pidin itseäni sylissä. Muistan miten ihanalta se tuntui, en osaa sitä oikein sanoin kuvailla, miltä se tuntui.”(X3)

”Pelkäsin, kun tulin äidiksi, jos en jaksakaan. Mies on hyvin tasapainoisesta perheestä. Epävarmuutta itselleni on tuonut se, mitä on nähnyt mummossa, pelko siitä että mulle käy samalla tavalla. Olen ajatellut, että kun mietin tätä, niin ymmärrän. Sairastumisen merkityksen. En koe näitä asioita epävarmuutena, vaan pohdiskeluna ja mahdollisuuksina.” (X6)

Kohutin (1971) itsepsykologian mukaan turvallinen kiintymys helpottaa tervettä narsismia, mikä mahdollistaa henkilön tunnistamaan itsensä ja elämänsä koossaolevana ja hyvänä. (Mikulincer & Shaver 2010, 151.)

”Kyllä se mulle on sellaista opettelua, kun lapset tuleva paikalle niin se on mulle uuvuttavaa ja tsemppaavaa. Päinvastoin kuin ajatellaan että se olisi energiaa tuovaa. Joudun ottamaan jonkinlaisen roolin. Mulla on lapsia kohta neljän naisen kanssa. 19 vuotiaana olin kahden lapsen isä.”(Y1)

Erikssonin ajatus; vanhempien tietoisuus arvojensa vaikutuksesta kasvatukseen ja tietoisuus omista heikkouksistaan, niin he pystyvät siirtämään omia tarpeitaan sekä niiden tyydyttämisen lapsen kehityksen tarpeiden vuoksi. Aikuisuuteen liittyy ymmärrys ja kyky huolehtia toisesta ja tehdä asioita, mitkä edistävät toisen henkilön päämäärien saavuttamista.

Parisuhde

Parisuhteen tyytyväisyys näkyy siinä että tarpeet on kohdattu, jotka tarkoittavat intimitteettiä hyväksyntää, ymmärrystä, tukea ja turvallisuutta. Parisuhteeseen kuuluu myös autonomia, yksilölliset toivomukset, kasvu ja tunne siitä on pätevä.

Kobak ym. (1994) Kiintymyssuhde teoria näyttää myös suhteen tyytymättömyyden syntymisen, mikä johtuu kiintymykseen liittyneistä huolista ja epävarmuudesta. Esimerkiksi loukkaukset voivat aiheuttaa suhteeseen liittyvää ahdistusta ja ne voivat aktivoida kiintymyksen defensiivisyyden yliaktivoitumisen tai voimattomuuden, mistä pettymyksestä voi vuorostaan aiheutua vihaa tai välinpitämättömyyttä. Kiintymyssuhde teorian mukaan parisuhteen tyytyväisyys riippuu siitä laajuudesta, mihin kumppanit asettavat läheisyyden tarpeensa, turvan ja luottamuksen. Turvallisuuden odotetaan lisääntyvän tietoisuudesta läheisyyden ja intimitetin luottamuksellisuudesta.

Nykyisen neljännen vaimoni kanssa on hyvä olla.”(Y1)

Seurustelu kumppani löytyi lehdestä seuranhakupalstalta, vanhanaikaisesti kirjoiteltiin aika pitkään, ennen kuin uskalsin lähestyä. ”Ekaks olin oikeinkin ihastunut ja kun en pystynyt fyysiseen läheisyyteen se oli esteenä. Keskustelin erään papin kanssa, joka tuki siihen että jätin sen suhteen.”(X4)

Hazan & Shaver vertaavat aikuisen suhdetta samanmuotoiseksi Ainsworthin lapsiin liitetyn tutkimusten kanssa. Välttelevän kiintymyksen omaava henkilö ei tunne oloaan hyväksi lähellä toista ihmistä eikä halua läheisyyttä ja hänellä on vaikeata olla riippuvainen toisesta. (Rothbard & Shaver 1994, 52.)

Kiintymyssuhde teorian mukaan defensiivinen itsen hyvänä pitäminen johtaa sosiaalisten kokemusten turhautumiseen ja selviämään vaikeuksista ilman turvallista kiintymyshahmoa. Itsearvostuksen ylläpitäminen vaatii taistelua. Barholomew & Horowitz (1991) nimesivät tämän vähätteleväksi välttely kiintymykseksi. Välttelevä tyyli nähdään luottamuksen puutteena toisia ihmisiä kohtaan ja haluttomuutena tulla lähelle ja olla riippuvainen muista. (Mikulincer & Shaver 2010,160.)

”En tiedä tarvitsenko parisuhdetta, luotan tasan itseeni. Jos joku mättää ei tarvitse kuin katsoa itseäni peilistä. En pyydä apua helposti, mutta saan sitä, jos pyydän. Miksi ottaisin sellaisia, jotka aiheuttavat vain hallaa. Tarjo lla on vain sellaisia renttuja. Mä en ole paljon tekemisissä niiden kanssa, en pyöri niiden kanssa mulla ei ole mitään yhteistä niiden kanssa, en hengaile niiden kanssa, koska niistä on vain harmia.”(X5)

Sinkkonen (2004) kirjoittaa; henkilö käyttäytyy viettelevästi ja saa narsistista tyydytystä, kun viettely tuottaa tulosta. Lapsuudessa oli alituisena vaarana ”pudota” aikuisen mielestä; seksi antaa mahdollisuuden hallita toisia ja säädellä läheisyyttä. (Sinkkonen 2004,).

Jari Hakala (2012) kirjoittaa väitöskirjassaan seuraavasti: Jos toinen puolisoista ei halua jatkaa avioliittoa, niin yksin sitä ei voi pitää kasassa. Puolisolla, joka haluaisi jatkaa, ei ole mahdollisuuksia ilman toisen puolison samanlaista tahtoa.

Avioero oli suuri pettymys. Perhekeskeisyys on ollut tärkeää. Kun asia avioerosta tuli esille, oli pakko ottaa etäisyyttä ja lähteä kesäksi muualle. ”Mahdollistat kaikki puolet. Puolin ja toisin. En sano, että mä vaan olen hyvä.” (Y3)

Avioliitto koetaan henkilöiden välisenä tunnesiteenä ja jos se ei palkitse, niin sitä ei jatketa. Avioliittoa ei jatketa esimerkiksi lasten takia, vaikka toisaalta lapsia haluttaisiinkin säästää eron vaikutuksilta. (Hakala 2012,136.)

7.1.4 Millaisena näet itsesi nyt?

”En oo nähnyt, mitkä asiat ovat niitä perusasioita ja mitkä eivät taas ole. Jos ei oo itessään sitä varmuutta, onhan se elämä ihan hirveen vaikeeta. Sitä matkaa omiin tunteisiin, sitä on kyllä kestänyt pitkään, ennen kuin on saanut kokemuksen, esim. viha mikä tulee ja menee sitten ohi.”(X1)

Humanistinen ja positiivinen psykologiassa painotetaan tasapainottavat ihmisen heikkouksia ja vahvuuksia, sosiaalisuuteen ja kehitykselliseen mahdollisuuteen, ihminen voi olla ”täydellisesti toimiva ihminen” tai ”itsensä toteuttaja”.

”En haluaisi olla yksin, tällä hetkellä mä en jotenkin usko, että pystyisin fyysiseen läheisyyteen. Yksinäisyys pitää yllä sitä pahaa oloa, se on vaikeeta mulle, mulle yksinäisyys tuo pahaa oloa.”(X4)

Yksilöillä, joilla on korkea kiintymysahdistus, on korostuneita vaikeuksia tunteiden säätelyssä ja ylitarkkaavaisuutta olla muiden kanssa. Korostunut pelko leimaa elämää. Kiintymystä luonnehditaan läheisyyden mielihyvän puuttumisena ja riippuvaisuutena muista

Main (1985) kirjoittaa lapsen muistoihin jäävät kokemukset ja käsitykset itsestä ja kohtaamisista ennustaa tulevaisuudessa vuorovaikutusta parisuhteessa ja läheisyyden säätelyssä, tarvitsematta uudelleen arviointia toisesta. Näihin muistoihin liittyvät konkreettisesti lapsuuden tapahtumat vanhempien kanssa, uskomukset ja asenteet itsestä ja kumppanista.

”Tavallaan niin, voiko se olla sitä että se liittyy kyllä myös johonkin mitä on tehnyt tai ajatellut niin se nousee sitten kun on rauha ja aikaa ja mahdollisuutta antaa sen vihan tulla. Tavallaan sitä ei tarvi parantaa, siinä ei ole itessään ongelmaa, se on niin kuin energia, mikä kulkee kehossa niin kuin ilo.”(X1)

”Tavallaan koen, etten ole saanut mitään aikaan, ei ole omistusasuntoa eikä monia lapsia. Olen miettinyt itsekseni, että olen kuitenkin kokenut enemmän kuin mitä lähtökohdallisesti olisi koskaan pitänyt kokea. Sen pienen aran pojan ei olisi koskaan pitänyt kokea niitä asioita ja olla rohkea. Opettajakin sanoi, kun antoi päästötodistuksen käteen, mitähän sustakin tulee, niistä lähtökohdista olen saanut kokea paljon.”(Y2)

Kiintymys teoria painottaa ihmisen luonteessa ja kokemuksissa sekä tummaa että valoisaa puolta. Kiintymys systeemissä on näkyvillä pelkoa, vihaa, konflikteja ja defenssejä sekä samalla kertaa myös omat kapasiteetit onnellisuuteen, rakkauteen ja kasvuun ja itsearviointiin ovat läsnä.

”Sanon, aattelen, että olen yksilö, uniikki, tässä maailmankaikkeudessa arvoineni näiden vaivojeni kanssa elän ja tunnen, että mulle on annettu paljon lahjoja. Olen oman paikkani etsijä. Syvässä sydämessä on surumielisyyttä, suhteessa itseeni, suhteessa äitiini. Koko maailmaan liittyy paljon hirveyksiä.” (Y1)

Erityiset elämän tapahtumat voivat tietyissä olosuhteissa aktivoitua ja positiivisten asioiden ennustaminen omassa elämässään tulee vaikeaksi. Itsearvostuksessa on vaikeuksia, vaikka tunnistaakin omat osaamisensa. Mitkään asiat eivät tapahdu yksin, vaan ne koetaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Marrone 2010, 84.)

Itse säätely sisältää erilaisia kognitiivisia taitoja, jotka helpottavat käyttäytymisen prosessointia, vaikka se edelleen tuo hämmennystä.

”Kyllä olen yrittänyt opetella itseni kiittämistä, Kyllä se on sellainen koko ajan jatkuvana, nyt en odota pelolla sitä, nyt en enää pelkää, vaan mielenkiinnolla. Ehkä kuitenkin pidän itseäni aika vahvana, vaikka olen heikko, ehkä se on opeteltava asia”(X3).

Toiminta vaatii joustavuutta, ongelmanratkaisua taitoja ja jatkuvaa luovuutta. Lisäksi itse säätelyyn liittyy luottamusta ja turvallista mielen tilaa, mikä osaltaan helpottaa sisäistä ja ulkoista uudelleenjärjestelyä. (Mikulincer & Shaver 2010, 221.)

”Nyt mä olen tarpeeksi vahva, että pystyn näkemään muutakin. Käytin alkoholia jonkin verran, mitä perheessä ei käytetty. Mulla oli tarve juomiseen, odotin aina että lapsi nukahtaa, useampana iltana tissuttelua, se antoi flow tilan, jossa tanssin ja join viiniä lasista ja parvekkeella tupakalla. Tultiin kovaa vauhti alas, piti juoda masennukseen. Tuntui, että olen totaalaisesti pohjalla enkä enää pääse ylös. Alkoholin käyttö loppui”(X3)

Jotkut eivät koskaan koe tarvetta persoonalliseen identiteettiin ja toiset pitävät kiinni perheensä tai kulttuurinsa luomista arvoista ja uskomuksista. Kaikki eivät myöskään saavuta tasapainoista identiteettiä, vaan he jäävät sekaiseen krooniseen tilaan elämässään. Turvallinen kiintymys tuo mukanaan identiteetin muotoutumisen, joka välttelevästä kiintymyksestä turvallisten kokemusten kautta voi muuttua niin että kiintymykseen tulee turvallisuutta ja luottamusta ja löytyy vaihtoehtoisia mahdollisuuksia ja riittävää kykyä uusien tavoitteiden asettamiseen ja saavuttamiseen. (Mikulincer & Shaver 2010, 154.)

8 TULOKSET JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen aiheena oli lapsuuden- ja nuoruudenajan kiintymyssuhteiden vaikutus aikuisuuden kiintymyssuhteisiin. Tutkimus oli jatkoa aikaisemmin tekemälleni pro-seminaari tutkimukselle, jossa tarkasteltiin kiintymyssuhteen muutosta suhteessa perheeseen nuoren aikuistuuessa

Haastattelin yhdeksää aikuista ihmistä. He olivat 30 – 60 vuoden välillä. Kerroin koulutusryhmässä yleisesti tutkimuksestani ja kysyin jos heillä olisi mielenkiintoa osallistua tähän haastatteluun. Kerroin, että kuusi – seitsemän on hyvä määrä osallistujia. Haastateltavia ei ollut vaikea saada, kaikki tulivat mielellään mukaan. Valitsin opiskelijoiden joukosta seitsemän, kaksi muuta osallistujaa tulivat kurssin ulkopuolelta. Sanoin selvästi että tämä osallistuminen on aivan vapaaehtoista eikä se vaikuta mitenkään muuhun opiskeluun eikä haastatteluista puhuta yhtään tilanteen ulkopuolella. Vaitiolovelvollisuus koski meitä kaikkia. Näistä mainitsin vielä jokaisen haastattelukerran alussa.

Ensimmäinen tutkimuskysymys liittyi lapsuuden ja nuoruuden kiintymyssuhteisiin. Tarkemmin avattuna pohdittiin perheen merkitystä lapsuudessa ja nuoruudessa ja sitä kuinka kiintymyssuhde ohjasi kasvua ja kehitystä.

Perheen kiintymyssuhteiden laadulla on suuri merkitys, sillä turvallisessa kiintymyssuhteessa kasvaneilla nuorilla perheen koheesio oli suurena apuna aikuistumisen kehitysvaiheessa. Nuoren aikuistumisessa olevien ongelmien taustalla voivat olla monenlaiset syyt kuten perheen turvaton, ristiriitainen tai välttelevä kiintymyssuhde tai sitten koulukiusaamisesta johtuneet traumat

Kiintymyssuhdeteoriassa erotetaan turvallinen kiintymyssuhde, turvaton kiintymyssuhde, välttelevä kiintymyssuhde, jotka näkyvät Ainsworthin ym. tutkimusten mukaan vierastilanteissa. Monet haastateltavat muistelivat lapsuuttaan turvallisena ja hyvänä. Perheeseen kuuluivat molemmat vanhemmat ja sisarukset ja elettiin tavallista elämää, vanhemmat kävivät töissä ja lapset olivat pieninä päivähoitossa. Isovanhemmat olivat kuuden haastateltavan elämässä tärkeässä ja turvaa antavassa roolissa. Tässä tuli selvästi esiin Bowlbyn ajatus turvallisesta kiintymyssuhteesta, ettei sen henkilön aina tarvitse olla vanhempi.

Toisten muistot olivat turvattomuutta ja välttelevää kohtaamista. Eräs haastateltava toi vahvasti esille koko lapsuuden ajan kestäneen pelkonsa päiväkotiin, esikouluun ja jopa kouluun menemisestä. Kaikissa oli paha olla ja ulkopuolisuuden tunne oli aina päällä. Hän halusi olla vain äidin kanssa kotona. Kysymys on välttelevästä ja ahdistuneesta kiintymyssuhteesta, riippumatta siitä, että henkilö sai olla äidin kanssa kotona. Henkilö oli pyykkisesti herkkä, joka varhaisaikuisuudessa purkautui psyykkiseen sairastumiseen.

Lapsuuteen liittyi pelkoa ja heitteillejättöä sekä sairauden että alkoholin käytöstä aiheutuneita vaaratilanteita. Näissä perheiden vuorovaikutukselliset kiintymissuhteet olivat turvattomia, vanhempien oma turvattomuus ja ahdistunut käytös aiheutti pelkoa ja vaikeuksia luottaa muihin tai olla riippuvainen muista.

Lapsuusperheet olivat hajonneet ja kolmen haastateltavan perheestä oli tullut uusioperhe. Perheeseen tuli uusien puolisoitten lapsia ja sitten uusia sisarusia. Tilanteet eivät tuoneet turvallisuutta, vaan päinvastoin epäonnistumiset nähtiin herkästi ja niistä huomautettiin. Onnistumisista ei mainittu eikä niitä nähty.

Koulunkäynti oli monella onnistunut hyvin aluksi, mutta sitten vaikea murrosikä, identiteetti kriisit ja nuorisojengiin liittyminen toi vaikeuksia koulunkäyntiin ja siihen keskittymiseen. Jengeissä käytettiin alkoholia ja huumeita. Kaikki haastateltavat, joilla oli ollut päihteiden käyttöä, olivat päässeet irti. Koulunkäyntiin liittyi myös pelkoa ja koulukiusaamista. Pelkoa siitä, että ei vastaa vanhempien odotuksiin tai pelko, ettei opi opeteltavia asioita. Joukossa oli myös heitä, jotka olivat suorittaneet koulunkäyntinsä hyvin ja he olivat pitäneet siitä. Oli mukava tehdä tehtäviä ja saada kiitosta onnistumisesta. Neljä henkilöä käy säännöllisesti työssä, heillä on hyvät koulutukset ja työpaikat.

Koulukiusaamista oli esiintynyt kolmella haastateltavalla. Kiusaamisesta oli jäänyt ulkopuolisuuden tunne, joka nyt vielä aikuisenakin on vahvana tunteena, masennuksena ja haluna eristäytymiseen ja yksinoloon. Pelko hallitsee ja siksi ei uskalla sanoa mitään suuremmassa ryhmässä, vaan yrittää olla mahdollisimman huomaamaton. Tai tarve näyttää, että olen pärjäävä ja halu olla esillä sekä halua tuoda omat mielipiteet kaikille kuuluville. Taustalla on kuitenkin herkkä haavoittuva ihminen, joka ei kestä kritiikkiä tai kyseenalaistamista.

Lapsuuden ja nuoruuden kiintymyssuhteet aikuisen ihmisen elämässä olivat vaikuttaneet kaikkien haastateltavien kohdalla merkittävästi. Edelleen oli tunne kelpaamattomuudesta ja pelko siitä, ettei ole yhteiskunnassa hyväksytty eikä pärjäävä. Moni saa tehdä tosissaan työtä, että uskoo itseensä ja omaan pystyvyyteensä. Lapsuudessa etäisestä isäsuhteesta ei ole tullut läheistä, vaan edelleen tavatessa jännittää, mitä puhutaan ja onko mitään yhteistä puhuttavaa ja miettii kuinka kauan pitää olla ennen kuin voi lähteä pois. Toisaalta on tullut ymmärrys siihen, ettei tätä suhdetta pysty muuttamaan läheisemmäksi ja ajatus, että isä saa olla sellainen kuin on.

Aikuisuudessa lapsuuden ja nuoruuden *turvallinen kiintymyssuhde* näkyi siinä että vanhempien kanssa ollaan edelleen tekemisissä säännöllisesti joko soittamalla tai tapaamalla. Välit ovat lämpimät ja puolin ja toisin ymmärtävät.

Perheen sisäiset roolit ja tilanteet muuttuivat nyt aikuisuudessa siten että monet ymmärsivät omia vanhempiaan ja heidän käyttäytymistään paremmin. Nyt aikuisena omissa elämäntilanteissaan oli samaistumispintaa vanhempien käyttäytymiseen. He ymmärsivät taustaa vanhempien välttelevälle kiintymyssuhteelle ja sille, miksei halailtu eikä näytetty tunteita. Vanhemmat eivät pystyneet antamaan kiitosta tai kannustusta onnistumisesta, mutta epäonnistumisista kyllä huomautettiin ja se näytettiin usein tyytymättömillä ilmeillä ja käytöksellä, mutta asiasta ei puhuttu. Monet sanoivat että kyllä vanhemmat tekivät parhaansa niillä taidoilla mitä heillä oli. He ymmärsivät vanhempiaan myös heidän taustoistaan, sillä monilla oli rankka sodan jälkeinen lapsuus ja nuoruus, missä lasten tarpeet olivat jääneet huomiotta.

Kasvuperheen mallin toistaminen omassa perheessä, vaikka sanotaan, että se mitä lapsuudessa on tapahtunut, tulee toistumaan, niin se ei kuitenkaan kaikissa toteutunut. Joillakin oli oikein pyrkimys toimia ihan eri tavalla kuin mitä itse oli lapsuudessa kokenut. Yhtenä tärkeänä tuloksena erilailla toimimisesta on se, että henkilö valitsi ammatikseen pedagogisen alan, toisena se että hän antoi kodin kahdelle lapselle ulkomaalaisesta orpokodista. Tarve hyvittää lapsena kokemansa kaltoinkohtelut ja siinä samalla on saanut itselleen perusperhekorjauksen ja parantavan kokemuksen.

Aikuisen suhteiden perustaminen, niiden ylläpitäminen ja turvattomuutta tuovat tekijät ja vastaavasti turvallisuutta tuovia tekijöitä tuli haastatteluissa esille monessa eri kohtaa.

Lapsen ja vanhemman välisen turvallisen kiintymyksen ymmärtäminen yleisesti auttaa olemaan hyvä vanhempi ja niitä tekijöitä, jotka ohjaavat ja vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen aikuisenakin.

Kulttuuri ja yhteiskunta perhekontekstin lisäksi tarjoavat ne puitteet, joissa kiintymyssuhteen kehitys alkaa. Turvattoman kiintymyksen kokeneilla voi olla monenlaisia psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia ongelmia.

Tutkimuksen tuloksissa tuli esille lapsuudessaan välttelevän kiintymyssuhteen kokeneen henkilön toiminta omassa parisuhteissaan sekä lasten kasvatuksessa. Omat lapsuudenkokemukset olivat toistuneet niin parisuhteessa kuin lasten kasvatuksessa.

Turvaton henkilö haluaa turvata ylisuojelevasti lapsiaan, mikä näkyy ambivalenttisenä, välillä liika suojele ja sitten taas vääristyneellä minä kuvalla lasten tasolla käyttäytymistä.

Toinen tutkimuksen tulos on turvattoman kiintymyksen kääntyminen päinvastaiseksi, turvalliseksi kiintymykseksi omassa perheessä.

Henkilö, joka hakee identiteettiään eikä saa selvää omista arvoistaan tai tavoitteistaan, nähdään Marcian mukaan kieltämisen tilana. Välttelevässä kiintymyksessä on yleistä oman kuvan tukeminen alitajunnallisten defenssien ja narsistisen käyttäytymisen kautta. Välttelevästi kiintyneet henkilöt eivät opi kohdistamaan tai välittämään mahdollisista uhkista eivätkä hae tukea läheisiltään. Defensiiviset toiminnot ovat yrityksiä kieltää haavoittuvuus, negatiivinen minäkuva, muistot henkilökohtaisista epäonnistumisista ja he kohdistavat tunteensa ja luonteensa itseriittoisesti. Välttelevillä yksilöillä on usein täydellisyyden ja vahvuuden fantasiat itsestään. (Mikulincer & Shaver 2010, 233.)

Turvallisuutta tuoviin tekijöihin kuuluu kumppanin luottamuksellisuus. Kuinka tärkeätä on, että voi saada ja antaa läheisyyttä ja tarpeisiin vastataan, tulee tunne siitä että maailmassa onkin turva. Perusturvallisuuteen kuuluu ajattelu, *jos* kohtaan vaikeuksia tai jos sairastun, *kun* silloin lähestyn kumppaniani, niin tiedän saavani apua ja tukea. (Mikulincer & Shaver 2010, 21 – 22.)

Haastattelussa tuli esille traumaattisten aikaisempien suhteiden vaikutukset, niin että henkilö oli päättänyt, ettei koskaan enää halua olla parisuhteessa tai fyysisessä kanssakäymisessä. Nyt sitten sen oikean turvallisen ihmisen kanssa ollaan ympärivuorokauden yhdessä ja se on ihanaa, ”me ollaan sielunkumppaneita ja toistemme parhaita kavereita. Se tuntuu uskomattomalta” Turvallinen parisuhde on pääsääntöisesti hyvä ja onnistunut. Se on sellainen, mitä ei koskaan ole kenenkään kanssa aikaisemmin ollut. Parisuhteen alkaessa oli myös päätetty, ettei alkoholi kuulu elämään, mikä tuntui vapauttavalta asialta, varsinkin kun päihneiden käyttö aikaisemmin oli kuulunut elämään. Paniikkikohtausten tullessa on turvallisen kumppanin kainalossa hyvä rauhoittua.

Teoriassa, rakastava ja huolehtiva kiintymys vanhempiin, puolisoon ja ystäviin edesauttaa mukautumista ja tervettä sopeutumista lukuisiin elämän stressitekijöihin. (Berman ja Sperling 1994, 10–11.)

Kaikkien elämäntapahtumien jälkeen suurimmalle osalle tutkimuksessa mukana olleille elämä on järjestynyt kaikesta huolimatta oikeaan suuntaan. Rinnalle on löytynyt hyvä ja

turvallinen kumppani erojen jälkeen. Sanottiin myös, että olisi pitänyt tavata nykyinen kumppani jo kauan sitten, sillä nyt elämä tuntuu turvalliselta ja hyvältä.

Vaikka vanhemmuus tuntuu vaikealta, niin kuitenkin se koetaan tärkeänä tekijänä ja elämään kuuluvana asiana. Eräs haastatteluun osallistunut sanoi, että lapsen syntymä pelasti hänen elämänsä täydellisesti. Toisen mukaan taas oli tosi upea asia, että sai tytön, sillä ajatus olla pojan isä tuntui vieraalta. Kolmas taas totesi, että hän opettelee rakastamaan lapsiaan ja olla heille juuri sellainen kuin on. Neljäs toteaa, että lapset tuovat jännitystä ja joutuu ottamaan roolin, että jaksaa. Lapsuuden kokemukset ymmärretään aikuisen ihmisen tavoin. Monet mainitsivat, että ymmärtävät nyt aikuisena vanhempiaan ja joku sanoi myös että ihmettelee kuinka äiti edes jaksoi hoitaa niinkin hyvin yksin lapset ja sitten vielä hoitolapset. Lapsuudessa oli tapahtunut niin vaikeita asioita, ettei niitä voi ikinä antaa anteeksi ja oli pakko unohtaa oma biologinen tausta eikä halua mihinkään kanssakäymiseen ole, toisen kohdalla pakolliset puhelinsoitot isän kanssa silloin tällöin olivat harvoja kontakteja.

9 LUOTETTAVUUS

Ammattitaidon luottamuksellisuus ja laatu perustuu Kvalen (1995) mukaan siihen, että tutkitaan sitä ilmiötä, mitä oli tarkoituskin tutkia. Haastattelututkimuksessa erotetaan tutkimusprosessin seitsemän vaihetta: teemoittelu, suunnittelu, haastattelu, litterointi, analysointi, todentaminen ja raportointi, jokainen kuuluu luotettavuuden erityisaiheisiin.

Teemoittelu sisältää tutkimuksen teoreettisen perusoletuksen ja sen johtamisen teoriasta erityisiin tutkimuskysymyksiin. *Suunnittelu* kuuluu tiedollinen näköala, luotettavuus sisältää adekvaatit suunnittelun, tutkimusmetodin mitä käytetään aiheeseen tutkimuksen tarkoitukseen. Eettisestä näkökulmasta katsottuna tutkimuksen suunnittelun luotettavuus liittyy tuotettuun tietoon ihmisen tilasta. *Haastatteluun* liittyy henkilön antamat tiedot, jotka saadaan laadukkaalla haastattelulla, ja huolellisilla kysymyksillä ja tarkistamalla että tarvittavat tiedot saavutettiin. *Litteroinnissa* tulee esille kielellisyys, jossa nousee kysymys, miten puhutusta asiasta saadaan luotettava laadullinen asia kirjoitettuun muotoon. *Analysoinnissa* katsotaan ovatko tekstiin liitetyt kysymykset luotettavia ja tulkinnat loogisia. *Todentaminen* on tuotetun tiedon luotettavuuden konkreettista analysointia, reflektiivistä arviointia luotettavuuden muodostumisesta. Raportointi sisältää kysymyksen antaako tutkimus luotettavan selityksen tutkimuksen päälöytöön. (Kvale 1995, 27- 28.)

Koko tutkimuksen ajan on muistettava eettisyys suhteessa tutkittaviin, sillä he tuovat esille hyvinkin arkaluontoisia asioita omasta elämästään. Tutkijan tehtävän on tarkoin pohtia millä tavalla ja kuinka tarkkaan hän tuo asioita esille. On tärkeitä, että tutkittavien, tutkijan ja teorian ääni ovat koko tutkimuksen ajan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

Haastattelutilanteessa en ole tuonut esiin omia käsityksiäni keskusteltavista asioista pyrin siihen, etten johdattelut haastateltavaa tietyn suuntaiseen vastaukseen, annoin tilaa ja aikaa rauhassa pohtia vastauksia. Pyrin kuitenkin saamaan mahdollisimman aidon ja todellisen kuvan haastateltavan kokemuksista. Olen pyrkinyt toteuttamaan tutkielman laadukkaasti ja kuvaamaan työhön kuuluvat eri vaiheet järjestelmällisesti. Eskola & Suoranta (2008) mainitsevat että laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse on keskeisin tutkimusväline ja luotettavuuden kriteeri. Tutkijan on pyrittävä kuvaamaan tutkittavien käsityksiä mahdollisimman tarkasti. (Eskola & Suoranta 2008, 210.)

Luotettavuuden arviointi koskee aina koko tutkimusprosessia. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus muodostuu monista eri asioista, tutkija itse ja hänen taitonsa ja valintansa, aineiston laatu, aineiston analyysi sekä tulosten esittäminen ovat tärkeitä tekijöitä, joista muodostuu kokonaisuus. (Janhonen & Nikkonen 2003, 36). Tutkielman tarkoituksena on saada tietoa kohteena olevasta ilmiöstä, jotta luotettavuuden voidaan sanoa toteutuneen. Tutkielman luotettavuutta arvioitaessa voidaan tarkastella muun muassa, miten hyvin aineiston ja analyysin avulla löydetyt merkitykset vastaavat tutkittavien ajatuksia ja missä määrin ne ovat yhtä teoreettisia lähtökohtia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 213.) Teemahaastattelussa saadaan joustavuutta järjestykselle kysymysten tekemisessä, niitä voidaan oikaista ja sitten tarkistaa, mikä tekee ymmärtämisen varmemmaksi. (Eskola & Vastamäki 2010, 37). Tässä tutkielmassa ei varsinaisesti ole pyritty tutkimustulosten yleistettävyyteen, kuten laadullisessa tutkimuksessa ei yleisestikään ole tapana tehdä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 23). Samalla kun tutkimushenkilöt jakavat kokemuksiaan, he myös kuvaavat elämänsä kulkua sekä omaa todellisuuttaan. (Kulmala 2006, 76). Tutkielman tavoitteena oli selvittää, miten lapsuudenajan kiintymyssuhteet ovat vaikuttaneet aikuisen ihmisen kiintymyssuhteisiin. Vastaukset voivat vaihdella eri kertoina, riippuen kysymystenasettelusta, haastateltavan ajatuksista ja mielestä sekä muistikuvista.

LÄHDELUETTELO

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Nuoren kypsyminen aikuiseksi. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy, 15 – 73
- Alanen, L. 2001. Lapsuus yhteiskunnallisena ilmiönä. Teoksessa A. Sankari, J. Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 161- 180.
- Arnett, J. & Padilla-Walker, L. 2015. Brief report: Danish emerging adults conceptions of adulthood. 38 Journal of Adolescence, 39 – 40
- Asen, E. 1995. Hyvässä ja pahassa, Perhe-elämän käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Baltes, B.A, Reese, H.W. and Lipsitt, A. 1980. (Volume publication date February) Annual Review of Psychology Life-Span Developmental Psychology Vol. 31: 65-110
- Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. 1991. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 61 No 2, 226-244
- Berman, W. H., Marcus, L. & Berman, E. R. 1994. Attachment in marital relations. Teoksessa M. B. Sperling & W. H. Berman (toim.) Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives (s. 204–231). New York: Guilford Press.
- Berman, W. H. & Sperling, M. B. 1994. The structure and function of adult attachment. Teoksessa M. B. Sperling & W. H. Berman (toim.), Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives New York: Guilford Press. 3–28
- Bowlby, J. 2005. A Secure Base. USA by Routledge 270
- Bronfenbrenner, U. 1979. The Ecology of Human Development. Experiments by nature and design. Harvard University Press.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. 2012. Motivation, personality and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. Teoksessa R.M. Ryan (toim.), The Oxford handbook of human motivation (s. 85 -107). Oxford, UK: Oxford University Press.

- Diamond, D. & Blatt, S.J. 1994. Internal Working Models and the Representational World in Attachment and Psychoanalytic Theories. Teoksessa M. B. Sperling & W. H. Berman (toim.) Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives. New York: Guilford Press.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaari psykologia- lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Sanoma Pro Oy
- Erikson, E.H., 1978. Identity and the Life Cycle. . New York: International Universities Press.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 26–44.
- Gleitman, H, Fridlund, A.J., Reisberg, D. 2004. Psychology. Sixth edition, W.W. Norton & Company, Inc. New York. 540 - 546
- Hakkarainen, K. 2013. Johdatus Kasvatuspsykologiaan luento. Turun yliopisto, Avoin yliopisto 21.9.2013. Turku
- Haslam, N., Smillie, L., Song, J. 2017. Introduction to personality and intelligence. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Helaakoski, M. 2001. Yliopisto opiskelijoiden näkemyksiä perheen roolista heidän omassa aikuistumisen kehityksessä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu teoria ja käytäntö. Helsinki. Gaudeamus Helsinki yliopistopaino. 34 - 48
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 15. – 17. painos. Hämeenlinna. Kariston Kirjapaino Oy. 157 -201
- Härkönen, U. 2008. Niikko, A., Pellikka, I., Savolainen, E. (toim.) Oppimista, opetusta monitieteisyyttä. Julkaisija: Joensuun yliopisto, Savonlinnan opettajankoulutuslaitos.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2003: Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Kobak, R. 1994. Adult attachment: A personality or relationship construct. *Psychological Inquiry*, 1, 42–44.
- Kobak, R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S. & Gamble, W. 1993. Attachment and emotion regulation during mother-teen problem-solving: A control theory analysis. *Child Development*, 64, 231–245.
- Kobak, R. & Hazan, C. 1991. Attachment in marriage: effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (6), 861–869.
- Koskela, J. 2012. Avioero suomalaisen miehen kokemana. Ero ja erosta toipuminen prosessina. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirjatutkimus.
- Kulmala, A. 2006. Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta. Tampereen yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino Helsinki
- Kvale, S. 1996. *Interview Views: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Kvale, S. 1995. *Qualitative Inquiry: The Social Construction of Validity*. Published by Sage
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede* 11 (1). 5-7
- Marcia, J.E. 1980. Identity in adolescence. In J. Adelson (toim.) *Handbook of adolescence psychology* New York: Wiley. 154 – 187
- Marrone, M. 1998. *Attachment and interaction*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Maslow, A.H. 1968. *Toward of psychology of being*. (2 nd ed.). New York: Van Nostrand
- Mikulincer, M., Shaver P. R. 2010. Attachment in adulthood; structure, dynamics and change. *The Guilford Press A Division of Guilford Publication*. 44-55; 219 – 242
- Poijula, S. 2008. *Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen*. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja
- Puolimatka, T. 1995. *Kasvatus ja filosofia*. Kirjayhtymä Oy. 84 - 111
- Puolimatka, T. 2004. *Kasvatus, arvot ja tunteet*. Dark Oy, Vantaa. 45 – 55

- Robles, T. F., Kane, H.S. 2014. The Attachment System and Physiology in Adulthood: Normative Processes, Individual Differences, and Implications for Health. *Journal of Personality* 82:6, 515 – 523
- Rogers, C.R. 1961. *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rothbard, J.C. & Shaver, P, R. 1994. Continuity of Attachment across the Life Span. Teoksessa M. B. Sperling & W. H. Berman (toim.) *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (s. 204–231). New York: Guilford Press.
- Rusanen, E. 2011. *Hoiva kiintymys ja lapsen kehitys*. Porvoo: Bookwell Oy. 25 – 72
- Saari, A. 2017. Tuskallista tietää: Psykoanalyttinen teoria ja traumaattisen tiedon oppiminen. Julkaisussa: Asunmaa, T., Huttunen, R., Peltonen, J. (toim.) *Samalta viivalta 10. Valtakunnallisen kasvatusalan valintayhteistyö verkosto (VAKAVA)*
- Sierla, J. 1999. Salvador Minuchin ja strukturaalinen perheterapia. Teoksessa Aaltonen, J & Rinne, R. (toim.) *Perhe Terapiassa Suomen Mielenterveysseura Koulutuskeskus*, 246- 256.
- Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Julkaisussa *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2004, 120 (15): 1866 -73
- Sorvali, M. 2015. Proseminaari. Kiintymyssuhteen muutos suhteessa perheeseen nuoren aikuistuuessa. Avoin yliopisto, Turku.
- Staudinger, U.M. & Aspinwall, L. 2003. *A psychology of human strengths Fundamental questions and future directions for positive psychology*. Washington DC APA Books
- Tudge, J.R.H., Mokrova, I., Hatfield, B.E., Karnik, R.B. 2009. Uses and misuses of Bronfenbrenners bioecological Theory of Human Development. *Journal of Family Theory & Review* Vol 1. 198 - 210
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. 5. painos Helsinki: Tammi
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. 2012. www.tenk.fi
- Väänänen, R. 2013. Perheen rakenteen, dynamiikan ja arvojen merkitys lapsen psyykkiselle hyvinvoinnille. *Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta no 68*. Kuopion yliopistollinen sairaala, lastenpsykiatrian klinikka. Julkaisija: Itä-Suomen yliopisto. 59 -63.
- Vanheule, S., Verhaeghe, P. 2009. *Theory & Psychology* Vol. 19 (3): 391 - 411

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela - Aro, K. & Nurmi, J. E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa, motivaatiopsykologian perusteet. Bookwell Digital Juva

Vondra, J.I., Hommerding, K.D., Shaw, D. S., 1999. Stability and change in infant attachment style in a low- income sample. Monograph of the Society for Research in Child Development, 634, 119 – 144

Weiss, R. S. 1982. Attachment in adult life. Teoksessa C. M. Parkers & J. Stevenson-Hinde (toim.) The place of attachment in human behavior (s. 171–184). New York: Basic Books.