

Sirkku Suontausta-Kyläinpää

PERHESALAISUUDET

Vaikenemisesta vapauteen

PERHESALAISUUDET

Vaikenemisesta vapauteen

Sirkku Suontausta-Kyläinpää

PERHESALAISUUDET

Vaikenemisesta vapauteen

© Sirkku Suontausta-Kyläinpää ja Minerva Kustannus, 2022
Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
www.minervakustannus.fi

Kansi Rami Saaristo
Graafinen asu Kalevi Nurmela

ISBN 978-952-492-491-7
Painettu EU:ssa

Sisällys

| | |
|--|-----|
| Salaisuuksien maailma | 7 |
| Mikä on salaisuus? | 13 |
| Miten salaisuudet syntyvät? | 14 |
| Salaisuus vai yksityisasiat? | 24 |
| Salaisuudet ja salaaminen eri ympäristöissä | 27 |
| Salaisuudet ja vaikeneminen | 34 |
| Kuinka voi tunnistaa omat perhesalaisuudet? | 35 |
| Kuka tietää ja kuka ei? | 45 |
| Roolit ja kehät | 46 |
| Salaisuuksien verkosto | 49 |
| Sukupolvien salaisuudet | 55 |
| Erilaisia perhesalaisuuksia | 69 |
| Hyvät salaisuudet | 72 |
| Synkät salaisuudet | 76 |
| Salaisuudet ja tunteet | 131 |
| Unohdetut salaisuudet ja tietoisuuden kehät | 137 |
| Perhesalaisuudet ja lapset | 147 |
| Miten perhesalaisuudet vaikuttavat meihin? | 161 |
| Mitä perheen ja suvun salaisuuksille voi tehdä? | 187 |
| Avata vai salata? | 188 |
| Miksi perhesalaisuuksia pitäisi purkaa? | 192 |
| Avaaminen ja purkaminen | 198 |
| Mitä tulisi ottaa huomioon salaisuuksia avattaessa? ... | 205 |
| Erilaisia kokemuksia ja käytännön sovellutuksia | 223 |
| Vaikenemisesta vapauteen | 227 |
| Salaisuudet ja vierelläkulkijat | 231 |
| Lähteet ja kirjallisuus | 235 |

Omistettu

Puolisolleni ja lapsilleni,
jotka ovat minulle nykyisyys ja tulevaisuus ja jotka
joka päivä opettavat minua ja antavat minulle
voimaa selvittää, miten ja miksi salaisuuksien ketju
pitäisi katkaista.

Perheelleni,
jossa synnyin ja elin menneen, joka antoi minulle
eväitä elämään ja aarteita pimeän kätköistä.

Salaisuuksien maailma

Salaisuutesi kätkeytyneenä
tuskasi
syvälle painunut
ja yksinäisyyteen sidottu

huutaen ruumiissasi
ja painajaisina pimeydessäsi

sitä
mitä ei saanut sanoa
näkyttömiin peitetyn

Tämä kirja kertoo meistä ihmisistä. Se pohtii, mitä perheen ja suvun salaisuudet ovat ja mitä salaisuudet merkitsevät juuri sinulle, minulle tai läheisillemme tänä päivänä.

Tuskin on ketään, jota tämä aihe ei jollain lailla koskettaisi. Kaikilla meillä on salaisuutemme: toisilla enemmän, toisilla vähemmän ja useilla jopa tietämättään. Salaisuuksien yleisyyteen nähden niistä on kuitenkin kirjoitettu omana kokonaisuutenaan todella vähän. Ehkä juuri siksi, että salaisuuksien luonteeseen kuuluu puhumattomuus ja ne jäävät jotenkin havaitsemattomiksi.

Synkkien salaisuuksien maailma on todella laaja. Joskus ne koskettavat kokonaisia kansakuntia, mutta ne voivat olla myös vain yhden ihmisen kokoisia. Ne kuljettavat meitä myös hyvin erilaisissa syvyyksissä. Jäävuoren huipulla ovat julkiset perheen ja suvun salaisuudet, ne, jotka nousevat median etusivuille ja kulovalkean tavoin ihmisten tietoon. Syvimmillään synkät salaisuudet voivat olla täysin tiedostamattomina omassa mielessä tai haudattuna kokonaisen perheen vuorovaikutukseen siten, että vaikka ne ovat olemassa, kukaan ei huomaa niitä.

Perheen ja suvun salaisuuksia on paljon. Niiden sisällöt voivat olla hyvinkin erilaisia, mutta niillä on yhteisiä piirteitä ja vaikutuksia meihin. Sisällön lisäksi niiden salaamisella on myös omat vaikutuksensa. Sen tuo hyvin ilmi monien toteamus, että vielä vaikeampaa kuin itse salaisuus, on vaikeneminen: piti olla kuin salaisuutta ei olisikaan.

Perheen ja suvun salaisuudet voivat suojata, kuulua terveellä tavalla yksityisyyteemme tai olla jopa hauskoja. Tämä kirja ei

kuitenkaan kerro sellaisista, vaan pääasiassa synkistä salaisuuksista, jotka aiheuttavat meille tuskaa ja ongelmia. Ne vaativat tavalla tai toisella tulla nähdyiksi yrittäen samalla kätkeytyä yhä syvemmälle hämääseen.

Omassa länsimaisessa kulttuurissamme on nostettu esille monia asioita, jotka aikaisemmin olivat vahvoja salaisuuksia ja tabuja, kuten perheväkivalta, inesti, mielenterveysongelmat ja avioton syntyperä. Keskustelu on toivottavasti tuonut avun saatavammaksi ja helpottanut salaisuuksien kantajien taakkaa tietoisuutta lisäämällä ja tuomalla mahdollisuuksia vertaistuen saamiseen ja kokemukseen; en ole ainoa, joka tällaisesta tilanteesta kärsii. Salaisuudet yksilöiden ja perheiden kannalta ovat yleisestä keskustelusta huolimatta kuitenkin yhtä kipeitä ja salattavia kuin ennenkin.

Yhtä tärkeää kuin salaisuudet itsessään, on se, mitä niille pitäisi tehdä. Se on kysymys, joka askarruttaa kaikkia. Pitäisikö salaisuus kertoa? Miksi, miten ja milloin se pitäisi kertoa? Vai olisi-ko helpompaa jättää asia ennalleen, koskemattomaksi? Lukuisat sanonnat kertovat näistä kysymyksistä ja ratkaisuista: ”Kuoliaaksi vaiettu”, ”säilyttää luurankoja kaapissa”, ”autuaan tietämätön”, ”tähän on koira haudattuna”, ”vaikeneminen on kultaa”, ”kel onni on, se onnen kätkeköön”, ”tieto on valtaa” tai ”mitä ei tiedä, se ei myöskään vahingoita” sekä ”totuus on tarua ihmeellisempää”.

Tämän kirjan nimi kuvanee hyvin sitä, mistä perhesalaisuuksissa on kyse. Perhesalaisuudet ja niistä vaikeneminen kietovat meidät verkkoonsa ja siitä vapautuminen on joskus kovan työn takana. Ne vaikuttavat meihin jopa huomaamattamme ja syövät elämänvoimaamme. Mitä monimutkaisempi ja pitkäaikaisempi salaisuus, sitä vaikeampaa verkosta on irrottautua. Jossain vaiheessa verkko voi kuitenkin kiristyä niin paljon, että sotkua on pakko alkaa selvittää, vaikka vuosien ja sukupolvien

takaa – muuten ihminen tukehtuu. Salaisuudet ovat hyvin kokonaisvaltainen taakka elämässä. Niiden vaikutukset ulottuvat pahimmillaan syvälle menneisyydestä nykyisyyteen ja tulevaisuuteen, jos niiden sidettä ei aukaista.

Arvostan niitä rohkeita ihmisiä, jotka antoivat tarinansa luettavakseni ja jaettavaksi tähän kirjaan. Heitä on yli 40. Moni kirjoitti tarinansa ensi kertaa, jotkut olivat avanneet perhesalaisuuttaan jo aiemmin. Toisille salaisuuden avaaminen ja kirjoittaminen oli helpompaa, toisille hyvinkin vaikeaa. Kuitenkin moni heistä kertoi helpotuksen tunteesta saatuaan kirjoittaa tarinansa tai löydettyään elämäänsä jossain vaiheessa jonkun, jonka kanssa oli jakanut asian. Helpotuksen tunteen lisäksi moni toivoi, että olisi tehnyt asialle jotain jo aiemmin. Moni kertoi toiveestaan, että joku muu saisi tarinan luettuaan lohtua ja rohkaisua tai että joku voisi päästä helpommalla ja säästyä yhtä monimutkaiselta tieltä. He ovat halunneet jakaa näitä kipeitä asioita toivoen sen voivan olla avuksi jollekulle toiselle. Vaikka jokaisen tarina on ainutlaatuinen, toisen elämän peilin ja ikkunan kautta oma elämä voi saada lohtua ja valoa uudella tavalla. Näistä tarinansa kerto-neista voi sanoa, että he ovat elämänsä sankareita, vaikka salaisuus onkin usein saanut heidät uskomaan jotain muuta. He ja heidän tarinansa sekä ne tuhannet muut, jotka ovat jääneet kertomatta, ovat yksi tärkeä syy tämän kirjan kirjoittamiseen.

Aihe on minulle hyvin omakohtainen. Elämäni kuuluu avattu- ja mahdollisesti vielä suljettuja salaisuuksia. Olen ollut myös vuosia työssä salaisuuksien keskellä, kuten kaikki, joiden työ-kuvaan kuuluu vaitiolovelvollisuus. Opiskellessani perheterapiaa ja tutustuessani asiaan syvemmästi aloin kuitenkin vielä selkeämmin ymmärtää, miten laajasta ja syvästi vaikuttavasta asiasta on kyse. Aihe tekee nöyräksi.

Jokaisen ihmisen elämä on tarkoitettu näkyväksi. Tämä kirja kertoo ihmisistä ja asioista, jotka ovat piilossa. Kun salaisuus sitoo suuren osan elämäämme ja sen, keitä me oikeasti olemme, se kätkee meidät näkymättömiin. Tätä kipeää näkymätöntä tämä kirja haluaa rohkaista tulemaan näkyväksi antamalla kasvoja ja sanoja yksinäisyyteen piiloutuneille. Toivon, että useat vaietut asiat ja ihmiset, jotka ovat salaisuuksiinsa sidottuja, löytäisivät tiensä näkyville, valoon, että he saisivat rohkeutta ottaa askeleita tiellä vaikenemisesta vapautumiseen.

Koska jokaisen tarina ja elämäntilanne on ainutlaatuinen, niitä tulee tutkia ja kunnioittaa sellaisina. Tervetuloa tutkimusmatkalle.

Hämeenlinnassa kesällä 2008

Sirkku Suontausta-Kyläinpää

Mikä on salaisuus?

Auringonnousut vaihtuivat
mutta muistot jäivät
haavat sulkivat
sydämet
joita ei avattu

kukaan
ei osannut enää puhua
ei unohtaa

ja kauneus hautautui
kivun alle

Miten salaisuudet syntyvät?

*P*erheen ja suvun salaisuudet muodostavat ihmisten ympärille hyvin monimutkaisia ja monikerroksisia verkkoja. Perussanakirja määrittelee salaisuuden selvittämättömäksi asiaksi, arvoitukseksi tai mysteeriksi, johonkin tarvittavaksi olennaiseksi tiedoksi tai taidoksi. Tämä määritelmä kertoo mielestäni hyvin salaisuuden ytimen. Perhesalaisuus on selvittämätön, siis keskeneräinen asia, joka vaikuttaa meihin ja joka on tarvitsemamme olennainen tieto selvittääksemme, keitä me olemme ja mistä tulemme.

Salaisuuksia syntyy, kun jotain halutaan pitää piilossa, kätkeä. Joskus salaaja ei itsekään tiedosta, miksi asia on salattava. Hän on voinut oppia salaamisen suvulta ymmärtämättä itse sen merkitystä, tai hän ei tunnista taustalla olevaa omaa tunnettaan. Useimmiten salaaja tietää liiankin hyvin, miksi hän ei halua paljastaa asiaa. Jo lapsuudessa opimme nopeasti, onko turvallisemmän tuntuista kertoa totuus vai salata se toisilta ja joskus jopa itseltämme.

Häpeä on useimmiten salaamisen perussy. *Nolouden* tunne on häpeää lähellä, mutta lievempi. *Syällisyyden* kokemus liittyy usein häpeään ja estää avaamasta salaisuutta, on syällisyys sitten todellista tai ei. *Pelko* ilmenee salaamisen taustalla myös monella tapaa. Se on yleensä seurauksien pelkoa: mitä tapahtuu itselle tai toisille tai ihmisten välisille suhteille, menetätkö jotain tai jonkun, jos asia paljastuu. Ollessaan *lojaali* salaaja voi kokea paljas-

tamisella aiheuttavansa kipua toiselle tai jopa pettävänsä hänet. Joku voi taas olla kertomatta, koska haluaa saada *hyötyä* suhteessa toiseen tai aiheuttaa toiselle epämukavuutta tai *kostaa*. Toisinaan salaamisen taustalla on halu *herättää* tai ylläpitää toisen kiinnostus, kunnioitus ja *ihailu*. Intiimiyden ja suhteen *erityisyyden tunnetta* voidaan yrittää vahvistaa yhteisillä salaisuuksilla ja se voi-kin joskus olla hyvien salaisuuksien taustalla. Muita hyvien salaisuuksien syntymisen syitä voivat olla halu toisen yllättämiseen ja *ilahduttamiseen*.

Hyvien salaisuuksien luominen tähtää aina ihmissuhteen rakentamiseen tai ne syntyvät terveestä yksityisyyden kokemisesta. Synkät perhesalaisuudet puolestaan kertovat sukupolvelta toiselle kulkevasta häpeästä, pelosta, syyllisyydestä, *vihasta* tai *tietämättömyydestä*. Pelon ja häpeän haavoittamat ihmiset siirtävät yleensä tahtomattaan haavojaan lapsilleen.

Yleisin syy perhesalaisuuksien syntyyn on tilanne, jossa tapahtuu jokin asia tai teko, joka koetaan hävettävänä. Tätä voisi kutsua *lähdetapahtumaksi*. Myös erilaiset tunteet, ajatukset ja muut ihmisyyteen ja vuorovaikutukseen liittyvät asiat kuten tapa reagoida, voivat muodostua salaisuuksiksi. Ne voivat olla salaisuuksia jopa itselle ja joskus läheisillekin ja samalla myös tiedostamattomia.

Häpeää voisi puolestaan kutsua salaamisen *lähdetunteeksi*, koska se on lähes aina mukana jossain muodossa. Eri perheenjäsenet ja sukupolvet voivat käsitellä häpeää eri tavoin. Nämä käsitelymuodot, olkoonpa ne ajatuksia, tunteita tai tekoja, voivat muodostua uusiksi, synkiksi perhesalaisuuksiksi. Sellaisina ajatukset ja tunteet saattavat vahingoittaa avointa vuorovaikutusta ja läheisyyttä. Esimerkiksi aikuisten yrittäessä salata omia tunteitaan ja ajatuksiaan, lapset vaistoavat ne ja alkavat kantaa niitä ja ne tulevat esille lapsen käytöksessä.

Häpeä tai muu vastaava tunne ei kuitenkaan aina johda automaattisesti perhesalaisuuden syntymiseen. Siihen vaikuttaa myös itse tapahtuma, sen traumaattisuus ja perheen tai suvun vuorovaikutus ja kyky käsitellä asioita. Mitä vähäisempää ja vaikeampaa on perheen tai suvun sisäinen vuorovaikutus ja kyky käsitellä vaikeita asioita, sitä todennäköisempää on, että perhesalaisuus syntyy. Myös itse tapahtuman traumaattisuus voi olla niin suuri, että sille ei löydy sanoja tai se työnnetään ja torjutaan pois mielestä.

Häpeä, joka on olennainen osa perhesalaisuuksien synnyssä, voi olla tiedostettua ja liittyä selkeästi johonkin ajatukseen, tekkoon, tapahtumaan tai toiseen tunteeseen. Se voi olla myös koko olemusta leimaavaa myrkyllistä häpeää, jolloin siitä on jo tullut osa minuutta. Ihminen, joka on myrkyllisen häpeän vallassa, kokee olevansa ihmisenä täysin vajaa, pohjimmiltaan riittämätön, hylkäyksen arvoinen, paha ja arvoton. Hän saattaa olla ahdistunut tai masentunut. Itsearvostus on alhainen ja hän kokee vie-raantumisen ja alemmuuden tunteita.

Yksityisyyden ja intiimien rajojen rikkominen tuottaa myrkyllistä häpeää ja näihin rajojen rikkomisiin liittyy usein salaisuuksia, joita uhrikaan ei paljasta. Myrkyllinen häpeä voi olla myös tiedostamatonta ja silloin sitä ei osaa välttämättä liittää mihinkään. Myös häpeästä itsestään voi tulla perhesalaisuus, joka kulkee sukupolvelta toiselle. Se voi esimerkiksi kätkeytyä salattuihin perhetarinoihin tai uskomuksiin.

Miten me sisäistämme häpeää? Lapsena imemme ja havainnoimme ympäristöä. Yritämme ymmärtää eteen tulevia asioita ja reagoimme niihin. Kykymme ymmärtää todellisuutta on kuitenkin vielä hyvin rajallinen. Tämä ymmärrys tulee toisen, yleensä vanhemman tai aikuisen tapahtumille antamien merkityksien ja tulkintojen kautta. Niiden kautta opimme tulkitsemaan ympäröivää maailmaa ja olemaan siinä: löytämään tavan olla yk-

Kuinka purkaa perheen vaietut salaisuudet?

Perheen ja suvun salaisuudet koskettavat lähes kaikkia. Vaiettuina ja käsittelemättöminä niistä voi muodostua kai-kenkattava taakka, jonka vaikutukset ulottuvat menneiltä sukupolvilta tähän päivään ja myös tulevaisuuteen. Salaisuudet voivat olla hyviä ja suojaavia mutta valtaosa myös tuhoavia ja vaurioittavia, kuten alkoholismi, adoptio, insesti, väkivalta ja uskottomuus. Lähes 40 ihmistä kertoo tässä kirjassa oman tarinansa siitä, millaista on elää erilaisten salaisuuksien varjossa.

Kirjassa nostetaan esille vaikeita kysymyksiä: Onko parempi jatkaa salaamista vai kertoa? Kenelle salaisuus tulisi kertoa, milloin ja miten? Tulisiko lasten tietää? Miten salaaminen vaikuttaa parisuhteeseen ja läheisiin?

Tekijä kuvaa käytännönläheisesti, miten salailuvyyhtiä on hyvä lähteä purkamaan.

Jokaisen ihmisen elämä on tarkoitettu näkyväksi. Perhesalaisuudet sulkevat ihmiset yksinäisyyden ja vaikenemisen kipeään ja sotkuiseen verkkoon. Tämä kirja haluaa tuoda näkyväksi tätä vaiettua aihetta ja avata salaisuuksien solmuja.

Sirkku Suontausta-Kyläinpää on koululääkäri ja perheterapeutti. Hän on aikaisemmin julkaissut teoksen *Helmisimpukka*.



minerva

www.minervakustannus.fi

ISBN 978-952-492-491-7



9 789524 924917