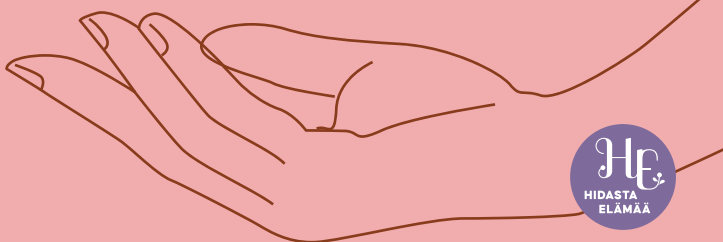


YLI-
VASTUULLISTEN
NAISTEN
VALTA-
KUNTA

MIIA MOISIO





M I I A M O I S I O

Ylivastuullisten naisten valtakunta



#ylivastuullistennaistenvaltakunta



BAZAR



ENSIMMÄINEN PAINOS

© MIIA MOISIO JA BAZAR KUSTANNUS 2026

BAZAR KUSTANNUS ON OSA

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

ISBN 978-952-870-055-5

SUOMEN TIETOKIRJAILIJAT RY ON TUENUT KIRJAN
KIRJOITTAMISTA.

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

ESILEHTIEN PERHOSET: ISTOCKPHOTO

KIRJAILIJAKUVA S. 211: SAMPO KORHONEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:

TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI

PAINETTU EU:SSA

Omistan tämän kirjan sukulinjojeni naisille.



SISÄLLYS

ALKUSANAT	11
-----------------	----

SUKUPOLVIEN KETJUISSA	15
-----------------------------	----

Nyky aika ja menneisyys kohtaavat 17 | Jokaisella on oma psykohistoriansa 21 | Kurkistus sukulinjoihin auttaa ymmärtämään 25

VIESTIKAPULA SIIRTYY SUKUPOLVELTA TOISELLE	29
--	----

Pieni pesusieni imee itseensä perheen työstämättömät jutut 31 | Pikkuihmissen tarpeet ovat tärkeitä 33 | Haavoittunut vanhemmuus 35 | Haavat näkyvät parisuhteissa 37 | Tunnelukkojen syntysijoilla 42

YLIVASTUULLISUUDEN JUURET	45
---------------------------------	----

Haavoittunut vanhemmuus naisten tarinoissa 47 | Miten ylivastuullisuus omaksutaan? 54 | Perheen vanhimman tyttären syndrooma 59 | Haavoittunut sisäinen lapsi 64

YLIVASTUULLISEN NAISEN SISÄINEN

MAAILMA 69

Näkymättömyys 71 | Arvottomuuden kokemus 77 | Vaativuus ja riittämättömyyden kokemus 80 | Kontrolli ja pelot 81 | Rajattomuus ja syyllisyys 83 | Tunnelukkojen kerrostumat 86 | Ylivastuullisuuden pimeät nurkat 95

YLIVASTUULLISUUSNÄYTELMÄN

JÄLLEENRAKENTAMINEN 101

Ylivastuullisen naisen arkitarina 103 | Ylivastuullisuus puhkeaa kukkaan ihmissuhteissa 110 | Ylivastuullinen löytää alivastuullisen kumppanin 115 | Miten vastuu parisuhteessa jakautuu? 125 | Ylivastuullisen naisen äitiys 134

UUPUMUS PUUTTUU PELIIN 141

Uskomaton kantokyky 143 | Lapsen uupumus 147 | Miltä ylivastuullisuus tuntuu? 150

PIKKUIHMISEN ÄÄRELLÄ 153
Eväsrepun sisältö paljastaa itsensä hiljaisuudessa 155 |
Matka sisäisen lapsen äärelle 161 | Näkymätön pieni tyttö
tulee näkyväksi 163

KÄRSIMYSKRUUNUN RIISUMINEN 169
Puhdistustyö on vastuunottoa 171 | Omien tunteiden
sietäminen auttaa kestäämään muiden tunteet 175 | Ääri-
viivojen piirtäminen 179 | Sinunkaupat syyllisyyden
kanssa 183 | Tarpeiden ja tunnelukkojen äärellä 185 |
Kommunikaatiotaitojen vahvistaminen 189 | Anteeksi
antamisen viisaus 192

AIKUISEN NAISEN KRUUNU KIRKASTUU 195
Keijukaisen keveyttä elämään 197 | Oman arvon kirkas-
taminen 198

KIITOKSENI	202
AJATTELUN APUNA KÄYTETTY	
KIRJALLISUUS.....	205
LIITE: KIRJOITUSPYYNTÖ	207
KIRJAILIJASTA	210



ALKUSANAT

Tunnetko sinäkin naisen, joka huolehtii toisten hyvinvoinnista ihan loputtomasti? Tiedätkö sellaista naista, joka hoitaa työn, kodin ja lapset? Entä naista, joka on väsynyt mutta kokee, että on pakko jaksaa? Ehkä tuo nainen katsoo sinua peilistä.

Kiitos, että tulit kirjani äärelle. Jokin sinut tänne johdatti.

Me naiset olemme olleet sukupolvi sukupolvelta todella kovilla ja olemme tehneet valtavan määrän näkymätöntä työtä.

Me naiset jaksamme paljon, koska olemme tottuneet toimimaan kuten esiäitimme ja äitimme. Voimanaiseus on meissä, olemme satureita ja soihdunkantajia. Mutta. Olisiko kenties aika luopua ylivastuullisuudesta sekä

kohtuullistaa suorittamista ja huolehtimista? Tässä teoksessa kuljetaan kansallisen haavan äärelle ja pyritään hoitamaan sitä hellästi.

Tämän haavan hoitaminen on meidän kaikkien tehtävä. Olisi ihanaa, jos naisten kantama kipu saisi vihdoinkin tulla näkyväksi ja jokainen tekisi kaikkensa, jotta naiset voisivat viimein laskea hartiansa ja painavat taakkansa. On aika kiittää esiäitejämme hyvin tehdystä työstä ja päästää irti siitä selviytymisen tavasta, joka on uuvuttanut naisia niin pitkään ja ankarasti.

Tämä on kuudes teokseni. Aikaisemmin ilmestyneet kirjani ovat *Toivon kirja masennuksesta*, *Lupa surra*, *Häpeästä valoon*, *Masennus ja tunnelukot* ja *Toivon kirja narsistin haavoittamalle*. Tarkoitukseni ei ole ollut kirjoittaa toisiinsa linkittyviä kirjoja, mutta niin on vähän kuin vahingossa käynyt. Ylivastuullisuudella todella on tekemistä niin tunnelukkojen, häpeän, surun ja masennuksen kuin narsisminkin kanssa. Lähdetään siis tutkimaan näitä teemoja uudesta näkökulmasta.

Tässä kirjassa kuuluu ylivastuullisten terapia-asiakkaideni ääni, joita olen tätä kirjaa kirjoittaessani miettinyt laajentaessani ymmärrystäni aiheesta. Ajattelen kaikkia kymmenen terapeuttivuoteni aikana kohtaamiani ylivastuullisia naisia lämmöllä.

Esitin sosiaalisessa mediassa naisille kirjoituskutsun tätä kirjaa varten. Oman elämäntarinansa minulle kirjoitti

kuusitoista naista. Näiden lisäksi sain lukuisan määrän yksityisviestejä. Lämmin kiitos kaikille tarinansa jakaneille.

Sitaatit on jaettu kirjoittajien luvalla, mutta nimet ja muut tunnistettavat yksityiskohdat on muutettu yksityisyyden suojaamiseksi. Osaa sitaateista olen muokannut hieman luettavuuden kannalta, mutta ne ovat silti kirjoittajiensa näköisiä ja kuuloisia. Vaikka en suoraan viittaa kaikkiin vastaanottamiini teksteihin, jokainen saamani viesti on vaikuttanut kirjan asiasisältöön.

Tämä teos on myös minun tarinani, sillä olen itsekkin kokenut kaiken sen, mistä olen kirjoittanut. Olen lapsuudenperheeni esikoinen ja vastuunkantajatyttö. Ehkä sinäkin? Lukeudun siis ylivastuullisten naisten suureen joukkoon, eli olen kirjoittanut kirjaani myös kokemusasiantuntijana. Minulle on hyvin tärkeää, etten lähesty teosteni teemoja norsunluutornista käsin vaan aina lukijan vertaisena. Kirjoitan siis aiheista, joiden teemoja olen itsekkin kokenut, läpielänyt ja ilmiötä ymmärtääkseni pohtinut.

Miia



Sukupolvien ketjuissa





NYKYAIKA JA MENNEISYYS KOHTAAVAT

Kuvittele mielessäsi maailmantilanne, jossa miehiä tarvitaan puolustamaan kotimaata. Tätä olet pelännyt, miettinyt iltaisin ja murehtinut öisin. Nyt pelkosi on käynyt toteen.

Joudut lähettämään rakkaasi rintamalle. Hintana voi olla hänen henkensä. Sydämesi painaa kuin raskas kivi, pelko puristaa rintaa, etkä voi tehdä muuta kuin antaa rakkaasi mennä ja jäädä murehtimaan ja rukoilemaan kaikkien läheisten ja tuntemattomienkin puolesta. Sinne jonnekin lähti mies.

Ehkä saatoit poikaasi, vasta 17-vuotiaasta lasta, joka lähti nuoren miehen kehossa rippipuku päällään vapaaehtoisena

sotimaan ymmärtämättä täysin, mitä sotiminen tarkoittaa. Intoa oli enemmän kuin taitoa ja ymmärrystä, eivätkä äidin pyynnöt jäädä kotiin auttaneet. ”Kaikkia tarvitaan”, niin uutisissa ja kaikkialla muuallakin sanottiin, eikä monikaan uskaltanut olla toista mieltä ja kieltäytyä antamasta omaa panostaan. Sitä vetoomusta nuorukainenkin kuunteli.

Jokaisen piti uhrata omastaan. Antaa lapsensa, miehensä, henkensä ja terveytensä, nuoruutensa, viattomuutensa ja omat voimavaransa. Äitejä kehoitettiin uhraamaan lapsensa. Tunnetasolla tuo on kamalinta, julminta ja hirveintä mitä olla saattaa. Monikaan ei varmasti uskaltanut sanoa ääneen, että en halua uhrata lastani tämän hulluuden vuoksi. Niinpä moni äiti jäi kotirintamalle hoitamaan äitityöt, kotityöt ja miesten työt painava pelko sydämessään. Miehet yrittivät selvitä rintamalla hengissä ja jotenkin järjissään, naiset taas kotirintamalla omien taakkojensa kanssa.

Kuvittele, miten naisen oli pakko jatkaa arjen pyörittämistä, vaikka sydäntä puristi valtava menetyksen kipu, huoli ja pelko. Kuvittele kurkkuun jääneet itkut ja avuttomuuden kokemuksesta kumpuava viha. Tunne äidin nyrkkiin puristetut kädet, yhteen puristetut hampaat, niskan jäykkyys, alaselän kipu ja valtavan ahdistuksen tuska. Näe esiliina, johon joskus tuli pyyhittyä vaivihkaa kyyneleet. Aisti tukahdutettu huuto, jota ei koskaan saanut ilmaista,

vaan pää piti pitää pystyssä kaikkien muiden naisten lailla. Oli pakko jaksaa, jos ei itsensä vuoksi, niin ainakin lasten ja toimeentulon vuoksi. Lapset oli pakko ottaa urakkaan mukaan, koska eivät kotirintaman äidit yksin olisi selvinneet.

Tarinan äiti oli ehkä äitisi tai isoäitisi ja yksi tarinan lapsista sinä itse tai äitisi. Ne ajat ovat edelleen kovin lähellä. Nuo naiset uhrasivat omat tarpeensa toisten vuoksi ja kätkivät tunteensa.



Sukupolvien ketjussa naiset ovat uhrautuneet toisten vuoksi ja kätkeneet tunteensa.



Voi vain kuvitella sotaan lähteneiden poikien äitien kammottavan huolen ja pelot sekä naisten musertavan surun silloin, kun pappi kääntyi omalle pihatielle tuomaan viestiä rintamalla kaatuneesta. Menetyksen kipu oli yhteinen. Lukemattomia kuolinviestejä ja sieluhaavoja saatiin vuosien ajan samoihin kyliin. Surua surun perään: kuolemaa, katoamisia ja haavoittumisia.

Moni mies tuli kotiin hengissä mutta muuttuneena. Takaisin palasi traumatisoitunut, monin tavoin haavoittunut, hiljaiseksi mennyt ja henkisesti sotaan jäänyt mies, jonka painajaisiin ja yölliseen huutoon heräsivät vaimo ja lapsetkin. Ei siihen aikaan ollut traumaterapioita, vaan

terapiana toimivat alkoholi, mykkyys ja työnteko sekä aggressiivisuus, joka saattoi kohdistua vaimoon ja lapsiin.

Sota vaikutti monella tavalla perheiden elämään, ja sen vaikutukset tuntuvat edelleen.

Se oli sitä aikaa, niinhän täällä tavataan sanoa. Mutta se aika ei ole niin kaukana nykyajasta. Olen kuullut työnsäni lukemattomia sydäntä raastavia tarinoita varsinkin entisajan perheiden ja lasten kohtaloista. Nämä tarinat vaikuttavat sukulinjoissa tänäkin päivänä.

Sota-aikanakin ihmisillä tietysti oli tunteita, mutta silloin ei tunteiltu vaan jatkettiin elämää ja suljettiin surut, pelot ja traumat työnteon alle, syvälle alitajuntaan. Eivät tunteet toki mihinkään kadonneet, koska tunteilla ei ole parasta ennen -päiväystä tai taipumusta hävitä itsekseen.

Meissä elävät siis aiempien sukupolvien sotakokemukset sekä niihin liittyvät traumat, pelot, häpeä ja syyllisyys. Meissä elävät myös tekemisen ja suorittamisen pakko silloinkin kun emme millään jaksaisi suorittaa, mutta jaksamme, koska koemme, ettei meillä ole vaihtoehtoja. Esiäitiemme pelot asuvat meissä.

Me naiset olimme uskomattoman vahvoja silloin ja olemme uskomattoman vahvoja nyt. Niin olivat miehet ja lapsetkin. Evakot, sotalapset, sotilaat, lotat, kotirintamille jääneet: kaikki saivat osansa. Sota-aikoina kaikki haavoituivat – jopa me, jotka emme olleet vielä edes syntyneet.



KOKO MAAILMA HARTEILLA

Suomi on täynnä metatytön kuningattaria. He suorittavat arkea ja kantavat vastuuta yli omien voimavarojensa. Miten ikuisen vastuunkantajan roolista voisi päästä eroon?

Ylivastuulliset naiset ovat usein kilteiksi kasvatettuja tyttöjä, jotka ovat saaneet näkyä vain kannattelemalla muiden tunteita ja tarpeita. Ylivastuullinen nainen pyrkii pitämään kaikki langat käsissään ja saattaa kerätä samalla sisäänsä kiukkua ja katkeruutta. Hän ei osaa pyytää apua tai ottaa sitä vastaan.

Tunnelukkoterapeutti **Miia Moisio**n teos *Ylivastuullisten naisten valtakunta* antaa keinoja liiasta huolehtimisesta luopumiseen. Jokainen voi oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan ja tarpeitaan sekä vetämään rajoja. Myös huolehtijalla on lupa olla näkyvä, heikko ja tarvitseva ja antaa muiden kannatella itseään.



”USEIN SE, MITÄ MUILLE
TARJOILEE, ONKIN SITÄ,
MITÄ ITSELLEEN TOIVOO,
JANOAA JA TARVITSEE.”



ISBN 978-952-870-055-5 | 17.3
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa

BAZAR