

syvällisesti tunnen itseni". Itseluottamus ja itsearvostus ovat osa itsetuntoa, joka vastaa kysymyksiin "mihin pystyn" ja "kuinka arvokas olen".

Itsetunnon käsite on laaja, ja siinä on monia ulottuvuuksia. Yksi niistä on omanarvontunto.

"Se tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy itse ylläpitämään tunnetta siitä, että hän on arvokas ja hänen elämänsä on arvokas, eikä hänen tarvitse koko ajan peilata ulkopuolisten käsityksiä itsestään", kuvailee Helsingin yliopiston psykologian professori **Liisa Keltikangas-Järvinen**.

Itsetunto ei ole yhtenäinen köntti, vaan siinä on eri osia. Se selittää, miksi jonkun ammatillinen itsearvostus ei horju edes irtisanomisesta mutta sama tyyppi ei koe olevansa ihmissuhteissaan sitoutumisen arvoinen – tai toisin päin. Eri osaset voivat suojata toisiaan auton ilmatyynyn tavoin.

On vielä mysteeri, millä kaikella on merkitystä itsetunnon kehittämisessä. Prosessi on monimutkainen, ja siihen vaikuttavat ainakin perimä ja kasvatus.

"Parin ensimmäisen vuoden ihmissuhteiden pysyvyys vaikuttaa lapsen perusluottamuksen syntyyn, ja se muokkaa hänen käsitystään siitä, miten arvokas hän on. Silläkin on merkitystä, miten lasta opetetaan myöhemmin kohtaamaan pettymyksiä. Niitä ei tarvitse erikseen aiheuttaa, mutta niitä ei pidä poistaakaan elämästä. Tärkeintä on oppia, että vaikka epäonnistuu jossain, on yhä arvokas", Keltikangas-Järvinen selittää.

## Harhaluuloja itsetunnosta

**1 "SUOMALAISILLA ON HUONO ITSETUNTO."** Huonosta kansallisesta itsetunnostamme ei ole tieteellisiä todisteita. Siitä puhuessamme tarkastelemme vain ihmisten käytöstä – emme yksilön omaa tunnetta siitä, millainen itsetunto hänellä on. Länsimaissa on tullut normiksi ihannoida amerikkalaisten itsevarmaa, oman tilan ottavaa käytöstä. Kysymys on kuitenkin ennemminkin arvomaailman muutoksesta. Mitä ennen pidettiin röyhkeänä, on nykyisin kannustettavaa.

**2 "JOS IHMINEN PUHUU SUUNA PÄÄNÄ ITSESTÄÄN JA OMASTA PAREMMUDESTAAN, HÄNELLÄ ON LIIAN HYVÄ ITSETUNTO."** Liiian hyvää itsetuntoa ei ole olemassa. Kun pitää itseään aidosti arvokkaana, on varaa arvostaa myös muita eikä ole tarvetta korottaa itseään muiden yläpuolelle. Yli-itsevarmalta vaikuttavalla ihmisellä, joka ei huomioi muita, voi olla itse asiassa heikko itsetunto – tai sitten hän vain käyttäytyy huonosti.

**3 "HUONO ITSETUNTO TARKOITTAÄ SITÄ, ETÄ IHMISLLE TULEE ELÄMÄSSÄÄN ONGELMIA."** On virhe perustaa selitystä pelkälle itsetunnolle. Oli sitten hyvä tai huono itsetunto, hyvä tai huono lapsuus tai hyvä tai huono mikä tahansa, aikuinen ihminen on itse vastuussa omista ratkaisuistaan ja hänellä on siten mahdollisuudet vaikuttaa omaan elämäänsä. Kärjistetysti: jos sinulla sattuu olemaan huono itsetunto, jäätkö suremaan sitä vai yritätkö tehdä asialle jotain?

**4 "LIIAN KILTILLÄ ON HUONO ITSETUNTO."** Liiassa kiltteudessa on itsetunnon sijaan kyse temperamentin piirteestä eli sosiaalisuudesta. Liiian kiltille ihmiselle merkitsee paljon, että hän on pidetty ja hän saa myönteistä palautetta muilta ihmisiltä. Hän välttää ristiriitoja ja myöntyy kaikkeen.

### "Itsetuntoa treenataan kuten kroppaa salilla"

LIFE COACH ELINA DEREVJANKO, 27, ON MUOKANNUT RAJUSTI ITSETUNTOAAN.

"Olen tehnyt paljon töitä itsetuntoni kanssa. Nyt hyväksyn itseni sellaisena kuin olen. Oli hämmästyttävän vaikeaa päästä irti rankoista, itsetuntoni matalaksi vetäneistä lapsuuden ja nuoruuden kokemuksista, kuten koulukiusatuksi tulemisesta ja siitä, että isäni kohdisti minuun kohtuuttomia vaatimuksia.

Opiskellessani life coachiksi ymmärsin, että minulla on kaikki mahdollisuudet vaikuttaa siihen,

millainen itsetunto minulla on. Päätin luoda Elinan, joka on iloinen, onnellinen ja omanarvontuntoinen oman elämänsä johtaja.

Itsetuntoa treenataan samalla tavalla kuin kroppaa salilla: tekemällä sitkeästi erilaisia harjoituksia. Osana life coach -opintojeni tein vuoden ajan intensiivisesti harjoituksia, jotka keskittyivät muun muassa anteeksiantoon, menneestä irti päästämiseen, itsensä hyväksymiseen ja läsnäoloon.

Hyvä, tasapainoinen, itseä arvostava olo vaatii jatkuvaa vaivannäköä. Ystävät, läheiset ja rakastava

parisuhte kohottavat itsetuntoani. Olen huomannut myös, miten terveellinen ruoka ja liikunta vaikuttavat siihen, että minun on helpompi ajatella olevani hyvä ja arvokas. Aamuisin laittaudun rauhassa: pukeudun, meikkaan ja mietin, millä fiiliksellä suhtaudun tulevaan päivään.

Muutokseni onnellisemmaksi ja paremmin voivaksi on herättänyt myös pelkoa joissain ihmisissä, vaikka eniten sain kannustusta. Yllättävää kyllä, pahin vastustajani olin minä itse, koska uhri-identiteetistä oli niin vaikeaa päästä irti. Mutta se kannatti."

Elina Dervjankon mukaan itsetunnon kehittäminen vaatii aikaa ja vaivaa, mutta se on mahdollista.

"Oli vaikeaa päästä irti itsetuntoni matalaksi vetäneistä kokemuksista."

— ELINA DEREVJANKO

Minna-pusero 159 e, Stockmann.