

# LIIKA KILTTEYS KULUTTAA VOIMAT

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT LAURA VESA

Moni on tottunut ikänsä suostumaan kaikkeen ja välttämään muiden mielen pahoittamista. Tällöin on pitkä prosessi opetella sanomaan ei.

**O**sastonhoitaja tulee kohti. Panniikki alkaa nousta, sillä tiedän, mitä on tulossa.

– Voithan jäädä huomenna ylitöihin? Ja mielellään myös ylihuomenna. Olen ihan pulassa, sillä väkeä on taas kauheasti poissa, hän huokaa.

– Joo, totta kai, kuulen vastaavani.

Vatsaa kouristaa. Itkettää. En millään olisi juuri nyt ehtinyt tai jaksanut tehdä yhtään enempää.

Seinäjokelainen psykoterapeutti **Kirsti Louko** käy vastaanotollaan usein tämäntapaisia tilanteita läpi hoitoalalla työskentelevien asiakkaidensa kanssa. Hänen mukaansa liika kiltteys ja sen aiheuttamat ongelmat ovat alalla erittäin yleinen ilmiö.

– Kiltti ihminen on empaattinen ja haluaa pitää huolta toisista. Monesti hoitotyö onkin hänelle todellinen kutsumus, ja hän on erittäin hyvä ammatissaan. Lopulta kiltti kuitenkin väsy monenlaisten toiveiden ristipaineessa.

Samoissa vaikeuksissa painiskelevat usein ihmiset työyhteisön eri tasoilla: kiltti hoitaja haluaa hyvää potilaille mutta myös työkavereille ja esimiehelleen. Yhtä kiltti esimies puolestaan

ymmärtää niin työntekijöidensä paineita kuin ylempää tulevia tehokkuusvaatimuksia.

– Ainoita ei-niin-kilttejä koko kuviossa ovat omistajat ja ylin johto – varsinkin, jos ollaan pörssi-yhtiössä. Alalla työskentelevien kiltteys yhdistettynä resurssien vähyyteen ajaa sitten ihmisiä kestävämmämiin tilanteisiin, Kirsti Louko sanoo.

## JUURET LAPSUUDESSA

Tottumus olla kiltti alkaa Kirsti Loukon mukaan muodostua usein lapsuudenkodissa. Monesti se on äidiltä tyttärelle siirtyvä tapa toimia ja reagoida.

– Äiti kuormittuu huolehtiessaan työnsä lisäksi kodista. Yksi empaattinen tytär huomaa tämän ja haluaa keventää äidin taakkaa. Hän siis alkaa auttaa ja olla mieliksi. Samaan aikaan muut sisarukset saattavat rillutella vieressä täysin huolettomina, Louko kuvailee.

Hän korostaa, ettei liika kiltteys silti missään nimessä ole ainoastaan tyttöjen ja naisten vitsaus. Vastaanotolle on hakeutunut myös kilttejä insinöörimiehiä, jotka ovat huomanneet ottavansa vastuulleen aivan liikaa projekteja. ▶



Kun kieltäytymisen vihdoin onnistuu saamaan suustaan, moni yllättyy tuntemuksistaan. Taivas ei tipukaan niskaan.



Kirsti Louko uskoo, että monesti uupumisen taustalla on liiallinen kiltteys.

Aluksi kiltteys tuntuu palkitsevalta. Lapsi saa kehuja ja kiitoksia, ja aikuiset huomaavat hänet. Tämä vahvistaa tapaa käyttää paljon energiaa sen miettimiseen, mitä ihmiset ympärillä toivovat.

Kirsti Loukon mukaan toisinaan kiltteyden taustalla saattaa olla erittäin traumaattisia lapsuudenkokemuksia: vanhempien päihdeongelmia tai suoranaista väkivaltaa ja hyväksikäyttöä. Tällöin kiltteys ja huomaamattomuus ovat alun perin olleet lapsen strategia selviytyä uhkaavista tilanteista.

Kiltteys ja muista huolehtiminen jatkuvat aikuistuttua ja yleensä myös omassa parisuhteessa. Suhtautuminen puolisoon saattaa muistuttaa enemmän huolestuneen vanhemman kuin tasavertaisen kumppanin roolia.

– Lopulta kiltti hoivaa aivan kaikkia: kotona puolisoa ja lapsia, töissä potilaita ja usein vielä kaiken muun pääl-

le omia ikääntyviä vanhempia, joista muut sisarukset eivät mielestään pysty huolehtimaan. ”Sinä ammattilaisena osaat sen niin hyvin”, on toimiva tapa saada kiltti ottamaan lisää hoivavastuuta myös yksityiselämässä.

### MUUT ALKAVAT ÄRSYTTÄÄ

Pidemmän päälle kiltteydestä ei kuitenkaan tule hyvää oloa. Palkintoa tai arvostusta ei kuulukaan, eivätkä velvoitteet koskaan vähene. Voimat alkavat loppua.

Viimein kiltin suhtautuminen toisiin ihmisiin kääntyy ympäri. Vaikka hän omasta mielestään ainoastaan haluaa muille hyvää, hän alkaa lopulta nähdä nämä negatiivisessa valossa: laiskoina, ilkeinä ja itsekkäinä.

Työssä tämä näyttäytyy esimerkiksi tuomitsevinä ajatuksina työtovereita kohtaan.

– Omaa suorittamisen tapaa alkaa pitää normaalina. Ylitöistä kieltäytyvä tai tavanomaiseen työtahtiin tyytyvä kaveri ärsyttää. Liian kiltti alkaa purnata mielessään tai ehkä ääneenkin, että kyllä minä vaan pystyn hoitamaan kuusi potilasta tuossa ajassa, vaikka en sitten itse ehdikään syödä, Kirsti Louko kuvailee.

Hänen mukaansa voi myös ilmetä tarvetta kontrolloida ympäristöä ja hallita tällä tavoin elämän kaoottisuutta. Vaikkapa kanslian pöydän pitäminen siistinä saattaa nousta valtavan tärkeäksi asiaksi.

Sama negatiivisuus tuntuu niin ikään kotona. Perheenjäsenet oletettavine tai todellisine vaatimuksineen lähinnä ottavat päähän.

– Eikä ihminen tässä vaiheessa pidä edes itsestään, Kirsti Louko jatkaa.

Pahoinvoinnista huolimatta kiltteyteen tottunut ei osaa toimia toisin. Hän



## HARJOITTELE NÄITÄ

- Käy läpi tilanteita, joissa todellisuudessa olisit halunnut sanoa ei. Miltä ne tuntuivat? Pelkäsinkö muiden suuttuvan tai pettyvän?
- Harjoittele mielessäsi vaihtoehtoisia toimintamalleja. Millä sanoilla voisit vastata kieltävästi? Miten pysyn kannassani, jos toinen yrittää taivutella?
- Kieltäytymistä voi ensin opetella vaikka kotona, jos työpaikalta aloittaminen jännittää.
- Epäonnistumisista ei tarvitse lannistua. Elinikäistä tapaa on aina vaikea muuttaa.
- "Mietin asiaa" on ihan hyvä keino hankkia lisää aikaa.
- Tunnustele onnistuttuasi, miltä kieltäytyminen tuntui.
- Aiheesta voit lukea lisää esimerkiksi **Anna-Liisa Valtavaaran** teoksesta *Kiltteydestä kipeät*.

suostuu ja suorittaa. Vakavimmillaan seurauksena voi olla vakavaa uupumusta, masennusta ja jopa itsetuhoisuutta.

– Näistä toipuminen onkin sitten vuosien taival, Kirsti Louko sanoo.

## VAIKEA MUUTOS

Voiko haitallisesta kiltteydestä päästä? Kirsti Loukon mukaan tämä on täysin mahdollista mutta hidasta, sillä lapsuudesta asti osaksi identiteettiä juurtunutta ajattelun- ja toimintatapaa ei luonnollisestikaan muuteta sormia napsauttamalla.

– Omien asiakkaideni kanssa tähän saattaa mennä jopa kolme vuotta: ensimmäinen kuuluu hankalia tilanteita tunnistaa, toinen vaihtoehtoisia reagoitapoja miettiessä ja kolmas niitä harjoitellessa. Mutta pitkäkestoiseen terapiaan ohjautuvatkin henkilöt, joilla ongelmat ovat jo päässeet hyvin vakaviksi, Kirsti Louko huomauttaa.

Samanlaista analyysia voi pyrkiä tekemään omatoimisesti. Voi esimerkiksi miettiä, miksi aina vastaan automaattisesti myöntävästi esimiehen ylityökyseilyihin. Miltä kehossa tuntuu silloin? Pelkäänkö pomon tai työkaveri-

den pettyvän tai suuttuvan, ellen suostukaan?

– Perimmäinen syy on yleensä halu tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi. Täten me kaikki haemme, mutta liian kiltillä ihmisellä tarve kääntyy vahingolliseksi.

Seuraava askel on käydä mielikuvissa läpi vaihtoehtoisia toimintatapoja ja niiden seurauksia. Millä sanoilla voisit kieltäytyä ylitöistä? Mitä tästä kamalimmillaan voisi aiheutua? Saisinko potkut, ajautuisiko työpaikka tosiaan kaaokseen?

Valmistautumisesta huolimatta sanan "ei" lausuminen tositalanteessa saattaa tuntua yllättävän vaikealta.

– Tällöin on aivan ok hankkia itselle vähän lisää aikaa. Voi vaikka pyytää, että saanko miettiä asiaa hetken, Kirsti Louko vinkkaa.

## YMPÄRISTÖ VOI VASTUSTAA

Kun kieltäytymisen vihdoin onnistuu saamaan suustaan, moni yllättyy tunteuksistaan. Taivas ei tipukaan niskaan. Oma olo onkin hyvä ja helpottunut.

– Tämä on aikamoinen paradoksi. Ollessaan näennäisesti myönteinen

liian kiltti ihminen kokee negatiivisuutta ja katkeruutta. Ein sanomisesta puolestaan tuleekin vapaa fiilis.

Kirsti Louko huomauttaa, ettei ensimmäinen onnistuminen suinkaan merkitse kaiken muuttumista. Luultavasti kieltäytymistä opetteleva huomaa vielä monta kertaa suostuvansa ehdotuksiin turhan hövelisti.

Myös siihen kannattaa varautua, etteivät kaikki ympärillä innostu uudesta linjasta. Työpaikalla saatetaan ihan vilpittömästi ihmetellä, mikseivät ylityöt enää sovi. Mitään erityistä syytä ei silti tarvitse esittää.

– Ja perheenjäseniltä saattaa kuulla ihan suoraa kommenttia, että onpas sinusta tullut hankala. Eihän kukaan tykkää luopua hyvin pelanneesta palvelusta.

Opettelu joka tapauksessa palkitsee. Energiaa alkaa jäädä omien toiveiden tunnusteluun ja toteuttamiseen. Läheiset näyttävät jälleen myönteisessä valossa, eikä edes kansian sotkuinen pöytä häiritse entiseen malliin.

Eikä kaikesta kiltteydestä tietenkään tarvitse päästä eroon. Sopivassa määrin se on hieno ominaisuus niin yksityis- kuin työelämässäkin. ■