

Tiia Särkelä

ALKOHOLIONGELMAISESSA PERHEESSÄ KASVANEIDEN
LAPSUUDEN TUNNEKOKEMUKSIA

Mikrososiologinen tutkielma tunnesäännöistä ja tunnetyöstä

Pro gradu -tutkielma

Sosiologia

2017

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Alkoholiongelmallisessa perheessä kasvaneiden lapsuuden tunnekokemuksia: mikrososiologinen tutkielma tunnesäännöistä ja tunnetyöstä

Tekijä: Tiia Särkelä

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiologia

Työn laji: Pro gradu -työ _x_ Sivulaudaturtyö __ Lisensiaatintyö __

Sivumäärä: 84

Vuosi: 2017

Tiivistelmä:

Joka kymmenes suomalainen on kokenut lapsuudessaan vanhempiensa alkoholinkäytön haitallisena. Lisäksi noin neljä viidestä suomalaisten juomiskerroista sijoittuu kotiin ja myös selvästi suurin osa lasten seurassa kulutetusta alkoholista nautitaan kotona. Viimeaikoina suomalaisessa tutkimuksessa on kiinnostuttu alkoholismien vaikutuksista alkoholistien läheisiin.

Tämä pro gradu-tutkielma käsittelee alkoholiongelmallisessa perheessä kasvaneiden lapsuuden tunnekokemuksia. Tutkielman tärkein taustateoria muodostuu tunnesäännöistä ja tunnetyöstä. Tunnetyöllä tarkoitetaan tietoista tai tiedostamatonta pyrkimystä vaikuttaa omiin tunteisiin tai niiden ilmaisuun. Tunnesäännöissä on kyse emotionaalisesta konventiosta, jotka ohjaavat yksilön tunnetyötä velvoittamalla yksilöä säätelemään omaa tunteidenilmaisua. Tutkielman aineisto koostuu kolmesta syvähaastattelusta, jotka on analysoitu hyödyntäen teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.

Tutkielman tulosten perusteella voidaan päätellä, että perheen sisällä vallitsevan tunneilmapiirin kautta voidaan saada jonkinlainen käsitys perheen sisäisistä ja suurelta osin tiedostamattomista tunnesäännöistä. Tunneilmapiirin tulkinta on osa tunteiden sosialisointiprosessia, jossa lapselle muodostuu käsitys siitä, kuinka tunteita voi ilmaista ja miten niistä saa puhua. Lapsi saattaa alkaa jossain tapauksissa mukautua tunteidenilmaisulta kielteiseen ja ristiriitaiseen tilanteeseen rakentamalla itselleen kiltin lapsen roolia.

Alkoholi toimii osaltaan tunnesääntöjen purkajana laskemalla estoja ja tukahduttamalla ikäviä tunteita. Lapsen näkökulmasta päihtyneen aikuisen käytös voi vaikuttaa uhkaavalta tai nololta ja ennen kaikkea epäjohtamukaiselta. Ongelmien kieltäminen ja piilottaminen lisäävät entisestään lapsen hämmennystä ja ahdistusta ja ylläpitävät perheen ristiriitaisia tunnesääntöjä. Kodin näkeminen perheen yksityisenä alueena taas vaikeuttaa ulkopuolisten puuttumista.

Oleellisin kodin tunnesääntöjä ylläpitävä tekijä on niiden tiedostamaton ja itsestään selvä luonne. Lapsuuden tunnekokemusten käsittelemisessä auttaa tunnetyön muuttaminen ulkoisen tunteidenilmaisun säätelemisestä syvällisempään pyrkimykseen vaikuttaa omaan tunteidenilmaisuun arvioimalla uudelleen tapahtumien merkitystä.

Avainsanat: tunnesäännöt, tunnetyö, alkoholismi, tunteiden sosiologia, lapsuuden sosiologia
Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi _x_

Sisällys

1. Johdanto	4
2. Tutkielman teoreettinen viitekehys	7
2.1 Tunnesäännöt ja tunnytyö	7
2.2 Sosialisatio ja tunteet	12
2.3 Itsetietoiset tunteet ja sosiaalinen sidos	17
3. Aineisto ja menetelmät	20
3.1 Syvähaastattelu	20
3.2 Haastattelujen toteutus	22
3.3 Tutkimuksen sensitiivisyydestä ja eettisyydestä	25
3.4 Aineiston analyysi	26
3.5 Samankaltaiset, mutta yksilölliset kertomukset	29
4. Perhesuhteet	31
4.1 Perheen tunneilmapiiri	31
4.2 Suhde alkoholiongelmaiseen vanhempaan	34
4.3 Perhedynamiikka	37
5. Itsereflektio	41
5.1 Hyvä poika -rooli	41
5.2 Tunteiden pakeneminen ja piilottaminen	45
5.3 Tunteiden käsittely	49
6. Alkoholille annetut roolit ja merkitykset	52
6.1 Sukupolvet ylittävä sairaus	52
6.2 Piilottelu ja kieltäminen	56
6.3 Alkoholit ja tunteet	60
7. Pohdinta	64
7.1 Tutkielman kriittinen tarkastelu ja mahdollinen jatkotutkimus	71
8. Yhteenveto	73
Lähteet	77

1. Johdanto

Alkoholismi on monimutkainen yhteiskunnallinen ongelma. Alkoholismista tekee mielenkiintoisen tutkimuskohteen se, että alkoholi on laillinen päihde, jonka käyttöä kuitenkin pyritään säätelemään yhteiskunnallisella tasolla. Esimerkiksi Suomessa väkevien alkoholijuomien myynti on rajoitettu valtion omistamalle Alkolle. Työskennellessäni Alkossa myyjänä kiinnitin usein huomioni siihen, kuinka monet säännöllisesti käyvistä asiakkaista olivat keski-ikäisiä ihmisiä, jotka oman arvioni mukaan olivat edelleen työelämässä. Tällaiset henkilöt kävivät jopa useamman kerran viikossa ostoksilla ja juomat olivat alkoholipitoisuudeltaan tai määrältään merkillepantavan suuria. Juominen ei yksinkertaisesti voinut olla enää annossuosituksen rajoissa. Sivusta tilannetta seuranneena aloin miettiä enemmänkin alkoholin liikkakäytöstä aiheutuneita ongelmia suomalaisissa perheissä.

Vuonna 2012 alkoholin käyttöön liittyviä kuolemia oli Suomessa noin 2500. Tähän lukuun sisältyvät alkoholisairauksiin, alkoholimyrkytyksiin sekä päihtyneenä tapaturmaan tai väkivaltaan kuolleet henkilöt. Suurin riskiryhmä ovat 55–64-vuotiaat miehet. (Päihdetilastollinen vuosikirja 2014, 31.) Alkoholihaittojen välittömät kustannukset olivat vuonna 2012 noin 1,2–1,4 miljardia euroa (mt., 165). Valtion keinoja vaikuttaa ihmisten alkoholinkäyttöön ovat pääsääntöisesti olleet saatavuuden ja tarjonnan sääntely. Siihen sisältyvät muun muassa hinnoittelu, verotus, myyntirajoitukset, ikärajat ja mainontarajoitukset. Sääntely on niin sanottua ulkoista vaikuttamista, jolla pyritään puuttumaan yksilön valinta- ja toimintamahdollisuuksiin hänen omaksi parhaakseen. Jos kuitenkin halutaan muuttaa alkoholikulttuuria, tarvitaan myös sisäistä vaikuttamista eli esimerkiksi kasvatusta ja tiedon jakamista. Tällä tavoin voidaan vaikuttaa yksilön sisäiseen kontrolliin ja päätöksentekoon. Kulttuurisena vaikuttimena valistuksen tehtävä on saada yksilöt pohtimaan omaa alkoholinkäyttöä ja vaikuttaa yleisiin mielipiteisiin alkoholista. (Salasuo 2011, 15–18.)

Viimeaikoina suomalaisessa tutkimuksessa on kiinnostuttu alkoholismien vaikutuksista alkoholistin läheisiin. Esimerkiksi Maritta Itäpuisto (2005) ja Henna Pirskanen (2011) ovat molemmat tutkineet väitöskirjoissaan lasten kokemuksia alkoholiongelmaisissa perheissä. Suomessa on myös toteutettu vuodesta 1968 asti kahdeksan vuoden välein kerättävä juomatapatutkimus, jossa haastatellaan kattavasti 15–69-vuotiaita muun muassa heidän alkoholinkäyttötavoistaan sekä alkoholiasenteista ja -mielipiteistä. Viimeksi tietoja on kerätty

vuonna 2008. (Juomatapatutkimus 2014.) Yhtenä tutkimusaiheena on ollut haastateltavien suhtautuminen alkoholinkäyttöön lasten seurassa. Eräs ristiriitainen tulos asenteissa on se, että lähes kaikkien tutkimukseen osallistuneiden mielestä lasten seurassa ei saa humaltua, mutta samalla yli puolet on sitä mieltä, että humaltuminen on hyväksyttävää, kunhan seurassa on joku selvä aikuinen. Tutkimuksessa todettiin myös, että yhdessä kymmenestä aikuisen alkoholinkäyttötilanteessa oli mukana alle 15-vuotiaita lapsia. Lasten läsnä ollessa alkoholia juotiin useimmiten kotona. (Raitasalo 2011, 169–172.) Vuoden 2004 Lasinen lapsuus -kyselyn mukaan noin joka kymmenes suomalainen on elänyt perheessä, jossa on kokenut vanhempien liiallisen alkoholinkäytön haitalliseksi (Peltoniemi 2005, 6).

C. Wright Millsiä (2015, 214) mukaillen yhteiskuntatieteilijän tehtävä on tehdä yksittäisten ihmisten huolista julkisia ja julkisista kysymyksistä yksilölle merkityksellisiä. Kun sama, yleensä henkilökohtaiseksi koettu ongelma koskettaa tarpeeksi usean ihmisen elämää, voidaan puhua yhteiskunnallisesta ongelmasta. Alkoholismi on siis yhteiskunnallinen ongelma ja alkoholin haitat korostuvat usein juuri siinä henkilökohtaisimmassa ympäristössä eli kotona. On kiistanalaista, millaisissa tilanteissa yhteiskunnan on sopivaa pyrkiä vaikuttamaan ja puuttua ihmisten yksityiseen elämään, mutta mielestäni yksi ratkaiseva tekijä on se, onko perheessä lapsia. Lapsi ei ole tasavertaisessa suhteessa vanhempiensa kanssa ja hän on täysin riippuvainen aikuisten tarjoamasta suojasta ja turvasta. On hyvä, että lapsen näkökulmaa tuodaan kuuluville, esimerkiksi silloin kun toinen tai molemmat vanhemmista kamppailee päihdeongelman kanssa. Lapsuuden sosiologia on tutkimussuuntauksena vain muutaman vuosikymmenen vanha ja sen ansiosta lapset ja nuoret on otettu entistä enemmän huomion keskipisteiksi. Tämän tutkimussuuntauksen ansiosta lapsuus on alettu ymmärtämään sosiaalisen konstruktionismin näkökulmasta ja samalla lapsiset on alettu nähdä toimijoina eikä pelkästään toiminnan kohteina. (Bartholomaeus & Senkevics 2015, 1.) Lapsuuden sosiologia on kuitenkin niin tuore suuntaus, että se vaatii vielä paljon lisää tutkimuksia.

Tutkin omassa pro gradu -tutkielmassani alkoholiongelmaisissa perheissä kasvaneiden henkilöiden lapsuuden tunnekokemuksia sekä niiden pohjalta kehittyneitä kodin tunnesääntöjä. Lähestyn tutkimusongelmaani kolmen tutkimuskysymyksen kautta:

- Minkälainen tunneilmapiiri perheessä vallitsi ja millaiset perheenjäsenten väliset suhteet olivat?
- Millaisia vaikutuksia perheen toiminnalla ja tunneilmapiirillä oli haastateltaviin itseensä?

- Minkälaisia rooleja ja merkityksiä alkoholi sai haastateltavien kertomuksissa?

Tunteet ovat kiehtoneet minua aina. Tunteissa on paljon mystisyyttä ja niiden perimmäistä merkitystä näyttäisi olevan vaikea tavoittaa. Rationaalista toimintaa on helpompi määrittää ja jäsentää, kuin tunneperäistä toimintaa. Ihmiset ovat usein tietoisia siitä, että tunteet vaikuttavat monen toiminnan taustalla, mutta silti niiden perusteellinen tutkiminen on jäänyt vähemmälle huomiolle. Useat sosiologiset teoriat ovat vähintäänkin antaneet ymmärtää, että tunteilla on suuri vaikutus sosiaalisiin rakenteisiin ja niissä tapahtuviin muutoksiin. Esimerkiksi Weber korosti arvojen merkitystä sosiaalisen rakenteen perustana. Arvot voidaan nähdä emotionaalisesti latautuneiksi uskomuksiksi. Durkheimin mukaan yksilölliset ja kollektiiviset tunteet ovat yhteiskuntaa ylläpitävän solidaarisuuden perusta. Jopa Marx ja Engels ovat implisiittisesti viitanneet tunteiden merkitykseen käsitellessään luokkakäänitteitä ja kapinoivien luokkien solidaarisuutta. Klassiset teoriat käsittelevät tunteita hyvin yleisellä tasolla pureutumatta tarkemmin yksittäisiin tunteisiin. Tämän vuoksi tunteiden klassiset formuloinnit eivät ole olleet teoreettisesti tai empiirisesti erityisen merkittäviä. (Scheff 2000, 84.) Vasta 1970-luvulla sosiologien kiinnostus emootioita kohtaan on alkanut lisääntyä ja silloin on luotu ensimmäiset sosiologiset teoriat tunteista. Tänä päivänä tunteiden sosiologia on jo tärkeä osa mikrososiologista tutkimusta, vaikka se onkin vielä marginaaliroolissa koko sosiologian kentällä. (Turner 2009, 340.)

Halusin tutkielmassani yhdistää sekä lapsuuden että tunteiden tutkimuksen, sillä niitä on tutkittu etenkin yhdessä hyvin vähän. Molemmat suuntaukset ovat olleet marginaalissa kenties siitä syystä, ettei niitä ole nähty yhteiskunnallisesti kovinkaan merkityksellisinä. Itse näen, että lapsuuden kokemuksilla voi olla suuri vaikutus ihmisen toimintaan aikuisena. Myös tunteet ja tunnekokemukset ovat oleellisessa, mutta usein tiedostamattomassa osassa ihmisten toiminnassa. Lapsuuden tunnekokemuksilla voi olla vaikutusta siihen, kuinka yksilö toimii myöhemmin osana yhteiskuntaa. Minua kiinnostaa erityisesti, kuinka vanhemman alkoholiongelma vaikuttaa lapsen tunnekokemuksiin ja millaisia vaikutuksia näillä kokemuksilla voi olla vielä aikuisiässä.

Aloitin tutkielmani kertomalla teoreettisesta viitekehyksestäni, joka rakentuu erityisesti Arlie Hochschildin (2003) teoriasta tunneyöstä ja tunnesäännöistä. Jotta tunnesääntöjen sisäinen toimintamekanismia tuli ymmärrettäväksi, tarvitaan myös tietoa tunteiden sosialisatiosta sekä itsetietoisista tunteista ja niiden merkityksestä sosiaaliselle sidokselle. Kolmannessa

luvussa kuvaan aineistoani ja tutkimusmenetelmiäni. Keräsin aineistoni syvähaastattelemalla kolmea henkilöä ja aineiston analyysimenetelmänä käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Koska käsittelemäni aihe on arkaluonteinen, pohdin tässä yhteydessä myös tutkimuksen sensitiivisyyttä ja eettisyyttä. Ensimmäisessä analyysiluvussani käyn läpi haastateltavien kokemuksia lapsuuden perheen ilmapiiristä sekä perheenjäsenten välisistä suhteista painottaen haastateltavien suhdetta alkoholiongelmaiseen vanhempaan. Toisessa analyysiluvussa paneudun haastateltavien itsereflektioon. Kuvaan haastateltavien omaa toimintaa perheessään sekä heidän tapojaan piilottaa ja paeta omia tunteitaan. Lisäksi käsittelen myös heidän aikuisiän pyrkimyksiään käsitellä omia kielteisiä tunteita. Viimeisessä analyysiluvussa tuon esiin haastateltavien alkoholille antamia rooleja ja merkityksiä. Alkoholilla näyttyytynä sukupolvet ylittävänä sairautena, johon liittyy paljon salailua, piilottelua ja kieltämistä. Alkoholilla on myös suuri rooli niin tunteiden kokemisessa kuin tunteidensäätelyssä. Analyysin päätteeksi pohdin vielä aineistostani esiinnoitettuja havaintoja teoreettisen viitekehysten näkökulmasta.

2. Tutkielman teoreettinen viitekehys

2.1 Tunnesäännöt ja tunnetyö

Tunteet määritellään usein lyhytkestoisiksi mielentiloiksi, jotka kestävät kerrallaan muutamista sekunneista muutamaan tuntiin. Pitkään kestäviä tunnetiloja kutsutaan yleensä mielialoiksi. Tunteet vaikuttavat siihen, kuinka ihminen vastaa ympäristönsä asettamiin haasteisiin ja ongelmiin. Ne ohjaavat käytöstä ja samalla auttavat jäsentämään ajatuksia ja toimintaa sekä eksplisiittisesti että implisiittisesti. Tunteet sisältävät useita erilaisia komponentteja, joita ovat esimerkiksi ilmauksellinen, kokemuksellinen ja fysiologinen komponentti. Käytöksellä ja eleillä ilmaisemme tunteitamme niin, että muut voivat tulkita ja ymmärtää niitä. Kokemuksellisuus viittaa subjektiivisiin sisäisiin tunnekokemuksiin. Ilmaistut ja koetut tunteet eivät aina kulje käsi kädessä. Fysiologisella komponentilla tarkoitetaan tunnekokemuksen aikana kehossa tapahtuvia muutoksia, jotka johtuvat autonomisen hermoston aktivoitumisesta. Koska tunteilla on niin laaja vaikutus ihmiseen, niiden säätelyyn ja ilmaisuun käytetään myös merkittävän paljon aikaa. (Kring, Johnson, Davison & Neale 2014, 49.)

Perinteisesti tunteiden tutkimuksen on ajateltu kuuluvan psykologian tieteenalalle, sillä tunteiden on koettu liittyvän vahvasti privaattiin, yksityiseen. Kuitenkin viime vuosikymmenen loppupuolella myös sosiologinen kiinnostus tunteisiin on noussut esiin. On ymmärretty, että

tunteet ovat osaltaan vaikuttamassa yhteiskunnallisissa prosesseissa, sillä ne vaikuttavat muun muassa sekä poliittiseen päätöksentekoon että kansalaisten poliittiseen ja sosiaaliseen liikehdintään; toisin sanoen kaikkeen, missä ihminen on toimijana. Toisin kuin psykologiassa, sosiologiassa ei niinkään olla kiinnostuneita yksilön tunteiden sisällöllisestä kehityksestä ja tunteiden erittelystä, vaan juurikin tunteiden merkityksestä yhteisöjen rakentumisessa. (Näre 1999, 9-10.)

Sosiologiassa tunteet on perinteisesti yhdistetty irrationaaliseen toimintaan. Tuntevan itsen määrittelyssä tunteet on usein nähty joko sisäisenä vaistona, joka motivoi ihmistä toimimaan (Freud) tai ulkoisena tunteiden ilmaisuna ja esittämisenä (Goffman). Sen sijaan tunteva ihminen, ihminen esityksen takana, on jäänyt teoreettisen mielenkiinnon ja määrittelyn ulkopuolelle. (Hochschild 2009, 30.) Myös arkisessa ajattelussa tunteet ymmärretään usein biologisina vääjäämättömyyksinä, jotka vain tapahtuvat ihmiselle tahdosta riippumatta. Ihminen on tunteidensa armoilla sen sijaan, että hän itse antaisi niille haluamiaan merkityksiä. Tunteet vaikuttavat pyyhkäisevän kehomme läpi saaden autonomisen hermostomme toimimaan ja koemme, ettemme pysty hallitsemaan tuntemuksiamme. (Wager 1999, 326.)

Tunteiden sosiologia on melko tuore sosiologian osa-alue, mutta tunteita on kuitenkin tutkittu useista teoreettisista suuntauksista käsin. Tunteiden tutkimuksen pohjana on käytetty muun muassa symbolista interaktionismia, dramaturgisia teorioita, rituaalteorioita, valtateorioita sekä vaihtoteorioita. (Turner 2009, 343.) Tutkielmassani otan vaikutteita useammasta teoriasuuntauksesta, joille kaikille on ominaista mikrososiologinen lähestymistapa. Mikrososiologialla tarkoitetaan sosiologian osa-aluetta, joka keskittyy pääsääntöisesti yksilöihin ja yksilöidenvälisiin suhteisiin. Mikrososiologeille on ominaista korostaa kasvokkaista vuorovaikutusta, merkityksiä sekä elettyjä kokemuksia. Mikrotason teoilla ja päätöksillä, jotka itsessään voivat olla melko pieniä, voi olla hyvin suuria vaikutuksia yhteiskunnallisella makrotasolla. Esimerkiksi perheiden sisäisillä päätöksillä voi kasautuessaan olla myös suuria yhteiskunnallisia vaikutuksia. (Calhoun, Gerteis, Moody, Pfaff & Virk 2007, 25–27.)

Erving Goffmanin dramaturgisen lähestymistavan mukaan ihmiset niin sanotusti lavastavat esityksen toisille ihmisille vuorovaikutustilanteessa. Ihmisillä on omat repertuaarinsa, joiden avulla he pyrkivät hallitsemaan omaa sosiaalista identiteettiään. Tätä sosiaalista identiteettiä pyrimme pitämään yllä luomalla ”julkisivun”, joka muodostuu niin ilmeistä, eleistä, liikkeistä

kuin materiasta. Yhteiskunnalliset normit ja arvot ohjaavat sitä, millaisen presentaation henkilö itsestään luo. Sosiaalinen vuorovaikutus voidaan kuvainnollisesti nähdä näytelmänä, joka tapahtuu teatterin lavalla yleisön edessä. Sen lisäksi on olemassa myös teatterin takaosa, jossa esittämisestä voidaan luopua ja voidaan olla taas omana itsenä. (Goffman 2007, 52–55.)

Arlie Hochschildin teoria perustuu hyvin paljon Ervin Goffmanin teorioille tunteiden merkityksestä sosiaaliseen kontrolliin eli siihen, miten tunteet pakottavat yksilön mukautumaan yhteiskunnallisiin normeihin (Wisecup, ym. 2007, 107). Hochschild määrittelee tunteen aistimukseksi. Kokiessaan tunteita ihminen yhdistää kehollisia aistimuksiaan näkemiinsä tai kuvittelemiinsa asioihin. Tunteet välittävät informaatiota ja auttavat yksilöä selvittämään oman tulkintansa maailmasta. Ihmiset pyrkivät hallitsemaan tunteitaan ja se on osa sosiaalista vuorovaikutusta. Hallitessaan tunteita ihminen samalla myös luo niitä. Tästä on kyse muun muassa silloin, kun henkilö sanoo ”yrittävänsä” tuntea jotain. Tällöin henkilö kokee tarvetta tuntea tavalla, jonka olettaa olevan tilanteeseen sopiva ja odotettu, vaikka todellisuudessa tilanne ei herättäisi hänessä sellaisia tunteita. Yhteisön oletettuja odotuksia tunnereaktioista tietyissä sosiaalisissa tilanteissa Hochschild kutsuu tunnesäännöiksi. (Hochschild 2003, 17–18.)

Spontaanit tunteet antavat ihmiselle vihjeen siitä, mitkä asiat koetussa tilanteessa ovat itselle relevantteja, mutta on yksilöllistä, miten kukanenkin ihminen tilanteen tulkitsee. Tunteet, muiden aistimusten ohella, kertovat yksilölle, mikä on todellista ja samalla näin vaikuttavat objektiivisena pitämäämme tulkintaan maailmasta. Usein ajatellaan, että koska tunteet saavat ihmiset toimimaan irrationaalisesti, on suotavaa, että tunteet pyritään irrottamaan päätöksenteosta kokonaan. Hochschildin (2003, 28–31) mukaan tämä on kuitenkin mahdotonta, koska tarvitsemme tunteita pystyäksemme ylipäätään refleктоimaan ulkoista maailmaa. Tulkitsemme myös toisten ihmisten tunteita ja niiden ilmaisuja ja arvioimme näiden tulkintojen perusteella heidän mielentilaansa ja motiivejansa. Tällä tavoin heidän toiminnastaan tulee meille ennustettavampaa.

Ihmisten toiminnan ennustettavuudesta tekee monimutkaisen se, että ihminen pystyy sekä tiedostamattaan että tietoisesti vaikuttamaan omiin tunteisiinsa tai niiden esiintuomiseen. Hochschild (2003, 35–38) kutsuu tällaista toimintaa tunneyöksi. Esimerkiksi kehonkielen avulla voimme tietoisesti tuoda esiin haluamaamme tunnetilaa muokkaamalla ulkoista käytöstämme. Tällaista tunteiden esittämistä tai peittämistä Hochschild kutsuu

pintanäyttelemiseksi. Syvänäyttelemisessä esittäminen menee nimensä mukaan syvemmälle, sillä toisin kuin pintanäyttelemisessä, syvänäyttelemisessä yksilö huiputtaa toisten ihmisten lisäksi myös itseään. Hän joko yksinkertaisesti kehottaa itseään tuntemaan jotain tai sitten hän käyttää harjaantunutta mielikuvitusta, jonka avulla pystyy tulkitsemaan meneillä olevan tilanteen eri tavalla. Kun esimerkiksi kuvittelemme meitä ärsyttävän aikuisen kaltoin kohdelluksi lapseksi, pystymme helpommin tuntemaan empatiaa tätä henkilöä kohtaan. Sekä pinta- että syvänäyttelemisessä on kyse tunnetyöstä, jonka avulla yksilö pyrkii säätelemään tunteitaan ja hallinnoimaan niiden ilmaisua. Tunnetyötä voidaan toteuttaa kolmella tekniikalla, joita ovat kognitiivinen, kehollinen ja ilmauksellinen tekniikka (Peterson 2007, 125).

Yksilöä ohjaa tunnetyöhön usein tarve toimia odotetusti sosiaalisissa tilanteissa. Koemme esimerkiksi tarvetta osoittaa surua hautajaisissa, vaikka suru ei kumpuaisikaan sisältämme. Syvänäyttelemiseen ihmistä ohjaa esimerkiksi sisäinen tarve vältellä kipua. Kohdatessamme epätoivoista rakkautta, saatamme pyrkiä muuttamaan suhtautumistamme rakkaudenkohteeseen, muistelemalla kaikkea ikävää, mitä hän on meille tehnyt. Aina emme kuitenkaan onnistu vaikuttamaan tunteisiimme. Tunnemuistin hyödyntäminen on tärkeä osa erityisesti syvänäyttelemisessä, sillä sitä käyttäessämme pystymme virittäytymään johonkin haluamaamme tunteeseen. Muistelemalla jotain aiemmin kokemaamme tunnetta, voimme kokea tuon tuntemuksen uudelleen ja muokata sen hetkisiä todellisia tunteitamme. (Hochschild 2003, 39–42.)

Tunnesäännöt ohjaavat tunnetyötä velvoittamalla yksilöä hallitsemaan ja säätelemään tunteitaan. Tunnesäännöissä on kyse emotionaalisesta konventiosta, johon ihmiset peilaavat omaa toimintaansa. Arkipäiväisessä elämässä tuomme tunnesäännöt esiin esimerkiksi ihmetellessämme tai arvostellessamme toisten tunnereaktioita. Saatamme myös tehdä oletuksia toisen sen hetkisistä tunteista, jolloin automaattisesti kohdistamme niihin odotuksia. Usein tällainen toiminta on hyvin hienovaraista ja tiedostamatonta, mikä tekee tunnesäännöistä helposti ylläpidettäviä. (Hochschild 2003, 56–58.) Henkilökohtaisella tasolla tunnesääntöjen seuraaminen voi heikentää kykyä kuunnella omia aitoja tunteita ja myös itse kykyä tuntea. Riskinä on, ettemme kykene tulkitsemaan tunteitamme ja sitä kautta ymmärtämään paremmin itseämme. Tiedostaessamme oman tunnetyömme saatamme kokea itsemme epäaidoiksi. (Mt., 21.)

Mitä syvempi sosiaalinen suhde on, sitä enemmän teemme tiedostamatonta tunnettyötä. Esimerkiksi asiakaspalvelutyössä tehty tunnettyö on luonteeltaan melko pinnallista, joten se on helppo tuoda tietoisesti arvioitavaksi. Kun siirrytään niin syvään suhteeseen kuin perhe, tunnettyö ei ole enää niin läpinäkyvää. Perhe ajatellaan usein vyöhykkeeksi, joka sulkee ulkopuolelleen kaikki sosiaaliset paineet, joita koemme muussa elämässämme, kuten työmaailmassa. Ajatellamme, että kotona voimme olla vapaasti omana itsenämme. Perhesuhteissa on kuitenkin omat tunnesääntönsä, jotka piiloutuvat usein luonnollisuuden taakse. Esimerkiksi vanhemman ja lapsen välinen rakkaus koetaan luonnollisena, mutta se ei tarkoita, etteikö perheessäkin olisi oletuksia siitä, mitä tunteita tulisi kokea ja kuinka niitä tulisi ilmaista. Vaikka lapsi-vanhempi-suhteella on usein biologinen perusta, tarvitaan sen ylläpitoon sosiaalisia konventioita. Lapsen ja vanhemman suhde myös eroaa muista läheisistä suhteista siinä, että se on pitkäkestoinen ja lapsi on erityisesti ensimmäisinä vuosinaan hyvin riippuvainen vanhemmistaan. Lapsen ja vanhemman suhteeseen liittyy myös laajempi sukulaissuhteiden verkosto. (Hochschild 2003, 68–69.)

Omassa tutkielmassani olen kiinnostunut juuri tästä perheen sisällä tapahtuvasta tunnettyöstä ja pyrin hyödyntämään Hochschildin käsitteitä yrittäessäni ymmärtää lapsen ja vanhemman välistä tunnetason vuorovaikutusta, kun perheessä on vaikuttamassa myös vanhemman alkoholiongelma. Ymmärrän perheen sosiaalisena yhteisönä, jolle on ominaista lapsen ja vanhemman välinen luonnollinen eriarvoisuus ja ryhmään kuulumisen valinnanvapauden puuttuminen. Lapsen sosialisatio alkaa omasta perheestä tai niistä ihmisistä, jotka häntä ensimmäisinä vuosina hoivaavat. Lapsi oppii hiljalleen yhteiskunnan normistoa, mutta samalla hän myös oppii omalle perheelleen ominaiset toimintatavat.

Ristiriita perheessä voi syntyä, kun perheenjäsenten tunnetason odotuksen eivät kohtaa toisiaan. Hochschildin (2003, 74–75) mukaan sosiaalinen rooli määrittää paljolti sen, millaisia tunteita henkilöillä odotetaan olevan toisiaan kohtaan. Esimerkiksi lapsi-vanhempi-suhteessa lapsen rakkautta vanhempaa kohtaan pidetään annettuna, jolloin lapsen tulisi osoittaa rakkauttaan vanhempansa kohtaan, toimipa tämä kuinka tahansa. Sama toimii myös toisin päin. Lapsi-vanhempi-suhteelle on kuitenkin ominaista vanhemman auktoriteettiasema, minkä vuoksi lapsi kaipaa toiminnassaan ohjausta ja hyväksyntää vanhemmaltaan. Auktoriteetilla on näin ollen aina valta määrittää ja hallita myös tunnesääntöjä.

2.2 Sosialisatio ja tunteet

Sosialisatiolla tarkoitetaan prosessia, jossa yksilö kerää kapasiteettia ollakseen kykenevä toimimaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja toimimaan osana yhteiskuntaa (Handel 2006, 1). Se sisältää kaikki yksilön pyrkimykset saavuttaa ja ylläpitää suhteita muihin ihmisiin sekä tulla hyväksytyksi osaksi yhteiskuntaa. Sosialisatioprosessissa yksilö oppii säätelemään käyttäytymistään sosiaalisten normien ja standardien mukaisesti tullakseen toimeen muiden ihmisten kanssa. Prosessin tehtävä sosiaalisessa kehityksessä on integroida yksilö osaksi yhteisöä. (Damon 2006, 3-4.) Sosialisatio-käsitteellä on pitkä historia sosiologiassa ja muissa yhteiskuntatieteissä. Käsitettä on kuitenkin käytetty melko implisiittisesti sen sijaan, että olisi pyritty määrittelemään sen mekanismia ja ymmärtämään syvemmin tätä sosiaalista ilmiötä. Sosialisatiosta ei ole kyetty rakentamaan kaiken kattavaa, yhtenäistä teoriaa, minkä vuoksi se on saanut osakseen myös kritiikkiä. (Abrantes 2013, 391.)

Peter L Berger ja Thomas Luckmann (1994) käsitelivät kattavasti sosialisatiota tiedonsosiologisessa teoksessaan *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen*, joka ilmestyi alun perin jo vuonna 1966. Todellisuuden sosiaalisessa rakentumisessa on kyse jatkuvasta dialektisesta prosessista, jossa prosessin eri osa-alueita ovat ulkoistaminen, objektivaatio ja sisäistäminen. Yhteiskunta voidaan nähdä sekä objektiivisena että subjektiivisena todellisuutena. Siirtyessään käsittelemään yhteiskuntaa subjektiivisena todellisuutena Berger ja Luckmann ottivat käyttöönsä sosialisatio-käsitteen. Tullakseen yhteiskunnan jäseneksi yksilön täytyy ensin sisäistää yhteiskunnan objektiivinen todellisuus. Toisen yksilön subjektiivinen prosessi tulee itselle subjektiivisesti mielekkääksi jonkin objektiivisen tapahtuman tulkitsemisen kautta, jolloin toisen subjektiviteetti tulee objektiivisesti itsen ulottuville. Sisäistämisen tarkoitus on saada yksilö ymmärtämään toisten ihmisten toimintaa ja kokemaan maailma mielekkääksi. Yksilö ei kuitenkaan sisäistä pelkästään yksittäisiä tiloja toisten elämästä vaan koko maailman, missä nämä toiset elävät. (Mt., 147–150.)

Sisäistäminen tapahtuu sosialisatioprosessissa, jossa yksilö perehdytetään yhteiskunnan objektiiviseen maailmaan. Ensimmäinen sosialisation vaihe on primaarisosialisatio, joka sijoittuu yksilön lapsuuteen ja jonka aikana yksilöstä tulee yhteiskunnan jäsen. Primaarisosialisation voidaan ajatella olevan tärkein sosialisation vaihe, sillä se luo perustan kaikelle myöhemmin opittavalle. Yksilön primaarisosialisatiosta vastaavat merkitykselliset toiset, kuten vanhemmat, jotka välittävät yksilölle omaa objektiivista todellisuutta, johon vaikuttavat heidän oma elämänhistoriansa ja asema yhteiskunnassa. Tästä esimerkkinä voidaan

mainita luokkaerot, sillä eri luokkiin syntyville lapsille voi kehittyä täysin erilainen käsitys siitä, millainen maailma kokonaisuudessaan on. Näin ollen, vaikka tai oikeastaan juuri siksi, että yksilölle merkityksellisten toisten välittämä todellisuus on koko todellisuus, yksilö ei voi koskaan sisäistää kaikkea objektiivista todellisuutta. (Berger & Luckmann 1994, 149–150.)

Primaarisosialisaation kautta tapahtuvalle oppimiselle on ominaista emotionaalinen lataus, sillä yksilö on tunnetasolla kiintynyt merkittäviin toisiin. Hän sisäistää ja omaksuu toisten roolit, asenteet ja arvot, joiden kautta hän luo omaa identiteettiään. Identiteetin avulla yksilö voi paikantua merkityksellisten toisten välittämään objektiiviseen maailman, mutta tämä maailma myös rajoittaa sitä, millaisen identiteetin yksilö voi itsellensä luoda. Kielen merkitys on tässä tärkeä, sillä se on sekä sosialisaation tärkein sisältö että väline. Primaarisosialisaation lähestyessään loppuaan yksilölle alkaa muodostua käsitys rooleista ja asenteista yleensä. Yksilölle välitetyt säännöt yleistyvät käsityksiksi yhteiskunnallisista normeista. Tällaista yleistymistä kutsutaan yleistyneeksi toiseksi. Tällöin yksilölle on kehittynyt identiteetti sekä suhteessa merkityksellisiin toisiin että identiteetti yleensä. Yleistyneen toisen vakiintuessa yksilöstä on tullut yhteiskunnan todellinen jäsen ja hän on näin ollen ottanut subjektiivisesti haltuun käsityksen minuudesta ja maailmasta. (Berger & Luckmann 1994, 150–156.)

Sosialisaatioprosessi ei käytännössä koskaan lopu primaarisosialisaatioon vaan sitä seuraa aina sekundaarisosialisaatio. Berger ja Luckmann määrittelevät sekundaarisosialisaation institutionaalisten ”osamaailmojen” sisäistämiseksi. Tässä sosialisaatioprosessissa yksilö sisäistää roolispesifiä tietoa, joka perustuu pitkälti työnjakoon. Tällainen oppiminen ei yleensä sisällä enää emotionaalista latausta, mutta siihen voi kuitenkin kuulua esimerkiksi sanattomia sopimuksia ja arvostuksia, jotka voivat olla tunnelatautuneita. Sekundaarisosialisaation välittämä todellisuus vaati kuitenkin taustalleen jo jonkinlaisen legitimaatiojärjestelmän rituaaleineen ja symboleineen. Koska sekundaarisosialisaation kautta rakennettu todellisuus rakentuu aina primaarisosialisaatiossa vakiintuneen todellisuuden varaan, niiden täytyy olla yhtenäisiä. Ratkaistakseen yhdenmukaisuuden ongelman yksilön täytyy integroida eri tietolähteistä tuleva informaatio toisiinsa käsitteellisten menettelytapojen avulla. (Berger & Luckmann 1994, 157–160.)

Toisin kuin primaarisosialisaatiossa, sekundaarisosialisaatiossa objektiivisen todellisuuden välittäjiin ei samaistuta emotionaalisesti, jolloin oppijan ja opettajan välinen suhde voi jäädä muodolliseksi. Kun lapsuudessa samaistuttiin merkityksellisiin toisiin, niin myöhemmin

todellisuuden sisäistäminen käy institutionaalisten toimihenkilöiden kautta, joille ominaista on juuri erityistiedon välittäminen. Tämän vuoksi myöhemmin opitut sisällöt eivät ilmene yksilölle niin väistämättöminä kuin lapsena omaksutut sisällöt. Yksilö usein tutustutetaan uuteen tietoon kytkemällä se aikaisemmin opittuun, jolloin uudesta sisällöstä saadaan luotua yksilölle relevanttia tietoa. Lyhyesti yhteen vedettynä sekundaarisosialisaatiossa on Bergerin ja Luckmannin mukaan kysymys rationaalisesta ja tunnelataukseltaan säädellystä oppimisprosessista, johon liittyy alhainen samaistumistaso ja itsestäänselvyyksien puuttuminen. (Berger & Luckmann 1994, 160–163.)

Sosialisaation myötä rakentuneita todellisuuksia voivat jälkeenpäin uhata monet tekijät, kuten rajatilanteet ja kilpailevat todellisuudet. Primaari- ja sekundaarisosialisaatioista jälkimmäinen on herkempi näille uhille, jolloin se myös muuttuu helpommin. Primaarisosialisaatio on väistämättömän luonteensa vuoksi pysyvämpi, minkä vuoksi sitä järkyttämään vaaditaan usein rajatilanteita, kuten esimerkiksi kuolema tai jokin luonnonkatastrofi. Primaarisosialisaation sisäistymien subjektiivisen todellisuuden mitta onkin Bergerin ja Luckmannin mukaan niiden säilyminen tilanteessa kuin tilanteessa. Jokapäiväisempi ja arkisempi uhka kohdistuu sekundaarisosialisaation rakentamaan todellisuuteen, jolloin uhkatekijöinä ovat usein kilpailevat todellisuudet. Esimerkkinä voidaan mainita, että yksilölle on helpommin hyväksyttävä muutos vaihtaa vaatetyyliään (sekundaarisosialisaatio), kuin olla julkisesti kokonaan ilman vaatteita (primaarisosialisaatio). Rajatilanteessa taas, kuten kuoleman läsnä ollessa, uhattuna on ennemminkin yksilön samaistuminen itseensä esimerkiksi naisena tai äitinä (primaarisosialisaatio), kuin ammattinsa kautta toimistopäällikkönä (sekundaarisosialisaatio). (Berger & Luckmann 1994, 166–168.)

Tärkein todellisuutta säilyttävä mekanismi on keskustelu, sillä se ylläpitää, muuntaa ja rakentaa identiteettiä. Erityisesti arkipäiväisen, pinnallisen keskustelun merkitys korostuu, sillä sen päättyminen johtaa usein myös rutiininmukaisen toiminnan keskeytymiseen. Tämä taas koetaan usein uhkana todellisuuden itsestään selvälle luonteelle. Kielen kyky tuottaa todellisuutta perustuu sille, että se objektivoi maailmaa muuntamalla kokemuksen osaksi järjestettyä kokonaisuutta. Tällä tavalla kieli todentaa maailmaa. Todentamiseen kuuluu sekä todellisuuden toteaminen että sen toteuttaminen. Pitääkseen yllä tätä kykyä säilyttää todellisuutta, keskustelun tulisi parhaimmassa tapauksessa olla luonteeltaan jatkuvaa ja johdonmukaista. Uskottavuusrakenteella Berger ja Luckmann tarkoittavat sellaista systeemiä, jonka tarkoitus on tukahduttaa sanktioiden avulla sellaiset epäilyt, jotka voisivat kyseenalaistaa todellisuuden

määrittäjiä. Esimerkiksi naurunalaiseksi joutumisen riski estää yksilöä toimimasta tai ajattelemasta yhteisesti hyväksytyjen todellisuuden määritelmien vastaisesti. (Berger & Luckmann 1994, 172–175.)

Koska sosialisointia kautta opittu todellisuus on yhteiskunnallisesti rakentunutta, se on myös altis muutokselle. Yksilön todellisuus voi ääripäässään muuttua kokonaisvaltaisesti, mutta yleensä todellisuus muuntuu vain joiltain osa-alueilta. Totaalisessa muuttumisessa on kyse uudelleensosialistumisesta, josta esimerkkinä voidaan käyttää uskonnollista kääntymystä. Tällöin yksilön täytyy olla kiinteässä ja jatkuvassa yhteydessä uusiin merkittäviin toisiin, jotka ylläpitävät hänelle uutta uskottavuusrakennetta. Hänen täytyy myös välttää sellaisia aatteita ja ihmisiä, jotka ovat ristiriidassa tämän uuden todellisuuden määritelmien kanssa. Periaatteessa yhteisön tarkoitus on legitimaatiokoneistonsa avulla siirtää yksilö uuteen symboliuniversumiin. Tärkeintä on mitätöidä vanha todellisuus ja tulkita sitä uuden todellisuuden legitimointimekanismeilla. Udelleensosialisaatio on näin ollen vastakkainen ilmiö sekundaarisosialisaatiolle, sillä siinä koko menneisyys tulkitaan uudelleen vastaamaan uutta todellisuutta. Sekundaarisosialisaatiossa taas nykyisyys tulkitaan niin, että se luo kiinteän jatkumon menneisyyden kanssa. (Berger & Luckmann 1994, 177–184.)

Työnjaollisesti monimuotoisemmassa yhteiskunnassa merkittävät toiset voivat tarjota yksilölle useita erilaisia versioita objektiivisesta todellisuudesta, mikä voi luoda ristiriidan subjektiivisesti todellisen identiteetin ja sosiaalisesti määritellyn identiteetin välille. Tällöin voidaan puhua sosialisointia epäonnistumisesta ja yksi ratkaisu siihen on terapia. Toinen mahdollinen syy sosialisointia epäonnistumiselle on merkittävien toisten välittämät erilaiset objektiiviset todellisuudet, mutta tällainen tapaus on huomattavasti epätodennäköisempi kuin ensin mainittu. Kolmas mahdollinen syy epäonnistumiselle on ristiriita primaari- ja sekundaarisosialisaatioiden välillä. Sekundaarisosialisaatio voi tarjota useita vaihtoehtoisia identiteettejä, mutta yksilön yhteiskunnallinen tausta kuitenkin vaikuttaa siihen, millainen identiteetti hänen on sisäistettävä. Epäonnistunut sosialisointia luo kuitenkin mahdollisuuden individualismin synnylle, sillä kun identiteetin itsestään selvä luonne murtuu, yksilö voi herätä kysymään sitä, kuka hän oikeastaan on. (Berger & Luckmann 1994, 189–193.)

Identiteetti syntyy sosiaalisissa suhteissa ja on subjektiivisen todellisuuden merkittävin elementti. Sen suhde yhteiskuntaan on dialektinen, sillä yhteiskunta vaikuttaa sen syntyyn, mutta samalla se myös itse uusintaa yhteiskunnallisia rakenteita. Voidaan sanoa, että identiteetti

on yksilön ja yhteiskunnan välistä dialektiikkaa. Yhteiskunta ei niinkään tarjoa identiteettejä vaan identiteettityyppejä, jotka antavat puitteet yksilön oman identiteetin rakentumiselle. Bergerille ja Luckmannille identiteettiteoriat ovat psykologisia teorioita, joiden käytössä täytyy ottaa huomioon niiden syntymäympäristönsä itsestään selvät todellisuuden määritelmät. Toisin sanoen ei voida olettaa, että samat psykologiset teoriat soveltuisivat erilaisiin sosiaalisiin konteksteihin vaan yleensä ne toimivat vain tietyssä yhteisöllisessä kehyksessä. Psykologiset teoriat myös omalta osaltaan osallistuvat yhteiskunnallisten ylläpito- ja korjausmekanismien legitimoimiseen esimerkiksi juuri terapian avulla. Näiden teorioiden vaikutus todellisuuden tuottamiseen on tehokasta, sillä ne vaikuttavat juuri niihin tunnepitoisiin prosesseihin, joissa identiteetti kehittyy. (Berger & Luckmann 1994, 195–201.)

Sosialisaatioteorioiden ongelmana on pitkään ollut se, että niissä lapsi on nähty hyvin passiivisena tiedon vastaanottajana ja aikuinen aktiivisena tiedon tarjoajana. Viime vuosikymmeninä tehdyt tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että jo aivan varhaisissa sosiaalisissa kohtaamisissa sekä aikuinen että lapsi ottavat hyvin aktiivisen osan. Se, mihin suuntaan vuorovaikutus etenee, määräytyy siis vastavuoroisesti, ei yksipuolisesti. Lapsen kehitys on nähty usein, etenkin psykodynaamisessa kontekstissa, kivuliaaksi ja konflikteja sisältäväksi prosessiksi, jossa kurinpito on oleellinen keino saada egoistinen lapsi taipumaan voimakkaan aikuisen tahtoon. Nykytietämyksen mukaan kyse on kuitenkin molemminpuolisesta sopeutumisesta, jossa esiintyy kyllä myös konflikteja, mutta ne eivät määrittele koko lapsen sosialisaatioprosessia. Lapsi ei siis ole syntyjään epäsosiaalinen olento, joka täytyy pakottaa sosiaaliseksi, vaan lapsi syntyy oman perityn sosiaalisen taipumuksensa kanssa. (Schaffer 2006, 47–48.)

Emotionaalisella eli tunteiden sosialisaatiolla tarkoitetaan prosessia, jossa yksilölle kehittyy omanlainen tunnekapasiteettinsa ja jossa hän oppii sosiaaliselle asemalleen ominaisen tunnekulttuurin. Emotionaalisen sosialisaation kautta yksilölle kehittyy kyky ymmärtää omia ja muiden tunteita. Samalla hänelle kehittyy arvot, jotka määrittävät millaiset tunteet ovat toivottuja ja mitkä eivät. Lisäksi hän oppii ilmaisemaan, kokemaan ja hallitsemaan tunteitaan tavalla, joka reflektoi ympäröiviä valtasuhteita ja sosiaalista kontekstia. Yksilöllä voidaan sanoa olevan hyvä emotionaalinen kompetenssi, kun hänen emotionaaliset kyvyt vastaavat ympäröivää tunnekulttuuria. Perheenjäsenten merkitystä tunteiden sosialisaatiossa on tutkittu sosiologiassa vähän, vaikka sitä on pidetty tärkeänä muun muassa symbolisen interaktionismin keskuudessa. (Erickson & Cottingham 2014, 360–362.) Todennäköisesti viitatuin sosiologinen

empiirinen työ on ollut tutkimus, jossa selvitettiin lasten sosialisatiota päivähoitossa. Tutkimuksessa selvitettiin, kuinka lapsia opetetaan tunnistamaan omia ja muiden tunteita ja hallitsemaan tunteidensa ilmaisua. Lisäksi haluttiin tietää, mitkä tunteen ja tunteidenilmaisuntavat nähtiin lasten kohdalla ongelmallisina tai sopimattomina. (Pollak & Thoits 1989, 22.)

Oman tutkielmani kannalta ongelmalliseksi edellisen kaltaisen tutkimuksen tekee ensinnäkin se, ettei siinä keskitytä perheessä tapahtuvaan socialisaatioon. Itse asiassa juuri Arlie Hochschild on ollut sosiologiassa edelläkävijä nimenomaan korostamalla perheenjäsenten merkitystä (Erickson & Cottingham 2014, 362). Toiseksi kyseisessä tutkimuksessa ja monissa muissakin yhteyksissä socialisaatioprosessi on nähty tietoisena tapahtumana, jossa lapsen hoitaja tarkoituksenmukaisesti opettaa jotain lapselle. Omassa tutkielmassani olen kiinnostunut socialisaation tiedostamattomasta puolesta. Usein lapset sisäistävät tunteita ja tunnesääntöjä hyvin implisiittisesti aikuisten tarjotessa käyttäytymismalleja ja reagoidessaan lasten käyttäytymiseen tietyllä tavalla. Vuorovaikutuksessa tapahtuva tunteiden vaihto on tärkeä osa lapsen ja aikuisen välistä suhdetta, joka vaikuttaa lapsen kykyyn ymmärtää ja säädellä tunteita. Sillä on myös suuri vaikutus lapsen tunnetason hyvinvointiin. (Cole & Tan 2015, 506.) Myös Hochschild (2003, 68) on todennut, että mitä syvempi suhde on, sitä enemmän tunneyötä tarvitaan ja sitä tiedostamattomampaa se silloin myöskin on. Mahdollisesti tästä syystä tunneyötä perheissä on tutkittu empiirisesti niin vähän (Erickson & Cottingham 2014, 371).

2.3 Itsetietoiset tunteet ja sosiaalinen sidos

Tunteet voidaan jakaa primaareihin eli perustunteisiin sekä sekundaarisiiin eli itsetietoisiiin tunteisiin. Perustunteita ovat muun muassa ilo, suru, viha, inho sekä pelko ja itsetietoisia tunteita taas häpeä, ylpeys, syyllisyys sekä nolostuminen. Perustunteet kehittyvät lapselle jo varhaisessa vaiheessa ja vaikka niiden kehittymiseen tarvitaankin kognitiivista aktiivisuutta, ne eivät vaadi itsetietoisuutta toisin kuin sekundaarit tunteet. Ei ole mahdollista tuntea esimerkiksi häpeää, jos ei vertaa omaa toimintaansa joihinkin standardeihin ja uskomuksiin. (Lewis 1995, 9.) Itsetietoiset tunteet eroavat muista tunteista siinä, että ne vaativat tietoisuutta itsestä sekä itsensä representoimista ja ne kehittyvät lapsuuden myöhemmässä vaiheessa. Niille ei myöskään ole olemassa universaaleja kasvonilmeitä ja ne ovat kognitiivisesti monimutkaisempia, kuin muut tunteet. Itsetietoisien tunteiden avulla ihmiset pystyvät saavuttamaan monimutkaisia sosiaalisia päämääriä. (Tracy & Robins 2007, 5-7.) Sosiologiassa, erityisesti symbolisen interaktionismin piirissä, itsetietoisista tunteista on käytetty myös

nimitystä ”roolinottotunteet” (”role-taking emotions”). Nämä tunteet ovat vahvasti mukana muun muassa sosiaalisessa organisoitumisessa, merkitysten rakentamisessa sekä sosiaalisessa kontrollissa. (Fields, Copp and Kleinman 2007, 158.)

Häpeän ja muiden itsetietoisten tunteiden ilmentyminen vaatii siis lapselta kognitiivista kykyä tiedostaa itsensä objektiivisesti. Se ei yksinään kuitenkaan riitä, sillä sen lisäksi lapsen on täytynyt sisäistää normeja, sääntöjä ja tavoittelemisen arvoisia päämääriä. Vasta tämän sisäistämisen prosessin jälkeen lapselle voi kehittyä itsetietoiset tunteet, jotka ovat luonteeltaan arvioivia. Ei siis riitä, että lapsi oppii sääntöjä, vaan hänen täytyy myös sisäistää ne, jolloin ne alkavat ohjaamaan lasta sisältä käsin. Tällaisessa ohjaamisessa taas itsetietoisilla tunteilla on tärkeä rooli. Itsetietoiset tunteet kehittyvät lapsella kolmanteen ikävuoteen mennessä, mutta jatkavat kehittymistään koko ihmisen elämän ajan. (Lewis 1995, 91–97.)

Itsetiedostavista tunteista häpeällä on oma sosiaalinen funktionsa. Sen on tarkoitus varoittaa yksilöä uhista, jotka kohdistuvat hänen positiiviseen sosiaaliseen minäkuvaansa. Tällainen potentiaalinen uhka voi kohdistua esimerkiksi yksilön sosiaaliseen arvoon, asemaan tai hyväksyntään. Uhkan voi aiheuttaa tilanteet, joissa yksilö jätetään tarkoituksella ulkopuolelle tai joissa hän kokee tulleen halveksituksi tai hyljättyksi. Myös tilanteet, joissa yksilö kokee kykyjensä ja luonteenpiirteidensä tulleen kyseenalaistetuiksi, voivat olla uhka sosiaaliselle minäkuvalle. Positiivinen sosiaalinen minäkuva on yksilölle tärkeä, koska sillä on suuri merkitys sosiaalisten suhteiden ylläpidossa ja siinä kuinka yksilö suuntautuu muihin ihmisiin. (Gruenewald, Dickerson & Kemeny 2007, 68–69.)

Thomas J. Scheffin (1990, 4-15) mukaan sosiaalisten sidosten ylläpito on tärkein ihmistä motivoiva tekijä. Jokaisessa uudessa tilanteessa yksilö arvioi sidoksen lujuutta ja luonnetta. Sidosta rakennetaan, ylläpidetään tai pahimmillaan vahingoitetaan vuorovaikutustilanteissa. Arvonannon puute ja tunteiden huomiotta jättäminen aiheuttavat usein sidoksen vahingoittumisen. Tärkeää ei ole pelkästään se, mitä sanotaan vaan myös miten sanotaan. Scheff näkeekin, että vuorovaikutuksen tutkimuksissa ei oteta tarpeeksi huomioon ihmisen ilmaisun monitulkintaisuutta ja kompleksisuutta. Ihmiset pyrkivät vuorovaikutuksessa konsensukseen ja ovat taitavia lukemaan toisten ihmisten sanattomia ja sanallisia viestejä, mutta aina on kuitenkin olemassa riski väärinymmärrykselle. Kognitiivisen konsensuksen lisäksi huomio täytyy kiinnittää myös emotionaaliseen konsensukseen, sillä esimerkiksi ihmisiä yhteen sitova solidaarisuudentunne on olemukseltaan sekä älyllistä että tunnepitoista. Scheff

seuraa Goffmanin jalanjäljissä nostamalla tärkeimmiksi sosiaalisiksi tunteiksi ylpeyden ja häpeän, jotka toimivat sosiaalisen sidoksen tilan vaistomaisina signaaleina sekä itselle että muille. Käytän tässä yhteydessä ylpeys-sanaa käännöksenä englanninkielen pride-sanalle. Sanojen välillä on hieman konnotaatioeroja, minkä vuoksi näen tarpeelliseksi tarkentaa, että ylpeys tunteena tarkoittaa tässä yhteydessä pitkälti kokemusta ja tunnetta hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemisesta.

Sekä ylpeys että häpeä esiintyvät vuorovaikutuksessa lähes jatkuvasti, mutta ne jäävät usein huomaamatta, sillä niiden näkyvyys on melko heikkoa. Esimerkiksi häpeä voi olla suurilta osin tiedostamatonta, mutta vaikuttaa silti voimakkaasti henkilön toimintaan. Ylpeydetunne viestittää henkilölle eheää sosiaalista sidosta, kun taas häpeä uhuttaa sidosta. Niiden sosiaalinen vaikutus on luonteeltaan ulkoista ja pakottavaa. Kyse on itsensä sosiaalisesta tarkkailusta ja arvioinnista; miltä henkilö ajattelee tai uskoo näyttävänsä toisten ihmisten silmissä. Scheff on luonut teorian arvonanto-emootiojärjestelmästä (deference-emotion system), joka pakottaa henkilön mukautumaan ulkoisiin normeihin. Näitä normeja säätelevät epämuodolliset mutta kokonaisvaltaiset palkkiot ja rangaistukset. Palkkioita ovat ulkopuolelta tuleva arvostus sekä siitä seuraava sisäinen ylpeydetunne ja rangaistuksia taas arvostuksen puute ja häpeä. (Scheff 1990, 71.)

Arvonanto-emootiojärjestelmä on Scheffin (1990, 74–76) mukaan suurimmalta osin epämuodollinen ja lähestulkoon näkymätön. Väheksyntä tai suosionosoitukset ovat siis harvemmin ilmiselviä tai julkisia. Scheff lainaa Goffmanin ajatusta siitä, että jo nolostuttavan tilanteen enteily vaikuttaa ihmisen toimintaan rajoittavasti. Näin ollen arvonanto-emootiojärjestelmä on toiminnassa jatkuvasti, myös silloin, kun henkilö on yksin. Se on luonteeltaan sekä psykologinen että sosiologinen, sillä se toimii sekä ihmisen itsensä sisällä että vuorovaikutustilanteissa ihmisten välillä. Se yhdistää tehokkaasti ja huomaamattomasti ihmisen ajattelun, tunteet ja toiminnan. Yhteinen mukautuminen lisää myös ylpeyden- ja yhteenkuuluvuudentunnetta ihmisten välillä.

Samalla tavoin, kun ihminen välttelee häpeää aiheuttavia tilanteita, hän usein myös välttää näyttämästä häpeäntunnetta sen iskiessä. Yksi aikuisten tapa olla näyttämättä ikäviä tunteita on olla itkemättä, vaikka olisi kuinka surullinen. On myös mahdollista, että henkilö piilottaa todelliset surun ja häpeän tunteensa esimerkiksi vihan alle. (Scheff 1990, 83.) Häpeäntunne voi olla sekä tiedostettua että tiedostamatonta ja tiedostamaton häpeä voidaan jakaa vielä avoimeen,

erilaistumattomaan häpeään sekä sivuutettuun häpeään. Ensimmäinen sisältää kipeät tunteet, joita ei ole osattu määritellä häpeäksi, vaan ne on määritelty muulla tavoin esimerkiksi tyhmyydeksi, naurettavuudeksi, riittämättömyydeksi, epäpätevyydeksi, epävarmuudeksi tai huonoksi itsetunnoksi. Jälkimmäisessä häpeän merkit ovat hienovaraisempia ja piileviä, mutta ne voivat tulla esiin käytöksessä, muun muassa puheen nopeutumisenä ja asioiden toistona. Ensimmäisessä tapauksessa tunne nimetään väärin ja jälkimmäisessä sitä taas vältellään kokonaan, mutta molemmat tavat ovat yhtä tuhoisia. Vain tiedostamalla häpeäntunteen, siitä voi päästää irti. (Mt., 86–88.)

Scheff (1990, 179–187) näkee yksittäiset vuorovaikutustilanteet sosiaalisten rakenteiden mikrotason perusteina. Sosiaalinen sidos ja siihen vaikuttavat häpeän ja ylpeyden tunteet ovat esimerkki sosiaalisesta rakenteesta, joka syntyy vuorovaikutustilanteessa. Sosiaaliset sidokset tarvitseva enemmän kuin hetkellisiä kohtaamisia, sillä vahva sidos vaati pitkän aikavälin tietämystä itsestä ja toisista ihmisistä. Vain silloin voi syntyä keskinäistä luottamusta. Scheffin mukaan sosiaalisten vuorovaikutustilanteiden tärkein anti sosiologialle on se, että ne ilmentävät ja ylläpitävät sosiaalisia rakenteita, vaikkakin ne ovat toimijoille yleensä tiedostamattomia. Myös tunteiden tukahduttaminen voidaan osaltaan nähdä ylläpitävän status quo.

3. Aineisto ja menetelmä

3.1 Syvähaastattelu

Käytin tutkielmani aineistonkeruumenetelmänä syvähaastatteluja. Kyseessä on haastattelumenetelmä, jonka avulla on mahdollista saada syvempää tietoa tutkittavasta aiheesta, kuin strukturoidulla haastattelulla. Sen lähtökohtana on vapaamuotoinen vuorovaikutus, jossa korostuu syvempi sosiaalinen kontakti. Syvähaastattelun juuret tulevat terapeuttisesta haastattelusta, mutta tiedonhankintamenetelmänä sitä voidaan hyödyntää etenkin, kun tarkastellaan menneitä tapahtumia sekä arkaluonteisia tai heikosti tiedostettuja asioita. Menetelmälle on ominaista keskustelunomaisuus sekä tiedonvaihdon spontaanisuus. Kysymysten strukturoimattomuus antaa haastateltavalle mahdollisuuden puhua itselle tärkeistä asioista. Haastattelijan tehtäväksi jää auttaa haastateltavaa rakentamaan omaa näkemystään antaen kuitenkin haastateltavalle itselle vallan rajata ja rakentaa vastauksensa. Tarkoitus on saada esiin haastateltavan näkemys, ei haastattelijan. Haastateltavan tulisi kokea, että hänen näkemyksiään arvostetaan ja että ne tulevat hyväksytyiksi. Syvähaastattelu sopii menetelmäksi

erityisesti silloin, kun tutkijaa kiinnostaa jokin uusi poikkeava lähestymistapa tai asiantuntijan näkemys. Samaa tutkittavaa voidaan haastatella useamman kerran, jotta aiheeseen päästään mahdollisimman syvälle sisään. Myös yksi kerta voi kuitenkin riittää syvähaastattelumaisen tilanteen luomiseen, jos käsiteltävä aihe on riittävän suppea. (Siekkinen 2010, 45–46.)

Sosiologisessa kontekstissa syvähaastattelua on hyödyntänyt muun muassa Matti Kortteinen (1982, 296–298). Hän näki oman syvähaastattelunsa muodostuvan kolmesta perättäisestä vaiheesta. Ensimmäisessä vaiheessa haastattelija saapuu paikan päälle haastateltavan kotiin. Tälle vaiheelle on ominaista molemminpuolinen tunnustelu ja epäily, jolloin keskustellaan melko etäisistä asioista. Kun keskustelussa on saatu aikaan keskinäinen luottamus ja yhteisymmärrys, siirrytään haastattelun toiseen vaiheeseen, jolle on ominaista avoimuus ja vilpittömyys. Tässä vaiheessa haastateltavat alkavat usein kertoa pulmista ja vaikeuksista, joita he ovat elämässään kohdanneet. Kortteisen mukaan ihmisten rakentama ”onnellisuusmuuri” murtuu tässä vaiheessa. Onnellisuusmuuri on ihmisen itsensä rakentama ja sen tarkoitus on suojella henkilöä elämän tosiasiallilta ankeutta vastaan. Toisaalta se on myös ihmisen tapa suojautua muiden tungettelevilta katseilta. Onnellisuusmuuri on hyvin lähellä Goffmanin teatteri-vertauskuvaa. Haastattelijan tehtävä on yrittää päästä onnellisuusmuurin, tai Goffmania mukailien, näyttämön lavasteiden taakse. Kun haastattelussa saavutetaan viimeinen eli kolmas vaihe, haastateltavat alkavat jäsentää sitä, kuinka he ovat selviytyneet kaikista hankaluuksista ja vastoinkäymisistä huolimatta. Tällä tavoin haastateltava voi kokea taas hallitsevansa elämäänsä. Tässä vaiheessa kuvaillut selitykset tasoittavat niitä ristiriitoja, jotka syntyivät ensimmäisen ja toiseen vaiheen välillä.

Tunnistan omista haastatteluistani Kortteisen kuvaamat toisen ja kolmannen vaiheen. Ensimmäinen vaihe, jossa keskustellaan pintapuolisesti ja etäisesti, jäi oikeastaan täysin puuttumaan haastatteluissani. Yllätyin tästä hieman itsekin, sillä en odottanut, että haastateltavat alkaisivat heti alkuun käymään rankkoja kokemuksiaan yksityiskohtaisesti läpi. Esimerkiksi yhdessä haastattelussa haastateltava kertoi jo ensimmäisen minuutin aikana, että hänen alkoholisti-isänsä teki itsemurhan, eikä aiheet sen jälkeen oikeastaan keventyneet. Vaikka keskustelujen aiheet olivat rankkoja, olin tyytyväinen siihen, että pääsimme heti keskustelemaan ”oikeista” asioista, eikä aikaa kulunut kovin kauan luottamuksen ja yhteisymmärryksen rakentamiseen. Syy sille, että haastateltavat alkoivat heti alkuun kertomaan vaikeista kokemuksistaan, oli mahdollisesti se, että he tiesivät jo etukäteen aiheen olevan kipeä. He tiesivät, että haastattelussa tullaan käsittelemään arkoja asioita ja erityisesti niistä heränneitä

tunteita, joten heillä oli aikaa valmistautua siihen. Toisaalta pohdin myös sitä vaihtoehtoa, että ehkä he myös tahtoivat testata minua haastattelijana, kuinka minä suhtaudun heidän kertomaansa eli kestänkö sen, mitä kuulen vai menenkö vaikeaksi. Kenties kyseessä oli jonkinlainen tapa luoda ja samalla myös testata vuorovaikutussuhteen luottamuksellisuutta.

Yksi mahdollinen kritiikinaihe syvähaastattelusta sosiologisenä tiedonkeruumenetelmänä on kysymys siitä, pystyykö sosiologi jäsentämään yksityiselämää koskevaa aineistoa. Yksilöiden yksityiselämää analysoitaessa myös psyykellä ja sen dynamiikalla on oma roolinsa ja sen vuoksi voidaan sanoa liikuttavan psykologian ja sosiologian raja-alueella. Psyyken vaikutus ei kuitenkaan tarkoita, etteikö tätä raja-aluetta voitaisi tutkia sosiaalisesta näkökulmasta. Esimerkiksi roolikäyttäytyminen ja siihen liittyvät ristiriidat ja sosiaalinen dynamiikka voivat olla sosiologian tutkimuskohteena. Sosiologian näkökulmasta julkisen roolikäyttäytymisen ja yksityisen kokemusmaailman välistä suhdetta on perusteltua tutkia ja tällöin tutkitaan nimenomaan sosialisatioprosessia. (Kortteinen 1982, 300–301.) Toinen kritiikin kohde liittyy yleistämiseen. Syvähaastatteluun ei tulisi valita haastateltavia satunnaisotannalla vaan tarkoituksenmukaisesti tutkimusongelmaan liittyen. Syvähaastattelussa ei ole tarkoitus selvittää, mikä on totuus vaan pyrkiä ymmärtämään ilmiötä merkityksien kautta. (Siekkinen 2010, 51–52.) Haastateltavien määrä voi olla jopa alle viiden, sillä harvalukuinen aineisto tarkasti läpikäytyinä voi olla enemmän kuin suurempi määrä pintapuoleisesti käsiteltynä (Trost 1997, 110).

3.2 Haastattelujen toteutus

Etsiessäni haastateltavia kriteerinä oli oma kokemus siitä, että perheessä oli ollut alkoholiongelma ja siitä oli ollut haastateltavalle haittaa lapsuudessa. Sillä ei ollut merkitystä, kuinka runsasta alkoholinkäyttöä oli ollut tai minkälaisia haittoja siitä oli seurannut, koska ihmiset kokevat tilanteet hyvin eri tavoin. Tärkeää on huomata, että haastatelllessani vain yhtä perheenjäsentä saan myös vain yhden näkökulman perheen ongelmasta ja todellisuus on tällöin luultavasti jossain eri näkökulmien välimaastossa. Yksilön kokemus on kuitenkin hänelle totta, joten tämä kokemus myös vaikuttaa hänen elämäänsä. Kerromme tarinoita elämästämme ja nämä tarinat ovat aina tulkintoja todellisuudesta. Tutkijan haasteeksi tulee tehdä tulkintoja näistä tulkinnoista ja jo tämän toteamuksen myötä voidaan sanoa, että kovinkaan objektiivisiin tuloksiin ei voida päästä, mutta toisaalta se ei ole tarkoituskaan. Jos kuitenkin samanlaiset tilanteet herättävät useissa eri ihmisissä samankaltaisia kokemuksia, voidaan mielestäni melko turvallisesti sanoa, että jonkinlaisesta vaikutussuhteesta on silloin kysymys.

Haastateltavia kartoittaessani sain huomata, kuinka monia ihmisiä tutkimani aihe koskettaa. Useat henkilöt, joille kerroin tutkimuksestani, totesivat puolivakavissaan, että he itse sopisivat haastateltaviksi. Ongelma oli kuitenkin se, etten halunnut minulla olevan minkäänlaista henkilökohtaista suhdetta haastateltaviin. Vaikka ilmiö vaikutti olevan hyvin yleinen ja monille tuttu, haasteltavien saaminen ei ollut kovin yksinkertaista aiheen arkuuden vuoksi. Kysyessäni tuttavilta mahdollisia haastateltavia, he saattoivat tietää useitakin, mutta kynnyksen asian esiin ottamiseen näiden henkilöiden kanssa oli monelle liian korkea. Näin ollen otin yhteyttä Alkoholistien aikuiset lapset -ryhmään ja tiedustelin sieltä sähköpostitse mahdollisia haastateltavia. Kaksi haastateltavaa sain lähettämällä sähköpostia kyseiseen ryhmään ja yhden sain kyselemällä tuttaviltani mahdollisia haastateltavia. Ketään haastateltavista en siis tuntenut ennalta. Toki on hyvä todeta, että kyseessä on itsevalikoituva otos, mutta en näe tätä ongelmana, sillä oma toiveeni haastateltavia kohtaan oli, että heillä on itsellä halua käsitellä näitä asioita. Koska kyseessä on hyvin arka aihe, ei voida olettaa, että kuka tahansa tällaisen kokemuksen läpi käynyt olisi halukas tulemaan haastateltavaksi.

Usein sensitiivistä aihetta käsitellessä haastateltavien rekrytoinnissa on tarpeellista hyödyntää eri tahoja, kuten järjestöjä, jotka ovat toimintansa puolesta yhteydessä kyseiseen aiheeseen (Kallinen, Pirskanen & Rautio ym. 2015, 41). Tosin Henna Pirskanen (2011, 59) toteaa, että tällaisten tahojen hyödyntäminen saattaa tuoda liian vahvasti organisaation äänen esiin. En kuitenkaan nähnyt tätä ongelmana, sillä jokaisella on jokin työkalu, jonka avulla hän pyrkii käsittelemään elettyä elämäänsä. Näen haastateltavat oman elämänsä analyysoijina. En siis pelkästään minä tutkijana pyri ymmärtämään heitä, vaan he myös pyrkivät ymmärtämään itseään. Samalla, kun he pyrkivät ymmärtämään itseään sekä omia kokemuksiaan ja menneisyyttään, minä pyrin ymmärtämään ilmiötä niiden taustalla. Näin ollen se maailma, jonka yksilö kokee mielekkääksi, on myös yhteiskunnallisen tulkinnan kannalta merkityksenkäs (Schütz 2007, 37). Haastateltavilla oli omat välineensä kokemustensa ymmärtämiseen ja ne vaikuttivat varmasti myös siihen, että he halusivat ottaa osaa haastatteluun.

Vaikka tutkimukseni ei ole narratiivinen, näen McAdamsin (2008, 257–258) identiteettiteoriaa mukaillen, että yksilöt luovat identiteettikertomuksia, joissa yhdistyvät menneet tapahtumat, nykyisyys ja ennakoitu tulevaisuus. Niistä pyritään muodostamaan yhtenäinen merkityksellinen tarina, jolla yksilö liittää itsensä osaksi yhteiskuntaa ja muita ihmisiä.

Kertomusten kautta haastateltavat siis rakentavat omaa todellisuuttaan. Tästä rakennetusta todellisuudesta olen tutkijana kiinnostunut.

Kaikki haastattelut toteutettiin julkisessa tilassa, jossa saimme olla haastateltavan kanssa rauhassa. Halusin haastattelupaikan olevan mahdollisimman neutraali. Esimerkiksi haastateltavien kotona olisin saattanut kokea kysymykseni liian tungetteleviksi, sillä olisin ollut vieraana toisen kodissa. Julkisella haastattelupaikalla voidaan myös minimoida tilanteen nostattamat epämukavuuden tunteet haastateltavassa sekä valtaeroa tutkijan ja tutkittavan välillä (Heath ym. 2009, 93). Jokainen haastattelu kesti lähemmäs kaksi tuntia ja litteroitua tekstiä kertyi yli sata sivua. Vaikka haastateltavia ei ollut paljon, sain mielestäni hyvin sisältörikasta aineistoa ja olin tyytyväinen siihen, kuinka avoimesti haastateltavat kertoivat kokemuksistaan.

Haastatteluja varten minulla oli valmiina haastattelurunko, joka perustui teorialtaan paljolti Hochschildin (2003) tunnesääntöihin ja tunnetyöhön. Olin jakanut aiheet sen mukaan, että niissä käsiteltiin sekä haastateltavan suhdetta alkoholiongelmaiseen vanhempaan että muuhun perheeseen. Haastattelujen aikana huomasin, että haastateltavat käsittelivät paljon myös suhdetta itseensä ja siitä tuli myös yksi aihealue. Haastattelurungosta huolimatta annoin haastateltavien viedä haastattelua melko vapaasti eteenpäin, sillä näen, että tällä tavoin saan tutkijana enemmän irti asioita, joita en ulkopuolisena osaisi edes kysyä.

Haastattelujen aikana tuli useita hiljaisia hetkiä, mutta pyrin vastustelemaan tarvettani täyttää hiljaisuus ja annoin haastateltavan rauhassa koota ajatuksiaan. Tällä tavoin haastateltavat mahdollisesti jatkoivat vastaustaan pidempään ja menivät tarkempiin yksityiskohtiin (Pirskanen 2011, 63). Yksi merkittävä huomio, minkä tein haastattelujen aikana oli se, että haastateltavat olivat hyvin eri vaiheissa kokemustensa käsittelyssä. Haastateltavien vastauksista näkyi, kuinka jäsenneulyjä käsiteltävät asiat jo olivat. Kaksi haastateltavista oli pohdiskellut kokemuksiaan jo pitkään, mutta yksi oli omien sanojensakin mukaan vasta alkamassa tutkimaan omia kokemuksiaan. Hänelle useat esittämäni kysymykset toivat aivan uusia näkökulmia aiheeseen ja siksi myös hiukan jännitin, ettei hän joutuisi käsittelemään liian paljon uusia asioita haastattelun aikana. Hänelle oli myös vaikeampi pukea sanoiksi tunteitaan, mikä voi viitata niiden vähäisempään käsittelyyn. Mikään ei kuitenkaan sulje pois mahdollisuutta, että tällaiset ilmaisuun liittyvät erot haastateltavien välillä selittyisivät ainakin osaksi myös yksilöllisten luonteenpiirteiden eroilla.

3.3 Tutkimuksen sensitiivisyydestä ja eettisyydestä

Koska haastattelut olivat luonteeltaan avoimia ja niissä käsiteltiin hyvin herkkää ja henkilökohtaista aihetta, koen aiheelliseksi avata tarkemmin omaa tutkijapositioni. Käsittelemäni aihe oli arka, joten pohdin paljon sitä, millaisia vaikutuksia haastattelulla voi haastateltaville olla. Entä jos joku haastateltavistani esimerkiksi romahtaa kesken haastattelun? Tämän vuoksi toivoin, että haastateltavat olisivat jo käsitelleet kokemuksiaan ja niihin liittyviä tunteita jollain tasolla, jotteivat haastattelutilanteessa nousseet asiat kuormittaisi heitä liikaa ja heillä olisi jonkinlaiset keinot säädellä tuntemuksiaan. Minun täytyi myös pystyä luomaan ilmapiiri, jossa haastateltavat kokisivat turvalliseksi puhua aroista asioista ja tämä vaati tietynlaista lämmintä, neutraalia ja hyväksyvää asennetta aihetta ja haastateltavia kohtaan.

Sensitiivistä aihetta käsiteltäessä tutkijan on valmistauduttava vastaanottamaan tutkittavien voimakkaitakin tunneilmauksia (Kallinen ym. 2015, 118). Valmistelin itseäni siihen, etten mene liian hämilleni kohdatessani näitä tunnekokemuksia ja vahvoja herkistymisiä tulikin jokaisen haastateltavan kohdalla. Jokainen haastattelu eteni mielestäni melko vaivattomasti ja päättyi mielestäni hyvin positiivisessa hengessä. Haastatteluissa nousi kuitenkin esiin myös asioita, jotka rajuudellaan yllättivät minut. Kuten edellä olen todennut, yksi haastatteluista alkoi sillä, että haastateltava kertoi vanhempansa tehneen itsemurhan. Haastateltava oli itse löytänyt vanhempansa ja oli tuolloin alle kymmenvuotias. Tilanne oli hyvin hämmentävä, mutta uskon saaneeni pidettyä itseni hyvin kasassa ja pystyneeni osoittamaan hyväksyntää hänen kertomalleen. Jos olisin näyttänyt järkytykseni, olisi se saattanut tehdä haastateltavasta jatkossa pidättyväisemmän. Haastavinta ei siis niinkään ollut tunneilmaisujen vastaanottaminen, vaan pikemminkin oman tutkijaroolin säilyttäminen ja omien tunnetilojen kontrollointi, kuitenkin niin, etten vaikuttaisi kylmältä. Sensitiivisen aiheen tutkiminen vaatii myös tutkijalta paljon tunnytyötä (Kallinen ym. 2015, 119).

Viime aikoina sensitiiviseen tutkimukseen on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota. Sensitiivisen aiheen valitseva tutkija kokee yleensä aiheen merkittävänä ja näkee, että sitä on tutkittu liian vähän. Sensitiivinen tutkimus koetaan usein haastavuudestaan huolimatta hyvin palkitsevaksi. Sen avulla annetaan ääni niille, jotka eivät ole aiemmin voineet aiheesta julkisesti puhua. (Kallinen ym. 2015, 10–12). Itsellenikin aihe oli merkityksellinen, kuten olen jo aiemmin maininnut. Halusin toteuttaa tutkimuksen laadullisena, sillä sen avulla on mahdollista päästä lähimmäs tutkittavien henkilökohtaista elämää (mt., 35). Näen myös, että

kyselylomakkeet yksinkertaistavat tutkittavien kokemuksia ja valmiiden vastausvaihtoehtojen avulla on haastavaa löytää mitään uutta tutkittavasta aiheesta.

Eettisyyden pohtiminen on tärkeää kaikessa tieteellisessä tutkimuksessa, mutta sen merkitys korostuu sensitiivistä aihetta tutkittaessa, sillä tutkittavat ovat monella tapaa haavoittuvassa tilassa. Normiperusteisen etiikan, kuten tutkimussuostumuksen, luottamuksellisuuden ja anonymiteetin suojaamisen, lisäksi tutkija saattaa kohdata emotionaalisesti ja moraalisesti haastavia tilanteita haastatteluissa. Jo se, että valmistautuu tutkimuksen sensitiivisyyteen, on osa tutkimusetiikka (Kallinen ym. 2015, 141–145). Tutkijan tärkeimpiä tehtäviä haastattelutilanteessa on olla sensitiivisesti läsnä (Pösö 2008, 98). Olen jo edellä maininnut tapoja, joilla pyrin ottamaan huomioon tutkittavien haavoittuvuuden ennen haastattelua ja haastattelutilanteessa. Lisäksi luin paljon haastattelututkimuksen oppaita ja kouluttauduin haastattelujen aikoihin myös Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelinpäivystäjäksi ja uskon saaneeni sitä kautta lisävarmuutta ja työvälineitä haastattelujen toteuttamiseen.

Anonymiteetin säilyttäminen on tutkielmassani erityisen tärkeää, koska kyseessä on sensitiivinen aihe. En käytä haastateltavista heidän oikeita nimiä, enkä myöskään käytä mitään paikkoihin liittyvää tietoa. En koe tarpeelliseksi mainita, miltä paikkakunnalta haastateltavat ovat tai mitä he ovat koulutukseltaan. En myöskään ole merkinnyt haastateltavien tietoja litteroituun aineistooni. Erityisesti suorissa aineisto-otteissa on huolehdittava siitä, ettei niissä esiinny minkäänlaisia tunnistetietoja (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat... 2016). Valitsin tarkkaan, mitä aineisto-otteita käytän esimerkkeinä, jottei kenenkään yksityisyydensuoja olisi uhattuna. Koska haluan kuitenkin tuoda myös yksilölliset tarinat esille, käytän haastateltavista peitenimiä.

3.4 Aineiston analyysi

Analyysimenetelmäni on teoriaohjaava sisällönanalyysi, sillä tutkimusongelmani taustalla vaikutti Hochschildin teoria tunnesäännöistä, mutta myös aineisto on vaikuttanut teorian muodostukseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117). Oli mielenkiintoista huomata, kuinka monimuotoista ja toisaalta vaikeatulkintaista tunteiden ilmaisu on. Tunteet ovat läsnä kaikessa olemisessa ja vasta haastattelujen jälkeen ymmärsin, kuinka haastavaa esimerkiksi tunnesääntöjen etsiminen ihmisten kertomuksista voi olla. Koska tunnesääntöjen synnyssä on kyse melko tiedostamattomasta sosiaalisesta prosessista, niiden sanallinen ilmaiseminen ei ole kovinkaan yksinkertaista. Lapsuuden tunnekokemusten voimakkuutta lisää se, että lapsi on

vielä biologisestikin kykenemätön ymmärtämään ja hallitsemaan tunteitaan, sillä niitä ohjaavat aivoalueet kehittyvät vasta murrosiässä (Goleman 2009, 272). Tutkijana tehtäväkseni jäi löytää näitä tunnesääntöjä suorien ilmaisujen lisäksi myös muista ilmaisuista.

Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineiston ehdoilla, mutta se eroaa aineistolähtöisestä analyysistä siinä, miten empiirinen aineisto liitetään abstrahoinnissa teoreettisiin käsitteisiin. Sen sijaan, että käsitteet luotaisiin aineistosta käsin, ne tuodaan valmiina ilmiöstä niin sanotusti ennestään tiedettynä. Teorialähtöiseen sisällönanalyysiin verratessa keskeisin ero on siinä, onko aineistosta alun alkaen poimittu asioita tietyn teorian mukaan vai lähestytäänkö aineistoa sen omilla ehdoilla ja vasta lopussa sovitetaan se sopivaan teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117.) Symbolisen interaktionismin isähahmona tunnettu Herbert Blumer (1954, 8) on puhunut niin sanotusta ”herkistävästä käsitteestä” (sensitizing concept). Hänen mukaansa tarkkaan määritellyt käsitteet eivät sovellu parhaiten empiirisen sosiaalisen maailman tutkimiseen. Yhteiskuntatieteissä käytettävät käsitteet tulisi nähdä ohjaavina ja yleiskuvan antavina viittauksina, jotka kertovat, mihin suuntaan tutkijan tulisi katsoa. Omassa tutkielmassani tunnesääntö oli juuri tällainen herkistävä käsite, joka ohjasi haastatteluja ja aineiston läpikäymistä. Aloittaessani tutkielmaani tunnesäännöt eivät olleet tarkkaan määriteltyjä, vaan halusin nimenomaan aineiston avulla pyrkiä ymmärtämään, mitä ne ovat ja miten ne ilmenevät lapsuuden kodin kontekstissa. Hochschildin tutkimukset tunnesäännöistä ja tunnetyöstä sijoittuivat julkisempaan kontekstiin, minkä vuoksi ne eivät istuneet suoraan sellaisenaan omaan tutkielmaani.

Ihmisen sisäisen kokemuksen tutkiminen koetaan usein haastavaksi, sillä ulkoista toimintaa ja puhetta on helppo havainnoida, mutta kokemuksen tutkimusta pidetään yleensä epäsystemaattisena ja epäluotettavana. Ajatellaan, että toisen mielen sisältöihin ei voida päästä käsiksi. Tällöin intentioita, tunteita ja motiiveja ei välttämättä koeta yhtä tärkeiksi tutkimuskohteiksi kuin puhetta ja toimintaa. (Scheff 1990, 53.) Tulkitsevassa ymmärtämisessä voidaan kuitenkin päästä hyvin lähelle toisen ihmisen kokemusta. Siinä vuorotellaan ulkoisen käyttäytymisen havainnoinnin ja toisen sisäisen kokemuksen kuvittelun välillä. Tutkijan tapauksessa kyse on abduktiosta, jossa hän tiiviisti vuorottelee induktiivisen ja deduktiivisen ajattelun välillä. (Mt. 103.) Abduktiivisessa päättelyssä on tärkeää ottaa huomioon myös vaihtoehtoiset tapahtumat eli sellaiset mahdolliset odotettavissa olevat asiat, joita ei kuitenkaan tilanteessa tapahdu. Ymmärtääkseen tapahtumien ja toiminnan merkityksiä tutkijan on otettava

välittömän kontekstin lisäksi huomioon myös laajempi konteksti, johon kuuluvat tapahtumat ennen ja jälkeen sen hetkisen tilanteen. (Mt., 111–115.)

Oma analyysini eteni vaiheittain välillä pureutuen aineistoon ja sieltä esiin nousseisiin asioihin ja välillä taas paneutuen teorian lukemiseen. Aineiston alustavan jäsentelyn jälkeen, luin kirjallisuutta, joka käsitteli aineistosta poimimiani asioita ja pyrin tällä tavoin ymmärtämään ja muodostamaan oman käsitykseni tutkimastani ilmiöstä. Analyysiyksikköni olivat lyhimmillään yhden lauseen mittaisia ja pisimmillään melko pitkiäkin kertomuksia riippuen siitä, kuinka ytimekkäästi tai seikkaperäisesti haastateltavat kuvasivat tapahtumia ja kokemuksia. En nähnyt aiheelliseksi pilkkoa lainauksia erityisen lyhyiksi yksiköiksi, sillä halusin asiayhteyksien säilyvän ehjinä. Aineisto-otteen merkityssisältö oli kaikkein oleellisin kriteeri analyysiyksiköiden rajaamiselle.

Kun aloin jäsentämään aineistostani yksittäisiä otteita ja tekemään niistä pelkistetyt kuvaukset, alkoivat myös analyysini yläluokat selkenemään. Koska haastattelussa keskusteltiin tunnekokemuksista alkoholiongelmaisessa perheessä kasvamisesta, oli oletettavaa, että haastateltavat puhuisivat paljon perhesuhteistaan. Perhesuhteista tuli ensimmäinen yläluokka. Tämän lisäksi he kuitenkin puhuivat ja analysoivat paljon omaa käyttäytymistään ja toimintaansa, joten itsereflektiosta rakentui perhesuhteiden lisäksi toinen yläluokka. Koska alkoholilla oli niin oleellinen ja moninainen merkitys haastateltavien kertomuksissa, muodostui alkoholille annetuista merkityksistä kolmas yläluokka.

Alaluokkia hahmotellessani tunnesäännöillä oli keskeisenä käsitteenä tärkeä rooli aineiston jäsentämisessä. Koska aineistossa oli hyvin vähän suoria viittauksia tunnesääntöihin, kiinnitin huomion siihen, millä kaikilla tavoin kipeät tunteet ilmenivät haastateltavien kertomuksissa ja mihin ne liittyivät. Esimerkiksi perhesuhteita käsiteltäessä tunteet liittyivät joko kodin yleiseen ilmapiiriin, haastateltavan suhteeseen alkoholiongelmaiseen vanhempansa tai perheenjäsenten keskinäisiin suhteisiin. Reflektoidessaan omia tunnekokemuksiaan, haastateltavat kuvasivat perheen tunneilmapiirin vaikutusta heidän omaan käytökseensä, heidän omia tapojaan piilottaa tunteita ja lopuksi myös heidän tapojaan käsitellä ja työstää lapsuuden tunnekokemuksia. Kertoessaan alkoholin roolista lapsuudessaan, haastateltavat puhuivat yli sukupolvien jatkuneesta ongelmasta, alkoholiin liittyvästä salailukulttuurista sekä alkoholin ja tunteiden välisestä suhteesta. Analyysini lopuksi minulla oli siis kolme yläluokkaa, jotka jakautuivat

jokainen vielä kolmeen alaluokkaan. Näiden jäsenysten kautta tulen vastaamaan asettamaani tutkimusongelmaan ja pohtimaan tuloksiani asettamani teoreettisen viitekehyksen valossa.

3.5 Samankaltaiset, mutta yksilölliset kokemukset

Haastattelemiani kolme miestä olivat kaikki lappilaisia kolmekymmentävuotiaita ja akateemisesti koulutettuja. Kutsun heitä peitenimillä Heikki, Jani ja Matti. He ovat kasvaneet samalla ajanjaksolla, mikä näkyi esimerkiksi siinä, että 1990-luvun lama oli vaikuttanut kaikkien heidän perheidensä elämään jollain tapaa. Se, että haastateltavat olivat kaikki kolmekymmentä vuotiaita korkeasti koulutettuja miehiä, oli sattumaa. Pidin tätä sattumaa kuitenkin onnekkana, sillä se mahdollisti jonkinasteisen vertailemisen ja yhtäläisyyksien etsimisen, vaikkei tarkoitukseni olekaan antaa yleistä kuvausta siitä, millaista on kasvaa alkoholiongelmallisessa perheessä.

Se, että kaikki haastateltavat olivat lopulta miehiä, oli siinäkin mielessä yllättävää, että monessa tutkimuksessa on todettu vaikeaksi saada miehiä mukaan tutkimuksiin. Esimerkiksi Pirskanen (2011, 58) luettelee useita tutkimuksia, joissa on todettu haastavaksi löytää miehiä haastateltaviksi. Myös hän itse sekä Maritta Itäpuisto (2005, 52) huomasivat omissa tutkimuksissaan saman ilmiön. Oman tutkielmani kohdalla kaikki minuun yhteyttä ottaneet haastateltavat olivat miehiä. Koska kyseessä on kolme tutkittavaa, ei selitykseksi voida antaa sattumaa kummempaa, mutta mielestäni se oli kuitenkin merkillepantava huomio. Ehkä miehet alkavat pikkuhiljaa puhua enemmän kokemuksistaan ja tunteistaan, mikä on mielestäni todella hyvä asia. Myös yhteiskunnallisella tasolla tunteista puhumisesta on tullut miehille entistä hyväksytympää (Mykkänen 2010, 129).

Vaikka haastateltavien taustoissa ja kokemuksissa on paljon samaa, en halua pelkistää tutkimustani pelkkien yhtäläisyyksien tutkimiseen. En voi, enkä myöskään halua kolmen tapauksen perusteella antaa yleistä kuvausta siitä, millaista on kasvaa alkoholiongelmallisessa perheessä. Tutkittavat ovat yksilöitä, joiden välillä näkyy myös paljon erilaisuutta, vaikka he ovatkin käyneet läpi samankaltaisen elämäkokemuksen. En halua häivyttää näitä yksilöllisiä piirteitä, sillä vaarana on, että annan liian yksinkertaisen ja yleistävän kuvan ilmiöstä. Samasta asiasta puhuu Johanna Hurtig (2012, 119) todetessaan, että minkä tahansa yhteisön analysoinnissa piilee riski liialliseen yksinkertaistamiseen ja yleistykseen. Myös samanlaisten kokemusten läpikäyneiden henkilöiden tarkasteleminen voi saada heidät kuulostamaan yhtenäiseltä ja yhdenmukaiselta ryhmältä, mikä auttamatta vääristää todellisuutta. Lisäksi on

tärkeä muistaa, että tutkijana näen ja kuulen vain pienen osan heidän elämästään. Seuraavaksi kuvaan tarkemmin haastateltavien taustoja.

Heikin lapsuuden perheeseensä kuului isä, äiti ja vanhempi veli. Isä ja äiti erosivat Heikin ollessa 5-vuotias ja molemmat lapset jäivät asumaan äitinsä kanssa, mutta yhteys isään säilyi. Hänen isänsä oli alkoholiongelmainen ja hän menehtyi 45-vuotiaana aivoverenvuotoon kaaduttuaan ja lyötyään päänsä. Kaatumisen syy oli alentunut verensokeri, mikä johtui diabeteksestä ja liiallisesta alkoholinkäytöstä. Nuoruusvuosinaan myös Heikki ja hänen veljensä käyttivät runsaasti päihteitä ja erityisesti veljen päihteidenkäyttö oli niin rajua, että hän joutui lopulta katkaisuhuoltoon ja on nyt raitis. Heikki itse on käynyt psykoterapiassa jo useamman vuoden ja on sen avulla pystynyt käsittelemään lapsuuden kokemuksiaan ja löytänyt seesteysttää elämäänsä. Hänellä on aina ollut lämmin suhde äitiinsä. Hänellä ei ole vielä omaa perhettä.

Janin lapsuudenperheeseen kuuluivat isä, äiti ja kaksi nuorempaa siskoa. Janin äiti on alkoholisti, joka on raitistunut muutama vuosi sitten. Vaikka Janin äidillä olikin paha alkoholiongelma, myös Janin isä käytti melko runsaasti alkoholia. Vanhemmat erosivat Janin ollessa 10-vuotias ja lapset jäivät asumaan äitinsä luokse. Vanhimpana lapsena Jani joutui huolehtimaan nuoremmista sisaruksistaan ja toimi usein välikätenä vanhempiensa välillä. Jani käyttää satunnaisesti päihteitä myös itse, muttei koe käytön olleen koskaan ongelmallista. Hän on edelleen tekemisissä kaikkien perheenjäsentensä kanssa, vaikka suhteet ovat edelleen hieman haastavia. Hänelläkään ei ole vielä omaa perhettä.

Matin isä oli alkoholisti, joka teki itsemurhan Matin ollessa vasta 8-vuotias. Matti löysi isänsä kuolleena. Isä ja äiti olivat eronneet ennen sitä ja Matti oli lähentynyt isänsä kanssa tuona aikana. Hän koki usein olevansa isänsä tuki, jolle isä pystyi humalapäissään vuodattamaan tunteitaan. Hänen elämänsä hankaloitui isän kuoleman jälkeen, sillä hän koki monella tapaa olleensa syyllinen isänsä itsemurhaan. Matti on käyttänyt aikuisiällä itsekin paljon alkoholia, mutta on raitistunut käymällä AA-ryhmän tapaamisissa. Hänen suhde äitiinsä on edelleen haastava, mutta hän haluaisi tulla äidin kanssa paremmin toimeen. Se on yksi syy, miksi Matti on viime aikoina alkanut käsittelemään ja työstämään omia lapsuuden kokemuksiaan. Matti on naimisissa, mutta lapsia perheessä ei vielä ole.

Seuraavissa luvuissa käyn läpi aineistosta esiinnoitettuja teemoja. Ensimmäinen käsiteltävä aihe on haastateltavien perhesuhteet, joihin liittyvät kodin ilmapiiri, heidän suhteensa alkoholiongelmaiseen vanhempaan sekä laajemmin koko perheen dynamiikka. Toisena aiheena ovat haastateltavien pohdinnat omasta toiminnastaan perheessä sekä heidän keinonsa paeta ja piilotella tunteitaan, mutta myöskin keinonsa käsitellä niitä. Kolmannessa analyysiluvussa käsitelen haastateltavien alkoholille antamia rooleja ja merkityksiä. Esiin nousevia aiheita ovat alkoholismien näkeminen sukupolvet ylittävänä sairautena, alkoholiongelmiin liittyvä salailu ja kieltäminen sekä alkoholin monitasoinen yhteys tunteisiin.

4. Perhesuhteet

4.1 Perheen tunneilmapiiri

Kaikille haastateltaville lapsuuden kodin ilmapiiriin liittyi paljon kielteisiä tunteita, jotka vaikuttivat heihin yhä tänäkin päivänä. Heikille lapsuus oli hämmennyksen aikaa. Hän oli ujo ja vetäytyvä lapsi ja koki koteloituvansa kuoreensa jo hyvin nuorena.

T: Liittykö tää siihen alkoholismiin?

H: Kyllä mä luulisin, koska meidän kotona olin ensimmäiset vuodet, kun elin ja oli vielä perhe yhdessä, niin kyllä se oli niinkun hyvinkin semmosta väsynttä, vähän kaoottista. Meillä tapeltiin paljon ja vanhemmat oli kummatki siis omassa elämässään, ne oli sen verran, vois sanoa, että väsyneitä ja jotenki siinä pisteessä, et enää ei oikeastaan tienny, et mitä vois tehdä

T: Joo, molemmat vanhemmat?

H: Molemmat oli hirveen väsyneitä, turhaantuneita, masentuneita, eikä tavallaan päässy niinku mitenkään selvittämään sitä, et miten saadaan niinkun käsiteltyä tämä alkoholismi meidän perheessä. Joten se johti sit vaan eroon.

Toivottomuus ja näköalattomuus nousivat vahvasti esiin, eikä pakokeinoa tuntunut olevan. Heikki käytti myös termejä turtunut ja melankolinen kuvatessaan lapsuuden kotinsa ilmapiiriä. Samankaltaisia kuvauksia antoi myös Jani kertoessaan, miltä tuntui, kun äiti katosi omille teilleen, eikä lapsilla ollut tietoa siitä, koska hän palaisi takaisin.

J: Siis semmonen syvältä sisältä lähtevä semmonen niinku sisuksia syövä ahdistus. Ei mulla ollu mitään pelkoa tai muuta, et mulla oli vaan semmonen ahdistus ja semmonen niinku

voimattomuuden tunne oli siis se niinku vallitseva et tiesi sen, että tota ei voinu mitenkään niinku saada sitä tulemaan, et ei tietenkään ollu mitään matkapuhelimia tai muuta tämmöstä ja eikä pystyny, vaikka matkapuhelimen oliko saanu, nii eihän se tietenkään ollu sillä mukana ja näin. Et sellanen voimattomuus ja ahdistus oli se, hyvin suuri ahdistus.

Voimattomuuden tunne voidaan nähdä kuvastavan sitä tunnetason valtaa, joka vanhemmilla on omiin lapsiinsa. Voimattomuuden kokemus pakottaa lapsen hyväksymään, ettei hän voi vaikuttaa vanhempansa, vaan tämä toimii, kuten itse haluaa (Vartiainen 1999, 272). Lapsi sen sijaan on riippuvainen vanhemmastaan, halusi hän tai ei. On hyvin yleistä, että alkoholiongelmaisissa perheissä kasvaneet lapset kokevat paljon kielteisiä tunteita, kuten pelkoa, vihaa ja häpeää (Kroll 2004, 133–134). Haastateltaviani yhdisti se, ettei kenenkään perheessä ollut fyysistä väkivaltaa, mikä usein yhdistetään alkoholiongelmaisiin perheisiin. Häpeän kokemusten suhteen haastateltavat erosivat jonkin verran, sillä Matti ei koskaan hävennyt isäänsä. Häntä ei koskaan hävettänyt viedä ystäviään isänsä luokse, eikä isä luo meneminen tuntunut koskaan ikävältä. Hänelle ikävintä oli nähdä isän kärsimys ja siitä seurannut voimattomuuden tunne, kun hän ei pystynyt auttamaan isäänsä.

M: Minusta tuntuu, että se ei niinkun ollu pelottava siitä huolimatta, vaikka se oli kännissä. Et se oli niinku ahistavaa se sen pahoinvointi oli niinku tosi piinallista itelle jotenki se tavallaan niinku, et minun tehtävä oli ymmärtää hänen huolia ja sitten vielä mahdollisesti jotenki ratkassaki ne

Heikki koki lapsuudessaan toisin, sillä hänelle häpeää tuotti isättömyyden kokemus. Isä oli aina vähän humalassa, eikä häntä kehdannut näyttää ystäville. Myös Jania hävetti esimerkiksi esitellä äitinsä tyttöystävälleen, sillä äiti oli lähes aina päihtyneenä. Häpeä on voimakas sosiaalinen tunne. Häpeän kokemuksesta tekee erityisen haavoittavan se, että se on yleensä kivulias itsen kohdistuva tunne, joka usein toistuessaan voi pahimmillaan saada kyseenalaistamaan omaa arvoaan sekä aiheuttaa muun muassa masennusta (Kao 2004, 49–50). Oman vanhemman häpeämisen kautta häpeä kohdistuu myös itsen, sillä lapsi määrittää itseään hyvin paljon vanhempansa kautta. Itse voi tuntua puutteelliselta, koska jotain oleellista puuttuu elämästä. Heikinkin isä oli fyysisesti läsnä, mutta hän ei ollut läsnä isänä. Vaikka Matin häpeä ei kohdistunut suoraan isään, on etenkin itsen kohdistunut häpeä ollut kuitenkin läsnä hänen elämässään kaiken aikaa.

Tunteiden ilmaiseminen perheen keskuudessa oli haastateltavien mukaan usein vaikeaa. Esimerkiksi Mattille tunteiden ilmaisu vaikeutui sen jälkeen, kun hänen isänsä kuoli. Hän koki menneensä tuolloin ”tunnelukkoon”. Heikki taas kertoi siitä, kuinka negatiivisia tunteita ei ilmaistu tai ne jätettiin huomiotta.

H: Siis et joo, eli niinku viha, vihaa, surua, niitä aika vähän mun mielestä sai ilmasta. Tai et meillä ei ylipäänsä, ei mejän vanhemmatkaan, heillääki oli niiku lapsuudencodeistaan varmasti paljon perittynä sellasta, että tunteista puhuminen tai varsinkaan sit niinku semmosten niinku negatiivisten tunteiden näyttäminen, sitä ei osattu, et tavallaan tää tunne-elämä tietyllä tavalla puuttu meiltä. Siis, et se oli hirveen semmosta turtunutta ja tukahdettua.

Tunnesäätöjä ei tarvitse lausua ääneen, sillä ne tunnetaan. Tilanne Heikillä ei ollut se, että häntä olisi kielletty puhumasta negatiivisista tunteistaan, vaan hän oppi perheensä tunnesäätöjä hiljaisesti kokemustensa kautta. Ajallisena näkökulmana Heikki toi esille sen, että vanhemmat olivat luultavasti oppineet omat toimintatapansa omista lapsuudencodeistaan. Voidaan siis puhua tunnesäätöjen sosialisatiosta. Se, että tunnesäännöt nimenomaan tunnetaan ja aistitaan, voi tehdä vaikeaksi pukea niitä sanoiksi. Samasta syystä niitä ei välttämättä myöskään tiedosteta. Kaikista haastatteluista nousi myös esille se, kuinka vaikeaa omaa elämää on verrata niin sanottuun normaaliin elämään, koska jokaisella on vain oma kokemuksensa. Jokainen lapsi syntyy perheeseen, jolla on oma sosiaalisesti rakentunut todellisuutensa (Berger & Luckmann 1994, 70). Jokaiselle lapselle perhe on yleensä ensimmäinen instituutio, jonka hän elämässään kohtaa ja siinä hän oppii tietyt toimintatavat, jotka voivat erota merkittävästikin muiden perheiden toimintatavoista. Esimerkiksi Jani pohti asiaa näin:

J: Hirveen vaikeeta sanoo, mikä on normaalia, ku elää omaa elämäänsä ja sillai niinku oma lähipiiriki ollu vähän ehkä semmosta saman tasosta, niin on hirveän hankala sanoa, et mikä on normaalia, mutta ite koen, et se on semmonen muuten ihan normaali välittävä perhe, mutta sielä on ollu se alkoholi vähän semmosenä niinku mörkönä kaapissa.

Haastateltavat kokivat usein, että heidän roolinsa perheessä oli melko etäinen. Heikki koki harvoin olevansa ykkönen perheessä, vaan useimmiten hänestä tuntui, että hän oli vain oma erillinen yksilönsä perheessä. Hän kuvaa itseään myös näkymättömäksi lapseksi, joka on vain

pistetty osaksi perhettä. Matilla kokemus oli niinkin voimakas isän kuoleman jälkeen, että hän pahimmillaan kyseenalaisti jopa oman olemassaolonsa merkitystä:

M: Jossaki kohtaa muistan lapsena mietiskelleeni, että kun on niin paha olla kaikilla, niin sitten jos minä nyt tässä tappasin itteni, niin varmaan sitten voisivat kaikki muutki vaan sitten kuolla ihan rauhassa, ettei tarvi täällä kitkutella ja tälleen. Niin se oli aika todellinen se semmonen..

Matti oli todella nuori, vasta kahdeksan vuotias, kun hänen isänsä kuoli, mikä voi toisaalta selittää sitä, miksi hänen merkittävimmät negatiiviset tunnemuistot sijoittuvat isän kuoleman jälkeiseen aikaan. Isän kuolemalla oli suuri vaikutus koko perheeseen ja Matin oli vaikea löytää turvaa perheessä, joka eli surun keskellä. Yhteistä haastateltaville oli, että he eivät kokeneet olevansa tärkeimpiä perheessä, vaan he olivat usein sivussa. Sosiaalisen sidoksen muodostumisessa oli paljon puutteita. Kuitenkin, vaikka haastateltavilla oli paljon negatiivisia tunnekokemuksia, he toivat myös esille sen, että elämässä oli ollut hyviäkin asioita ja seesteisempiä aikoja. He olivat kokeneet myös rakkautta ja välittämistä, eikä alkoholi ollut aina läsnä, vaikka se monessa paikkaa vaikuttikin.

4.2 Suhde alkoholiongelmaiseen vanhempaan

Vaikka kaikkia haastateltavia yhdisti samankaltainen kokemus alkoholiongelmaisessa perheessä kasvamisesta, jokaisen perhesuhteet olivat hyvin yksilölliset. Heikki kuvasi isäänsä surkeana tapauksena, joka tissutteli päivittäin, eikä ollut juuri koskaan täysin selvänä. Alkoholiongelmaastaan huolimatta isä oli kuitenkin empaattinen ja kiltti mies, jolle perhe oli tärkeä. Matin isä oli myös tissuttelija, joka avautui usein murheistaan pojalleen. Janin kohdalla suurin alkoholiongelma oli hänen äidillään, joka innostui käyttämään alkoholia etenkin ennen sosiaalisia tapahtumia. Äidillä oli myös selviä kausia, mutta kun hän alkoi juoda, putki saattoi kestää hyvin pitkään. Jani kuvaa erästä sosiaalista tapahtumaa näin:

J: Niin mä sitten tulin hakemaan heitä hotellihuoneesta, että lähetään sinne isoon tapahtumaan, se oli kaikkee massajuhlinta ja muuta, niin äiti oli sielä ihan niinkö ympäripäissään ja mä yritin estellä, et ei nyt lähetä, mut se lähti. Se pääty siihen, et se koko juhla vähän niinkö meni pilalle, koska heliko-, niinku sii helikopteri ei voinu laskeutua, koska se törttöili vähän sielä ja ambulanssi joutu viemään sen pois sieltä, et kaikki isän työkaverit ja muut näki ja näin että.. Se oli ihan semmosta, se joi yleensä sosiaali-, ennen isoja sosiaalisia tilanteita itse asiassa.

Janin kuvailemassa tapahtumassa äidin henkilökohtainen ja perheen sisäinen ongelma tuli ulkopuolisten tietoisuuteen ja aiheutti häpeää Janille. Hän yritti estellä äitinsä menemistä juhliin, sillä hän ei halunnut, että muut näkevät äidin siinä kunnossa. Ihmiset pyrkivät ylläpitämään sosiaalista identiteettiään ja samalla säilyttämään asemansa yhteisössä. Yhteisössä on myös oma olettamuksensa siitä, millä tavalla ihmisten odotetaan toimivan ja käyttäytyvän. Häpeä seuraa nimenomaan siitä, kun näitä odotuksia ei onnistuta täyttämään. (Goffman 1967, 105.) Se, että Janin äiti oli vahvasti päihtyneenä isän työkavereiden nähden, asetti perheen sosiaalisesti hyvin epämiellyttävään asemaan.

Vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä ei haastateltavien mukaan ollut myöskään ongelmatonta. Matin rooli oli olla isänsä kuuntelija ja tukipilari, vaikka hän oli vielä kovin nuori. Isän kanssa tehtiin paljon asioita yhdessä ja isän seurassa oli mukavaa, mutta vastuullista vanhemman roolia isä ei pystynyt tarjoamaan. Ennen isän ja äidin eroa isä viihtyi enimmäkseen omissa oloissa. Samanlaista poissaoloa kuvasi myös Heikki isästään:

H: Siis hän oli meillä paljon niinku ero jälkeen sillon, kun äiti oli töissä, niin kun me tultiin koulusta, niin isä oli kotona kyllä, mutta se oli hyvin etäistä, niin ku se homma, et hän ei koskaan pystynyt oikein avaamaan keskustelua. Hän oli keittiön pöydällä ja mietiskeli asioita ja joi kaljaa. Me oltiin omissa huoneissamme. Et välillä muutama sana juteltiin, sit välillä kateltiin vaikka videoita ja joskus isä teki ruokaa.

Riitta Jallinoja (2006, 127) on tutkinut, minkälaista keskustelua perheestä on käyty julkisuudessa. Eräs esiinnousut käsite oli läsnäolo, jonka merkitystä korostetaan tänä päivänä perheiden vuorovaikutuksessa. Puhutaan myös yhteisen laatuajan viettämisestä. Heikki koki, että hänen ja isän väliltä puuttui aitoa läsnäoloa ja yhdessäolo oli hyvin pintapuolista. Matti sen sijaan koki, että isä oli päihtyneenä enemmän läsnä, kuin selvänä ja hän viihtyi isän seurassa. Alkoholin vaikutus vuorovaikutukseen ei siis ole täysin yksiselitteistä. Oli mielenkiintoista huomata, että myös Janin kohdalla läsnäolon problematiikka tuli enemmän esiin isän kohdalla, vaikka äiti olikin se, jolla oli suurempi alkoholi-ongelma. Janin äiti oli päihtyessään hyvin manipulatiivinen ja syyllistävä, eikä alkoholinkäytöstä saanut kertoa edes isälle. Alkoholi-ongelmaisissa perheissä kasvaneet lapset oppivat usein jo hyvin nuorena, ettei perheen ongelmista, kuten alkoholin liikakäytöstä, saa puhua ulkopuolisille. Salassapito ja ongelmien kieltäminen johtavat kuitenkin usein hämmennyksen ja ahdistuksen tunteisiin. (Kroll 2004, 132.) Haastateltavat kertoivat useasti kokeneensa juuri tämän kaltaisia tunteita.

Haastateltavat eivät useinkaan tunteneet voivansa turvautua vanhempiinsa. Heikin kotona se näkyi niin, että äiti joutui ottamaan perheestä täyden vastuun. Vaikka isä oli fyysisesti paikalla ja olemassa, hän ei täyttänyt isälle kuuluvaa roolia tai ottanut isällistä vastuuta perheestä. Heikki totesikin, että isyys on hänelle vieras käsite. Janille suurin ongelma oli äidin marttyyrin rooli ja erityisen syyllistävä käytös, kun hän oli humalassa. Vaikka äidin kanssa pystyi keskustelemaan tämän ollessa selvin päin, perusturva ja luottamus olivat kuitenkin kadonneet suhteesta.

J: Sillä oli vähän semmonen, niinku et se vittuili siinä tilanteessa. Tietenki soli semmonen, et se niinku selvästi marttyroi ja niinku oli semmonen syyllistävä, kun se oli humalassa. Se syyllisti todella paljon, jos sen huomasi, et se oli humalassa. Sen takia, se niinku tietyllä tavalla se oli sen defenssi siinä, et se niinku syyllistämällä sai, että mä en enää puuttunut siihen tai en halua puuttua, koska se syyllistämisen määrä oli niin hirviä. Ei sillä selevin päin ollu, mutta toisaalta se ei selvin päin koskaan puhunu niistä, siitä, että se on ollu kännissä, se ei koskaan purkanu tilannetta.

Jani oppi siis jo nuorena, kuinka äidin kanssa voi toimia ja mitä häneltä voi odottaa. Hän kuvasi äitiään myös patologiseksi valehtelijaksi, mikä entisestään vaikeutti turvallisen suhteen luomista. Matin kohdalla perusturvan hajoaminen näkyi siinä, että hänellä itsellään oli niin vahva rooli isänsä tukipilarina, että isän kuollessa, poika tunsu hyljänneensä isänsä ja syyllisti itseään isän kuolemasta. Se myös vaikeutti Matin suhdetta äitiin ja tämän miesystävään, sillä isä usein surkutteli nimenomaan äidin uutta suhdetta. Poika sai siis raskaan taakan kannettavakseen isän kuoleman jälkeen.

Kaikkien haastateltujen alkoholiongelmaiset vanhemmat olivat niin sanottuja toimivia alkoholisteja. Toimivan alkoholistin tunnistaa siitä, että hän pystyy, ainakin jossain määrin, suoriutumaan elämästään eli käymään esimerkiksi töissä. Tällaisissa tapauksissa ongelmallista on se, että avun tarjoaminen tai sen pyytäminen voi olla erityisen hankalaa. (Benton 2009, 12-13.) Vaikka haastateltavien vanhempien alkoholiongelma oli usein myös ulkopuolisten tiedossa, voi olla että siihen puuttuminen oli vaikeaa, koska vanhemmat pystyivät kuitenkin toimimaan ja suoriutumaan arjen askareista. Kodin sisäisiin asioihin ei kovin herkästi haluta puuttua. Sen lisäksi, että vanhemmat pystyivät toimimaan, he eivät itse myöntäneet omaa ongelmaansa. Heikki kuvaa isänsä kieltäymystä näin:

H: Isällä oli niinku aivan samalla lailla kuin meillä pojilla, hänellä oli tosi niinku sellaset parkkiintuneet, tavallaan niinku harhahuulot itsestä. Hänelläkin oli niinku aivan älyttömiä ajatuksia, vaikka hän oli kuinka juoppo ja huonos kunnossa, niin hänellä oli silti niinku ideoita, että minä perustan suuren menestyvän ravintolan, minusta tulee sitä ja sitä ja näin ja näin. Et se oli, niinku, hänellä oli viina vieny semmosen todellisuudentajun tai semmosen niinkun kyvyn myöntää sitä omaa kondistaan ja tilannettaan. Joo, et hänellä oli kans niinku hyvin vahvat kulissit niinku mielessään.

Huoli vanhemmasta oli läsnä jokaisen haastateltavan kertomuksessa. Heikki joutui usein murehtimaan isänsä vointia tämän ollessa humalassa. Matti taas koki, että hänen pitäisi jotenkin kyetä ratkaisemaan isänsä ongelmat. Myöhemmin isän kuoleman jälkeen hän kantoi huolta muun perheen pahoinvoinnista. Janille yksi merkittävä huolenaihe oli äidin alkoholismien paljastuminen ulkopuolisille. Hän pelkäsi, että äiti voisi menettää työnsä tai että heidät lapset saatettaisiin ottaa huostaan.

J: Se oli hyvin rationaalinen pelko. Mutta tietenki justiiinsa se niinku ihmisten puuttuminen, se että niinku kumminki on rakas ihminen, niin mä pelkäsin työn puolesta ja hänen työnsä puolesta ja pelkäsin hänen niinkö sosiaalisten suhteiden puolesta ja pelkäsin niinku et se vaikuttaa häneen hyvin negatiivisesti.

Janin tunteet olivat monella tapaa ristiriitaiset, sillä hän koki paljon ahdistusta perheessään, mutta ei kuitenkaan halunnut asioiden tulevan julki, koska hän rakasti äitiään ja oli tästä huolissaan. Alkoholiongelmallisissa perheissä kasvaneille lapsille on yleistä ennemmin peitellä alkoholiongelmaa, kuin pyrkiä löytämään apua (Ackerman 1990, 16). Lasten kokemaa huolta vanhemmistaan on tutkittu hyvin vähän. Suurin osa tutkimuksesta koskee aikuisen huolta lapsen hyvinvoinnista. On kyllä käsitelty paljon niitä negatiivisia tunteita, joita lapset usein tuntevat, mutta siitä, miltä tuntuu elää jatkuvan huolen keskellä, ei ole kovin paljon tieteellistä tutkimusta.

4.3 Perhedynamiikka

Perinteisessä käsityksessä alkoholiperheestä isä on yleensä alkoholisti ja muut perheenjäsenet kärsiviä läheisiä (Holmila 2001, 56). Totta on, että alkoholikulttuuri on ollut pitkään miehinen kulttuuri, mutta naisten juominen on lisääntynyt merkittävästi viimevuosina (Pirskanen 2011, 11). Naisten juominen on kuusinkertaistunut vuosien 1968 ja 2008 välillä ja naiset juovat noin

kolmanneksen kaikesta kulutetusta alkoholista (Raitasalo & Holmila 2012, 53). Haastateltavistani eniten perinteistä kuvaa edusti Heikki, jonka perheessä isä oli alkoholisti ja äiti taas täysin raitis.

H: Siis todellaki, et äiti on ollu hyvin tietoinen alkoholismista jo silloin ku varmaan broidi on syntyny. Mut mutsi on ollu niin perus alkoholistin vaimo, että hänellä on niinku kieltämyksen voima on ollu aikamoinen. [...] Ja äiti oli juurikin se, hän otti vaan kaiken vastuun, hän oli mahdollistaja. Hän hoiti kodin, perheet ja raha-asiat ja aivan kaikki.

Heikin puheissa nousee usein esiin niin sanottu läheisriippuvuusajattelu. Läheisriippuvuus on käsitteenä ei-tieteellinen ja se on alun perin lähtöisin oma-apukirjallisuudesta (Itäpuisto 2005, 43). Käsite kuvaa pakonomaista yhdessäoloa eli riippuvuutta ja siihen samaistuvat usein erityisesti naiset alkoholistien puolisoina sekä alkoholistien aikuistuneet lapset (Nätkin 2009, 72). Termiä on kritisoitu naisnäkökulmasta käsin, sillä sen nähdään siirtävän alkoholistimiehen stigma raittiiseen vaimoon ja sitä kautta siirtävän vastuuta myös hänelle (Holmila 1993, 440–441). Heikki kuvaa äitinsä olleen myös kroonisesti väsynyt, mikä selkeni Heikille vasta vanhemmalla iällä. Äiti oli kokenut paljon avuttomuuden ja epätoivon tunnetta, jotka olivat johtaneet jopa paniikkikohtauksiin. Heikki koki myös itse olleensa lapsena vääristyneessä riippuvuussuhteessa äitiinsä, sillä hän oli erittäin takertuva ja halusi aina olla äitinsä lähellä. Siitä huolimatta, että isä oli Heikin perheessä alkoholiongelmainen, Heikki koki perineensä nimenomaan äidiltään tietynlaisen negatiivisen tunnemaailman:

H: En mä oikeestaan oottanukaan, koska isä oli niinku hyvinkin alusta asti semmonen sivuroolin vetäjä. Et se on, mä oon varmasti ottanu paljon sitä tunnetilaa äidiltä. Äiti tuntu aina olevan jollain tavoin, niin kuin peloissaan tai huolestunut ja muutenki sellanen aika niinkun vetäytyvä, synkkämielinen, pelon ohjaama ihminen.

Matti määrittelee isänsä perheen alkoholiongelmaiseksi jäseneksi, mutta myös Matin äiti käytti alkoholia, välillä jopa runsaasti. Matin ja äidin suhde ei ollut ongelmaton ja Matti piti äitiään usein rasittavana ja ylihuolehtivana. Isän seurassa oli usein hauskaa, kun taas äiti oli yleensä tylsä. Äiti oli kyllä huolehtiva, mutta hän ennemminkin yritti ratkoa Matin ongelmia ja passasi häntä sen sijaan, että olisi aidosti ollut läsnä Matin elämässä. Se taas aiheutti Matissa kapinahengen äitiään kohtaan. Matti koki, että äiti ei ollut hänelle tunnetasolla läsnä, mikä taas

oli Matin mielestä seurasta äidin omista tunne-elämän ongelmista, jotka kumpusivat hänen omista kokemuksistaan:

M: Että jos isä ei puhunut tunteista, niin äiti kyllä niinku koitti ymmärtää ja kuunnella tunteita, mutta ei. Minusta tuntuu, että ei se äitikään niinku sitten jotenki antanu ittensä kokea niitä tunteita. Tai tavallaan semmonen, että sitä pahoinvointikuonaa oli siinä mejjän vuorovaikutuksessa.

Janin perheessä taas suurin alkoholiongelma oli äidillä, mutta Janin mukaan myös isä käytti alkoholia runsaasti. Isä oli hyvin työorientoitunut ja jäi varsinkin eron jälkeen etäisemmäksi Janille, sillä lapset jäivät silloin asumaan äitinsä luokse. Kuitenkin hän oli ja on edelleen tekemisissä isänsä kanssa. Sen lisäksi, että kaikki haastateltavat tulivat alkoholiongelmaisesta perheestä, he tulivat myös eroperheistä, mikä kertonee siitä, että perheen yhteiselo on ollut ongelmallista. Vaikka alkoholiongelma on ollut yksi merkittävä jännitteen luoja kaikkien haastateltavien perheissä, haastateltavat eivät kuitenkaan nähneet eron olleen pelkästään alkoholin aiheuttama. Yleensä perheessä oli paljon muitakin ongelmia, kuten Jani kuvaa:

T: Oliko tää alkoholi yks syy sitten?

J: No, toisaalta se oli yksiä niitä. Niillä kumminki oli taloudellisia, siis en mä silloin tienny, vaan vasta sitten niinku aikuisena, että niinku on kumminki ollu sillai, että tota firma menny nurin ja ollu velekaa ja muuta ja tietenki siihen sitten äidin alkoholiongelma ja näin. Niin kyllä ne sitten oli siinä. Äiti pitkään sano, että se on muka isän peittämisestä johtunnu se, tota, ero, mutta mä oon joskus kymmenen vuotta sitten vasta ymmärtäny, että se ei ollukaan sitä, että hän syytti, että se isän peittäminen on sen aiheuttanu, mutta ei näin ollu.

Isän ja äidin erolla oli moninaiset vaikutukset perheiden elämään. Kaikki haastateltavat olivat yhteydessä molempiin vanhempiinsa eron jälkeen, mutta monet ongelmat jäivät elämään, vaikka vanhemmat eivät asuneet enää yhdessä. Vaikka Matin ja isän välit lähenivät isän muutettua pois, isä itse masentui ja joi entistä enemmän. Isän itsemurha taas oli niin suuri järkytys perheelle, että sillä oli suuri vaikutus muun muassa Matin ja hänen äitinsä suhteeseen. Sekä Matti että äiti kokivat syyllisyyttä isän kohtalosta. Jani puolestaan jäi eron jälkeen sisarustensa kanssa alkoholiongelmaisesta äitinsä luokse asumaan. Jani joutui usein huolehtimaan pikkusiskoistaan ja myös äidistään hänen palatessaan päihtyneenä kotiin. Isä pysyi enimmäkseen taustalla ja yksi syy siihen oli, että äiti käytti isää pelotteena ja kielsi

puhumasta alkoholinkäytöstä tälle. Toisaalta isä ei myöskään itse pyrkinyt aktiivisesti olemaan läsnä lasten elämässä. Vasta vanhetessaan isä oli alkanut avautua Janille ajatuksistaan ja tunteistaan, mutta silloinkin usein päihtyneenä.

Haastateltavien kertomuksissa vanhempien roolit eri perheissä vaikuttavat hyvin samankaltaisilta huolimatta siitä, kumpi vanhemmista oli alkoholiongelmainen. Kaikissa tapauksissa lapset jäivät eron jälkeen äidille ja päävastuu lapsista oli äidillä. Heikin tapauksessa isä ei ottanut oikein minkäänlaista isällistä roolia ja kaikki vanhemmuuden vastuu jäi äidille. Matinkin tapauksessa, vaikka hän viihtyi isänsä seurassa, äiti oli kuitenkin se, joka kantoi täyden vastuun perheestä. Janin kohdalla, siitäkin huolimatta, että äidillä oli vaikea alkoholiongelma, lapset jäivät asuman äitinsä luokse. Haastateltavat edustavat tältä osin perinteistä kuvaa perheestä, jossa äiti kantaa suurimman vastuun lapsien huolehtimisesta ja tarjoaa heille usein ensimmäisen läheisen ihmissuhteen (Vuori 2010, 109). Huolehtiminen ilmenee näissä tapauksissa niin, että äidit tarjoavat ainakin fyysiset puitteet, eli muun muassa kodin ja ravinnon, mutta emotionaalisessa huolehtimisessa on kaikissa perheissä puutteita. Janin kohdalla äidin alkoholiongelma ja velkaantuminen aiheuttavat sen, ettei aina ollut varmuutta edes kodista tai ruuasta. Janin lapsuuden aikaan oli kuitenkin vielä hyvin tavanomaista, että äiti sai lasten huoltajuuden erotilanteissa:

J: Se (isä) sano, että sehän yritti saada sillon huoltajuutta, ku ero tuli, mutta Suomessa miehen mahdollisuus saada, varsinki -90-luvulla huoltajuus, on hyvä, et se sai edes sen yhteishuoltajuuden joka toinen viikonloppu.

Isät näyttäytyvät haastateltavien kertomuksissa melko etäisinä ja etenkin isän rooli vaikuttaa olevan melko epäselvä. Läsnäoloa problematisoitiin erityisesti isän kohdalla. Esimerkiksi Heikille yksi merkittävä surun aihe oli juuri se, ettei isä ollut hänen elämässään läsnä. Isien kanssa jaettiin kuitenkin myös hyviä hetkiä. Matin vanhempien erottua Matti koki lähentyneensä isänsä kanssa ja lämpimimmät muistot isästä sijoittuvat tuohon aikaan. Toisaalta tuohon aikaan liittyi myös paljon negatiivisia ja piilotettuja tunteita, joten ei ole ihme, että Matin tunnemuiston ovat hämmentäviä ja aiheuttavat hänelle edelleen ahdistusta. Matti ei myöskään nähnyt isäänsä kuin silloin tällöin viikonloppuisin. Janin mukavat muistot isään liittyvät aikaan, jolloin isä oli joutunut lomautetuksi, sillä silloin hän jaksoi leikkiä ja touhuta lasten kanssa. Etäisyys kuitenkin palasi isän palattua työelämään. Pääsääntöisesti haastateltavien kertomuksissa isät ovat poissa. Heli Pirskanen (2011, 13) on todennut väitöskirjassaan, että isä-

poika-suhteen dynamiikka on jäänyt tutkimuksissa vähemmälle huomiolle ja yksi syy siihen on ollut, ettei miehiä saa helposti puhumaan isäsuhteistaan. Omat haastateltavani kertoivat kuitenkin hyvin avoimesti omasta isäsuhteestaan ja isän kaipuusta. Valitettavasti kaikkien kohdalla isät puhuivat omista tunteistaan vain päihtyneenä, mikä sai haastateltavissa aikaan enimmäkseen ahdistuneisuutta.

Suomalaisessa ajattelussa alkoholi ei edelleenkään kuulu perheyhteisöön ja kapakan ja kodin välillä nähdään selkeä vastakkaisuus (Nätkin 2009, 75). Siitä huolimatta suomalaisten alkoholinkäyttö tapahtuu pääasiassa kotona ja tämä ilmiö on vain lisääntynyt viimeisten vuosikymmenien aikana etenkin miesten osalta. Noin neljä viidestä juomiskerrasta sijoittuu kotiin. (Karlsson ym. 2013, 22.) Suuri osa näistä kotona juovista miehistä ja naisista on myös isiä ja äitejä. Enemmistö näistä vanhemmista käyttää alkoholia kohtuudella, mutta ongelmien ilmetessä niiden kanssa voi helposti piiloutua kodin seinien sisäpuolelle. Pirskanen (2011, 12) nosti esiin ”suomalaisen isän humalan” erotuksensa ”suomalaisen miehen humalasta” korostaakseen miehen roolia osana perhettä. Samalla lailla tutkimuksen piiriin olisi hyvä tuoda äidin humala, sillä se on todennäköisesti vielä suurempi tabu kuin isän humala. Vaikka vanhempien alkoholinkäyttö on edelleen monella tapaa tabu, avoin julkinen keskustelu aiheesta voi lisätä ihmisten uskallusta tulla esiin omien kokemustensa kanssa. On mahdollista, että viimeaikaiset tutkimukset miesten kokemuksista alkoholiongelmaisissa perheissä ovat vaikuttaneet siihen, että omaan tutkimukseeni valikoitui pelkästään miehiä.

5. Itsereflektio

5.1 Hyvä poika -rooli

Haastateltavat analysoivat ja pohtivat paljon omaa itseään ja sitä, kuinka heidän kokemuksensa olivat vaikuttaneet heihin. Ilman tällaista itsereflektiivistä ajattelua olisi ollut mahdoton selvittää, minkä kaltaisia tunnesäätöjä haastateltavat olivat sisäistäneet ja millaisia seurauksia niistä oli ollut. Itsereflektiolla tarkoitetaan omien kokemusten, toiminnan, tiedon ja asennoitumisen erittelyä (Vehviläinen & Lindfors 2005, 191). Se siis vaatii tietynlaista itsen ulkopuolista tarkastelua. Sosiologisesta näkökulmasta tarkasteltuna voidaan todeta, että jälkimodernille ajalle on ominaista sellainen elämänmuoto, johon kuuluu yksilön jatkuva itsensä tulkitseminen ja muokkaaminen, eli toisin sanoen identiteettityö (mt., 191).

Nykyajalle tyypillisessä ”psykokulttuurissa” eli psykologisoituneessa yhteiskunnassa psykologinen tieto ei kuulu vain tieteenalansa edustajille, vaan tieto valuu yhteiskuntaan ja siitä tulee väline, jonka avulla ihmiset tulkitsevat itseään ja muita (Kivivuori 1993, 79). Itsereflektiivisen ajattelun kautta sekä hyödyntämällä psykologisoituneen yhteiskuntamme tarjoamia työvälineitä, yksilö on itse rakentamassa omaa todellisuuttaan. Tämä on hyvä ottaa huomioon tarkasteltaessa ihmisten käsityksiä itsestään ja muista. Omat haastateltavani käyttivät esimerkiksi paljon käsitteitä, jotka tulevat terapian ja psykologian maailmoista sekä oma-apukirjallisuudesta.

Yksi selkeimpiä rooleja, jotka haastateltavat ottivat perheissään, oli niin sanottu hyvä poika -rooli. Etenkin Matti ja Heikki puhuivat tästä ilmiöstä suoraan, mutta myös Jani ilmaisi samantyylistä asennoitumista. Hyvä poika -roolille oli ominaista muun muassa halu toimia oikein, olla tarpeellinen, pärjätä hyvin ja olla mahdollisimman vähän häiriöksi. Heikki kuvasi tuntemuksiaan näin:

H: No varmaan se, et tota eihän sit lapsena tajua tietenkään, mutta kyllä mä varmaan otin itteeni jonku sellasen fiiliksen, et mä en saa tavallaan häiritä. Mä en niinku halua yhtään enempää taakkaa luoda kellekään ympärilläni.

H: Siis se oli, se on ollu muun niinkö selviytymisekeino ja defensi, olla itsenäinen kunnollinen poika, joka menestyy ja ei tarvi apua läksyihin, kouluihin, päivittäisiin toimiin, yhtään mihinkään.

Koska elämä perheessä oli jo niin rankkaa, Heikki ei halunnut aiheuttaa lisää murhetta vanhemmilleen. Vanhemmat olivat väsyneitä ja heillä oli niin paljon ongelmia käsittelemättä, että Heikki koki turvallisemmaksi olla rasittamatta vanhempiaan enempää. Useat tutkimukset osoittavat, että alkoholiongelmallisissa perheissä on yleistä, että lapset häviävät taustalle omasta toimestaan kokiessaan elämänsä ohjautuvan vanhempien tunteiden ja tarpeiden kautta (Kroll 2004, 134). Myös Jani kertoi, että hän vietti paljon aikaa yksinään omissa oloissa, mutta huolehti aina tarpeen tullen sisaruksistaan silloin, kun äiti ei siihen olotilansa vuoksi pystynyt. Muutoin hän halusi olla puuttumatta asioihin, koska siitä ei ollut mitään hyötyä. Matin hyvä poika-rooli korostui Matin ja isän välisessä suhteessa Matin vanhempien erottua. Hän koki tärkeäksi tehtäväkseen olla isän kuuntelija ja tukija, joka kannattelee tätä vaikeina hetkinä.

Hyvä poika-rooli ei kuitenkaan tuottanut sellaista tulosta, jota varten se oli luotu. Haastateltavat eivät saaneet vanhemmiltaan sellaista tunnetason hyväksyntää, millaista olisivat tarvinnut. Näin Heikki ja Jani kuvaavat, kuinka pyrkimys miellyttää vanhempia vaikutti heihin:

T: Nii oliko sulla koskaan sellasta ylpeyden tunnetta tai silleen, että vanhemmat on ylpeitä?

H: Ei. Mä oon koittanu tehdä niinku mun vanhempani ylpeiksi, se on itse asiassa ollu tällanen ajatus hyvin monessa ja motiivi moneen ratkasuun ja tekoon on ollu se, et saisinkohan mä näin, niinkun tehtyä äidin ja isän ylpeäksi.

T: Kokemus siitä on sitten, että..

H: Kokemus on se, että tota, et sieltä ei tullu oikeestaan mitään, no niinku resonanssii.

T: Mut siinä on kuitenkin ollu motiivina myös se, että..

H: Joo, et vanhempien puolelta ei sitä palautetta tullu, koska he eivät osanneet sitä antaa, niin sit mulle kehityy sellanen niinku tavallaan ajatuskaava siitä, et mikään ei riitä. Ja semmonen aivan hirvee perfektionismi myös, niinku et pyrkii vetämään sadalla ja kymmenellä prosentilla. Ja tosiaan, et mikään ei oo tarpeeks hyvä.

J: Äitini on patologinen valehtelija, hyvin manipuloiva henkilö. Sieltä, siis tietenki, jos sä elät lapsena ja sä opit sen, että niinku en oo mittään juonu ja en oo tota tehny sitä ja ei tämmönen tapahtunu ja siis ihan tämmösiä täysin järjettömiä valheita, millä ei oo ees mitään hyötyä tai se ei mitään hyödyttäny mihinkään suuntaan tai sillä ei ollu mitään semmosta niinku funktioita niinkö mihinkään. Niin, sieltä se tuli, pikkuhiljaa. Se oli helpompi kertoa se, mitä ihminen halus kuulla. Ja se, se oli mulla semmonen ehkä tietynlainen tapa ja sitten toisaalta, niinku se omaan maailmaan meneminen. Luki ja tota keksi kaikkia juttuja pään sisällä tämmöstä, se oli ehkä se..

Heikille vanhempien ylpeys on ollut tärkeä motivaatiotekijä, mutta hänen panostuksensa ei ole saanut vastakaikua. Hänen kohdalla siitä seurasi täydellisyyden tavoittelu, joka on ohjannut merkittävästi hänen elämäänsä. Tunnetasolla tämä merkitsi sitä, ettei hän koskaan tuntenut itseään riittäväksi. Janin lapsuuteen taas liittyi paljon alkoholiin liittyvää valehtelua, joka oli niin läpinäkyvää, että lapsikin sen pystyi tunnistamaan. Jani oppi, että valehtelemalla voi välttää ikäviä tilanteita eikä tarvitse kohdata todellisia ongelmia. Jani otti vastuuta perheestä ja mukautui kodin elämään. Omat tunteet ja ajatukset hän piti sisällään ja vetäytyi mieluummin omaan sisäiseen maailmaansa. Matille isän itsemurha ja muun perheen pahoinvointi oli tietynlainen merkki hyvä poika-roolin epäonnistumisesta:

M: Sillon ku kävin siellä perhepsykologilla, niin äiti oli sielä mukana ja, ja tuota, minusta tuntuu, että siitä puhuttiin ehkä jo sillonki vähän, että miltä niinku tuntuu. Mut sitten se, että vaikka kuinka niinkun olen sanonu, että mahdollisesti, että minusta tuntuu, että se on minun vika, niin, niin sitten se tavallaan, että vaikka oisin siihen niinku saanu sitä niinkun ymmärrystä, että ei se nyt ole minun vika se, että isä teki niinkun teki, niin sitten kuitenkin se, että tavallaan äidin pahoinvointi tai se pahoinvointi ympäristössä, niin ne oli niinku vain siksi, että minä olen täällä, jotta nämä ihmiset ei saa tehdä samalla lailla, ku isä teki.

T: Okei

M: Niin jotenki se semmonen..

T: Niin peläsiks sie, että se vähän niinku vois uusiutua, että joku muuki?

M: Joo ja, tai jotenki minun piti olla jotenki kiltti poika siinä tilanteessa, että vielä vähän kiltimpi ku aikasemmin, että se ei uusiudu.

T: Että et ollu aikasemmin tarpeeksi.

M: Niin, niin semmonen, jotenki semmonen aika, tosi armoton meininki, niin sitä oli päässä

Samankaltaista riittämättömyyden tunnetta koki siis myös Matti lapsuudessaan. Hänen taakakseen muodostui lisäksi vahva syyllisyyden tunne isänsä kuolemasta. Karkeasti kuvattuna, hän tunsu hyljänneensä isänsä, minkä seurauksena isä riisti oman henkensä. Matti tunsu tehtäväkseen kannatella isäänsä, mutta hän epäonnistui siinä peruuttamattomasti. Matti erosi muista haastateltavista juuri siinä, että hän koki suurta syyllisyyttä vanhempansa kohtalosta. Ainakin hän oli ainoa, joka ilmaisi tällaisen kokemuksen. Vaikka hän kykeni tänä päivänä aikuisena ihmisenä järkeilemään, ettei ollut syyllinen isänsä kuolemaan ja perheen pahoinvointiin, lapsuuden tunnekokemukset tapahtumista vaikuttivat kuitenkin edelleen Matin sisällä.

Tutkimusten mukaan lapset eroavat tunteiden tulkinnassa aikuisista muun muassa siinä, että lapsen on vaikea ymmärtää tunteiden ja niiden ilmaisun tilannesidonnaisuutta. Esimerkiksi pelottavassa tilanteessa pelottomasti toimiva ihminen ei lapsen mielestä pelkää ollenkaan, mutta aikuinen sen sijaan ymmärtää, että henkilö todennäköisesti vain kykenee piilottamaan pelkonsa. (Dorr 1985, 73–74.) Aikuinen pystyy siis näkemään ”näytöksen” taakse. Koska lapsi ei pysty tätä näkemään, hän tulkitsee vanhemman tunnetilan liittyvän sen hetkiseen tilanteeseen. Ehkä tämä osaltaan selittää sitä, miksi lapsi voi kokea aiheuttavansa vanhempansa pahan olon. Hyvä poika (tai tyttö)-rooli on kenties yksi keino pyrkiä vaikuttamaan vanhemman tunnetilaan. Ajatukset siitä, etten saa olla häiriöksi, minun pitää olla vielä aikaisempaa kiltimpi

tai sanon sen, mitä minun odotetaan ja toivotaan sanovan, kielivät mahdollisesti tällaisesta toiminnasta.

Se, miksi lapsuuden tunnekokemuksilla vaikuttaa olevan kovin suuri merkitys vielä aikuisuudessa, on toinen mielenkiintoinen ilmiö, jonka selvittäminen on kuitenkin haastavaa. Kaikki haastateltavat kykenivät järkeilemään ja ymmärtämään vanhempiansa toiminnan taustaa ja syitä. Siitä huolimatta he ovat painiskelleet koko aikuisikänsä lapsuuden kokemusten kanssa. Tunnesäännöt eivät pelkästään ohjaa ihmistä reagoimaan sosiaalisten normien mukaisesti, vaan ihminen myös sisäistää näitä sääntöjä, jolloin ne vaikuttavat syvästi ihmisen sisältä käsin. Tällöin ne eivät ole pelkästään tilannekohtaisia, vaan niistä voi tulla myös osa yksilön persoonallisuutta. (Lazarus 1991, 370.) Kun lapsi ei kykene saamaa aikaan toivottua tulosta vanhempien toiminnassa ja omassa suhteessaan vanhempiinsa, hän kokee riittämättömyyttä, josta mahdollisesti pikkuhiljaa tulee osa häntä itseään ja joka osaltaan ohjaa taustalla henkilön kehittyvää käsitystä itsestään ja suhdetta muuhun ympäristöön.

5.2 Tunteiden pakeneminen ja piilottaminen

Haastateltavilla oli useita keinoja, joilla he pyrkivät joko tiedostamattaan tai tiedostaen pakenemaan tai piilottamaan tunteitaan. Määrittelen pakokeinot teoiksi, jotka eivät sinällään edistä tunteiden käsittelyä ja työstämistä, vaan ennemminkin verhoavat ne taka-alalle. Ei voida kuitenkaan suoraan sanoa, että näistä pakokeinoista olisi aina vain haittaa yksilölle, sillä ne voivat myös auttaa selviytymään eteenpäin arjen keskellä. Usein pitkällä tähtäimellä ne voivat kuitenkin aiheuttaa ongelmia, jos tunteita ei pääse koskaan selvittämään. Joskus pakokeinot voivat olla myös pelkästään haitallisia, kuten esimerkiksi päihteisiin turvautuminen. Heikki kuvaa omaa suhdettaan päihteisiin näin:

H: Ei alkoholin kanssa, mut me ollaan broidin kans oltu aika hyviä bailaamaan ihan muuten. Et siinä on tullu sitten kaikkee muutaki vähäsen. Et tota, aa, no meillähän siis veljen kanssa meillä kummallaki isän kuoleman jälkeen, me varmasti niinku vielä enemmän menemään siihen rooliin, et tavallaan se oma herkkä, aa, tunteva ihminen, se meni vielä enemmän piiloon ja me alettiin vetämään sellasta coolii ja kovan jätkän rooli. Ja sitä kautta, ku me saatiin sillä sit niinku hyväksyntää ja, aa, niinku semmosta, no jonkinlaisii asioita, jotka sitten boostas mejän egoo. Omalla kohdalla, kummallaki, niin tota ne johti tietysti niinku, aa, huumeisiin ja kaiken maailman niinku sekavaan toimintaan.

Myös muilla haastateltavilla oli ollut ristiriitainen suhde alkoholiin tai muihin päihteisiin. Esimerkiksi Jani mainitsi, että alkoholin kulutukseen ja pilven polttoon liittyi jonkinlaista ”eskapismia”, vaikka näkikin oman käyttönsä olleen enemmän tavallista nuorten päihteidenkäyttöä. Matti taas kertoi oman alkoholinkäyttönsä lähteneen jossain vaiheessa käsistä ja hän koki olevansa alkoholiongelmainen. Monet tutkimukset ovat vahvistaneet sitä yleistä uskomusta, jonka mukaan alkoholiongelmaisissa perheissä kasvaneilla on suurempi todennäköisyys myös itse alkoholisoitua. Etenkin isän alkoholismilla ja vanhempien aikaisin aloittamalla juomisella on yhteys nuorten ongelmalliseen alkoholinkäyttöön (Itäpuisto 2008, 85.) Miesten kertomuksissa alkoholin nauttimiseen liittyi usein hyväksynnän hakemista ja itsevarmuuden kohotusta. Heikki koki alkoholin avulla luoneensa itsevarman roolin, jonka taakse oman herkän puolensa pystyi piilottamaan. Matti taas näki, että alkoholi laskee estoja, jolloin oli helpompi olla vuorovaikutuksessa ystävien kanssa ja päästää ”todellinen minuus” irti.

Haastateltavat kuvailivat myös monia muita keinoja, joilla he onnistuivat laittamaan todelliset tunteensa taka-alalle. Tällaisia keinoja olivat muun muassa mukautuminen, touhuaminen, riippumattomuus muista sekä vahvan kuoren rakentaminen. Matti kuvasi omaa mukautumisen- ja miellyttämistarvettaan seuraavasti:

M: Ja sitten jotenki semmonen niinkun, tai minun niinkun olemisen tapa tässä maailmassa, jos mie puhuin äidistä, että äiti on tehny ittestään tarpeellisen, niin mie olen niinku vaan niinku yrittäny jotenki saaha hyväksyntää ja sitten vaihtanu kaikki mielipiteeni tai olemisen tapani ihan miksi vaan.

Mukautuminen liittyy arvonanto-emootiojärjestelmään, jossa ihminen uskoo mukautumalla tulevaisuutta palkituksi, kun taas mukautumattomuudesta seuraa sanktio. Palkintona ajatellaan olevan sosiaalinen hyväksyntä ja rangaistuksena hylätyksi tuleminen. Sanktiojärjestelmä voi toimia muodollisella tasolla, mutta hyväksyntään ja hyljeksintään perustuva järjestelmä toimii usein epämuodollisesti häpeän ja ylpeyden tunteiden säätelijänä. Nimenomaan tunteiden läsnäolon vuoksi tällainen sanktiojärjestelmä on erityisen pakottava ja vaikuttava. Tällaisen sanktiojärjestelmän toimintaa voi olla vaikea havaita, sillä se toimii usein tietoisuuden ulkopuolella. Mukautumisella on myös tutkitusti yhteyttä itsetuntoon. Mitä vahvempi itsetunto ihmisellä on, sitä paremmin hän pystyy vastustamaan tarvetta mukautua muiden mielipiteeseen. (Scheff 1988, 395–396.)

Myös alkoholiongelmaisten vanhempien ja heidän lastensa itsetunnon välistä yhteyttä on tutkittu. Tutkimusten mukaan vanhempien alkoholismilla on selkeä negatiivinen vaikutus lapsen itsetuntoon. Erityisesti isän alkoholiongelman on todettu olevan yhteydessä mukautumissuuntautuneeseen kommunikointitapaan perheessä. Tälle kommunikaatiotavalla on tyypillistä, että hankalista asioista ei mielellään keskustella. Sekä vanhemman alkoholismilla että mukautumissuuntautuneella kommunikaatiolla oli yhteys lasten huonompaan itsetuntoon. (Rangarajan & Kelly 2006, 667.) Myös Heikki ja Jani kertoivat aina halunneensa, että muut pitävät heistä ja se on ollut tärkeä tapa saada hyväksyntää. Jani oppi jo varhain manipuloimaan muita eli kertomaan sen, mitä oletti muiden haluavan kuulla. Hän kuvasi itseään myös konfliktipakoiseksi. Hän halusi välttää riitatilanteita niin parisuhteessaan kuin harrastustoiminnassaan ja sillä tavoin välttää myös kipeiden tunteiden esille tuomista:

J: Mää oon henkilö, joka on hyvin kykenevä just olemaan täysin rauhallinen ja semmonen stoalainen ja mä pystyn piilottamaan hyvin tunteeni ja pystyn olemaan semmonen hyvin niinku sisältä, niinku siis, koen hyvin vahvasti, olen hyvin herkkä ihminen, mutta mä pystyn täysin niinku siis kontrolloimaan sen, että miten mä näytän sen ulospäin. Ja mä kokisin, että sellasessa tilanteessa, missä on vieraita ihmisiä ja sielä on hyvin paljon sitä semmosta, porukka itkee ja kertoo ja muuta, niin se vois vaan olla mulle ahistava kokemus, koska mä en tietyllä tavalla niinku halua ehkä näyttää sitä ulospäin. Mää niinku sillon, kun mä olin parisuhteessaki nii mä niinku, jos me riideltiin, nii mä lähin vaan pois tilanteesta. Jos mä olin surullinen, niin mä itkin yksin. Mää en halunnu niinku, halusin olla se vahvempi ihminen ja se, joka niinku on se niinku turva. Et, niin.

Yksi mahdollinen keino pitää tunteet taustalla on täyttää elämä muulla tekemisellä, joka ei liity kotioloihin. Nuoret voivat lievittää vanhempien alkoholinkäytöstä aiheutuvia ikäviä tilanteita tekemällä muita asioita, kuten kuuntelemalla musiikkia, surffailemalla netissä tai viettämällä aika ystävien kanssa (Ilva & Takala 2012, 184). Tällaisessa tilanteessa henkilö ei niinkään aktiivisesti pyri muuttamaan suoraan omia tunteitaan tai mielialaansa, vaan huomio yritetään kiinnittää muihin asioihin. Vaikka alkuperäinen ongelma ei poistukaan, tilannetta muuttamalla saatetaan vaikuttaa myös mielialaan. Uusi tilanne tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia, vaatimuksia ja rajoituksia, joilla huomio saadaan pois ikävistä tilanteista. (Lazarus 1991, 371.) Janille tärkeä henkireikä oli koulun lisäksi aktiivinen toiminta poliittisessa nuorisjärjestössä. Heikin

kohdalla suorittaminen ja menestyminen olivat keinoja pitää tunteet pimennossa ja Matti taas loi itselle hyvin selviytymiskeskeisen mentaliteetin:

H: Kyllä. Siis semmonen niinku touhuaminen, tekeminen, pärjääminen, nää on ollu kaikki sitä, niinku niillä on, niillä on naamioitu sitä paha tunnetta sisällä, että mä oon vaan hirveesti urheillu. Aa ja tosiaan tehny kuvia, et jotenki koittanu vaan oppia itsenäiseksi eläjäksi. Ihan pienenä tai pienestä lähtien, et ja sit myöhemmin tietysti aikuisiällä ja teini-iässä jo, niin tota päihteillä mä aloin turruttamaan, niinkö sitä, et ei tarvinnu kelaa. Voi vaan painaa täysillä eteenpäin ja sit nollata ja taas painaa eteenpäin ja sit taas nollata.

M: Se jotenki semmonen, että ku mie olen, minun niinku maailmassa olotapa on ollu vähän semmonen niinku selviytymiskeskeinen, että mie olen niinku, öö, kokenu että mie voisin jotenki liittyä jollainen muulla tavalla tähän maailmaan, ku selviytymällä, nii sitten se jotenki semmonen self-made manship on nyt niinku uusi asia, mutta tai semmonen niinkun..

Heikillä suorittaminen näkyi täydellisyyden tavoitteluna, perfektionismina, jonka avulla hän pystyi hallitsemaan elämäänsä. Heikkoutta ei saanut olla tai sitä ei missään nimessä ainakaan saanut näyttää. Samanlaista heikkouden halveksuntaa toi esiin myös Matti. Hän kuvaili omaa mentaliteettiaan armottomaksi ja hän koki usein alemmuuden ja huonouden tunnetta. Elämä oli selviytymistä, jossa täytyi tulla toimeen omillaan. Haastateltaville oli tärkeä olla riippumattomia muista ihmisistä, mikä ilmeni esimerkiksi Heikin kohdalla siinä, ettei hän koskaan halunnut olla kiitollisuudenvelassa kenellekään. Haastateltavien kertomuksissa ilmeni usein ajatus esittämisestä, roolista ja julkisivusta, jotka välillä ilmaistiin myös hyvin suoraan:

J: No, maski.. Oon nyt hirveen tota, varmaan huomaa äänenpainon noususta ja muusta, jo hyvin niinku tunteellisessa tilassa, mutta mulla on, niin se on semmonen tietty maski, mikä on. Pystyn niinkö iloon ja tämmöseen, siis positiivisuuden tunteet mä pystyn niinku järkevästi. Mää oon semmonen ihminen, että mua ei, musta on helppo pitää.

H: Jooh, kyllä siis tämmönen niinku mulla on ollu hyvin vahvat kulissit ja sellanen mä oon ollu hyvä luomaan sitä illuusioo, et mulla menee tosi lujaa ja hyvin. Vaikka ((naurahtaa))niinku kaikki on menny hirveetä vauhtia vaan kohti, kohti sit sellasta niinku yhtä.. Et eläny vaan silleen kriisistä toiseen. Et mun niinkö yhdenlainen ehkä mun pahimipia, jos puhutaan riippuvuuksista,

niin mun pahimpia riippuvuuksia on ollut kiihtymys. Et koko ajan on jotain toimintaa ja mennään hirveitä vauhtia eteenpäin.

Ihminen haluaa suojata kasvojaan, mikä voi tapahtua esimerkiksi ottamalla tietty rooli, vaikuttamalla omaan ilmaisuun ja olemukseen tai rakentamalla julkisivu (Goffman 1983, 9). Janin esiintuoma maski kuvastaa hyvin ajatusta roolista ja esittämisestä. Maskin taakse piiloutuu todellinen minä todellisine tunteineen, mutta muille näytetään vain siloteltu versio itsestä. Versio, jota on helppo lähestyä ja joka on sosiaalisesti hyväksyttävä. Heikin mainitsema kulissi taas antaa kuvan ympärille rakennetuista puitteista, jonka tarkoitus on antaa muille kokonaisvaltaisempi kuva siitä, millaista elämää elää. Mitä kasvoteoria ei mielestäni ota tarpeeksi huomioon, on se, että ”kuorta” ei rakenneta pelkästään muita varten, vaan sen tehtävä voi olla usein myös suojata itseä omilta tunteiltaan. Hochschild (2003, 21) ottaa tämän paremmin huomioon toteamalla, että tunnetyö voi estää yksilöä kuuntelemasta omia aitoja tunteitaan. Maski tai harkittu julkisivu ovat hyvin inhimillisiä tapoja toimia sosiaalisessa ympäristössä ja ne suojelevat minuuttamme. Jos niitä kuitenkin ylläpidetään suojana omilta kipeiltä tunteilta, voivat ne kääntyä itseä vastaan.

5.3 Tunteiden käsittely

Vaikka haastateltavilla oli paljon keinoja, joilla he välttivät omien tunteidensa kohtaamista, olivat he kuitenkin oppineet myös tapoja työstää ja ilmaista niitä. Tällaisten käsittelykeinojen löytyminen vaati haastateltavilta itseltään paljon aktiivisuutta ja erityisesti tarvetta päästä kohtamaan ne ikävimmätkin tunteet. Osa keinoista löytyi heistä itsestään ja osa taas ulkopuolisen avun kautta:

T: oliko sulla mitään niinkö pakokeinoja sille omasta mielestä? Oliko sulla mikään lapsena semmonen?

H: Piirtäminen ja maalaaminen. Et siin on ollut mun niinkö parhaita sellasii purkamis- ja selviytymiskeinoja.

T: Onko se ollut ihan lapsesta, pienestä asti?

H: On. Aivan, aivan niinku, mä oon ollut ihan suorastaan maaninen kuvantekjä ihan neljä-viisivuotiaasta asti.

T: Sie koet, että se liittyy siihen, että

H: Kyllä varmasti. Siis niinku se on ollut niinkun, niin, en mä oo sitä ehkä tietosesti ajatellu ollenkaan. Mut et tota aina on niinku tarttunu kynään ja paperiin.

Vaikka esitetyssä kysymyksessä käsiteltiin pakokeinoja, näkisin piirtämisen ja maalaamisen ennemminkin tunteiden ilmaisun ja käsittelyn kanavina, kuin tunteiden pakokeinona. Esimerkiksi psykoterapian näkökulmasta taiteellinen itseilmaisu on luonteeltaan usein vapaata ja oivaltavaa ja se perustuu pyrkimykseen todellisuuden monimuotoiseen kohtaamiseen (Kurkela 2008, 34). Haastateltavat olivat viimeisten vuosien aikana alkaneet aktiivisemmin ja tietoisemmin käsittelemään omia kokemuksiaan ja tunteitaan. Heikki oli käynyt muutaman vuoden terapiassa, jota ilman hän ei olisi omasta mielestään pystynyt työstämään tunteitaan, sillä häneltä puuttuivat työkalut. Heikki ja Matti olivat molemmat käyneet alkoholistien aikuiset lapset-tapaamisissa. Matti vieraili myös anonyymit alkoholistit -ryhmässä oman alkoholinkäyttönsä vuoksi ja siellä hänelle alkoi avautua oma ja isän suhde alkoholiin:

M: Tai ku ite tuota niin, niin sillon vuos sitten keväällä, niin, niin, ensimmäisen kerran AA-kerhon pöyässä istumassa, niin mietiskelin sitä, että, että, tai olin niinku aika, aika selkeää oli se, että minun alkoholinkäyttö ei niinku ollu enää kauhean hyvin hallussa tai no ollu tai oli niinkö lähtemässä lapasesta niinku ihan oikiasti. Niin sitten mie niinku aika pian olin sitä mieltä, että minun oikea ongelma on masennus ja sitten, että alkoholismi on niinku oire. Niin niin, sitten se tavallaan, että tai mulle se, niinkun minun isän ymmärtäminen jotenki on ollu semmosta, että miten mie olen niinku isäni nähny, että se on vaan niinku tuommonen heikko ja minus on tämmönen samanlainen heikkous. Että mie niinku en pysty kantamaan asioita tai pysty tai joku tämmönen pärjäämiseetos, juttu, semmonen joku pikku epäluottamus, öö, maailmaan.

Matille AA-kerho oli ensimmäinen askel kohti omien ongelmien kohtaamista. Alkoholismi alkoi näyttäytyä oireena jostain syvemmästä ongelmasta, kuten masennuksesta. Aiemmin hän näki isänsä pelkästään heikkona yksilönä ja että hän oli perinyt tämän heikkouden isältään. Nyt hän näki, että heitä yhdistivät negatiiviset elämäkokemukset ja isättömyyden kokemus. Muutkin haastateltavat alkoivat vanhemmiten ymmärtää, että vanhemman alkoholi-ongelmien taustalla oli moninaisia syitä, jolloin alkoholin liikakäyttöä oli ehkä helpompi ymmärtää. Suuri osa alkoholi-ongelmaisissa perheistä kasvaneista nuorista ei halua keskustella asiasta ulkopuolisten aikuisten kanssa (Ilva & Takala 2012, 184). Haastateltavista Heikki oli harkinnut teini-ikäisenä avun hakemista, muttei koskaan edennyt asian suhteen. Matilla ja Janilla taas oli jäänyt hieman negatiivinen kuva ammattiauttajista nuoruuden kokemusten perusteella.

Ainakaan he eivät kokeneet saaneensa siitä apua. Jani kävi nuorena äitinsä kanssa perheterapiassa, mutta se ei mennyt odotetulla tavalla:

J: Joo, mää muistan sen, ku mää kävin sielä tota niin siis, sen piti olla joku perheterapia. Mää en saanu mitään irti siitä. Äiti itseasiassa vaan ryyppäs niitten tyyppien kans sielä, et ne niinku joi viinaa sielä. Ja se oli vaan sitte sillai, että mää kävin sielä, juteltiin vähän aikaa, sielä oli joku semmonen niinku et me, minä ja äiti istutaan, siinä on psykologi, ja tietenki, ku mää oon koko elämäni ollu sillai, et on ollu niinku se hänen manipulatiivisuutensa ja muu, nii mää tietenki aloin niinku kertomaan, koska se istu siinä vieressä ja mää en halunnu satuttaa, niin mää aloin kertomaan sitä tiettyä ulkoa opeteltua tämmöstä, sitä mitä äitini haluaa niinku sille psykiatrille tai sille psykologille niinku kertoa. Että määki silloin kustin sen, sen kakstuhattaviis aikaan. Se oli yks niitä asioita, milloin mää tajusin just siis, että mun pitää lopettaa se, että mää en voi enää vaan puhua, mitä mää haluan.

Yksi suuri haaste, jonka ammattiauttajat voivat kokea lasten ja nuorten kanssa, on se, että lapset ovat usein hyvin lojaaleja vanhempiaan kohtaan, olivatpa nämä tehneet mitä tahansa (Kroll 2004, 137). Lapset tietävät hyvin intuitiivisesti, millaisista perheen asioista on soveliaista puhua ulkopuolisille ja saattavat mennä hyvinkin pitkälle salailussaan. Salailuun liittyy tietysti myös pelko siitä, että voi joutua eroon perheestään. Tällöin perheen ongelmat saattavat jäädä ammattilaisilta helposti huomaamatta. (Barnard & Barilow 2003, 52–55.) Siinä vaiheessa, kun Matti alkoi haastattelussaan kertoa äitinsä alkoholinkäytöstä, hän tuumasi tuskaisen vaikeasti: ”*Hassua, ku nyt tulee niinkö semmonen, että minun pitäs jotaki peitellä tai jotenki*”. Matille oli ehkä helpompi puhua isästään, koska tämä oli kuollut ja hän oli enimmäkseen pohtinut juuri isäsuhdettaan. Äiti oli edelleen vahvasti läsnä Matin elämässä, eikä hän ollut vielä käsitellyt monilta osin hankalaa suhdettaan tähän. Vaikutti siltä, että hänestä tuntui väärältä puhua äitiinsä liittyvistä asioista. Pääsääntöisesti haastateltavien tunteiden ja kokemusten työstäminen oli alkanut vasta aikuisiällä. Heikki kuvasi terapiassa oivaltamiaan asioita näin:

H: Joo, jos oivalluksist puhutaan, niin no tota, voitais olla tässä vaikka iltaan asti, mut et, amm.. Jos jotain perustavanlaatuisia oivalluksia, aa, mitkä on sinänsä hyvin yksinkertasia, mut se tota, mä oon ymmärtäny sen, että niinkun, että on olemassa rajat, tavallaan, että niinku et mä on löytäny ehkä semmosia niinku tavallaan selkeitä raameja siihen, mikä on tarpeeks, mikä on riittävästi. Ja mä oon myös ymmärtäny sen, että se niinku, että on ihan tavallinen ihminen, jolla on aivan tavallinen elämä, vaikka se olis kuinka mielenkiintosta tai mitä tahansa erityistä, niin

se on tosi ok. Et tavallaan mä oon ollu hyvinkin rajaton ihminen. Mä oon kokenu, et mulla ei oo minkäänlaisia inhimillisiä rajoja. Ja mä oon nimenomaan pyrkiny aina siihen täydellisyyteen ja että mä oon jotenkin sääntöjen ja sen normaalien lähtökohtien yläpuolella. Ja se on, se on johtanu aikamoiseen niinku sekasortoon ja et.. Nii, mä sanoisin, et semmonen ylipäänsä sellanen asioiden todellisen laidan niinku hyväksyminen ja myöntäminen ja myöski tavallaan sellanen vastuunotto itsestään, niinku niin ne on ollu hyvin perustavanlaatuisia juttuja, koska mä oon ollu myös hyvin itsetuhonen ja vastuuton ihminen. Niin, ne on kyllä hävinny aikalaila kokonaan ja et mulla on kuitenkin, vois sanoo, et ego on ollu niin semmonen juttu, joka on määritelly oikeastaan hyvin paljolti minua ihmisenä ja mun elämäni. Niin semmonen hirveen kriittinen ja sellainen hirveen itsekeskeinen ääni minussa, se on hiljentyny aika paljon. Mä oon ollu todella niinku tuomitseva ja itseäni korostava.

”Emotionaalinen raittius” oli myös Heikin käyttämä termi, jolla hän viittasi aikaisempaan riippuvuuteen tietyistä tunteista ja tuntemuksista, kuten kiihtymyksestä. Vaikka Heikki oli haastateltavista ainut terapiassa käynyt, muillakin oli erilaisia itsenäisempiä psykologisia keinoja, joilla he käsittelivät tunteitaan. Matin itsetutkiskeluun liittyi esimerkiksi oma-apukirjallisuutta, johon hän oli jonkin verran perehtynyt. Jotkut tutkijat ovat pohtineet oma-apukirjallisuuden väitteiden vaikutuksia niihin uskoviin, sillä ne saattavat tarjota kovin yksipuolisen mallin, eikä niiden väitteitä ole useinkaan pystytty todistamaan empiirisesti (Itäpuisto 2008, 90). Toisaalta ne ovat varmasti tulleet jäädäkseen osaksi psykologisoitunutta yhteiskuntaa ja ne tuovat monille helpotusta omien kokemusten työstämiseen. Radiosta kuultu kuvaus posttraumaattisesta stressihäiriöstä auttoi Mattia näkemään omat kokemuksensa traumaattisina tapahtumina, joihin hän ei voinut millään tavoin vaikuttaa. Hän alkoi nähdä myös oman syyttömyytensä isänsä kohtaloon. Jani taas oli opiskeluidensa kautta tutustunut psykologiaan ja hyödyntänyt sieltä saamiaan oppeja oman elämänsä ja tunteidensa käsittelyssä.

6. Alkoholille annetut roolit ja merkitykset

6.1 Sukupolvet ylittävä sairaus

Haastatteluissa kävi ilmi, että alkoholinkäyttöön liittyi kaikkien kohdalla sukupolvien yli kestänyt jatkumo. Haastateltavilla oli paljon sukulaisia, joilla oli jonkinlaista ongelmaa alkoholin kanssa. Lisäksi omat vanhemmat olivat nähneet lapsuudessaan usein alkoholin

liikakäyttöä. Alkoholiongelmat näyttivät periytyvän aina seuraavalle sukupolvelle. Matti ja Jani kuvailivat sukunsa alkoholinkäyttöä seuraavasti:

T: Oliko isäs lapsuuden kodissa sitten alkoholin käyttöä, liittykö alkoholi siihen?

M: Kun ei. Tai minun isoisä kuulemma ois tykänny juua, mutta sillä tuli niin paha krapula, että se ei siihen niinku kyenny siihen krapulan kärsimiseen. Mutta sitten niinku isoisän veli kuoli viinaan ja sitten minun äitin veli hirttäyty -91. Sillä oli niinku alkoholiongelmaa. Tai siinä niinkun oli sitä semmosta niinku näköalattomuutta siinä minun niinku perheyhteisössä kyllä.

J: Ja en mä tiä, se on aika normi, siis sukuni tausta on semmonen, että mulla on, ää, äitin isä on alkoholisti, kuoliki siihen, sai slaagin ku oli seittemänkuuen ja lähti Alakoon ja aivot ei kestäny. Äidin pikkusisko, mun kummitätini, on alkoholisti, se juo vieläki, ää, äidin isovelii on, no son tuurijuoppo, se ei oo alkoholisti. Itseasiassa mejän suvussa on niinku äidin puolelta ja isän puolelta, niin vois sanoa näin, että mä en serkkuja isän puolelta tunne, enkä äidin puolelta niin hyvin, mutta voisin sanoa, että tää on niinku enemmän todennäköstä, että henkilö on alkoholisti ku ei. On hyvin märkä suku.

Alkoholismin periytymistä on tutkittu paljon ja yhtä mieltä ollaan siitä, että alkoholistien jälkeläisillä on muuta väestöä suurempi riski alkoholisoitua itsekin, mutta taustalla vaikuttavista tekijöistä kiistellään edelleen. Alkoholismin periytymisen tutkimus on jakaantunut kahteen päällekkäiseen tutkimussuuntaukseen, joita ovat käyttäytymisgeneettinen tutkimus ja psykososiaalinen tutkimus. Toisin sanoen pohditaan sitä, selittääkö alkoholismin periytymistä biologia vai oppiminen. (Itäpuisto 2005, 27–28.) Kaksostutkimuksilla on pystytty todentamaan, että jonkinlainen geneettinen perusta periytymisellä on. Nykytutkimus kuitenkin tiedostaa, että geenit toimivat aina ympäristön kautta ja geenien ja ympäristön vuorovaikutusta ei alkoholin periytymisen osalta ole vielä tutkittu kovin paljon. (Kring ym. 2014, 309.)

Alkoholismin periytymiseen on suhtauduttu myös kriittisesti ja jotkin tutkimukset ovat saaneet tuloksia, joiden mukaan vanhemman alkoholiongelma ei joko johda tai ainakaan selitä lasten myöhempää alkoholin ongelmakäyttöä. On myös väitetty, että alkoholismin periytymisen havainto johtuu tutkittavien valikoitumisesta. Myös riskiarviot siitä, kuinka todennäköistä alkoholiongelmaisessa perheessä kasvaneelle on kehittyä itselleen alkoholiongelma, vaihtelevat suuresti. Ristiriitaisista tutkimustuloksista huolimatta alkoholismin periytyminen on

laajasti hyväksytty tosiasiana. (Itäpuisto 2008, 85–86.) Myös Heikki pohti geenien ja ympäristön suhdetta alkoholismiin periytymisessä:

H: Se on varmasti, se on varmasti yhdistelmä kumpaakin. Siis, et jos geeniperimä ja niinkun kasvuympäristö, aa, tavallaan natsaa, niin, niin se on hyvin mahdollista. Ja mä sanoisin, et se ulottuu hyvin paljon päihteiden ulkopuolelleki, et ihmiset voi toistaa ja jatkaa sitä samaa niinku toimintahäiriöisyyttä ja sairautta, aa, muillaki tavoin, esimerkiksi niinkun, et vaikka ei jois, ei käyttäis huumeita, niin esimerkiksi raha, seksi, aa, tuhlailu, ruoka, kaikki tällanen niinkun, ne voi olla tavallaan sen riippuvuuden tai päihteiden korvikkeita vaan. Mut ymmärrän, siis ymmärrystä löytyy, mutta en millään tavalla niinkun, en kuitenkaan ehkä kuitenkaan, niinku lähtis jotenki paapomaan tai silleen, mun suhtautuminen ei oo mitenkään sellanen, et voi toista.

Kaikkien haastateltavien puheesta kuitenkin ilmeni ajatus alkoholismista sairautena. Tämä on ymmärrettävää, sillä päihderiippuvuus luokitellaan virallisestikin omaksi mielenterveyshäiriökseen (Kring ym. 2014, 287). Pirskanen (2011, 182) puhuu väitöskirjassaan sairauskehiksestä, jonka läpi vanhempaa ja hänen alkoholiongelmaansa tulkitaan. Ongelmien taustalla nähdään sairaus, joka on vaikuttanut kokonaisvaltaisesti kaikkeen, mitä vanhempi on tehnyt. Sairaana roolilla voidaan nähdä olevan useita sosiaalisia ulottuvuuksia, kuten tietynasteinen vapautus sosiaalisista velvoitteista sekä syyttömyys omaan tilanteeseen (Lupton 1994, 7). Haastateltavani erotti Pirskasen haastateltavista se, että omilla haastateltavillani oli kaikilla ollut myös itsellään runsasta alkoholinkäyttöä. Heille alkoholiongelma ei ollut siis täysin itsen ulkopuolella oleva asia, vaan se kosketti heitä itseään melko läheltä. Haastateltavat eivät välttämättä suoraan määrittäneet alkoholismia sairaudeksi, vaan esimerkiksi Heikki määritteli sairaudeksi riippuvuuden, joka voi kohdistua erilaisiin asioihin, joista yksi on alkoholi. Matti taas oli tullut siihen tulokseen, että isä ja hän olivat sairastuneet masennukseen ja alkoholin liikkäyttö oli sitä seurannut oire. Sairauden näkeminen ongelmien taustalla auttoi haastateltavia ymmärtämään vanhempiensa käytöstä:

H: No, kyllä varmaan on kaikenlaisia tunteita edelleen, mut et niinku mä sanoisin, et isä, mä ymmärrän isää siinä mielessä, että koska hänkin oli aivan normaali ihminen, joka tuli myös niinkun, no varmaankin myös itse jokseenkin alkoholistisesta perheestä ja hänellä oli niinkun ne omat eväät elämään ja niinku tilanne ja taustat oli ne, mitkä oli, niin mä niinku ymmärrän isää paljon paremmin, et hänkin oli vain ihminen, jolla oli omat ongelmansa, jotka johtivat sitten, mihin johtivat. Et en, mä en syytä isääni mistään, mutta kyllä mulla on paljon myös

sellasta, no ei suoranaista vihaa, mutta tavallaan niinkö surua ja katkeruutta siitä, että niinkö, kuinka hänelläki ois voinu olla niinku paremmin, ja meillä olis voinu olla paremmin, jos hänellä olis ollu paremmin.

Sairaana rooli on hyväksyttävämpi silloin, kun ajatellaan, ettei sairautta ole itse aiheutettu (Lupton 1994, 89). Alkoholiongelmien liittyvä häpeä kumpuaa mahdollisesti osittain juuri siitä syystä, ettei alkoholiongelmaa voi koskaan väittää täysin omista valinnoista riippumattomaksi sairaudeksi. Vaikka riippuvuus voidaan todeta fyysiseksi sairaudeksi, ketään ei kuitenkaan pakoteta nauttimaan riippuvuutta aiheuttavia päihteitä. Pertti Alasuutarin (1990, 148–150) mukaan länsimaiselle yhteiskunnalle on tyypillistä nähdä alkoholinkäyttö moraalisenä kysymyksenä. Länsimaissa ei-normatiivista toimintaa, kuten liiallista päihteidenkäyttöä, on ajan saatossa pidetty alun perin syntinä, minkä jälkeen rikoksena ja viimeisempänä sairautena. Alkoholien ongelmakäytössä on kyse sairaudesta, jota kutsutaan alkoholismiksi. Alkoholismikehys luo rajat sille, millainen käyttö on normaalia ja millainen taas patologista. Alasuutari näkee myös, että kaikkien alkoholismiteorioiden tarkoitus on tarjota kehys, jossa tietyt merkit, tapahtumat ja tunteet yksilön menneisyydessä ja nykyisyydessä valikoidaan ja tulkitaan sairauden oireiksi. Kehys auttaa järjeistämään sellaista ongelmajuomista, joka muuten näyttäytyisi irrationaliselta. Vaikka haastateltavat pyrkivät ja pystyivätkin ymmärtämään vanhemman toimintaa jossain määrin, ei se vienyt pois niitä negatiivisia tunteita, jotka liittyivät heidän kokemuksiinsa alkoholiongelmallisessa perheessä kasvamisesta. Se tarjosi tunteille kuitenkin uudenlaisen kehyksen. Haastateltavista Jani ja Heikki pohtivat vielä omaa mahdollista tulevaa vanhemmuuttaan peilaten sitä omiin lapsuuden aikaisiin kokemuksiinsa:

J: Niin, mä ite esimerkiksi oon aika todennäköisesti varma siitä, että mä en esimerkiksi halua lapsia sen takia, koska mä, no minusta tuntuu siltä, että tota noin niin, en mä, mua pelottais se, että mä niinku alkasin kusemaan niitä ihmisiä, siis niitten hommat ja muut. Se on kaikista pahinta niinku justinsa, että mun siskot haluaa lapsia ja haluaa perheen ja muuta, mut musta itestä tuntuu, että mä en halua sitä sen takia, koska ku on kasvatustiedettä lukenu ja tietää, että kyllä sää aika hyvin osaat, että jos sää kuset jotaki, niin sä kuset sun lastes elämän. Ja sää aiheutat semmosia tarpeettomia tunnelukkoja ja kaikkea niinku tosi omituista niinku settiä, mitä itellä on. (--) Oon semmonen alisuoriutuja ja muuta niin se on vähän sitä omaa analyysiä, että mä niinku ehkä koen, että mä oon, on parempi, jos ei itse sitten ala mitenkään, niinku lisäämään sitä omaa tosi toimivaa geeniperintöä selvästi eteenpäin.

H: No isänä mä haluan olla läsnä. Siis et sen mä oon tajunnu, että isyys on paljolti siitä kiinni, että oot vaan läsnä. Että niinku tavattavissa ja tavoiteltavissa. Ja ennen kaikkea emotionaalisesti läsnä ja toimit semmosena terveenä tunteiden peilinä lapselle. Ja että oot elossa. Seki on aika iso juttu ihan lähtökohtaisesti.(--)Et ei se niinku, ei sillä, sillä, et mitä mä teen tai kuinka paljon mä voin antaa niinku lapselleni rahaa tai luksusta tai, tai niin, et ne on kaikki niinku materiaaliset niinku asiat on mun mielestä aika turhia. Et lapsesta tulee, lapsesta tulee terve ja lapsen kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys on varmasti niinkö kondiksessa silloin jos isä vaan on kondiksessa. Et niin..

Molempia haastateltavia yhdistää oman vanhemmuuden ajattelemisessa se, ettei kumpikaan halua enää siirtää samoja ongelmia seuraavalle sukupolvelle. Janille ratkaisuna näyttäytyy se, ettei hän halua tulla vanhemmaksi ollenkaan. Geeniperimä vaikuttaa hänen mielestään olevan jollain tapaa lopullisesti vaurioitunut, minkä vuoksi sitä on turha jatkaa. Hän ei koe olevansa kykenevä kantamaan sitä suurta vastuuta, jonka lasten kasvattaminen sisältää. Heikki sen sijaan haluaa lapsia, mutta haluaa isänä olla tunnetasolla läsnä, toisin kuin hänen oma isänsä. Hänelle kyse on pienistä asioista, joilla on suuri merkitys lapselle. Erityisen tärkeää on vanhemman oma hyvinvointi. Haastateltavat eivät saaneet kotoaan sellaista vanhemman mallia, jota he tahtoisivat viedä omissa perheissään eteenpäin. Usein alkoholiongelmallisissa perheissä kasvaneet aikuiset määrittelevät omaa vanhemmuuttaan nimenomaan tekemällä erontekoa omien vanhempiansa toimintaan (Pirskanen 2011, 154). Haastateltavat olivat kaikki ikänsä puolesta siinä tilanteessa, että lapsikysymys oli jossain määrin ajankohtainen. Mahdollisesti orastavat ajatukset seuraavasta sukupolvesta ovat myös saaneet aikaan sen, että haastateltavat ovat halunneet alkaa käsitellä perusteellisemmin omia lapsuuden kokemuksiaan.

6.2 Salailu ja kieltäminen

Haastateltavien kertomuksista nousee vahvasti esiin alkoholinkäyttöön liittyvä salamyhkäisyys. Vaikuttaa siltä, että toisaalta kukaan ei tiedä, mutta toisaalta kaikki tietävät. Ei ihme, että esimerkiksi Tommy Hellsten on nimennyt oman alkoholismia käsittelevän teoksensa Virtahepo olohuoneessa (1991). Englanninkielisessä kirjallisuudessa taas mainitaan ”living with an elephant”. Nämä metaforat kuvastavat erittäin hyvin sitä ilmapiiriä, joka alkoholiongelmallisessa perheessä on jatkuvasti läsnä. Ongelma on silmiinpistävä ja ilmeinen ja silti siitä ei kukaan puhu ääneen. Haastateltavien kohdalla juominen tapahtui usein myös heiltä piilossa, vaikka juomisen seuraukset olivatkin heille hyvin näkyviä:

M: Mie en tiää, oliko se humalassa vai rapulassa vai, kyllä se varmaan niinku aikalailla, tai niinku en osaa sanoa, että kuinka paljon se nyt loppujen lopuksi käytti alkoholia, mutta kyllä mie aika isoja kasseja vein kaljapulloja kauppaan, mutta minusta se viinaa ei kauheesti kuitenkaan niinku käyttäny. (--) Mietin sitä, että tunnistanko mie tänä päivänä, jos joku on humalassa, nii ei niistä kyllä oikein näy päälle päin, jos on semmonen oikein taitava juoppo. Kyllä se pystyy sen piilottaan.

J: Se yleensä joi piilossa. Se yritti piilotella sitä, se oli tosi semmonen niinku, vähän niinku vittuili ja oli semmonen marttyyri, jos siitä sano mitään ja hirveen manipulatiivinen. Ja sitten jossaki vaiheessa, ku se oli saanu tarpeeksi, nii se sitten niinku häipy.

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että alkoholiongelmaisissa perheissä salailu ja totuuden kieltäminen ovat hyvin yleistä. Usein niistä seuraa hämmennystä, jännittyneisyyttä ja ahdistuneisuutta. (Kroll 2004, 132.) Näitä tunteita kuvasivat myös omat haastateltavani. Vanhemmat eivät yleensä myöskään usko lasten olevan kovin tietoisia päihteiden käytöstä tai ainakaan sen vakavuudesta. Juomisen piilottelu esimerkiksi suljettujen ovien taakse saattaa entisestään lisätä salamyhkäistä ilmapiiriä, joka taas aiheuttaa lisää huolta ja hermostuneisuutta lapsissa. (Hogan 1997, 29.) Asioita ei käsitellä millään tavoin, vaan ne jätetään ikään kuin leijumaan. On hyvin todennäköistä, että lapsille kehittyy erittäin herkäät tuntosarvet arvioimaan perheen tunneilmapiiriä. Todellisuudessa lapset tietävät yleensä paljon varhaisemmin ja paljon yksityiskohtaisemmin vanhempien päihdeongelmasta, kuin mitä vanhemmat luulevat. Jopa niin nuoret kuin nelivuotiaat voivat olla hyvin tietoisia, että kaikki ei ole kunnossa. Yleensä lapset tunnistavat ensin vanhemman epäjohtomukaisen käyttäytymisen, jonka he sitten vanhempana osaavat yhdistää päihteiden käyttöön. (Barnard & Balrow 2003, 49.)

Piilottelu ja salailu eivät rajoitu pelkästään alkoholiongelmaiseen vanhempaan, vaan usein lähipiiri osallistuu siihen joko aktiivisesti tai passiivisesti. Lähipiiri mahdollistaa ”virtahevon” olemassaolon ja rakentaa kehykset sille, kuinka asioista voidaan puhua ja miten tunteitaan voi ilmaista. Heikin lähipiirissä isän alkoholiongelmasta tiedettiin yleisesti, muttei siitä missään tapauksessa puhuttu ääneen. Useat sukulaiset ja tuttavat olivat isän ”ryyppykavereita”, jotka Heikki näki selkään taputtelijoina. Jani taas kuvasi tilannetta, jossa perheen ulkopuolinen maailma sulki silmänsä perheen ongelmilta ja antoi asioiden jatkua omalla painollaan, kunhan äidin työt hoituivat.

T: Tiiettiinkö sielä yleisesti, että

H: Tiedettiin kyllä. Kyllä isän alkoholiongelma tiedettiin, ää..

T: Puhuttiinko niistä?

H: Phh. Ei, come on. Tota, aa, äitin veli oli itseasiassa yks isän ryyppykavereista, joka on myös mejän serkkujen isä. Tai tota oli mejän serkkujen isä ja hänkin kuoli niinku, hän kuoli abouttii vuos isän jälkeen, ku isä kuoli. Ja ihan yhtäläillä viinaan.

T: Joo, tuota miten tämmönen ulkopuolinen maailma, vaikka koulu, tiedettiinkö sielä?

J: Kyllä mää uskon, koska äitihän oli sen, kun ero-. Sit ku se alko eskaloitumaan ja mää lähin sitten, no mää menin niinku viiennelle luokalle, joo, mää olin siis ykstoista, elikkä mää menin viiennelle luokalle niin, niin, aa, ja mun äiti tuli sitten niinku tyliin melekein puoli vuotta myöhässä, ku se valmistu koulunkäynninavustajaksi. (--) Ja kyllä mää uskon, mutta ne ei tietyllä tavalla halunnu puuttua siihen tai niinkö tietyllä tavalla eivät, ajattelivat varmaan, että jos se tekee työnsä ja näin niin ehkä sillä on syynsä tai muuta, että kyllä mää uskon.

Alkoholi voidaan nähdä monessakin mielessä sosiaalisesti hyväksyttävämpänä päihteenä kuin esimerkiksi huumeet, mikä saattaa selittää sitä, että kynnys puuttumiseen voi olla melko korkea. Alkoholi kuuluu monien suomalaisten arkeen, joten voi olla vaikea sanoa, milloin joku on ylittänyt normaalina pidetyn juomisen rajat ja kenellä on siihen oikeus puuttua. Kun asioista ei puhuta tai niistä ei suostuta puhumaan, syntyy niin sanottu ”älä puhu”-sääntö (Robinson & Rhoden 1998, 56). Sääntö voi olla joko epäsuorasti käytöksellä ja toiminnalla ilmaistu tai selvästi ääneen sanottu, kuten Janin tapauksessa:

J: Äiti tietenkin oli vielä sillai, et se aina vannotti, että me ei saada kertoa isälle mitään, että se suuttuu tai muuta, et se ei niinku, isäkään ei tiennyt, kuinka huono se alkoholin käyttö on ennen ku sitten, niinku, tietynlaisia asioita tapahtu.

T: Eli joutu salailemaan?

J: Joo. Äiti niinku, tietenkin se osas ja sai niinku mejät kertomaan, että kaikki on hyvin ja mitään tämmöstä ei oo ja muuta ja niinku, vaikka oli pieni kaupunki, niin se, esimerkiksi äiti kävi niinku (--) pubissa ja näin, et se pysty aika hyvin niinku, jotenki liukumaan siellä tutkien alla.

Jo edellä on puhuttu lasten lojaaliudesta vanhempia kohtaan. Ulkopuolisen voi olla hyvin vaikea puuttua perheen sisäisiin asioihin, koska perheen tapahtumat, hiljaiset säännöt ja ilmapiiri ovat usein tarkkaan varjeltuja. Lapset voivat olla joskus hyvinkin vastahakoisia

luopumaan siitä taakasta, jonka perhe on heille toimillaan antanut kannettavaksi (Barnard & Barilow 2003, 55). Mitä kauemmin salailua on kestänyt, sitä vaikeampi lapsen on luottaa ja uskoutua perheen ulkopuolisille henkilöille (Kroll & Taylor 2003, 184). Myös suoranainen asioiden kieltäminen on yleistä alkoholiperheissä, mikä entisestään lisää lasten hämmennystä. Vanhemmat ja lähipiiri eivät välttämättä kiellä asioita vain lapselta, vaan myös itseltä. Asioiden kieltäminen on yksi merkittävä tapa, jolla alkoholiongelmaiset perheet hallitsevat konflikteja perheen sisällä. Keinona tähän on muun muassa edellä mainittu ”älä puhu”-sääntö. (Robinson & Rhode 1998, 56.) Vaikka haastateltavieni vanhemmat olivat taitavia kieltämään asioita, nousi kertomuksissa esiin myös isovanhemmat, joiden toiminnassa kieltäminen saattoi näkyä yllättävänkin selkeästi:

J: No, mummuki eli tietynlaisessa semmosessa kieltämyksessä ja niinku oman, isoäiti on siis hyvin uskovainen, lestadiolainen, myöhemmällä iällä vanhoillislestadiolainen ja pappani oli niin körtti. Mutta siinäki oli se, että mummulla oli täys kieltäytyminen sen papan alkoholismin suhteen.

M: Sillon, ku minun isä kuoli, niin minun isoäiti sen käsitteli niin, että minun isää ei niinkö oikeastaan ole niinku ollu olemassakaan, että mie olen niinku neitseellisesti syntynyt minun äitistä ja sitten on tämmönen, minun isoisä oli niinkun olemassa, mutta se minun isä, isä ei niinku sitten oikein ollu olemassakaan, koska se oli liian vaikea juttu isoäidille.

Kieltämisen kohteena ei välttämättä ole pelkästään alkoholiongelma, vaan asioiden kieltäminen näyttää yleisempänä keinona hallita epämiellyttäviä tilanteita ja tunteita. Tässä yhteydessä voidaan huomata taas sukupolvien jatkumo, jossa samanlaiset tunteidenhallintakeinot siirtyvät seuraavalle sukupolvelle. Ironista on kuitenkin se, että vaikka asioiden kieltäminen auttaa perheitä selviytymään ja pärjäämään kivun kanssa, se auttaa myös ylläpitämään itse ongelmaa. Kun vanhemmat kieltävät ongelman, joka on aivan lasten silmien edessä, aiheuttaa se lapselle hämmennystä ja vaikeutta luottaa omaan arviointikykyyn. Kun ongelma kielletään, lapsi oppii, että kyseessä on niin pimeä ja vaarallinen asia, että sitä täytyy vältellä kaikin keinoin. Kun asioita vältellään ja ne jäävät käsittelemättä, syntyy emotionaalisia haavoja, jotka luovat epävarmuutta ja riittämättömyyden tunnetta. (Robinson & Rhode 1998, 57–58.) Kun kukaan ei pysty kohtaamaan lapsessa heränneitä ahdistuksen ja pelon tunteita, syntyy helposti myös ”älä tunne”-sääntö. Tällä säännöllä sekä nujerretaan lapsen tunteita että estetään niistä puhuminen.

Hiljalleen lapselle voi kehittyä tilanne, jossa hän ei voi enää luottaa, tuntea eikä puhua. (Kroll & Taylor 2003, 185.)

6.3 Alkoholi ja tunteet

Lopuksi tarkastelen sitä, millä eri tavoin haastateltavat määrittävät alkoholin suhdetta ja vaikutusta omaan sekä läheistensä tunne-elämään. Alkoholi ja tunteet ovat kietoutuneet toisiinsa monella tasolla. Ensinnäkin alkoholiin itseän ja erityisesti sen liika- tai ongelmakäyttöön liittyy usein vahvoja tunteita, kuten häpeää. Toiseksi alkoholilla voidaan säädellä tunteita turruttamalla ja jättämättä ne käsittelemättä. Kolmanneksi alkoholin avulla voidaan myös laskea estoja, jolloin tunteiden ilmaisu saatetaan kokea helpommaksi. Jos vanhempi tarvitsee tunteidensa säätelyyn alkoholia, on hänen lähes mahdoton tarjota lapsilleen kestävä tunnepohja ja ohjata heidän tunne-elämäänsä parhaalla tavalla (Goleman 1998, 232). Häpeä, jota perheen alkoholiongelma voi aiheuttaa, on hyvin monitahoista. Se voi olla jo itsessään hyvin häpeällistä, mutta lisäksi se altistaa mahdollisille epämukaville tilanteille, joissa alkoholiongelmainen perheenjäsen ei kykene toimimaan yleisesti hyväksytyjen sosiaalisten normien mukaisesti. Jani ja Heikki kuvasivat millaisia epämiellyttäviä tilanteita he kohtasivat vanhempansa alkoholiongelman vuoksi:

J: En mää oo koskaan sille kertonu mittään elämäni, niinku mää en oo koskaan.. Maria oli ensimmäinen naisystävä, jonka hänelle näyttille vein. Se vihas äitiäni. Ensimmäinen kerta, kun se näki sen, että äiti tuli junalla, nii se tuli junasta niin päissään, että konnarit kanto sen pois, se oli päivän meillä, se vietiin junalla takasin ja sit se seuraavana aamuna soitti, että tota noin niin, että hän ois nyt valmis lähtemään moikkaamaan teitä ja se ei muistanu, et se oli sielä niinku ollu meillä. Se oli myöskin se kerta, ku se oli myöskin se, että ai niin joo, rakkaani, äitini on siis muuten juoppo, unohin kertoa.

T: Okei. Unohikko oikeasti vai miksi jäi kertomatta?

J: No mää aattelin, että jos se ois selevin päin.

H: Tietosuus siitä, että isä on aina vähän juonu. Eikä sitä voi oikein kavereilleen näyttää tai mitään, niinku et kyl mä varmaan luulisin, et häpeää on liittyny myös siihen, et on ollu jonkinlainen tieto siitä, et meillä on aika tiukkaa kotona ja et meillä on semmonen aika, niin, meillä on semmonen kädestä suuhun –meininki, joka johtu sitten myös niinku isän ryyppäämisestä.

Vaikka Jani ei puhukaan otteessa suoraan häpeästä, on sen ilmeneminen tulkittavissa kertomuksen sisällöstä. Esimerkiksi Jani ei ollut kertonut naisystävälleen äitinsä alkoholiongelmasta etukäteen, mikä olisi voinut tehdä ensikohtaamisesta naisystävälle jonkin verran ymmärrettävämmän. Toiseksi hän ylläpiti toivetta, että äiti ilmaantuisi selvin päin, jolloin alkoholiongelmaa ei myöskään olisi tarvinnut ottaa esille. Kuitenkin kuvaus äidin tilasta kertoo, kuinka vakavasta ongelmasta oli jo kyse ja todennäköisyys äidin päihtyneisyydelle oli todella suuri. Se, ettei äiti edes muistanut matkustaneensa poikansa ja tämän naisystävän luo, on hyvin äärimmäinen tilanne, joka ymmärrettävästi herätti hämmennyksen tunteita. Naisystävän todellisia tunteita emme voi tietää, mutta se, että Jani koki hänen vihaavan äitiä, kertoo hyvin voimakkaista tunteista, joita äidin alkoholiongelma aiheutti. Heikin kohdalla taas häpeää aiheutti se, ettei kotiin voinut tai halunnut tuoda ystäviä. Lisäksi isän alkoholiongelma vaikutti osaltaan myös perheen taloudelliseen tilanteeseen. Myös Janin elämässä köyhyys oli ollut läsnä kaiken aikaa. Alhainen sosioekonominen asema yhteiskunnassa voi jo itsessään vaikuttaa itsetuntoon riittämättömyyden ja hyljeksinnän kokemusten kautta (Scheff 2000, 91). Se, että köyhyys on osittain itseaiheutettua liiallisen alkoholinkäytön vuoksi, voi entisestään lisätä häpeän kokemusta.

Jo aiemmin on tullut ilmi, että sekä haastateltavat itse että todennäköisesti heidän vanhempansa käyttivät alkoholia omien tunteidensa turruttamiseen ja piilottamiseen. Alkoholi mahdollisti todellisten ja usein vaikeiden tunteiden syrjään laittamisen sekä niiden käsittelemättä jättämisen. Jani kuvasi, kuinka alkoholin avulla sai luotua hauskan ilmapiirin ja poistettua ahdistusta:

J: Ite ainaki pyrin siihen, että ku oli, niin oli justiinsa se hauska tyyppi ja oli hauskaa ja muuta ja se tietyllä tavalla on mukavaa, koska se poistaa sen ahdistuksen ja muun, kun on, pitää hauskaa, on hauskaa ja muuta. Sen voi tehdä selvinki päin.

Alkoholin avulla Jani pystyi laittamaan ahdistavat tunteet syrjään ja pitämään hauskaa. Alkoholin avulla hän pystyi säätämään sitä, millaisen kuvan hän antoi itsestään muille. Alkoholinkäytön oleellisin psykologinen syy on mielialojen muuttaminen, sillä se joko kohentaa positiivisia tunteita tai vähentää negatiivisia tunteita. Alkoholi ei vaikuta pelkästään tunteisiin, vaan kaikkeen kognitiiviseen tiedon prosessointiin. Alkoholi myös rentouttaa, joten sen usein uskotaan alentavan stressiä. (Kring ym. 2014, 312–313.) Alkoholiriippuvuus on tutkitusti kietoutunut myös muihin tunteisiin liittyviin häiriöihin, kuten masennukseen ja

ahdistuneisuuteen. Niiden yhtäaikainen ilmeneminen ennustaa muun muassa suurempaa todennäköisyyttä ajautua uudelleen juomaan raitistumisen jälkeen. (Berking, Margraf, Ebert, Wupperman, Hofmann & Junghanns 2011, 307.) Esimerkiksi Jani arveli, että äidillään oli ollut synnytyksenjälkeinen masennus viimeisen lapsen jälkeen, jolloin hänen alkoholinkäyttönsä alkoi pahentua. Myös Matti oli ymmärtänyt, että hänen oma sekä isänsä alkoholiongelma olivat todennäköisesti liittyneet masennukseen. Matti kuitenkin viihtyi isän seurassa silloin, kun tämä oli päihtynyt, sillä se teki hänestä seurallisemman:

M: Saatto se tietien olla, mutta, tai jotenki se, että jos isä oli humalassa, niin se saatto olla vaan niinku aika vekkualiaki ja hauskaaki. Tai että, niinkun mihin kaikkeen se alkoholi liittyy, niin sitä en oikein osaa tosiaan sanoa, ku en mie oikein tiiä. Tai että oliko se niinku ilman alkoholia, kuinka sulkeutunu ja ahistunu. Tai ku minun niinku käsitys siitä on semmonen, että se niinku ruoski itteänsä sielä pään sisällä jotenki niinkö ihan hillittömästi ja että se ei niinku jotenki riittäny tai..

Matin isä saattoi olla hyvin hauskaa ja viihdyttävää seuraa päihtyneenä. Myös Heikki kuvasi isänsä yrittäneen olla sosiaalinen ja viihdyttävä humalassa, mutta Heikille se näyttäytyi ”känniääliön” toimintana. Tutkimusten mukaan henkilöt, jotka luulevat alkoholin tekevän heistä sosiaalisesti taitavampia, käyttävät runsaammin alkoholia, kuin henkilöt, jotka tiedostavat alkoholin todellisuudessa haittaavan heidän sosiaalista vuorovaikutustaan (Kring ym. 2014, 313). Myös Janin äiti käytti alkoholia usein juuri ennen sosiaalisia tilanteita. Vaikka alkoholiriippuvuudessa on kyse puhtaasti fyysisestä riippuvuudesta, on siinä kyse myös psykologisesta ja sosiaalisesta riippuvuudesta. Toisin sanoen riippuvuus niistä tunteista ja kokemuksista, joita alkoholi saa aikaan sekä siitä sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta, jonka päihtyneenä voi kokea muiden ihmisten kanssa. Ilman seuraa alkoholi tuottaa yleensä vain tyhjää turtumista. (Maunu 2014, 199.) Alkoholin käyttö yhdistetäänkin usein sosiaalisiin tilanteisiin ja sen vuoksi yksin kotonaan juova henkilö voi herättää ihmetystä. Mahdollisesti henkilöt, jotka juovat humalahakuisesti yksin ovat jo kehittäneet niin voimakkaan fyysisen ja psykologisen riippuvuuden, että sosiaalista kontekstia juomiselle ei enää tarvita. Vaikuttaisi myös siltä, että kun päihtymys kasvaa tarpeeksi suureksi, sen positiiviset vaikutukset tunteisiin häviävät ja tilalle tulevat tunteet, joita aluksi haluttiin juuri piilottaa. Mieli muuttuu usein apeaksi ja ikävistä tunteista aletaan puhua:

M: Niin kyllä se semmonen niinku hidas, surkutteleva juoppo oli, niinku minäki. Että, et niinku jälkeinpäin sitä olen, olen koittanu haastatella ihmisiä, jotka minun isän on tuntenu, niin, niin kyllä siinä sitten oli semmonen, niinkun semmonen, se oli aika semmonen sulkeutunu ihminen, että ei se niinku oikein osannu tunteistansa puhua paitti sille lentopallolle, mikä minä olin.

J: Joo, tosiaanki isän kanssa mulla on semmoset välit, ku mää käyn siellä, niin mää oon äidin luona yötä, mutta mää käyn sitten aina isän luona kahvilla, me jutellaan joku kolme neljä tuntia jotaki urheilupolitiikkaa, politiikkaa. Ja tota se soittaa aina kerran kuukaudessa, jutellaan joku parikytä minuuttia. Mää en ees tykkää juua sen kans, koska tota se vaan alkaa hirveän tunteelliseksi, koska se on nytten, niinku tässä viimisen neljän kolmen vuoden aikana, se on tajunnu tota noin, että se on aika hyvin vieraannuttanu varsinki tota toisen siskon ja minut itsestään.

Matin isä oli tuttavien kuvausten mukaan sulkeutunut ihminen, joka ei puhunut tunteistaan. Kuitenkin humalassa hän suri ja purki pahaa oloaan omalle lapselleen. Jani taas ei halunnut juoda isänsä seurassa, sillä tällä oli tapana muuttua hyvin tunteelliseksi juodessaan. Sen sijaan selvänä isä jutteli vain hyvin pintapuolisista asioista. Myös Heikin isä vaikutti selvin päin etäiseltä, eikä hänen kanssaan ollut luontevaa keskustella. Tutkimukset ovat osoittaneet, että alkoholiongelmallisilla on usein jonkinasteisia emotionaalisia häiriöitä, kuten vaikeuksia tunnistaa omia tunteita ja kategorisoida ilmeilä ilmaistuja tunteita. Myös empatiakyvyssä ja tunneälyssä voi olla puutteita. Nämä tekijät voivat osaltaan vaikuttaa siihen, miksi alkoholiriippuvaisilla on usein ongelmia ihmissuhteissaan. (Petit, Luminet, Maurage, Tecco, Lechantre, Ferauge, Gross & de Timary 2015, 2471.)

Myös tunteidensäätelytaidoilla on yhteys alkoholiriippuvuuteen ja alkoholinkäytön syihin. On olemassa muutamia erilaisia tunteidensäätelystrategioita, jotka vaikuttavat siihen, kuinka yksilö kokee tunteet ja miten ne vaikuttavat hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin. Kaksi paljon tutkittua tunteidensäätelystrategiaa ovat kognitiivinen muutos ja reaktion modulointi. Kognitiivisella muutoksella tarkoitetaan tilanteen merkityksen ja tärkeyden aktiivista uudelleenarviointia, jolla pyritään vaikuttamaan omaan tunnetason reagointiin. Reaktion modulointi taas tarkoittaa prosessia, jossa pyritään lisäämään tai vaimentamaan tunteiden ilmaisua kiinnittämällä huomiota erityisesti keholliseen ilmaisuun kuten esimerkiksi kasvon ilmeisiin. (Petit ym. 2015, 2472.)

Nämä kaksi edellä mainittua tunteidensäätelystrategiaa muistuttavat hyvin paljon Hochschildin kahta tunnetyön menetelmää eli pinta- ja syvänyyttelemistä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kognitiivinen muutos on yhteydessä parempaan hyvinvointiin, sosiaaliseen toimintakykyyn, elämänlaatuun sekä positiivisten tunteiden ilmaisuun. Reaktion moduloinnilla taas vaikuttaisi olevan päinvastainen vaikutus. Alkoholiriippuvaisia tutkittaessa on huomattu, että he käyttävät kontrolliryhmää enemmän reaktion modulointia ja vähemmän kognitiivista muutosta. Reaktion modulointi oli myös yhteydessä suurempaan alkoholin tarpeeseen. Tämä selittynee sillä, että reaktion modulointi saa usein aikaan negatiivisia tunteita. Suuri alkoholin tarve taas syntyy, kun epätoivotut tunteet herättävät halun nauttia alkoholia, sillä tarkoituksella, että negatiiviset tunnetilat lievittyisivät. (Petit ym. 2015, 2476.) Alkoholia voidaan näinollen käyttää tunteidenhallinnanvälineenä. Aineistoni perusteella ei voi väittää, että haastateltavat tai heidän vanhempansa olisivat käyttäneet tunteidensäätelyssään enemmän reaktion modulointia tai Hochschildin termein pintanäyttelemistä. Kuitenkin haastateltavien kertomuksista nouseva hämmennys ja ahdistuneisuus omaa ja perheen tunne-elämää kohtaan sekä tunneilmapiirin negatiivinen sävy kielivät ongelmallisesta tunteidensäätelystä. Jos vanhempien oma tunteidensäätelykyky on puutteellinen, on heidän hyvin vaikea välittää ja opettaa lapsillensa toimivampia keinoja.

7. Pohdinta

Selvitin tutkielmani avulla sitä, millaisia tunnesääntöjä haastattelemani alkoholiongelmallisessa perheessä kasvaneet ovat sisäistäneet, miten ne ovat ilmenneet ja millainen vaikutus niillä on ollut heidän elämässään. Avasin tuloksiani kolmen tutkimuskysymyksen avulla, joista ensimmäinen oli, minkälainen tunneilmapiiri perheessä vallitsi ja millaiset perheenjäsenten väliset suhteet olivat. Toiseksi käsittelin haastateltavien pohdintoja itsestään ja sitä, kuinka perheen alkoholiongelma on vaikuttanut heidän tunne-elämäänsä. Lopuksi kokosin vielä yhteen haastateltavien näkemyksiä siitä, minkälaisia rooleja ja merkityksiä alkoholilla oli ollut heidän elämässään. Seuraavaksi kuvaan teoriani ja aineistoni avulla, millä tavoin perheyhteisön tunnesäännöt vaikuttavat tunteiden sosialisatioprosessiin yksilön tunnekokemusten kautta.

Sosialisatioprosessin tarkoitus on integroida yksilö osaksi ympäröivää yhteiskuntaa. Sisäistämällä yhteisönsä sääntöjä ja normeja, lapsi oppii ymmärtämään muiden ihmisten toimintaa ja kokemaan maailma mielekkääksi. Samalla hänelle alkaa muodostua oma

identiteetti, joka kiinnittää hänet osaksi yhteiskuntaa. Primaarisosialisaatiosta vastaa yksilön merkitykselliset toiset, joita kohtaan lapsi kokee vahvaa kiintymystä. Lapsen huoltajat, pääsääntöisesti omat vanhemmat, ovat usein tärkeimmät merkitykselliset toiset lapsen elämässä. Sen vuoksi kodin tapahtumilla ja ilmapiirillä on suuri vaikutus lapsen identiteetin ja tunne-elämä muodostumiseen. (Berger & Luckmann 1994, 149-156.) Samalla lapselle muodostuu myös käsitys perheen tunnesäännöistä, eli esimerkiksi siitä millä tavoin tunteita ilmaistaan.

Aineistossani kodin tunneilmapiiriä kuvattiin muun muassa hämmentäväksi, toivottomaksi, turtuneeksi ja ahdistavaksi. Haastateltavat kokivat myös voimattomuutta sekä häpeää, joka liittyi sekä heihin itseensä että kodin tilanteeseen. Kotona ei puhuttu vaikeista asioista ja tunteiden ilmaisu koettiin vaikeaksi. Haastateltavat kokivat oman roolinsa perheessä melko etäisenä, jopa näkymättömänä. Heidän suhteensa alkoholiongelmaiseen vanhempaan oli monelta osin ongelmallinen, sillä he kokivat vanhempansa usein tunnetasolla poissaolevaksi. Toisaalta koko perheen dynamiikassa oli haasteita, joten alkoholiongelmainen vanhempi ei ollut ainut syyllinen perheen ongelmiin. Myös toinen vanhempi oli osallisena kodin tunneilmapiirin luomisessa. Perhe-elämää sävytti alkoholiongelman lisäksi muun muassa vanhempien keskinäiset välit sekä perheen taloudellinen tilanne. Näkisin, että kodin tunneilmapiiri antaa parhaiten vihjettä siitä, minkälaiset kodin tunnesäännöt ovat. Haastateltaville syntyi jo varhain käsitys siitä, kuinka heidän perheessään tunteita ilmaistaan ja kuinka niistä puhutaan. Nämä tunnesäännöt vaikuttivat siihen, millaisia tunnekokemuksia haastateltaville muodostui niin itsestään, kuin ympäröivästä maailmasta.

Haastateltaville oli kertynyt paljon negatiivisia tunnekokemuksia itsestään. He saattoivat kokea muun muassa riittämättömyyttä, syyllisyyttä tai huonoutta. He eivät pitäneet itsetuntoaan kovin hyvänä. Scheffin (1988, 401) teorian mukaan näissä kaikissa kipeissä tunteissa on itseasiassa kyse tiedostamattomasta häpeästä. Tarkemmin määriteltynä kyse on avoimesta, erilaistumattomasta häpeästä, jota ei ole osattu nimetä häpeäksi, vaan se on määritetty muilla tavoin. Myös muutokset henkilön käyttäytymisessä vuorovaikutustilanteessa voivat ilmaista avointa, erilaistumatonta häpeää. Vaikka en erikseen analysoinutkaan haastateltavien puhetapaa tai ilmaisua, kiinnitin huomiota haastateltavien tiettyihin ei-kielellisiin ilmaisuihin. Näitä olivat muun muassa nopeutunut puhe, pitkät tauot, äänen volyymin vaihtelut, puheen keskeytyminen, katseen välttely ja sanojen toisto. Haastatteluissa kävi selväksi, että aihe oli heille edelleen monella tapaa herkkä ja ahdistava.

Arvonanto-emootiojärjestelmä on yksilön sisäinen mekanismi, jonka sosiaalinen tarkoitus on ohjata yksilöä toimimaan yhteisönsä odottamalla tai toivomalla tavalla. Yksilö kohtaa vuorovaikutustilanteissa normeja, jotka eivät ole aina ääneen lausuttuja, vaan ne opitaan palkkioiden ja rangaistusten kautta. (Scheff 1990, 71.) Tunnesääntöjen kohdalla sanktiot liittyvät häpeän ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksiin, joita kutsun tunnekokemuksiksi. Nämä tunnekokemukset eivät kerro yksilölle pelkästään hänen suhteestaan muihin, vaan niiden voidaan tulkita kertovan myös suoraan hänestä itsestään. Tällöin voidaan puhua esimerkiksi sisäistetystä häpeästä. (Mt., 86–88.) Haastateltavien kohdalla kodin tunnesäännöt ja niitä seuranneet tunnekokemusten tulkinnat olivat mahdollisesti syy hyvä poika-roolin kehittymiseen. Haastateltavat hakivat hyväksyntää pyrkimällä toimimaan oikein, pärjäämään hyvin ja olemaan mahdollisimman vähän häiriöksi. Vastakaipun puuttuminen lisäsi riittämättömyyden tunnetta.

Hyvä poika-roolissa on osittain kyse mukautumisesta. Mukautumalla yksilö pyrkii välttämään sitä kivuliasta tunnetta, jonka häpeä aiheuttaa. Mukautuminen on toisin sanoen hyväksynnän hakemista. (Scheff 1988, 402.) Hyvä poika-roolilla voidaan nähdä jossain määrin yhteys myös Hochschildin toiseen tunnetyön muotoon, pintanäyttelemiseen. Pintanäyttelemisessä tuomme esiin odotettua tunnetilaa muokkaamalla ulkoista käyttäytymistämme. (Hochschild 2003, 35–38.) Aikuisten työelämässä tai muussa julkisessa ympäristössä tekemää tunnetyötä on hyvin vaikea suoraan verrata lasten tekemään tunnetyöhön kodin ympäristössä. Lapselle primäärisosialisaation aikana muodostuvat tunnekokemukset ovat huomattavasti syvempiä ja merkityksellisempiä. Lapsi tarvitsee vahvan kiintymyssuhteen ja lisäksi hän on vasta oppimassa tunteidensäätelyä, -ilmaisua ja -tulkintaa.

Kun kodin tunnesäännöt jatkuvat pitkään ristiriitaisina, epäjohdonmukaisina ja negatiivisina, ne sisäistyvät ja alkavat vaikuttaa lapsen vuorovaikutukseen. Tästä on mahdollisesti kyse, kun puhutaan ”herkistä tuntosarvista”, joiden avulla perheenjäsenet tulkitsevat perheen tunneilmapiirin pieniäkin vivahteita. Täytyy kuitenkin muistaa, että lasten ja aikuisten välinen ero tunteiden tulkinnassa on, että etenkin nuoret lapset keskittyvät enemmän siihen, mitä tunteita ilmaistaan, kun taas aikuiset osaavat kokemuksensa ja kypsemmän ajattelunsa kautta nähdä paremmin ilmaisun taakse. He yleensä tietävät, että tietyssä tilanteessa, ihminen tuntee todennäköisesti tietyllä tavalla, vaikka ilmaiseekin sillä hetkellä toisenlaista tunnetta. (Dorr 1985, 73–74.)

Alkoholin rooli näyttäytyi moninaisena tutkielmassani. Sillä vaikuttaa olevan oma merkityksensä tunnesääntöjen purkamisessa. Toisaalta sen avulla siedetään ristiriitaisten ja negatiivisten tunnesääntöjen aiheuttamaa painetta ja toisaalta se laskee estoja, jolloin myös tunnesääntöjen yli voidaan niin sanotusti astua. Humaltuessa voidaan puhua niistä tunteista ja asioista, joita selvin päin ei pystytä tai uskalleta käsitellä. Tunnesäännöt liittyvät vahvasti siis alkoholiriippuvuuden psykologiseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen. Kuten aineistosta kävi ilmi, myös haastateltavat itse olivat käyttäneet päihteitä tunteidensäätelyyn. Kuitenkin nimenomaan lapsuudenkodin alkoholinkäytöllä on ollut suuri vaikutus siihen, minkälaisia tunnekokemuksia haastateltaville on kertynyt muista ja itsestään. Kuten arvonanto-emootiojärjestelmään kuuluu, se toimii lähes tiedottomasti, joten lapsuuden tunnekokemukset voivat huomaamatta sisäistyä osaksi yksilön identiteettiä. Vanhemman ongelmallinen alkoholinkäyttö voi tehdä hänen käyttäytymisestään ja tunteiden ilmaisusta epäjohdonmukaista ja ennalta-arvaamatonta, jolloin myös ilmaistut tunnesäännöt ovat ristiriitaisia. Alkoholin ongelmakäyttö on siis osaltaan luomassa kodin ristiriitaista tunneilmapiiriä.

On hyvin hankala sanoa, onko alkoholi syy perheen tunne-elämän ongelmiin vai onko se vain yksi mahdollinen ongelmallisen tunne-elämän oire. Mahdollisesti se on molempia, mutta siihen tutkielmani aineisto ei suoraan pysty antamaan vastausta. Haastateltavat kyllä itse määrittivät useassa yhteydessä alkoholiongelman sairaudeksi tai sairauden oireeksi. Tällaisen määritelmän avulla on helpompi yrittää ymmärtää oman vanhempansa toiminnan syitä. Olisiko perheen tunne-elämä ollut ongelmattomampaa ilman alkoholia vai olisiko alkoholin korvannut jonkin toinen tekijä, kuten muu riippuvuus? Jos ongelmien alkuperä liittyy toimimattomaan tunteidenkäsittelyyn sekä kasautuneisiin negatiivisiin tunnekokemuksiin, alkoholismi voidaan ymmärrettävästi nähdä myös oireena. Voi hyvinkin olla, ettei alkoholi ole kaiken pahan alku ja perimmäinen syy. Huolimatta siitä, onko alkoholin liikkakäyttö ongelmien seuraus, syy tai molempia, se ei ainakaan ole toimiva ratkaisu. Erityisen ongelmallista alkoholin ongelmakäytöstä tulee perheille, kun se siirtyy eteenpäin seuraaville sukupolville.

Sosiaalisten sidosten ylläpito on yksi tärkeimmistä ihmistä motivoivista tekijöistä ja oleellisin ihmisiä yhteen sitova tunne on solidaarisuuden tunne. (Scheff 1990, 4-5.) Lapset eivät ole tasa-arvoisessa asemassa vanhempiansa kanssa, vaan lapsi-vanhempi-suhteessa lapsi on aina riippuvaisempi vanhemmasta ja tämän rakkaudesta. Sen vuoksi lapset ovat usein myös hyvin lojaaleja vanhempiaan kohtaan. Myös heikosti toimivan perhe-elämän ylläpitäjänä voidaan

nähdä perheen sisällä vallitseva solidaarisuus. Vaikka lapsi tietäisikin, etteivät perheen asiat ole hyvin, lapsen lojaaliuutta vanhempiaan kohtaan on vaikea rikkoa.

Perheen ongelmallista tilannetta ei kuitenkaan ylläpidä pelkästään perheen sisäisen solidaarisuus tai lasten lojaalius vanhempiaan kohtaan, vaan myös useilla muilla tekijöillä on vaikutuksensa. Aineistosta kävi ilmi, että alkoholiongelmiaan liittyi paljon salailua, piilottelua ja kieltämistä. Tähän eivät osallistuneet vain ydinperheen jäsenet, vaan myös muut sukulaiset ja jossain määrin esimerkiksi koulu- ja työyhteisö. Salailu ilmeni muun muassa eräänlaisena salamyhkäisyytenä – aivan kuin kukaan ei tietäisi, vaikka kaikki kuitenkin tietävät. Myös juomisen piilottelu tuotti haastateltaville hämmennystä, jännittyneisyyttä ja ahdistusta. Salailu ja piilottelu sekä vanhempien ja läheisten ristiriitainen käytös ovat oleellinen syy sille, miksi lapsen tarvitsee kehittää ”herkät tuntosarvet” kodin ilmapiiriin aistimiseen. Ne myös luovat ja ylläpitävät ristiriitaisia ja kielteisiä tunnesääntöjä. Asioiden todellisen laidan kieltäminen sekä itseltä että lapsilta voidaan taas nähdä yhtenä tunteidenhallintakeinona. Valitettavasti asioiden kieltäminen ja välttely opettavat lapselle kyseessä olevan pelottava ja synkkä asia.

Koti on myös tarkoin varjeltu, tietyllä tapaa jopa pyhänä pidetty alue. Aineistosta ilmeni, että työpaikalta tai koulusta ei erityisemmin puututtu perheiden ongelmiin. Myöskään ammattiavusta ei haastateltavien kohdalla ollut apua heidän lapsuudessaan tai nuoruudessaan. Toisaalta se selittyy myös sillä, ettei haluttu, että ulkopuoliset puuttuvat kodin asioihin. Oli esimerkiksi pelkoa vanhemman työpaikan menettämisestä tai mahdollisesta huostaanotosta. Kaikkien vanhemmat olivat niin sanottuja toimivia alkoholisteja, jotka pystyivät jotenkuten selviytymään arjen tehtävistään, kuten työstä. Kun aikuiset pystyvät edes jossain määrin pyörittämään perhe-elämäänsä, voi perheen ulkopuolisten toimijoiden kynnyks puuttua perheen asioihin nousta merkittävästi. Usein vasta siinä vaiheessa, kun ongelmat alkavat näkyä häiritsevästi kodin ulkopuolella, voidaan aikuisen alkoholiongelmiaan puuttua.

Näkisin, että kaikkein tärkein kodin tunnesääntöjen ylläpitävä tekijä on niiden pääsääntöisesti tiedostamaton olemus. Kuten monet muut yhteiskunnan heikosti tiedostetut normit, myös tunnesäännöt ilmenevät itsestään selvinä tapoina toimia ja tulkita ympäristöä. Kuten haastateltavat itse totesivat, se mihin he ovat kasvaneet, on heille normaalia. Eikä pelkästään se, mitä ympärillä tapahtuu, ole normaalia, vaan myös se, mitä sisäisesti koetaan. Vaikka oma sisäinen tunnemaailmakin tuntuisi itselle normaalilta, ei se tarkoita, etteikö se samalla voisi tuntua pahalta ja väärältä. Itsestään selväksi muuttunutta kielteistä tunnetilaa voi olla vaikea

sanoittaa ja käsitellä, jolloin ikäviä tunteita, kuten häpeää, saatetaan pakoilla ja piilotella. Tällaisesta toiminnasta kertoivat myös haastateltavat. Alkoholi ja muut päihteet toimivat muun muassa tunteiden turruttajana. Miellyttämällä ja mukautumisella taas pyrittiin vaikuttamaan muiden tunnetilaan ja näin välttämään konfliktitilanteita. Ikäviä tilanteita ja tunteita saatettiin myös vältellä touhuamalla tai pysymällä pois kotoa. Sisäistetty häpeä ilmeni myös itsesyytöksinä, täydellisyyden tavoitteluna sekä tarpeena olla muista riippumaton.

Millä tavoin lapsuudessa sisäistettyjä kielteisiä tunnesääntöjä voidaan yrittää muuttaa tai purkaa aikuisena? Emotionaalisesti latautuneelle primaarisosialisaatiolle on ominaista sen pysyvyys ja järkkymättömyys. Näin täytyy ollakin, sillä muuten eläminen kävisi mahdottomasti. (Berger & Luckmann 1994, 166–168.) Jos kuitenkin primaarisosialisaatiossa merkitykselliset toiset opettavat tiedostamattaan lapselle kielteisiä ja ristiriitaisia tunnesääntöjä, voivat niiden vaikutukset myöhemmällä iällä olla hyvin negatiivisia. Vaikka primaarisosialisaatiossa muodostunut käsitys todellisuudesta on luonteeltaan pysyvää, voidaan sekin altistaa muutokselle. Tämä johtuu nimenomaan todellisuuden sosiaalisesta rakentumisesta. Totaalisessa muuttumisessa on kyse uudelleensosialisaatiosta, jossa koko menneisyys tulkitaan uuden symboliuniversumin legitimointimekanismien avulla. Tällainen totaalimuutos on hyvin harvinaista, eikä välttämättä palvele yksilöä parhaalla mahdollisella tavalla. Tavallisempaa on, että subjektiivinen todellisuus muuttuu vain osittain ja tällöin kyseessä on sekundaarisosialisaatio. Sen tarkoitus on tulkita nykyisyyttä niin, että syntyy kiinteä jatkumo menneisyyden ja nykyisyyden välille. (Mt., 177–184.)

Koska sosialisaatioprosessi toteutuu ja sitä ylläpidetään erityisesti kielen ja keskustelun kautta, ne voivat olla myös avaimia onnistuneelle muutokselle. Jokaisella haastateltavalla oli tarve ymmärtää ja tulkita lapsuuttaan, itseään ja suhdetta perheenjäseniinsä uudella tavalla. Tässä merkittävänä motivoijana oli haastateltavien kipuilu omien tunteidensa kanssa. Yksi haastateltavista oli käynyt jo pitempään terapiassa, toinen oli perehtynyt oma-apukirjallisuuteen ja kolmas oli käsitellyt omia kokemuksiaan psykologian opiskeluiden kautta. Kaksi haastateltavista oli hakenut tukea myös Alkoholistien aikuiset lapset -ryhmästä. Kaikilla oli tarve luoda uudenlaisia merkityksiä kokemuksistaan ja lisätä omaa ymmärrystä sekä itseään että perheenjäseniään kohtaan. Näissä kaikissa toimintatavoissa voidaan nähdä olevan kyse sekundaarisosialisaatiosta, joka tarjoaa vaihtoehtoisen tavan tulkita omaa lapsuuttaan ja siihen liittyviä tunnekokemuksia. He voivat tarkastella omaa tunteiden sosialisaatioprosessissa kehittyntä emotionaalista kompetenssiaan uudessa valossa ja ennen kaikkea tietoisesti.

(Erickson & Cottingham 2014, 360–362.) Tulemalla tietoisiksi oman elämänsä tunnesäännöistä, omista tunteidensäätely- ja tulkintakeinoista yksilö voi myös vaikuttaa niihin.

Haastateltavien tunteiden työstämistä voidaan tarkastella myös Hochschildin (2003, 35–38) kahden tunnetyön menetelmän, pinta- ja syvänyyttelemisen, kautta. Pintanäytteleminen on lähellä reaktion moduloinniksi kutsuttua tunteidensäätelystrategiaa. Sille on tyypillistä joko lisätä tai hillitä kehollista tunteidenilmaisua. Erään tutkimusten mukaan tällainen tunteidensäätely oli yleisempää alkoholiriippuvaisten keskuudessa, kuin heihin verratulla kontrolliryhmällä. Reaktion modulointi on yhteydessä negatiivisiin tunnekokemuksiin, minkä vuoksi sitä voidaan pitää heikompana tunteidensäätelystrategiana kuin kognitiivista muutosta. Kognitiivinen muutos on lähellä Hochschildin kuvaamaa syvänyyttelemistä, sillä siinä pyritään vaikuttamaan omaan tunnereagointiin arvioimalla uudelleen tilanteen merkitystä ja tärkeyttä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tämän kaltainen tunteidensäätely on yhteydessä parempaan hyvinvointiin, sosiaaliseen toimintakykyyn, elämänlaatuun sekä positiivisten tunteiden ilmaisuun. (Petit ym. 2015, 2472–2476.) Haastateltavien keinot käsitellä lapsuudessa muodostuneita tunnekokemuksia pyrkimällä ymmärtämään ja tulkitsemaan niitä uudella tavalla, voidaan nähdä muistuttavan Hochschildin syvänyyttelemistä. Heidän tunnetyömenetelmänsä on mahdollisesti siirtynyt lapsuuden pintanäyttelemiseen viittavasta hyvä poika-käyttäytymisestä kypsempään syvänyyttelemisen muotoon, jossa on mahdollista tulkita menneisyyden kokemuksia uudella tavalla. Mennyt ei voi muuttaa, ainoa johon voi vaikuttaa, on oma suhtautuminen siihen.

Tutkielmani tarkoitus oli antaa edes pieni ääni niille joka kymmenennelle suomalaiselle, jotka ovat kokeneet lapsuudenkodin alkoholinkäytön haitallisena (Peltoniemi 2005, 6). Haastateltavat kertoivat lapsuuden kielteisistä tunnekokemuksista, joilla on heihin suuri vaikutus vielä aikuisiällä. Selvästi suurin osa suomalaisten alkoholinnauttimisesta tapahtuu kotona, minkä vuoksi on aiheellista nostaa julkiseen keskusteluun vanhemman humala (Karlsson ym. 2013, 22). Erityisesti lasten äänen kuuleminen on tärkeää, sillä heidän kokemuksillaan on kauaskantoisia vaikutuksia. Alkoholin liikakäyttö ei koske vain moniongelmaisia perheitä, vaan suuria ongelmia on myös ulospäin täysin tavallisilta vaikuttavissa perheissä, jotka eivät ole yhteiskunnallisten tukien piirissä. Pelkkä yhteiskunnan ulkoinen vaikuttaminen alkoholinkäyttöön hinnoitteluineen ja saatavuuden rajoittamisineen eivät pääse pureutumaan kodin sisäiseen vuorovaikutukseen. Tarvitaan myös sisäistä vaikuttamista eli kulttuurin ja asenteiden muutosta (Salasuo 2011, 16). Mielestäni yksi tällainen

keino on tuoda julkiseen keskusteluun niitä asioita, joita on yleisesti pidetty yksityisenä tai tabuina. Esimerkiksi lapsen tunnekokemukset vanhemman humalasta on tällainen aihe ja siksi siitä tulee keskustella julkisesti.

7.1 Tutkielman rajoitukset ja mahdollinen jatkotutkimus

Kuten on jo aiemmin tullut ilmi, koin tutkimani aiheen hyvin haasteelliseksi. Koska olin kiinnostunut nimenomaan tiedostamattomista tunnesäännöistä, tiesin sen vaikeuttavan tutkielman toteuttamista. Niistä ei voinut pelkästään kysyä suoraan haastateltavilta ja olettaa heidän osaavaan antaa vastauksia. Asiaa piti selvittää kyselemällä muun muassa lapsuuden kodin ilmapiiristä, haastateltavien tunnetason suhteesta vanhempiinsa ja heidän käsityksistä itsestään ja omasta tunne-elämästä. Näitä tietoja yhdistämällä oli mahdollista pyrkiä jollain tasolla myös kuvaamaan perheiden, ainakin haastateltavien perheissään kokemia, tunnesääntöjä. Tunteiden sosialisatiosta löytyi hyvin vähän empiiristä tutkimustietoa, mikä myös tuotti lisähaasteita omalle tutkielmalleni. Erityisesti tunteiden sosialisatiion tiedostamatonta puolta on tutkittu hyvin vähän.

Aineistoni on määrällisesti melko suppea, sillä se koostuu kolmen henkilön syvähaastatteluista. Kyseessä on otoksen sijaan näyte, joka on tarkoituksenmukaisesti valikoitu. Valikoiminen voidaan nähdä syvähaastattelun kontekstissa yhdeksi luotettavuuden turvaajaksi (Kortteinen 1982, 311.) Tarkoitus on pyrkiä ymmärtämään tiettyä ilmiötä sellaisten ihmisten kautta, joille on kertynyt kyseisestä ilmiöstä henkilökohtaista kokemusta. Tutkimusasetelman vuoksi tuloksista ei voi vetää yleisen tason johtopäätöksiä. Tämän vuoksi en voi väittää aineistoni perusteella, että alkoholiongelmaisessa perheessä kasvaneissa perheissä tunnesäännöt ja tunnekokemukset olisivat yleisesti tietynlaisia. Tutkielman tarkoitus on antaa ääni niille henkilöille, jotka ovat kokeneet vääryyttä lapsuudessaan alkoholiongelmaisten vanhempien vuoksi.

Tutkielmani perusteella en voi väittää myöskään, että alkoholiongelmaisessa perheessä kasvaneet kokisivat pääsääntöisesti lapsuutensa kielteisesti tai että lapsuuden kokemukset vaikuttaisivat heihin negatiivisesti vielä aikuisena. Itseasiassa monikaan tieteellinen tutkimus ei tue oma-apukirjallisuuden kautta syntynyttä ajatusta siitä, että alkoholistien lapset poikkeaisivat piirteiltään tai rooleiltaan muista ihmisistä. Sen sijaan tämän kaltaisilla yleistyksillä voi olla kielteisiä vaikutuksia henkilöihin, jotka uskovat näihin väitteisiin. (Sher & Mothersead 1991, 153–155.)

Stereotypiat eivät pelkästään vaikuta alkoholistien aikuisten lasten näkemykseen itsestään, vaan ne voivat vaikuttaa myös esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisen suhtautumiseen alkoholistien lapsiin. Eräässä kontrolloidussa tutkimuksessa havaittiin, että mielenterveydenammattilaiset arvioivat alkoholiperhetaustan omanneet nuoret muita ongelmallisemmiksi ja patologisemmiksi. Todellisuudessa kaikki tutkittavat olivat olleet näyttelijöitä, joiden taustat olivat keksittyjä. (Itäpuisto 2008, 90.) Halusin tuoda tämän esiin, sillä valikoidessani omat tutkittavani ja tutkimusongelmani, lähdin siitä oletuksesta, että alkoholiongelmat lapsuuden kodissa vaikuttavat ihmisiin usein negatiivisesti. On kuitenkin hyvä muistaa, etteivät kaikki traumatisoidu tai koe lapsuuden kokemuksilla olevan oleellista merkitystä heidän aikuiseen elämäänsä. Tämä antaa vielä merkittävämmän syyn sille, miksen voi tehdä selkeitä yleistyksiä aineistoni perusteella. Se ei kuitenkaan tarkoita, etteivätkö haastateltavieni kokemukset olisi merkityksellisiä. Alkoholiongelmainen perhetausta voi vaikuttaa kielteisesti aikuisten lasten tunnekokemuksiin ja sitä ilmiötä halusin tutkielmassani lähteä tarkastelemaan.

Tutkielmaa tehdessäni olisin toivonut löytäväni enemmän tutkimuksia lasten näkökulmasta. Erityisesti lapsen huoli vanhemmasta tai perheestä olisi aiheena ollut kiinnostava, mutta siitä ei löytynyt tutkimuksia. Tutkimuksia löytyi sen sijaan vanhemman huolesta lastaan kohtaan. Myös tiedostamaton tunteiden sosialisointiprosessi on aihe, josta toivoisin tulevaisuudessa lisää tutkimusta. Tutkielmassani ilmeni myös, että kaikki perheen ongelmat eivät selity alkoholin ongelmakäytöllä, vaan taustalla on paljon monimutkaisemmat vuorovaikutukselliset tekijät, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Haastattelujen perusteella syntyi käsitys, ettei pelkän alkoholin poistaminen kuviosta olisi yksinään riittänyt saamaan perheen vuorovaikutusta raiteilleen. Alkoholin merkitystä ei kuitenkaan tule vähätellä. Voisi olla mielenkiintoista tutkia systemaattisemmin alkoholiongelmaisen perheen jäsenten välistä vuorovaikutusta, kuitenkin niin, ettei sillä syyllistettäisi muita perheenjäseniä yhden perheenjäsenen alkoholiongelma. Ennen kaikkea tarvetta on tulevaisuudessa tehdä lisää tunteiden sosiologista tutkimusta, sillä tiedostamattomien tunteiden vaikutus yksilön toimintaan yhteiskunnassa voi olla huomattavasti suurempi ja merkityksellisempi, kuin mitä tällä hetkellä tieteen saralla uskotaan.

8. Yhteenveto

Alkoholismi on yhteiskunnallisena ilmiönä ja ongelmana kiinnostava, sillä se on toisaalta laillinen päihde, mutta toisaalta taas esimerkiksi alkoholihaittojen aiheuttamat kustannukset yhteiskunnalle ovat hyvin suuria. Valtio pyrkii vaikuttamaan kanasalaisten alkoholikulutukseen ulkoisesti muun muassa saatavuuden ja tarjonnan sääntelyllä. Alkoholikulttuurin muuttamiseen tarvitaan kuitenkin sisäistä vaikuttamista, kuten valistusta, jonka avulla pyritään muuttamaan kansalaisten asenteita alkoholinkäyttöä kohtaan. Alkoholismista ei kärsi pelkästään ongelmainen itse, vaan se vaikuttaa aina myös alkoholiongelmaisen lähipiiriin. Esimerkiksi joka kymmenes suomalainen on kokenut lapsuudessaan vanhempiensa alkoholinkäytön haitallisena. Tutkin omassa pro gradu -tutkielmassani, millaisia tunnekokemuksia ja tunnesääntöjä on syntynyt tutkittavien perheissä, joiden elämää on sävyttänyt alkoholiongelma. Avasin tutkimusongelmaani kolmen tutkimuskysymyksen kautta: Minkälainen tunneilmapiiri perheessä vallitsi ja millaiset olivat perheenjäsenten väliset suhteet? Millaisia vaikutuksia perheen toiminnalla ja tunneilmapiirillä oli haastateltavaan itseensä? Minkälaisia rooleja ja merkityksiä alkoholi sai haastateltavan kertomuksissa?

Tutkielmani sijoittuu tunteiden sosiologian alueelle. Se on melko tuore sosiologian tutkimuskenttä, jonka piirissä on varsinkin Suomessa tehty melko vähän tutkimusta. Tunteiden sosiologia on jäänyt marginaaliin kenties sen vuoksi, ettei tunteita ole pidetty kovinkaan merkityksellisinä yhteiskunnallisessa tutkimuksessa tai niiden tutkimista on mahdollisesti pidetty liian haastavana. Koin myös itse aiheeni haastavaksi, sillä tutkin niemenomaan tiedostamattomia tunnesääntöjä. Teoreettisena viitekehyksenäni toimi Arlie Hochschildin teoria tunnetyöstä ja tunnesäännöistä. Lisäksi hyödynsin teorioita tunteiden sosialisatiosta sekä itsetietoisista tunteista ja niiden merkitystä sosiaalisen sidoksen ylläpidossa. Erityisesti Thomas Scheffin emootio-arvonantojärjestelmän avulla pyrin selittämään tunnesääntöjen yksilöllistä sisäistä tulkintamekanismia. Aineistoni koostui kolmesta syvähaastattelusta, jotka analysoin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä hyödyntäen. Valitsin tutkimuskohteekseni henkilöitä, jotka ovat kasvaneet alkoholiongelmaisissa perheissä. Tunnesäännöt toimivat analyysissäni niin sanottuna ”herkistävänä käsitteenä”. Aineistoanalyysissä muodostui kolme yläluokkaa, joista jokainen jakautui vielä kolmeen alaluokkaan.

Analyysini aluksi kuvasin haastateltavien perhesuhteita, joita avasin käymällä läpi kodeissa vallinnutta tunneilmapiiriä, haastateltavien suhdetta alkoholiongelmaiseen vanhempansa sekä perheenjäsenten välistä dynamiikkaa. Haastateltavat kokivat kodin tunneilmapiirin olleen usein ahdistava ja hämmentävä. Läsnaolon puute ja arvaamaton toiminta hankaloittivat toimivan lapsi-vanhempi-suhteen muodostumista. Aina ei voinut luottaa, että aikuinen hoitaa asiat, jotka aikuiselle kuuluu. Analyysini toisen osa keskittyi haastateltavien itsereflektioon, jossa esiin nousivat hyvä poika -roolin rakentaminen, tunteiden piilottelu sekä tunteiden työstäminen ja käsittely. Haastateltavat kokivat usein, etteivät halunneet olla häiriöksi vanhemmilleen, joilla oli jo ennestään paljon omia murheita. He piilottivat omia tunteitaan muun muassa mukautumalla, touhuamalla muuta, pyrkimällä riippumattomuuteen toisista ja rakentamalla vahvan kuoren itselleen. Myös alkoholi ja muut päihteet toimivat tunteiden pakenemiskeinona. Vasta aikuisemmalla iällä haastateltavat olivat alkaneet tietoisemmin käsitellä omia lapsuuden kokemuksiaan ja niistä kumpuavia tunteita.

Viimeinen analyysiluku käsitteli alkoholia ja sen saamia rooleja ja merkityksiä haastateltavien kertomuksissa. Alkoholismille oli tyypillistä sen siirtyminen sukupolvelta toiselle. Lisäksi alkoholismia tulkittiin sairausnäkökulmasta, jossa alkoholismi ymmärrettiin fyysisenä sairautena tai sairauden oireena. Alkoholinkäyttöön liittyi myös paljon salailua ja kieltämistä, mikä ilmeni usein laajasti koko sukulaispiirin keskuudessa. Haastateltavat näkivät alkoholin ja tunteiden välillä ristiriitaisia yhteyksiä, sillä alkoholi toisaalta laskee estoja ja nosti mielialaa, mutta samalla turrutti tunteita ja mahdollisti ikävien tunteiden käsittelemättä jättämisen. Myös perheen sisällä tapahtuvaan alkoholin ongelmakäyttöön liittyi paljon negatiivisia tunteita, joista päällimmäisenä esiin nousi häpeä.

Aineistoni analyysin perusteella tulin siihen johtopäätökseen, että perheen sisällä vallitsevan ilmapiirin kuvausten kautta voidaan saada jonkinlainen käsitys perheen sisäisistä ja suurelta osin tiedostamattomista tunnesäännöistä. Tunneilmapiirin tulkinta on osa tunteiden sosialisatioprosessia, jossa lapselle muodostuu käsitys siitä, kuinka tunteita voi ilmaista ja miten niistä saa puhua. Kun perheen tunne-elämä ei ole tasapainossa, lapsi voi herkästi jäädä taka-alalle jopa omasta tahdostaan. Lapsi saattaa pyrkiä olemaan mahdollisimman vähän vaivaksi ja jossain tapauksissa alkaa muodostaa itselleen kiltin lapsen roolia, joka voidaan ymmärtää myös mukautumisena. Tarve mukautumiseen voi kummuta kielteisistä näkemyksistä itsestään, kuten riittämättömyydestä, huonoudesta ja syyllisyydestä. Tällaiset tunteet voidaan ymmärtää myös avoimeksi, erilaistumattomaksi häpeäksi, sillä niitä ei suoraan ole osattu

nimetä häpeäksi. Mukautumiseen on yhteydessä niin kutsuttuun arvonanto-emootiojärjestelmään, joka on yksilön sisäinen mekanismi, jonka tarkoitus on ohjata yksilöä toimimaan yhteisön odottamalla tavalla. Näin toimiessaan yksilö kokee saavansa hyväksyntää. Yhteisön vieroksuminen taas aiheuttaa yksilössä häpeän kokemuksia. Mukautumalla yksilö voi varmistaa tulevansa hyväksytyksi muiden silmissä, mutta samalla hän saattaa jättää piiloon jotain oleellista itsestään. Koska sosiaalisen sidoksen ylläpito on yksi oleellisimpia ihmistä motivoivia tekijöitä, saattaa yksilölle olla helpompaa pyrkiä toimimaan yhteisön toivomalla tavalla ja jättää omat tarpeet osittain taka-alalle. Jatkuessaan pitkään, ristiriitaiset ja negatiiviset tunnesäännöt saattavat alkaa sisäistyä lapseen itseensä ja näin vaikutta hänen vuorovaikutukseensa. Sisäistyessään tunnesäännöt eivät enää ole osa pelkästään lapsi-vanhempi-suhdetta, vaan vaikuttavat laajemmin yksilön vuorovaikutuksen. Sen vuoksi niillä voi olla kauaskantoiset vaikutukset yksilön elämässä.

Alkoholilla näyttää olevan oma roolinsa tunnesääntöjen purkajana. Sen avulla lasketaan estoja ja siedetään ikävien tunteiden aiheuttamaa painetta. Tällöin voidaan vapautua niistä sosiaalisista normeista, jotka tunnesääntöihin liittyvät. Lapsen näkökulmasta päihtyneen aikuisen käytös voi vaikuttaa esimerkiksi uhkaavalta tai nololta ja ennen kaikkea epäjohtonmukaiselta. On vaikea määritellä, onko alkoholi ongelmien syy vai seuraus. Todennäköisesti se on molempia, mutta epätodennäköistä olisi, että alkoholi olisi ainut perheen vuorovaikutukseen kielteisesti vaikuttava tekijä. Ongelmat ovat monisyisiä. Lapsen lojaalius vanhempiaan kohtaan on melko järkkymätön, sillä lapsi on monella tasolla riippuvainen vanhemmistaan. Ongelmien kieltäminen ja piilottaminen kuitenkin lisäävät entisestään lapsen hämmennystä ja ahdistusta. Ne nimenomaan lisäävät perheen ristiriitaisia tunnesääntöjä. Kodin näkeminen perheen yksityisenä alueena vaikeuttaa ulkopuolisten puuttumista.

Oleellisin kodin tunnesääntöjä ylläpitävä tekijä on niiden tiedostamaton ja itsestään selvä luonne. Normaalina koettua tunnetilaa voi olla vaikea sanoittaa ja käsitellä. Primaarisosialisaation myötä sisäistynyt todellisuus on luonteeltaan pysyvää ja emotionaalisesti latautunutta, minkä vuoksi sen kautta opittua on vaikea muokata jälkeenpäin. Kieli ja keskustelu ovat sosialisatiota ylläpitävä voima, mutta samalla ne ovat myös avain muutoksen. Uudenlainen tapa tulkita tapahtumia ja omien tunteiden sanoittaminen voivat olla toimivia keinoja käsitellä lapsuuden kokemuksia. Arlie Hochschildin termein ilmaistuna siirtymällä tunnetyössään pintanäyttelemisestä syvänäyttelemiseen, yksilö voi parhaimmassa tapauksessa parantaa hyvinvointiaan, sosiaalista toimintakykyään, elämänlaatuaan ja positiivista

tunteenilmaisua. Toisin sanoen se vaatii yksilöltä siirtymistä kehollisten tunteenilmaisujen säätelystä syvällisempään pyrkimykseen vaikuttaa omaan tunnereagointiin arvioimalla uudelleen tilanteiden merkitystä ja tärkeyttä. Se on toimivin keino tulla sinuiksi menneisyytensä kanssa.

Lähteet

Abrantes, Pedro (2013) Opening the black box of socialization: Emotions, practices and (biographical) identities. *International Journal of Sociology and Anthropology* 5:9, 391-401.

Ackerman, Robert J. (1990) *Lapsuus lasin varjossa*. Helsinki: A-klinikkasäätiö Vapokustannus.

Alasuutari, Pertti (1990) *Desire and Craving: studies in a cultural theory of alcoholism*. Tampere: University of Tampere.

Apo, Satu (1999) Alkoholi ja kulttuuriset tunteet. Teoksessa Näre, Sari (toim.) *Tunteiden sosiologiaa II: Historiaa ja säätelyä*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 101–144.

Barnard, Marina & Balrow, Joy (2003) Discovering parental drug dependence: silence and disclosure. *Children and Society* 17, 45-56.

Bartholomaeus, Clare & Senkevics, Adriano S. (2015) Accounting for Gender in the Sociology of Childhood: Reflections From Research in Australia and Brazil. *SAGE Open* 5:2, 1-9.

Benton, Sarah Allen (2009) *Understanding the high-functioning alcoholic*. Westport: Praeger.

Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas (1994) *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen*. Suom. Vesa Raskila. Helsinki: Gaudeamus.

Berking, Matthias, Margraf, Matthias, Ebert, David, Wupperman, Peggilee, Hofmann, Stefan G. & Junghanns, Klaus (2011) Deficits in Emotion-Regulation Skills Predict Alcohol Use During and After Cognitive–Behavioral Therapy for Alcohol Dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 79:3, 307-318.

Blumer, Herbert (1954) What is wrong with social theory. *American Sociological Review* 19:1, 3-10.

Calhoun, Craig, Gerteis, Joseph, Moody, James, Pfaff, Steven & Virk, Indermohan (2007) Introduction to Part I. Teoksessa Calhoun, Craig, Gerteis, Joseph, Moody, James, Pfaff, Steven & Virk, Indermohan (toim.) Contemporary Sociological Theory. Malden: Blackwell, 27-34.

Cole, Pamela M. & Tan, Patricia Z. (2015) Emotion Socialization from a Cultural Perspective. Teoksessa Grusec, Joan E. & Hastings, Paul D. (toim.) Handbook of Socialization: Theory and Research. New York: Guilford, 499-519.

Damon, William (2006) Socialization and Individuation. Teoksessa Handel, Gerald (toim.) Childhood Socialization. Lontoo: AldineTransaction, 3-10.

Dorr, Aimée (1985) Cotexts of experience with emotion, with special attention to television. Teoksessa Lewis, Michael & Saarni, Carylin (toim.) The Socialization of Emotions. New York: Plenum, 55–85.

Ericson, Rebecca J. & Cottingham, Marci D. (2014) Emotion and Families. Teoksessa Stets, Jan E. & Turner, Jonathan H. (toim.) Handbook of the Sociology of Emotions: Volume II. Dordrecht: Springer, 359-383.

Fields, Jessica, Copp, Martha & Kleinman, Sherryl (2007) Symbolic Interactionism, Inequality, and Emotions. Teoksessa Stets, Jan E. & Turner, Jonathan H. (toim.) Handbook of the Sociology of Emotions. New York: Springer, 155-178.

Goffman, Erving (1967) Interaction Ritual. New York: Pantheon Books.

Goffman, Erving (1983) The Interaction Order. American Sociological Review 48:1, 1-17.

Goffman, Erving (2007) The Presentation of self in everyday life. Teoksessa Calhoun, Craig, Gerteis, Joseph, Moody, James, Pfaff, Steven & Virk, Indermohan (toim.) Contemporary Sociological Theory. Malden: Blackwell, 46-61.

Goleman, Daniel (1998) Tunneäly: lahjakkuuden koko kuva. Suom. Jaakko Kankaanpää. Helsinki: Otava.

Gruenewald, Tara L., Dickerson, Sally S. & Kemeny, Margaret E. (2007) A Social Function of Self-Conscious Emotions: The Social Self Preservation Theory. Teoksessa Tracy, Jessica L., Robins, Richard W. & Tangney, June Price (toim.) *The self-conscious emotions: Theory and research*. New York: Guilford Press, 68-87.

Handel, Gerald (2006) Socialization, Individuation and the Self. Teoksessa Handel, Gerald (toim.) *Childhood Socialization*. Lontoo: AldineTransaction, 1-2.

Heath, Sue, Brooks, Rachel, Cleaver, Elizabeth & Ireland, Eleanor (2009) *Researching Young People's Lives*. London: Sage.

Hellsten, Tommy (1991) *Virtahepo olohuoneessa: läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen*. Helsinki: Kirjapaja.

Hochschild, Arlie Russell (2003) *The Managed Heart. Commercialization of Human Feeling. Twentieth Anniversary Edition*. Berkley: University of California Press.

Hogan, Diane M. (1997) *The Social and Psychological Needs of Children of Drug Users: Report on Exploratory Study*. Dublin: The Children's Research Centre.

Holmila, Marja (1993) Alkoholistin läheiset. *Alkoholipolitiikka* 58:6, 437–444.

Holmila, Marja (2001) Perhe, päihteet ja sukupuoli. *Yhteiskuntapolitiikka* 66:1, 55–62.

Hurtig, Johanna (2012) Usko ja uskonyhteisö väkivallan tapahtumaympäristönä. Teoksessa Hurtig, Johanna & Leppänen, Mari (toim.) *Maijan tarina. Lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö yksilön ja yhteisön traumana*. Helsinki: Kirjapaino, 118–145.

Ilva, Minna & Takala, Janne (2012) Mikä suojaa nuorta aikuisten alkoholinkäytön aiheuttamilta haitoilta? *Yhteiskuntapolitiikka* 77:2, 176–185.

Itäpuisto, Maritta (2005) *Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta*. Jyväskylä: Kopijyvä.

Itäpuisto, Maritta (2008) Alkoholiongelmaisten vanhempien lapset psykologian tutkimuskohteena. *Psykologia* 2, 84–94.

Jallinoja, Riitta (2006) Perheen vastaisku. Familistista käännettä jäljittämässä. Helsinki: Gaudeamus.

Juomatapatutkimus (2014) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [WWW-dokumentti] <<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/hankkeet/24650>> (Luettu 27.10.2015).

Kallinen, Kati, Pirskanen, Henna & Rautio, Susanna (2015) Sensitiivinen tutkimuksessa. Menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet. Tallinna: United Press Global.

Kao, Haing (2004) The overdose of shame: A sociological and historical self-exploration. *Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge* 3:1, 49-58.

Karlsson, Thomas, Kotovirta, Elina, Tigerstedt, Christoffer & Warpenius, Katariina (2013) Alkoholi Suomessa. Kulutus, haitat ja politiikkatoimet. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Kivivuori, Janne (1993) Psykokulttuuri ja kritiikki. *Tiede & edistys* 18:1, 79–88.

Kortteinen, Matti (1982) Lähiö: tutkimus elämäntapojen muutoksesta. Helsinki: Otava.

Kring, Ann M., Johnson, Sheri L., Davison, Gerald C. & Neale, John M. (2014) *Abnormal Psychology - Twelfth Edition*. Hoboken: John Wiley & Sons.

Kroll, Brynna & Taylor, Andy (2003) *Parental Substance Misuse and Child Welfare*. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Kroll, Brynna (2004) Living with an elephant. *Child and family social work* 9, 129-140.

Kurkela, Kari (2008) ”Taiteellinen” maailman kohtaamisen muotona: psykoanalyttinen näkökulma. *Musiikki* 2, 27–42.

Lazarus, Richard (1991) *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lewis, Michael (1995) *Shame: The Exposed Self*. New York: The Free Press.

Lupton, Deborah (1994) *Medicine as Culture: illness, disease and the body in western societies*, Lontoo: SAGE.

Maunu, Antti (2014) Päihteet, tunteet ja sosiaalisuus: näkyvän päihteidenkäytön näkymättömät syyt. *Janus* 22:2, 194–206.

McAdams, Dan P. (2008) Personal narratives and the life story. Teoksessa John, Oliver B., Robins, Richard W. & Pervin, Lawrence A. (toim.) *Handbook of personality: Theory and research*. New York: Guilford Press, 242-262.

Mills, C. Wright (2015) *Sosiologinen mielikuvitus*. Suom. Antti Karisto, Esa Konttinen, Pentti Takala & Hannu Uusitalo. Helsinki: Gaudeamus.

Mykkänen, Johanna (2010) *Isäksi tulon tarinat, tunteet ja toimijuus*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Näre, Sari (1999) Tunteiden sosiologia yhteiskuntatutkimuksen kentässä. Teoksessa Näre, Sari (toim.) *Tunteiden sosiologiaa I: Elämyksiä ja läheisyyttä*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 9-15.

Nätkin, Ritva (2009) *Alkoholiongelmainen perheessä – vieras ja sopimaton*. Teoksessa Jallinoja, Riitta (toim.) *Vieras perheessä*. Helsinki: Gaudeamus, 63–82.

Peltoniemi, Teuvo (2005) *Suomalaisten lasinen lapsuus 1994 ja 2004*. *Tiimi* 2005:2, 4-10.

Peterson, Gretchen (2007) *Cultural Theory and Emotions*. Teoksessa Stets, Jan E. & Turner, Jonathan H. (toim.) *Handbook of the Sociology of Emotions*. New York: Springer, 114-134.

Petit, Géraldine, Luminet, Olivier, Maurage, Francois, Tecco, Juan, Lechantre, Stéphane, Ferauge, Marc, Gross, James J. & de Timary, Philippe (2015) Emotion regulation in alcohol dependence. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* 39:12, 2471–2479.

Pirkanen, Henna (2011) *Alkoholi, isyys ja valta: Ongelmajuovat isät miesten elämäntarinoissa*. Helsinki: Väestöntutkimuslaitos.

Pollak, Lauren Harte & Thoits, Peggy A. (1989) Processes in Emotional Socialization. *Social Psychology Quarterly* 52:1, 22–34.

Päihdetilastollinen vuosikirja (2014) *Terveysten ja hyvinvoinnin laitos*. [WWW-dokumentti] <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125383/URN_ISBN_978-952-302-295-9.pdf?sequence=1> (Luettu 27.10.2015).

Pösö, Tarja (2008) *Kiistanalaiset suhteet ja tutkimisen moraali*. Teoksessa Sevón, Eija & Notko, Marianne (toim.) *Perhesuhteet puntarissa*. Helsinki: Palmenia, 93–107.

Raitasalo, Kirsimarja (2010) *Saako lasten seurassa juoda? Alkoholinkäyttö lasten seurassa ja asenteet sitä kohtaan*. Teoksessa Mäkelä, Pia, Mustonen, Heli & Tigerstedt, Christoffer (toim.) *Suomi juo*. Helsinki: Yliopistopaino, 167–176.

Raitasalo, Kirsimarja & Holmila, Marja (2012) *Äidin päihteiden käytön yhteys lapsen kokemiin haittoihin*. *Yhteiskuntapolitiikka* 77:1, 53–62.

Rangarajan, Sripriya & Kelly, Lynne (2006) Family communication patterns, family environment, and the impact of parental alcoholism on offspring self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships* 23:4, 655-671.

Robinson, Bryan E. & Rhode, J. Lyn (1998) *Working with Children of Alcoholics: The Practitioner's Handbook*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Salasuo, Mikko (2011) *Vaikuttamisen keinot*. Teoksessa Soikkeli, Markku, Salasuo, Mikko, Puuronen, Anne & Piispa, Matti (toim.) *Se toimii sittenkin – kuinka päihdevalistuksesta saa selvää*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, 11–21.

Schaffer, H. Rudolph (2006) The Mutuality of Parental Control in Early Childhood. Teoksessa Handel, Gerald (toim.) *Childhood Socialization*. Lontoo: AldineTransaction, 45-64.

Scheff, Thomas J. (1988) Shame and Conformity: The Deference-Emotion System. *American Sociological Review* 53:3, 395–406.

Scheff, Thomas J. (1990) *Microsociology: Discourse, Emotion and Social Structure*. Chicago: The University of Chicago Press.

Scheff, Thomas J. (2000) Shame and the Social Bond: A Sociological Theory. *Sociological Theory* 18:1, 84-99.

Schütz, Alfred (2007) Sosiaalisen maailman merkityksessä rakentuminen. Johdatus ymmärtävään sosiologiaan. Tampere: Vastapaino.

Sher, Kenneth & Mothersead, Phil (1991) The clinical literature. Teoksessa Sher, Kenneth (toim.) *Children of alcoholics: a critical appraisal of theory and research*. Chigago: University of Chigago Press, 148–170.

Siekinen, Kirsi (2010) Syvähaastattelu. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I*. Jyväskylä: PS-kustannus, 45–60.

Tracy, Jessica L. & Robins, Richard W. (2007) The self in self-conscious emotions: A cognitive Appraisal Approach. Teoksessa Tracy, Jessica L., Robins, Richard W. & Tangney, June Price (toim.) *The self-conscious emotions: Theory and research*. New York: Guilford Press, 3-20.

Trost, Jan (1997) *Kvalitative intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2009) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Turner, Jonathan H. (2009) The Sociology of Emotions: Basic Theoretical Arguments. *Emotion Review* 1:4, 340-354.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet (2016) [WWW-dokumentti]
<<http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>>
(Luettu 9.6.2016)

Vartiainen, Eija (1999) Tunteiden ja vallan ryhmädynamiikasta. Teoksessa Näre, Sari (toim.)
Tunteiden sosiologiaa II: Historiaa ja säätelyä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura,
270–295.

Vehviläinen, Sanna & Lindfors, Olavi (2005) ”Varmaan se oma itsetunto on nousussa”:
Itsereflektio ja kohentunut vointi haastattelupuheessa. Aikuiskasvatus:
Aikuiskasvatustieteellinen aikakausilehti 25:3, 191–202.

Vuori, Jaana (2010) Teoksessa Saresma, Tuija, Rossi, Leena-Maija & Juvonen, Tuula (toim.)
Käsikirja sukupuoleen. Tampere: Vastapaino, 109–119.

Wager, Maaret (1999) Tutkijuus ja tunteet. Teoksessa Näre, Sari (toim.) Tunteiden sosiologiaa
II: Historiaa ja säätelyä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 325–342.

Wisecup, Allison, Robinson, Dawn T. & Smith-Lovin, Lynn (2007) The Sociology of
Emotions. Teoksessa Bryant, Clifton D. & Peck, Dennis L. (toim.) 21st Century Sociology.
Thousand Oaks: Sage, 106–116.