

Syvässä päässä

Ajatteletko, että miksi aina minä?

Marttyyrikäytöksestä eroon
pääseminen vaatii jämäkkyuden
opettelua ja omien tarpeiden
tunnistamista.

ELINA KILPINEN

Marttyyriin on
vaikea vaatia omaa
osaansa.



Tiedätkö sen tyylin, joka tyhjentää aina työpaikan tiskikoneen ja tekee sitten asiasta suuren numeron? Hän ei pyydä muita auttamaan, mutta valittelee silti kovaan ääneen, kuinka rankkaa oli taas hoitaa tiskit, koska kukaan muu ei koskaan sitä tee.

Tai oletko itse se, joka kotona lähtee puhisten kauppaan ja mulkoilee vihaisesti puolisoaan sen merkiksi, että joskus olisi hänenkin vuoronsa?

Tyypillistä käytöstä marttyyrille.

”Marttyyri kärsii jollain oudolla tavalla nauttii siitä. Hänen täytyy hoitaa asiat itse, koska muut ovat hänen mielestään niin osaamattomia tai saamattomia”, sanoo sosiaalipsykologi **Janne Viljamaa**

Marttyyri esittää hyvän tekijää, mutta hänestä löytyy myös narsistisia piirteitä.

”Häntä voisi kutsua piilonarsistiksi. Hän haluaa huomiota, ja että muut noteeraavat hänen ponnistelunsa”, Viljamaa sanoo.

KOLMEKYMPPINEN Enni on huomannut ottavansa marttyyriin roolia sekä työpaikalla että kotona. Töissä hän saattaa puurtaa muidenkin hommat, hiljaa itsekseen jupisten.

”Nautinto tulee jollain kierolla tavalla siitä, että jos muut näkevät tekemäni työn määrän, saan siitä tosi paljon kiitosta”, hän sanoo.

Kotona hän hoitaa jatkuvasti siivoamisen pyytämättä puolisoaan auttamaan.

”Silti pidän koko ajan korvieni välissä tukkimiehen kirjanpitoa siitä, kuinka paljon enemmän olen tehnyt”, hän kuvailee.

Kun kirjanpito tulee riittävän täyteen, Enni suivaantuu ja heittäytyy siivouslakkoon puolisolleen kertomatta.

”Katselen, kun koti täyttyy sotkusta, ja ärsynnyn yhä lisää. Lopulta joko ärähdän puolisololleni, jolloin hän hoitaa siivoamisen, tai teen asian itse ja saan entistä paksun viivan kirjanpitooni.”

VINKKI

Kirjoita konkreettisia toiveita ylös, niin opit tunnistamaan tarpeitasi: Haluan yhden vapaailan viikossa. Teen vain omat työni.

Samanlaista laskentaa hän tekee lapsen nukuttamisesta.

”Silti, jos puolisoni tarjoutuu nukuttamaan, saatan sanoa, että ei tarvitse. Ajattelen, että se jotenkin rasittaisi häntä enemmän kuin itseäni.”

ON TYYPILLISTÄ, että marttyyriä ei saa auttaa, koska hän haluaa olla korvaamaton, Janne Viljamaa sanoo.

”Toisaalta hän saattaa pelätä ristiriitaa tai ajatella, että jos hän vaatii toiselta jotain, tämä hajoaa.”

Syy marttyyrikkäytökseen on huonossa itsetuntemuksessa ja heikoissa kommunikaatiotaidoissa, Viljamaa sanoo. Marttyyri ei tunne tarpeitaan, eikä osaa pyytää selkeästi.

Myös lapsuuden kokemukset vaikuttavat. Jos on lapsena pelännyt menettävänsä aikuisen turvan ja joutunut ostamaan hyväksyntää olemalla kiltti, kuuliainen tai huomaamaton, voi päätyä hakemaan huomiota uhrautuvalla käytöksellä.

Sanallisen viestinnän sijaan marttyyri lerpattaa alahuultaan tai mulkoilee toisia passiivis-aggressiivisesti. Hän oikeuttaa mököttämisen sillä, että häntä ei kuunnella ja arvosteta.

”Huokailu ja alahuulen lerpatus eivät ole kovin hyvä tapa ilmaista tarpeitaan. On epäreilua asettaa muut arvailijan rooliin. He joutuvat aistimaan, mistä nyt tuulee tai mistä marttyyri suuttui”, Viljamaa sanoo.

Toisten pitää osallistua myös uhrautujan hyvittelyyn ylistämällä, miten paljon töitä tämä on tehnyt.

”Tällaiset arvailu- ja hyvittelypelit vievät muiden energiaa. Marttyyri on energiasyöppö”, Viljamaa toteaa.

MARTTYYRITAIPUVAINEN Enni ymmärtää, että hänen viestintänsä puolisolalle on ristiriitaista.

”Tulee kiukkuja siitä, kun joudun hoitamaan kaiken, mutta jos hän tarjoaa apua, en ota sitä vastaan. Varmasti se turhauttaa välillä, mutta suoraan hän ei ole asiasta minulle huomauttanut.”

Toisaalta puoliso on siisteysasioissa leppämpi, ja hän on kertonut, etteivät esimerkiksi keittiösotkut häiritse häntä samalla tavalla kuin Enniä.

”Varmasti uhrituminen kuormittaa enemmän itseäni. Helpommalla pääsisin, jos vain sanoisin, että nyt on muuten sinun vuorosi siivota”, Enni toteaa.

Töissä Ennin tiimiin on hiljattain tullut kaksi varsinaista marttyyrikuningatarta.

”He tuovat jatkuvasti kovaan ääneen ilmi, kuinka paljon heillä on hommaa. Se ärsyttää suunnattomasti – varmaan juuri siksi, että joudun harjoittamaan itsetutkiskelua, että tuollainenhan itsekin vähän olen. Kun olen tunnistanut piirteen heissä, olen mennyt itseäni ja yrittänyt ottaa töiden kanssa rennommin.”

MARTTYYRI ON Viljamaan mukaan useammin nainen kuin mies. Hän arvelee, että se johtuu menneiden vuosikymmenten asetelmasta, jossa nainen on ollut perheen koossa pitävä voima: hoitanut lapset, kodin ja miehen.

”Taustalla on ajatus, että kärsimys on ylevää ja mitä enemmän teen, sitä enemmän kärsin ja sitä kirkkaamman kruunun saan.”

Uhrautuva käytös onkin Viljamaan mukaan yleisempää vartuneissa ikäluokissa.

”Väitän, että se on vähentynyt sitä mukaa, kun terve itseilmaisuukseni on parantunut yhteiskunnassamme. Nykynuoret ilmaisevat itseään somessa ja kuvia postamalla”, Viljamaa sanoo.

Kun nuoret saavat huomion muualta, heidän ei tarvitse kiillottaa kruunuaan olemalla marttyyreja.

”Ennen oli yleisempää elää elämäänsä muiden kautta. Nykyään ihmiset ovat itsekkäämpiä ja ajattelevat elämää omana projektinaan. Uhrautuminen on mennyt muodista.”

OMAN MIELIPITEEN ilmaisu on marttyyrille hankalaa. Ja kun ei osaa ilmaista mielipidettään, ei osaa delegoida tehtäviä muille. Näin päätyy hoitamaan kaiken itse.

Marttyyri voi myös joutua muiden hyväksikäyttämäksi, kun toiset huomaavat, että yksi tekee muidenkin edestä.

”Heikosta itsetunnosta kärsivä marttyyri janoaa tunnustusta, ja häntä ei tarvitse kovin paljon lipaista, jotta

hän ryhtyy toimeen: ”Kun sinä Sirpa olet niin korvaamaton ja teet tämän homman aina niin hyvin, niin etkö voisi nytkin?” Viljamaa kuvailee.

Marttyyri ei ajattele, että jos hän oppisi tehokkaasti jakamaan tehtäviä, hän säästäisi itseään. Uhrautuva luonnetta uhkaa uupumus.

”Ihminen ei itse välttämättä tunnista marttyyrikäytöstään. Hän uskoo olevansa täysin korvaamaton ja ajattelee, että koko yhteisö kaatuu ilman hänen ponnistelujaan. Hän ei ymmärrä olevansa haitaksi itselleen ja myös muille”, Viljamaa sanoo.

Enni tunnistaa käytöksen itsessään, mutta ei aina tee sille mitään.

”Asiat, joista ärsynnyn, ovat lopulta pieniä. Minulla on periaate, etten ala riidellä asiasta, ennen kuin olen nukkunut yön yli ja miettinyt, ärsyttääkö asia vielä seuraavanakin päivänä. Usein ei ärsytä.”

Uhrautujan pitää Viljamaan mielestä oppia olemaan jämäkkinä kuin Pikku Myy.

”Pitää kertoa, mitä haluaa ja sanoa se selvästi, isolla äänellä ja silmiin katsoen. Ei huokaillen ja epä määräisesti mumisten. Se vaatii opettelua.”

Käytöksen muuttamiseen tarvitaan myös läheisten apua. Koska marttyyrillä ei välttämättä ole kykyä delegoida tehtäviä, muiden olisi hyvä ottaa reilumpi työnjako puheeksi.

”Ihmiset jämähtävät helposti rooleihinsa. Kannustan kaikkia tunnistamaan ja murtamaan näitä rooleja. Kun hyvässä hengessä, syyttelemättä tehdään konkreettisia ehdotuksia työnjaon parantamiseksi, voi tunnelma parantua. Kaikkien pitää haluta tehdä oma osuutensa ja ottaa vastuuta.”*

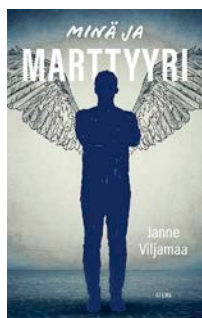
Ennin nimi on muutettu.



Marttyyri on syytä harjoitella kohteliasta kieltäytymistä. Opettele yksinkertaisia lauseita: Nyt ei sovi. Kiitos ei.



KIRJA TERVEMPÄÄN VUOROVAIKUTUKSEEN



VAPAAKSI SYYLLISTÄMISESTÄ.

Marttyyri hiljentää muut syyllistämällä. Kirja neuvoo, mitä tehdä, jos omaa lähipiiriä myrkyttää marttyyri ja opastaa uhrautujaa itseään päästämään irti kahlitsevasta käytöksestään. Ilmestyy 24.9.

Janne Viljamaa: *Minä ja marttyyri.*



ITSETUTKISKELUUN.

Voiko nainen tunnustaa aggression tunteitaan, kun häneltä yhä oletetaan sopuisuutta? Kirja johdattaa pohtimaan, miten aggressio ilmenee omassa elämässä ja miten sitä voi käsitellä.

Heli Pruuki, Terhi Ketola-Huttunen: *Vihainen nainen. Hyvä, paha aggressio.*



SOSIAALISESTI TAITAVAKSI.

Persoonallisuustutkimuksen uranuurtaja tarkastelee temperamenttipiirteitä, joita hyviin sosiaalisiin taitoihin vaaditaan. Lohduksi vetäytyjille: sosiaalisuus ei ole niistä ensimmäinen.

Liisa Keltikangas-Järvinen: *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot.*

Mielitreeni

NÄIN OPETTELET JÄMÄKKYYTTÄ

Opettele puolesi pitämistä ja reilumpaa työnjakoa töissä ja kotona näillä psykologi Janne Viljamaan vinkeillä.

- 1** Opettele kieltäytymään töissä ainakin seuraavista asioista. Merkitse rasti perään kieltäytyttyäsi.

- Asia, joka ei kuulu vastuulleni.
- Kokous, jossa läsnäoloni ei ole välttämätön.
- Työ, jonka joku toinen hoitaisi paremmin. Kerro pomolle tuon toisen nimi ja hänen ansionsa. Pomo ei ehkä tiedä tästä osaamisesta, eikä toinen pidä meteliä taidoistaan.
- Projekti, jonka deadline on epärealistinen. Vaadi apua tai lisää aikaa.
- Tehtävä, joka on ristiriidassa arvojesi kanssa. Puhu arvoriididoista pomosi kanssa.

- 2** Laatikaa yhdessä perheen kanssa tehtävälisteri kotitöistä. Listatkaa alle jokaisen tehtävät ja määriteltäkääm mihin mennessä homman täytyy olla hoidossa. Pitäkää yhdessä huolta, että kaikki hoitavat oman osuutensa. Yhdessä sovitun voi sinetöidä jokaisen perheenjäsenen allekirjoituksella, ja pöytäkirjaan voi tarvittaessa palata, jos hommat lipsuvat.

PÖYTÄKIRJA KOTITÖISTÄ

| Tehtävä työ | Kuka hoitaa | Mihin mennessä |
|-------------|-------------|----------------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Allekirjoitukset
