

Philippa Perry

Kunpa kaikki  
läheisesi\*  
lukisivat  
tämän kirjan

\* ja monet muutkin elämässäsi

Suomentanut Heli Naski

ATENA

Sivun 183 sitaatti Viktor Franklin kirjasta *Ihmisyden rajalla*, suom. Osmo Jokinen ja Eila Sandborg, Otava 1983.

Copyright © Philippa Perry, 2023

First published as *The Book You Want Everyone You Love\* To Read*  
(\* and maybe a few you don't) in 2023 by Cornerstone Press,  
an imprint of Cornerstone. Cornerstone is part of the  
Penguin Random House group of companies.

Suomenkielinen laitos © Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2024

Atena  
Jyväskylä  
atena.fi

ISBN 978-951-1-48287-1

**OTAVA**  
**KIRJAPAINO**  
Keuruu 2024



Tämä kirja on omistettu kaikille niille rohkeille ihmisille,  
jotka kirjoittavat *Observerin* kysymyspalstalleni.



# Sisällys

Johdanto	9
----------	---

## Ensimmäinen osa: Miten rakastamme

Vahvojen ja merkityksellisten suhteiden luominen muihin ja itseen	15
Miksi kaipaamme yhteyttä	16
Vaikeat ihmissuhteet	22
Kiintymyssuhteiden luominen	27
Kaksi eri tapaa olla ystävä	30
Täydellisyyden myytti	33
Ikuisuuden pelko	37
Pakkomielteinen riippuvuus ei ole rakkautta	39
Suhde on enemmän kuin seksiä	43
Antautumisen voima	47
Vahva itsetunto	53

## Toinen osa: Miten riitelemme

Ristiriitojen selvittäminen yksityis- ja työelämässä	63
Riita 1: Ajattelu, tunteminen, tekeminen	64
Riita 2: Kaikki on sinun syytäsi	68
Riita 3: Hyvis vastaan pahis	72
Riita 4: Faktat vastaan tunteet	79

Riita 5: Karpmanin draamakolmio	81
Riita 6: Ristiriitojen välttely	86
Riita 7: Kun impulsiivisuus ottaa vallan	91
Tähtää jämäkkyuteen	94
Ystävyuden loppu	97
Repeämä ja paikkaus	101

### **Kolmas osa: Miten muutumme**

Uutta kohti, kävi miten kävi	109
Ulos umpikujasta	110
Muutos voi olla vapauttavaa	116
Kuinka muuttaa vanhoja tapoja	122
Muutokseen liittyy menetys	128
Vanhenemisen hyväksyminen	135
Surusta selviytyminen	141

### **Neljäs osa: Miten saavutamme tyytyväisyyden**

Mielenrauhan, tyydytyksen ja merkityksen löytäminen	149
Stressin ja ahdistuksen hallinta	149
Sisäisen kriitikon hiljentäminen	156
Syntipukin etsiminen	163
Trauman prosessointi	170
Tyydyttävä elämä	177
Merkitystä etsimässä	183
Loppusanat	195
Kiitokset	199

# Johdanto

Olen toiminut pitkään psykoterapeuttina ja harmitellut aina sitä, että kollegani keskustelevat terapeuttisista strategioista enimmäkseen keskenään, suljettujen ovien takana. Itse olen tavattoman innoissani siitä, miten paljon apua psykoterapian keskeisistä periaatteista voi olla. Lukijoiden kirjeistä ja viesteistä rakennan kuvan siitä, millaisiin elämän pulmatilanteisiin ihmiset kaipaavat tietoa ja neuvoja, ja yritän keksiä ratkaisuja. Tavoitteeni on avata psykoterapian käsitteitä ja psykoterapeuttista ajattelua muillekin kuin asiantuntijoille, ja artikkeleissani ja kirjoissani pyrin jakamaan tietoutta helposti sulavassa muodossa, jotta siitä olisi hyötyä mahdollisimman monille.

Tämä kirja perustuu kysymyksiin, joihin olen vuosien mittaan vastannut työssäni terapeuttina ja neuvontapalstan pitäjänä, esitelmätilaisuuksissa ja alan tapahtumissa, sekä havaintoihini arkisesta vuorovaikutuksesta. Rakastan kysymyksiänne, sillä niistä opin, mistä tarvitaan tietoa. Vaikka jokainen meistä on ainutlaatuinen ja saamani kysymykset ovat yleensä hyvin tilannesidonnaisia, havaitsen niissä kaavamaisuuksia ja yhteisiä piirteitä, joihin voi soveltaa yleispätevää tietoa ja yleisiä tekniikoita. Jokainen kysymys on opettanut minulle jotain, ja ehkä olen joskus myös auttanut teitä saamaan oman ahaa-elämyksenne.

Lapsina meille kaikille kehitty arvo- ja uskomusjärjestelmiä ja sopeutusstrategioita, jotka auttavat meitä selviytymään lapsuuden ympäristössämme ja mukautumaan siihen. Usein emme edes tiedosta, että toimintamme perustuu niihin ja että päätöksentekotyylimme ja suhtautumisemme muihin pohjautuvat siihen, millaisena näimme maailman ollessamme pieniä. Varttuessamme tapaamme uusia ihmisiä ja elämänpiirimme laajenee, ja lapsuudessa oppimamme asenteet ja reaktiotavat eivät ehkä enää palvele meitä samalla tavalla kuin silloin, vaan jumittavat meidät vanhoihin ajattelu- ja käyttäytymismalleihin. Toivon, että tämä kirja auttaa sinua ymmärtämään omia lapsuuden sopeutusstrategioitasi ja arvojärjestelmiäsi ja tiedostamaan paremmin, ovatko ne sinulle hyödyksi vai kaipaavatko ne päivittämistä. Itsetuntemusta voisi verrata siihen, että osaa paikantaa itsensä kartalle: jos ei tiedä lähtöpistettään, ei pysty selvittämään reittiä määränpäähänsä. Meidän on tärkeää tiedostaa, miten reagoimme maailmaan, miten suutumme, miten teemme oletuksia muista ja miten puhumme itsellemme, sillä jos emme ymmärrä, mitä teemme ja miksi, emme tiedä, mitä meidän pitää muuttaa.

Terapian alkuvaiheessa aika monet tahtovat puhua vain muista ihmisistä. Selitän heille, ettemme mahda mitään muille, mutta kykenemme kyllä säätelämään omaa käyttäytymistämme. Monet eivät ymmärrä, että meillä on se voima – että pystymme muuttamaan reagointiamme ja suhtautumistamme. Voimme muuttaa prioriteettejamme, arvojamme, tavanomaisia reaktioitamme. Muutos vie aikaa, eikä uusia tapoja opita hetkessä. Mutta voimme yrittää, kun tiedostamme, että meillä on paljon enemmän valtaa elämäämme kuin olemme tajunneet. Voimme hallita varsinkin omaa mieltämme ja sen liikkeitä ja kuunnella



kehoamme, mikä parantaa kehontuntemusta. Silloinkin, kun koemme itsemme täysin avuttomiksi, meillä on kyky valita, miten ajattelemme ja miten suhtaudumme muihin. Kehontuntemuksella tarkoitan tietoisuutta siitä, mihin päin kehoamme jännitys pakkautuu tai mikä kohta pettää. Jos esimerkiksi keskityt leukasi tuntemuksiin, ovatko sen lihakset rennot vai kireät? Jos taas havainnoit hengitystäsi, hengitätkö syvään vai pinnallisemmin?

Joskus esitämme itsellemme vääriä kysymyksiä. Kysymme yhtenä ”miksi?”, koska olemme merkitystä luovia olentoja ja kaipaamme tarinaa. ”Miksi hän jätti minut?”, ”Miksi lapseni käyttäytyy huonosti?”, ”Miksi olen niin onneton?” Tunnelatauksemme suorastaan vaatii kysymään *miksi* – koska me rakastamme tarinoita ja selityksiä. Mutta *miksi*-kysymyksestä ei yleensä ole juuri hyötyä, sillä ratkaisu löytyy pikemminkin kysymällä *miten*. Minua kiinnostaa se, *miten* saat itsesi tuntemaan niin kuin tunnet: miten rakastat, riitelet, muutut ja löydät mielenrauhan. Siksi tämä kirja on jaettu neljään *Miten*-osioon. Ne käsittelevät eri aiheita, mutta liittyvät toisiinsa.

Psykoterapeuttina olen oppinut, että ihminen kasvaa omalla tavallaan ja omassa tahdissaan eläessään ympäristössä, jossa hän saa etsiä ja toteuttaa itseään vapaasti – ilman, että joku muu tai hän itse käskää häntä olemaan tietynlainen. Niinpä noudatan samaa linjaa terapiatyössäni. En anna suorita neuvoja, sillä minusta on parempi saada toinen oivaltamaan jotain itse. Kukaan ei ole aina oikeassa. Minä en ole aina oikeassa. Ja jos kohtaat jonkun, joka luulee olevansa, hälytyskellojesi pitäisi soida, sillä sen, joka on aina oikeassa, täytyy jotenkin saada muut tuntemaan, että he ovat aina väärässä – ja se on erittäin epämiellyttävä tunne.

Jos minun pitäisi antaa sinulle alkajaisiksi jokin neuvo, siteeraisoin self-helpin huippunimeä, tohtori Susan Jeffersä,

joka on sanonut: ”Olet tarpeeksi hyvä täsmälleen sellaisena kuin olet, ja olet vahva ja rakastava ihminen, joka oppii ja kasvaa koko ajan.” Toisin sanoen riität juuri sellaisena kuin olet juuri nyt. Kun jokin sujuu meiltä hyvin, emme välttämättä tiedä, mistä onnistuminen johtuu, mutta se voisi olla hyödyllinen tieto. Saatamme olla kovin ankaria itsellemme. Joka viikko joku valittaa minulle: ”Olen surkea ihmissuhteissa”, ”Olen huono ystävä”, ”En ole tarpeeksi fiksu”, ”Olen liian ujo”... Tiedät, mitä tarkoitan. Meidän ei tarvitse tuomita itseämme tällä tavoin. Toki me kaikki olemme tehneet virheitä, mutta emme ole yhtä kuin virheemme. Me opimme niistä, jotta voimme tehdä taas uusia virheitä. Haaveilemme sellaisesta, mitä tahdomme ja tarvitsemme, ja kun toteutamme haaveemme, se saattaa osoittautua virheeksi. Siispä korjaamme virheen ja otamme opiksemme, ja sitten teemme toisen päätöksen, joka toimii jonkin aikaa. Ja jos sain vaiheessa tarvitaan taas säätöä. Se jatkuu loputtomiin, emmekä voi muuta kuin jatkaa yrittämistä ja kokeilemista ja toivoa parasta. Jos heitämme pyyhkeen kehään ja tuomitsemme itsemme, siitä ei ole mitään hyötyä meille eikä muille. Meidän ei juuri koskaan kannata tuomita itseämme. Meillä kaikilla on paljon yhteistä. Me kaikki olemme haavoittuvaisia ihmisiä, joiden täytyy oppia, että on viisaampaa myöntää haavoittuvuutensa kuin takertua teenäisen vahvuuden naamioon.

Lopuksi toivon, että luet tätä kirjaa nauttiaksesi siitä. Saattaa kuulostaa sivuseikalta, mutta meidän tulisi ennen kaikkea nauttia elämästä. Jos teksti myös kolahtaa sinuun ja saa edes joitakin asioita loksauttamaan kohdalleen, niin olen onnistunut tavoitteessani. Mutta sinun kokemuksesi ratkaisee.

*Ensimmäinen osa*

# **Miten rakastamme**



## **Vahvojen ja merkityksellisten suhteiden luominen muihin ja itseen**

Me länsimaisissa yhteiskunnissa uskomme, että on tärkeää olla riippumaton. Kuulemme kaikkialla tarinoita menestyvistä yrittäjistä, jotka ovat muka luoneet uransa aivan omin avuin, ja stereotyyppioita ”nykyaikaisista itsenäisistä naisista”. Mielestäni emme kuitenkaan ole koskaan täysin riippumattomia, sillä tarvitsemme muita ihmisiä lähes jokaisella elämänalueella. Yksin emme pysty tuottamaan ruokaamme ja toimittamaan sitä kauppoihin, hoitamaan vedenjakelua ja rakentamaan taloja, joissa asumme. Täydellistä riippumattomuutta ei ole olemassakaan. Ja tarvitsemme muita ihmisiä muuhunkin kuin järjestämään meille juomavettä hanasta – tarvitsemme muiden seuraa, vaikka jotkut meistä ovatkin yrittäneet opetella pärjäämään ilman sitä.

Monista muista eläimistä poiketen me ihmiset synnymme hyvin avuttomina. Kehitymme suhteessa varhaisimpiin hoitajiimme, sillä saamamme hoiva muovaa minäkuvaamme, identiteettiämme, tarpeitamme ja persoonallisuuden piirteitämme. Psykoanalytikko ja lastenlääkäri Donald Winnicott on sanonut: ”Ei ole olemassa pelkkää vauvaa, on vain vauva äitinsä kanssa.” Tarvitsemme koko elämämme ajan yhteyttä muihin pystyäksemme tuntemaan, että olemme osa suurempaa maailmaa. Yleensä yhteydet luodaan ihmisiin, mutta voimme tuntea yhteenkuuluvuutta myös aatteisiin, paikkoihin ja esineisiin.

Terapiatyössäni olen todennut, että asiakkaideni ongelmien juurisyy löytyy lähes aina ihmissuhteista. Siitä, miten ihmissuhteet ovat vaikuttaneet heidän arvoihinsa tai siihen, miten he suhtautuvat itseensä, tai heidän jumittuneista suhteistaan muihin. Päätinkin aloittaa tämän kirjan yhteyden luomisella muihin, sillä se on tärkeintä elämässämme. Kuolinvuoteellaan useimmat sanovat, että loppujen lopuksi kaikkein merkityksellisintä heidän elämässään ovat ihmissuhteet.

Koska me kaikki olemme mutkikkaita olentoja ja tulemme eri taustoista – joihin lasken mukaan käyttäytymismallit, perhedynamiikan, kielet ja toimintatavat – ihmissuhteet voivat olla hankalia. Meillä kaikilla on erilaisia arvoja ja tapoja toimia toistemme kanssa. Suhteiden muokkaaminen toimiviksi sekä sinulle että ympärilläsi oleville ihmisille voi olla välttämätöntä, mutta se ei varmasti ole yksinkertaista. Toivon, että tästä luvusta on sinulle apua.

## **Miksi kaipaamme yhteyttä**

Yhteenkuuluvuuden tunne on osa ihmisyyttä. Tarvitsemme yhteyttä paitsi muihin ihmisiin myös aatteisiin, esineisiin ja ympäristöömme. Tahdomme tuntea, että olemme osa jotakin, ja pyrimme siihen vaikkapa käymällä merkityksellisiä keskusteluja, jutustelemalla bussipysäkillä, lukemalla kirjaa tai katsomalla televisiota. Tämä on myös osasy puhelinriippuvuutemme: puhelinta räpläämällä tavoitamme yhteyden tunteen, joka vapauttaa pienen määrän hyvän olon hormonia dopamiinia.

Mutta jos saavutamme yhteyden ainoastaan ruudun välityksellä, riskinä voi olla masennus, sillä tarvitsemme aktiivisempaa, vuorovaikutteista yhteyttä kanssaihmeisiimme.

Jos yhteyksiä ei ole tarpeeksi, mielenterveytemme kärsii. Tahdomme elämäämme ihmisiä, jotka saavat meidät tuntemaan olomme hyväksi, ja identiteettiämme vahvistamaan tarvitsemme ihmisiä, jotka tukevat nykyistä käsitystämme itsestämme. Yhteydet ovat tärkeitä, koska ihmiset elämässämme ovat kuin peilejä, joista näemme itsemme. Se, miten muut reagoivat meihin, toimii eräänlaisena mielenterveytemme kontrollijärjestelmänä.

Toisaalta yhteyksiä voi olla myös liikaa. Tätä selventää hyödyllinen vertaus ihmiskehoon, johon on kiinnitetty koukkuja. Ilman koukkuja kukaan ei voi solmia yhteyttä meihin, emmekä me saa yhteyttä kehenkään, minkä seurauksena olomme on eristynyt ja yksinäinen. Mutta jos *kaikki* koukut ovat pinnassa ja törröttävät ulospäin, olemme yhteydessä kaikkiin ja kaikkeen koko ajan, ja yksittäisten yhteyksien merkitys tai tarkoitus hiipuu. Silloin hypimme ihmisestä ja ajatuksesta toiseen emmekä pysty pitämään yhdestäkään kiinni merkityksellisellä tavalla. Kun olet yhteydessä kaikkeen ja kaikkiin, huomaat, ettet ole lopulta yhteydessä mihinkään. Me kaikki olemme tavanneet jonkun ylitouhukkaan ihmisen, joka ei keskity mihinkään, jonka ajatuksenjuoksua on vaikea seurata ja johon ei saa kunnolla kontaktia, koska hän ei malta kuunnella eikä tunnu koskaan olevan täysin läsnä. Sitä kutsutaan maaniseksi käytökseksi. Ei haittaa, jos maaniseksi yltyy toisinaan – monille se voi olla reitti luovuuteen – mutta pitkän päälle se on kestämaton tila.

Kuten monissa muissakin asioissa, tasapaino on löydettävissä. Jos pidämme ojossa muutaman koukun – ei kaikkia, mutta joitakin – voimme tarttua sellaiseen, mistä välitämme ja mistä olemme kiinnostuneita, ja maltamme paneutua siihen. Voimme käyttää vapaa-aikamme asioihin, jotka suovat meille tyydytystä, ottaa elämäämme tulevat