

Minä

PEKKA
TÖLLI

näen

sinut

ARVOSTUKSEN
PSYKOLOGIAA

TAMMI

PEKKA TÖLLI

Minä
näen
sinut

ARVOSTUKSEN
PSYKOLOGIAA



TAMMI

HELSINKI



© Pekka Tölli ja Tammi 2024
Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

ISBN 978-952-04-5413-5
Painettu EU:ssa

Sisällys

Johdanto	11
I. TILANNE: ARVOSTUS ON PERUSTARPEEMME	19
1. Mitä arvostus on, ja miksi jokainen tarvitsee sitä?	21
Arvostuksen kokemus syntyy ihmisten välillä.....	21
Nähdyksi tuleminen avautuu mielikuvin ja kielikuvin ..	24
Arvostus on ehdotonta toisin kuin tunnustus	26
Arvostus historiassa ja tutkimuksessa	29
Yleisiä väärinkäsityksiä arvostuksesta	40
Arvostuksen vastakohdat: halveksunta ja näkymättömyys	51
2. Miten arvostuksen kokeminen tekee meille hyvää?	58
Arvostava yhteys toisiin vahvistaa fyysistä ja henkistä hyvinvointia	59
Toistemme kohtaaminen on vastalääkettä yksinäisyydelle	63
Arvostava kohtelu vahvistaa ihmissuhteita	66
Arvostava yhteys toisiin tukee elämän merkityksellisyyttä.....	68
Nähdyksi tuleminen auttaa meitä ymmärtämään itseämme	72
Arvostus auttaa kehittymään	77
Arvostetuksi tuleminen parantaa työmotivaatiota	83

Arvostus ilahduttaa myös antajaa.....	86
Arvostus leviää ja tekee maailmasta paremman paikan	90
3. Millaista arvostusta haluamme ja keneltä?	94
Toiminta – nähkää ponnisteluni ja saavutukseni	95
Ihmisyys – halu tulla nähdyksi omana itsenään	101
Keneltä toivomme saavamme arvostusta?.....	109
<i>Yhteenveto</i>	<i>113</i>
II. ONGELMA: MEILLÄ ON ARVOSTUSVAJE.....	115
4. Näemmekö toisemme?	117
Huomion hajoaminen ja mielen ylikuormittaminen	122
Sosiaalinen media – arvostuksen pikaruoka.....	124
Yksinäisyys ja vastakkainasettelu.....	127
Kenen syy, kuka ratkaisee?	130
5. Miksi emme osoita arvostusta?	132
Tietämättömyys: en hahmota arvostuksen voimaa	133
Tottumattomuus: tuntuu niin hankalalta	142
Taitamattomuus: en tiedä, miten ja mistä osoittaisin arvostusta.....	149
6. Miksi emme koe arvostusta?	162
Minulle ei anneta arvostusta	164
Saan arvostusta tavalla, joka ei toimi	172
Saan arvostusta, mutten ota sitä vastaan	181
<i>Yhteenveto</i>	<i>201</i>

III. RATKAISU: KUINKA TÄYTÄMME ARVOSTUSVAJEEN?	203
7. Miten osoittaa arvostusta?	205
Arvostuksen periaatteet: vilpittömyys ja sopusointu.....	205
Arvostavat sanat – piirrän sinut sanoilla.....	215
Arvostavat teot puhuvat voimallisesti	229
Arvostava läsnäolo ja kohtaaminen – parasta, mitä toiselle voi antaa	241
Arvostuksen osoittaminen käytännössä.....	266
8. Miten pyytää ja vastaanottaa arvostusta?	271
Tunnista ja hyväksy tarpeesi – eli miten haluat tulla nähdyksi?	272
Toimi siten, että sinua voi helpommin arvostaa	285
Totuttele ottamaan arvostus omakseksi	298
9. Yhteenveto - anna hyvän levitä	304
Loppusanat	308
Kiitokset	309
Lähteet ja kirjallisuutta	311

Annille, sillä sinä näet minut.

Johdanto

Elämän uurtama mies soittaa haitaria rautatien alikulussa kylminä aamuina, kun kävelen töihin. Mies katsoo jonnekin kauas, maiseman läpi, kunnes eräänä aamuna kohtaamme.

Tervehdimme toisiamme, ja samassa hänen ilahtunut katseensa valaisee kaiken ympärillään. Silmäkulmiimme ripustuvat hymyn rypyt.

Rinnassani läikähtää lämpimästi, ja pala nousee kurkuuni. Tämä on paljas kokemus, kohtaaminen vailla sanoja. Me näemme toisemme, minä ja monta elämää kokenut mies. Hän on toisesta ajasta, toisesta paikasta, eikä meillä ole yhteistä kieltä. Vain tämä kohtaaminen.

Haitari kertoo Tonavan aalloista, jotka vaeltavat Romanian halki. Suuresta joesta, joka on monelle kansalle yhteinen ja jonka rannoilla miehen koti ehkä on ollut.

En tiedä hänen nimeään, en tunne häntä eikä hän minua. Mutta minä näen hänet ja hän minut. Ja haitari soi.

*

Olemassaolo on havaituksi tulemista, totesi irlantilainen filosofi, piispa George Berkeley 1700-luvulla. Hän ei ollut väärässä, ainakaan mitä tulee olemassaoloon ihmisenä. Ihmisen minä syntyy, kehittyy ja kukoistaa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Ihminen voi hyvin vain, jos hänet nähdään omana itsenään, hyväksyvästi ja arvostavasti.

Toisen ihmisen arvostava ja hyväksyvä näkeminen on ravintoa, jota me tarvitsemme elääksemme. Se auttaa meitä

ymmärtämään ja rakastamaan itseämme ja toisiamme, yrittämään uusia asioita ja jaksamaan vaikeuksien kohdatessa. Me tarvitsemme arvostusta siinä missä ruokaakin, olimmepa miten vahvoja tai heikkoja, miten vanhoja tai nuoria tahansa.

*

Tämä kirja sai alkunsa, kun entinen työkaverini ja nykyinen ystäväni Jaakko täytti kolmekymmentä vuotta. Mieleeni juolahti ilahduttaa häntä kertomalla niistä kauniista asioista, joita hänessä näen ja pidän arvossa. Kävin läpi yhteistä historiaamme, sitä mitä olemme yhdessä kokeneet, mitä hän on minulle merkinnyt ja mikä minua puhuttelee hänessä ihmisenä. Lista venyikin pitkäksi. Sitten tuli aika jakaa nämä asiat päivänsankarille – mutta mieleeni pulpahteli epäilyksiä:

Epävarma minäni mietti: ”Onko aika kiusallista mennä sanomaan tällaista toiselle? Eihän niin yleensä tehdä. Hänhän voi luulla vaikka, että yritän mielistellä häntä, tai mennä aivan hämilleen.”

Luottavainen minäni vastasi: ”Ei se ole mielistelyä, kunhan se mitä sanon, on totta. Ja jos tilanne tuntuukin vähän uudelta ja hämmentävältä, niin entä sitten? Ehkä siitä tulee vähemmän kiusallinen, kun vain sanon sanottavani enkä keskity kiusallisuuteen.”

Epävarma minäni jatkoi: ”Mutta hänhän on tehnyt elämässään niin paljon hienoja juttuja ja saanut kiitosta ja kunnia, että kyllä hän tietää olevansa arvostettu. Merkitsevätkö hän sanani hänelle lopulta paljonkaan?”

Luottavainen minäni ei lannistunut: ”En tiedä, merkitsevätkö. Mutta sen tiedän, että hänkin on ihminen ja joskus epävarma. Jokainen ihminen tarvitsee vahvistusta arvokkuu-

delleen. Entä jos juuri minun sanani juuri tänään tavoittavat jotain tärkeää?”

Epävarma minäni epäili yhä: ”Mutta kykenenkö minä edes ilmaisemaan sanoilla mitään osuvaa näin isosta asiasta? Ehkä sanon vain jotain todella kömpelöä.”

Luottavainen minäni ei vakuuttunut tästäkään: ”Eivät pelkät sanat ehkä ilmaisekaan, mutta arvostus välittyy paitsi sanoissa myös niiden sävyissä ja rivien väleissä sekä ylipääntään arvostavassa eleessä, siinä että soitan. Sanojakin silti tarvitaan, sillä hän ei osaa lukea ajatuksiani enkä minä hänen. *Sanat voivat rakentaa sillan, jota pitkin arvostus kulkee.*”

Viimeisenkin tekosyyn kaaduttua sisäinen dialogini päättyi. Soitin Jaakolle, ja siitä sukeutui mieleenpainuva kohtaaminen, kahden tunnin puhelinkeskustelu. Keskustelussa jäimme miettimään, miksi ilmaisemme arvostuksemme toisillemme niin harvoin. Kuinka helposti aidon kohtaamisen tielle kasautuukin esteitä, omia tai muiden asettamia. Näin tapahtuu siitä huolimatta, että tiedämme omakohtaisesti, kuinka sykehdyttävää on tulla hyväksyvästi nähdyksi. Kun toinen katsoo niin, että unohtaa miettiä kelpaako, tuntuu kuin saisi mieltä lämmittävän lahjan. Totesimme Jaakon kanssa yhteen ääneen, että ehkä tälle asialle pitäisi tehdä jotakin.

Tämä kirja kertoo arvostuksen osoittamisen vaikeudesta ja näiden vaikeuksien voittamisesta.

*

Ennen kuin minusta tuli psykologi, tein viisitoista vuotta töitä yrityskauppojen ja liikkeenjohdon konsultoinnin parissa. Siirtyessäni McKinseyn konsulttihommista psykolo-

gian alalle halusin jättää kauniit jäähyväiset ja kiittää kaikkia silloisia työtovereitani. Kävin läpi ihmiset, joiden kanssa olin vuosien saatossa tehnyt töitä. Sovin jokaisen kanssa tapaa-
misen ja kerroin, mitä hienoa, innostavaa ja arvokasta heissä kussakin näin. Sain nauttia yli neljästäkymmenestä ainutlaatu-
tuisesta kohtaamisesta. Jo keskusteluihin valmistautuminen herätti minussa iloa ja kiitollisuutta: miten paljon osaamista, hienoja piirteitä ja mielenkiintoisia kokemuksia! Arvostavien ajatusten jakaminen tuntui vielä antoisammalta – toki myös lievästi vaivaannuttavalta. Sanoa nyt tosia, kauniita asioita, joita ei ollut aiemmin sanonut, ihan noin vain. Oli merkille pantavaa, että nekin kollegat, jotka päälle päin vaikuttivat itsevarmoilta ja joiden en arvellut kaipaavan minun arvostustani, ilahtuivat sanoistani. Arvostuksen sanoittaminen antoi minulle mahdollisuuden nähdä kukin kollegani ainutlaatuisena, kauniina omana itsenään, ja he puolestaan saivat tilaisuuden kokea tulleen nähdyksi tällaisena. Monet kohtaamisista sattuiivat otolliseen hetkeen, huolten ja kiireen keskelle. Arvostava kohtaaminen tuntui molemmista osapuolista siltä kuin olisi saanut vettä janoonsa tai kuin har-
teilta olisi nostettu painava taakka. Olo virvoittui ja keveni. Jälkikäteen sain kuulla, että joillakuilla kohtaamisen jälki-
lämpö oli tuntunut vielä pitkään. Muutamat olivat panneet idean kiertämään ja saaneet kokea sekä sanoittajan että vastaanottajan ilon.

Tämä kirja kertoo arvostuksen osoittamisen tärkeydestä ja voimasta.

*

Tämä kirja sai alkunsa myös mustikkametsästä. Äitini suvun yksi ominaispiirre on mahdoton marjastusintoilu, eikä enoni ollut poikkeus. Jo aikuistuttuani olimme enoni kanssa ottaneet tavaksemme käydä poimimassa talven mustikat hänen perheensä kesämökin lähistöltä. Eno oli katsonut parhaat marjapaikat valmiiksi ja lähetti pitkin alkukesää tiedotteita mustikan pölytyksestä, kukinnasta ja kypsymisestä. Marjastamiseen kuuluivat olennaisesti leppoiset keskustelut kaikesta mahdollisesta: hänen elämästään, minun elämästäni ja elämästä ja ihmisyydestä noin ylipäätään. Nuorempana en ollut ujouttani tutustunut enooni lähemmin, mutta aikuisiän marjareissuilla löysimme arvostavan yhteyden.

Kerran olin työmatkalla, kun eno soitti ja kysyi näkemystäni muutamaan kinkkiseen sijoitusasiaan. Luottamus tuntui nuoresta, itsevarmuuttaan etsivästä asiantuntijasta hyvältä – sain olla kokeneemmalle hyödyksi. Sitten muistelimme yhteisiä marjareissuja ja totesimme yhteen ääneen, kuinka mukava tuollainen jokavuotinen perinne onkaan. Sen äärellä voi kohdata ja vaihtaa ajatuksia. Ajattelin, että ehkä marjastuksen tarkoitus ei ollutkaan saada talven mustikat talteen. Ehkä sen todellinen merkitys oli luoda yhteys ihmiseen, joka olisi muuten jäänyt etäiseksi.

Pian tuon puhelun jälkeen enoni yllättäen kuoli. Emme enää kohdanneet mustikkametsässä, marjat oli poimittu. Mutta olen kiitollinen niistä keskusteluista ja yhteisistä hetkistä, jotka ehdimme jakaa.

Tämä kirja kertoo siitä, miten tärkeää on kohdata toinen ihminen nyt, ennen kuin on liian myöhäistä.

*

Tämä kirja sai alkunsa omasta kamppailustani riittämättömyyden, suorittamisen ja nähdyksi tulemisen tarpeen kanssa. Ammatillisella urallani olen etsinyt hyvin pitkään itseäni ja paikkaa, jossa voin olla oma itseni ja sellaisena arvokas. On ollut aikoja, jolloin olen saanut työssäni kyllä rohkaisevaa palautetta ja työtäni on kehuttu, olen onnistunut ja kehittynyt, ulkoa katsottuna ehkä menestynytkin. Mutta minun on ollut vaikea ottaa onnistumistani todesta, tuntea sitä omakseni. Se on tuntunut ohittavan minut, ikään kuin jotakuta toista olisi kehuttu ja varsinainen minäni olisi jäänyt näkymättömiin. Olen mielessäni kiemurrellut positiivisesta palautteesta irti. Olen halunnut tuntea itseni hyväksi ihan vain itsenäni, en pelkkien velvollisuudesta tehtyjen suoritusten kautta. Usein olen tuntenut itseni vääränlaiseksi ja halunnut olla toisenlainen. Olen yrittänyt muuttua kelvatakseni. Onneksi aina silloin tällöin joku on pysähtynyt kohdalleni, nähnyt minut ja sanonut, että näin on hyvä. Se on tuntunut tärkeältä ja rohkaissut olemaan enemmän oma itseni ja suuntaamaan kohti sitä, missä juuri se toimii. Miten hyvältä tuntuukaan, kun voi kokea tulevansa nähdyksi ja arvostetuksi omana itsenään.

Tämä kirja kertoo nähdyksi tulemisen kaipuusta, arvostuksen saamisen vaikeudesta ja siitä, mikä voi estää tunte-
masta sitä omakseen.

*

Kirjan ydinajatus kuuluu: Sisimmässämme toivomme tulevamme nähdyiksi, hyväksytyiksi ja arvostetuiksi juuri sellaisina kuin olemme. Tämä tarve on luonnollinen ja hyvä, mutta emme voi täyttää sitä yksin. Tarvitsemme toisiamme

tullaksemme nähdyiksi. Ja olemme itse toisille niitä, jotka näkevät heidät.

Kirjoitan tästä siksi, että muistaisin, miten valtava voima meillä on tehdä hyvää kohtaamalla toisiamme lämpimän hyväksyvästi. Miten se kohottaa häntä, joka nähdään, mutta myös häntä, joka näkee. Kirjoitan, jotta jaksaisin itse rohkeammin kurkottaa toisia ihmisiä kohti, jotta osaisin nähdä heidät kauniina ja rosoisina, ainutlaatuisina. Kirjoitan siksi, että uskaltaisin näyttää omat todelliset kasvoni muille, vaikka paljaus ja haavoittuvuus pelottavat. Ja siksi, että kykenisin uskomaan todeksi muiden lahjoittaman arvostuksen. Kirjoitan tämän meille, minulle ja sinulle, joka mietit näitä asioita. En tiedä, missä tilanteessa ja millä odotuksilla tätä kirjaa luet tai kuuntelet, mutta toivon, että saat tästä sitä, mitä juuri nyt kaipaavat. Jos niin käy, olen iloinen.

Kirja kattaa laajan kentän. En keskity nähdyksi tulemiseen vain parisuhteessa, vain työyhteisössä, vain vanhempien ja lasten välillä tai vain ystävien välillä, vaan käsittelen näitä kaikkia. Ihminen on ihminen niin töissä, kotona kuin kansalaisena kadulla kohdatessaan tuntemattomia. Kaikissa näissä ympäristöissä on luonnollista haluta tulla kohdelluksi arvostavasti. Tarve tietysti vaihtelee tilanteen ja ihmissuhteen laadun mukaan. Siksi jokainen tässä kirjassa kuvattu esimerkki, harjoitus, este tai keino ei ehkä sovellu kaikkiin tilanteisiin.

Tarjoan enemmän pohdintaa, kysymyksiä ja ehdotuksia kuin varmoja vastauksia. Vaikka kirjan rakenne on selkeä, tilanne-ongelma-ratkaisu, se on silti pikemminkin ajatusten mosaiikki kuin suoraviivaisia ”tee näin, niin onnistut” -vinkkejä tarjoava opas. Älä myöskään ota kaikkea esittämäni ehdottomana totuutena. Ihmismielen ilmiöt ovat epätasmlisiä, ja minusta juuri se tekeekin niistä kiehtovia. Ihmisen

ymmärtämisessä olemme vielä alkutaipaleella, ja vuosien päästä osa tämän kirjan ajatuksista saattaa vaikuttaa vanhentuneilta. Jos näin käy, se on hyvä, sillä silloin ymmärryksemme on kehittynyt. Vaikka sisältö perustuu tutkittuun tietoon ja haastatteluihin, kirjoittajana minun on mahdotonta irrottautua omasta näkökulmastani – siitä kuplasta, johon ikäni, elämänhistoriani ja muut ominaisuuteni minut asettavat.

Olen liittänyt kirjaan pohdinnan tueksi hyväksi havaitsemiani kysymyksiä ja harjoituksia. En tiedä tarkalleen, mitä tarvitset – kenties et sinäkään – ja siksi tarjoan oivalluksille monenlaisia sytykkeitä. Kaikkia harjoituksia ei ole välttämättöntä tehdä, voit poimia joukosta itsellesi sopivimmat. Uskon, että suurimman ilon tästä kirjasta saat yhdistämällä tuuman ja toimen: anna pohdinnoillesi tilaa kehkeytyä, mutta vie ne myös käytäntöön itsellesi luontevalla tavalla.

Muutaman suoran neuvon uskaltaudun tässä kirjassa antamaan, mutta niihinkin tulee suhtautua terveellä kriittisyydellä. Olen huomannut, että kun pyydämme neuvoa, usein tarvitsemme ennemminkin apua oivaltamiseen ja tukea toimintaan. Siksi yritän auttaa sinua vaivaamaan päättäsi ja ymmärtämään itseäsi suhteessa muihin. Arvostetuksi tulemisen kokemuksen vahvistamisessa auttaa, jos ymmärtää, mikä sitä estää. Syyt eivät aina ole niin ilmeisiä kuin pinnalta näyttää. Tarvitaan mielen lapiohommia. On siis hienoa, jos harjoitat lukiessasi ajattelun liikettä aina henkiseen hikoi luun asti.

Toivon, että tämä kirja herättää sinussa, minussa ja meissä kaikissa halun katsoa ja nähdä toisemme hyväksyvästi, kaikessa kauneudessaamme.

I. TILANNE:
ARVOSTUS ON
PERUSTARPEEMME

1.

Mitä arvostus on, ja miksi jokainen tarvitsee sitä?

Arvostuksen kokemus syntyy ihmisten välillä

Arvostetuksi tullessaan ihminen kokee, että hänet nähdään, häntä ymmärretään, hänet hyväksytään ja että hänen ajatuksiaan, tunteitaan ja tarpeitaan kunnioitetaan. Arvostuksen ydin on kokemus itsestä merkityksellisenä olentona, jonka arvon muut ihmiset sekä tunnustavat että ilmaisevat. Toinen ihminen viestii minulle: ”Huomaan sinussa asuvan kauneuden ja arvokkuuden ja kunnioitan sitä.”

Arvostuksen kokemus on siis ihmisen ainutkertaisuuden ja häneen sisältyvien mahdollisuuksien näkemistä ja kunnioittamista riippumatta hänen ominaisuuksistaan, elämäntähtäyksistään tai asemastaan. Täydellisimmillään se tarkoittaa toisen arvostamista joka suhteessa, kaikkine puolineen ja ilman ehtoja.

Haastattelin tätä kirjaa varten noin pariakymmentä mielen hyvinvoinnin ja arvostavan kohtaamisen asiantuntijaa sekä lukuisia muita ihmisiä kokemusasiantuntijoina. Useimmat korostivat arvostuksen kokemuksellista luonnetta. Arvostus ei ole ensisijaisesti rationaalista tietoa omasta merkityksestä, vaan pikemminkin yksilöllinen kokemus. Pelkkä tietoisuus omasta arvokkuudesta ei siis riitä, vaan arvostuksen tulee tuntua. Olennaisinta ei ole edes se, arvostanko minä sinua, vaan se, koetko sinä minun arvostavan sinua. Voin ajatella näkeväni sinut ja katsovani arvostavasti, mutta jos sinusta ei siltä tunnu, arvostuksen kokemusta ei synny. Siksi arvostuksen osoittajan on hyvä yrittää ymmärtää, mitä vastaanottaja kokee, ja auttaa häntä vastaanottamaan arvostuksen viesti. Emme toki viime kädessä ole vastuussa toisen kokemuksista tai tunteista, mutta voimme ymmärtää niitä.

Mistä arvostetuksi ja nähdyksi tulemisen kokemus syntyy? Voimmeko tuottaa sen itse vakuuttamalla itsellemme omaa tärkeyttämme? Emme. Tarvitsemme muilta saatavaa vastetta eli sitä, että he näkevät meidät, hyväksyvät meidät ja kunnioittavat tekemisiämme. Ilman muilta saatavia heijasteita tunnemme itsemme riittämättömiksi, yksinäisiksi ja näkymättömiksi. Toisen arvostava näkeminen ei vaadi paljon, lyhyt hymyilevä katseiden kohtaaminen tuntemattoman kanssa kadulla voi kirkastaa päivän. Kaikkein tärkeimpiä ovat kuitenkin lähimmissä ihmissuhteissa saadut arvostuksen kokemukset. Näissä ihmissuhteissa olemme myös haavoittuvimpia.

Kokemuksellisuuden ohella toinen olennainen piirre nähdyksi tulemisessa ja arvostuksessa on ihmisten välisyys, molemminpuolisuus. Arvostava yhteys syntyy, kun ihmiset kohtaavat: minä näen sinut hyväksyvästi ja ilmaisen sen, sinä

puolestaan tunnet itsesi nähdyksi. Yksinkertaistettuna voisi ajatella, että toinen on näkijä ja toinen näkemisen kohde, toinen antaa ja toinen saa. Tämä kuitenkin yksinkertaisesti asetelmaa liikaa. Arvostuksen antaja saa myös itse osan kohdatuksi tulemisen tunteesta yhteisen läsnäolon ja toisen välittämän kiitollisuuden kautta. Kohtaaminen on molemminpuolista.

Varsinainen nähdyksi tulemisen hetki voi olla aivan lyhytkin: yksi katse, välähdys siitä, että toinen ymmärtää minua eikä arvostele vaan ottaa hyväksyvästi vastaan. Intensiivinen kohtaamisen kokemus kestää harvoin pitkään. On kuluttavaa olla pitkään täydellisesti läsnä toisen kanssa, ja siksi on hyväkin, että kohtaamisen luonteeseen kuuluu sen väistämättömän väliaikaisuus.

Vaikka arvostuksen kokemus syntyy ennen kaikkea ihmisten kohdatessa, osan sen lämmöstä voi kokea itsekseenkin, kun palaa mielessään aiempiin kohottaviin hetkiin tai muistelee toisten ilahduttavia sanoja. Häpeilemättä pidän kotona sopivasi käden ulottuvilla vuosien varrella saamiani ilahduttavia kiitoskortteja, post-it-lappuja ja muita mielenilahdutusmateriaaleja. Moni tuttavani tekee samoin. Niitä lukemalla voi elää uudelleen hienoja kohtaamisia: ”Ajatella, että silloin syksyllä 2017 kurssin päätteeksi minua kuvattiin näin kauniisti.” Tarkemmin ottaen emme ole yksin näissä muisteluissa. Läsnä on toinen ihminen mielikuvituksemme kautta.

Näe, kuule ja kohtaa – kirja arvostuksesta

Minä näen sinut on tietokirja arvostavan kohtaamisen merkityksestä. Se auttaa kasvuhaluista ihmisiä antamaan ja saamaan sydämeen käyvää arvostusta heille tärkeissä ihmissuhteissa, jotta he itse ja ihmiset heidän ympärillään voisivat paremmin ja eläisivät onnellisempaa ja merkityksentäyteisempää elämää.

Arvostuksen kokemus on ihmiselle elintärkeä – haluamme tulla nähdyksi ja hyväksytyiksi omana itsemämme. Jotta voi tulla nähdyksi, pitää olla joku, joka näkee. Tarvitsemme toisiamme. Kirja laajentaa tyyppillisen self help -kirjallisuuden minäkeskeisyyttä ”me-keskeisyyteen”: auttamalla muita autat itseäsi ja auttamalla itseäsi autat muita.

Teos tarjoaa runsaasti neuvoja, esimerkkejä ja harjoituksia arvostuksen osoittamiseen ja vastaanottamiseen eri tilanteissa.

MARKKO TAINA



Pekka Tölli toimii Mehiläisellä johtavana organisaatiopsykologina. Hän auttaa työkseen yksilöitä, johtoryhmiä ja työyhteisöjä voimaan hyvin ja tekemään itselle ja muille merkityksellisiä asioita. Työssään hän on havainnut, miten tärkeitä arvostus ja nähdyksi tuleminen ovat ihmisen kasville ja hyvinvoinnille.



www.tammi.fi

14.1

ISBN 978-952-04-5413-5