

Vesa Nevalainen & Satu Kaski

OSUI JA

DOCENDO

UPPOSI

MIKSI ASIAT MENEVÄT TUNTEISIIN
JA MITÄ NIILLE VOI TEHDÄ?

OSUI JA UPPOSI

VESA NEVALAINEN & SATU KASKI

OSUI JA UPPOSI



MIKSI ASIAT MENEVÄT TUNTEISIIN
JA MITÄ NIILLE VOI TEHDÄ?

DOCENDO



Ensimmäinen painos

© Vesa Nevalainen, Satu Kaski ja Docendo, 2026
Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki
www.docendo.fi

Kansi: Laura Noponen
Taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-85-0460-3
Painettu EU:ssa
Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:
tuotevastuu@docendo.fi

SISÄLLYS

Johdanto	9
1. Asiat, jotka menevät ihon alle	12
Isot asiat	15
Uhattuna persoona tai omat asiat	17
Uhattuna aatteet ja arvot	22
Uhattuna oman elämän linjaukset	32
Uhattuna oma yhteisö	36
Pieneltä näyttävät asiat	42
Tilannekohtaiset tekijät	42
Huono ajoitus	48
Huonoksi koetut heitot	53
Kommentit omista valinnoista	59
Väärinymmärrykset	63
2. Miksi asiat menevät ihon alle	69
Salaisuus paljastuu	69
Asia on ihan päinvastoin	75
Oikeasti halusin vain auttaa	79
Väite on vain niin typerä	86
Rakkaita loukattiin	90

Assosiaatio vaikuttaa taustalla _____	96
Osuu alitajuisella tasolla _____	101
Rikkoo kulttuurinormeja _____	106
Ei ole puolustuskeinoja tällaiseen _____	110
Rakas ihminen loukkaa _____	116
Sattuu, kun satutetaan _____	122
3. Mitä tapahtuu,	
kun asiat menevät ihon alle _____	126
Elämä tuntuu erilaiselta kuin aiemmin _____	126
Asiasta ei pääse yli _____	130
Uhkaa käsitystä itsestä _____	134
Uhkaa normaalia elämää _____	137
Aiheuttaa epätyypillistä käyttäytymistä tai ajattelua _____	140
4. Miten päästä yli _____	
Asian käsitteleminen _____	144
Resilienssin vahvistaminen _____	159
Tietoinen ja hyväksyvä asenne _____	162
Positiivinen uudelleenmäärittely _____	169
Tilapäinen helpotus: vihan ja koston ajatukset _____	173
Asian kohtaaminen silmästä silmään _____	177
Vastuunotto omasta elämästä _____	183
Muutoksen tekeminen _____	189
5. Mitä hyvää tästä voi seurata? _____	
Uusi ihminen _____	193
Parantunut empatiakyky _____	198
Viisaus _____	201
Asennemuutos _____	205

Toimintatapojen muutos _____	208
Kyky nauraa itselleen _____	212
6. Kohti omannäköistä elämää _____	216
Kokemus opettaa _____	217
Miten oppia kuuntelemaan itseä _____	220
Itseymmärryksestä itsesääteilyyn _____	224
Myötätuntuupumuksesta myötätuntovoimaantumiseen _____	229
Väsymyksestä uuteen, vahvempaan elämään _____	231
Älä ainakaan tee näin _____	232
Lopuksi _____	236
Lähteet ja kirjallisuus _____	237

JOHDANTO

Ihon alle menevät asiat satuttavat lähestulkoon aina. Ne hiertävät tai vahingoittavat perinpohjaisesti. Syvälle sydämeen uppoavat asiat voivat pilata yksittäisen ihmisen, perheen, ryhmän tai jopa kokonaisen kansakunnan elämän. Sen jälkeen maailma ei yleensä enää palaa ennalleen.

Ihon alle menevät asiat vaarantavat mielenterveyden ja aiheuttavat riitoja ja sotia. Ne muuttavat ihmisen ja ihmiskunnan tarinaa. Silti niiden psykologisia vaikutuksia on tutkittu varsin vähän. Tämä kirja auttaa ymmärtämään syvästi satuttaneita tapahtumia ja antaa työvälineitä siihen, että niitä voisi välttää jatkossa.

Mutta mitä ihon alle meneminen ylipäättään tarkoittaa? Tarkoittaako se psykologista kipua, omien selviytymiskeinojen aktivoitumista vai hankalia tunnekokemuksia? Kun jokin menee meihin syvälle, onko kyseessä tapahtuma muitten joukossa vai kertooko se ihmisen heikkoudesta? Jos asia pääsee ihon alle ja satuttaa, lienee luonnollista pohtia, mitä sille voi tehdä. Ja

jos se kertoo ihmisen heikkoudesta tai luonteenlaadusta, millaiset asiat pääsevät ihon alle ja eroamme me toisistamme tässä?

Ilmiötä voi kuvata monella ilmauksella: meni tunteisiin, aiheutti psykologista kipua, otti koville, osui ja upposi, suoraan sieluun, sydämeen sattuu, iski kuin moukari, meni puolustuksen ohi, selviytymiskeinot pettivät tai aktivoituivat hälytystilaan.

Kutsuttiin sitä miksi hyvänsä, tällaiset tilanteet ohittavat puolustuksemme, mikä paradoksaalisesti saa selviytymiskeinomme aktivoitumaan. Tällöin emme koe olevamme turvassa. Kun emme koe olevamme turvassa, meidän on yritettävä selviytyä jollain tavalla. Selviytymiskeinojen aktivoituminen taas saa aikaan sen, ettemme sillä hetkellä edes voi oppia uudenlaista suhtautumistapaa. Seuraavan kerran vastaavassa tilanteessa pienempikin ärsyke aktivoi puolustuksemme. Toisin sanoen sietoikkuna kapenee sen suhteen, mikä menee ihon alle.

Tällaisen kokemuksen tunnistaa, kun se osuu kohdalle. Se saa haukkomaan henkeä, piinaa, valvottaa, lamaanuttaa, ärsyttää, vie elämänhalun ja -ilon sekä myrkyttää itsetunnon. Se voi aiheuttaa riitoja, katkaista pitkän ja aiemmin harmonisen suhteen, johtaa irtisanoutumiseen, joskus jopa sytyttää sotia valtioiden sisälle tai välille.

Kun joku kuvailee avoimesti poikkeuksellisen rankkaa kokemusta, häntä kuunnellaan yleensä hiirenhiljaa. Se sulkee pahimmankin möläyttelijän ja huuliveikon suun, pysäyttää ajattelemaan: entä jos tuo olisi tapahtunut minulle?

Satuttavia asioita kuvaamaan tarvitaan usein taidetta. Kun Nick Cave kertoo levyllään poikansa kuolemasta tai Swallow the Sun -yhtye rakkaan puolison kuolemasta, kuulijallakin on vaikeaa. Picasson *Guernicaa* katsoessa tuntee olevansa sodan hirveyksien keskellä. Kun Julian Barnes kirjoittaa vaimonsa kuolemasta, lukija tuntee tuskan joka solullaan.

Halusimme kirjoittaa kirjan tärkeästä aiheesta, josta vaietaan. Halusimme myös kuvailla keinoja, joiden avulla pääsemme yli likimain mahdottomasta. Kaikki keinot eivät sovi kaikille, mutta jokaiselle on hyötyä jostakin tässä esiteltävistä selviytymiskeinoista.

Kirjan esimerkeistä osa on mennyt myös kirjoittajien ihon alle. Se on kirjoittaessa tuntunut vaikealta, surulliselta ja raskaalta, mutta ajoittain myös puhdistavalta. Asioista on voitava puhua ja niitä on voitava jakaa.

Kirjan tarkoituksena ei ole besserwisseröidä vaan auttaa pysähtymään kohahduttavan asian äärelle ja antaa keinoja ymmärtää itseä ja toisia edes hitusen paremmin. Toivomme, että kirjamme tuo lohtua, toivoa ja uusia näkökulmia jopa silloin, kun tuntuu, ettei selviä. Toivomme, että kirja antaa tilaa sinulle itsellesi ja mahdollisesti jollekin uudelle, kun asiat menivät liikaa tunteisiin ja psykologinen kipu on liian kovaa.

1. ASIAT, JOTKA MENEVÄT IHON ALLE

Pohdi hetki tilannetta, jossa otti koville. Valitse tilanne, joka satutti ja suututti; olit ärsyyntynyt tai kenties todella ahdistunut. Tilanne voi olla mikä tahansa: kenties se liittyi jonkun toisen sanoihin, sinuun kohdistuneisiin tekoihin tai ikävään muistoon, joka virisi mieleen.

Kun olet palauttanut tilanteen mieleen, keskity siihen hetkeksi uudelleen. Muistele, mitä tapahtui: mitkä olivat omat havaintosi tapahtumasta? Sen jälkeen muistele, mitä koit eli millaisia tunteita ja kehon tuntemuksia huomasit ja mitä ajatuksia virisi mieleesi. Koeta olla arvostelematta sitä, mitä koet tai mitä tapahtui. Kirjoita havaintosi muistiin. Voit käyttää oheista taulukkoa mallina.

Havainto: mitä tapahtui	Välitön ajatus	Kehon tuntemus tai aistimus	Tunne	Käsitys tai tulkinta tapahtuneesta	Mihin tilanne johti
Esihenkilö kysyi, olenko lähettänyt sen raportin jo	Voi itku, nyt otti ohraleipä	Vatsaan nipisti, posket punehtuivat	Ahdistus	Kauheaa, hirveä moka. Pomo ajattelee, että olen luuseri, jota pitää vahtia.	Jäin seisomaan sanattomana ja sitten selitin, että lähetän sen ASAP.
Esihenkilö kysyi, olenko lähettänyt sen raportin jo	Mitä v...?!?	Rintaa puristi	Suuttumus	Mikä kyttä! Eikö se luota, että teen hommani?	Sanoin tiukalla äänensävyllä: "Eikös se pitänyt minun hoitaa?"

Pohdi seuraavaksi jälleen ilman kritiikkiä, mikä sai sinut kokemaan niin kuin koit. Voit käyttää apuna oheista listaa asioista, joihin satuttavat kokemukset voivat meissä liittyä.

– Koitko itsesi sivuutetuksi? Tuliko sinulle olo, että sinua ei huomioitu tai et tullut nähdyksi tai kuulluksi?

– Koitko joutuneesi arvostelun kohteeksi? Tuliko sinulle olo, että tekojasi tai sinua arvostellaan?

– Koitko häpeää teostasi, sanomisestasi tai itsestäsi? Tuliko sinulle olo, että olet huono tai vajavainen toisten silmissä?

– Koitko, että teit väärin? Tuliko sinulle olo, että olet epäonnistunut ja mokannut pahasti tai tehnyt jotain kiellettyä?

– Koitko, että syy on toisessa ja kuka tahansa kokisi samoin tilanteessasi?

– Koitko, että syy on toisessa, koska sinä tunnet ja tiedät omat tarkoituksesi, toinen ei vain ymmärrä sitä?

– Koitko, että syy on toisessa, koska hän on ”typerä” eikä tajua asiaa?

– Koitko, ettet saa kiinni siitä, mitä tapahtui, mutta tuntuu silti ikävältä?

Miltä tuntui tehdä edellinen tehtävä – oliko se helppoa, vaikeaa vai jotain siltä väliltä? Löytyikö vastaus ehdotetuista vaihtoehtoista, vai jäitkö vastausta vaille? Koit niin tai näin, et ole yksin vastauksesi kanssa. Aina-kin me kirjoittajat koemme juuri niin. Jostakin saamme kiinni, ja on myös jotain, mitä emme tavoita.

Niin isot kuin pienet asiat satuttavat. Joskus ihon alle menevät asiat ovat ymmärrettäviä, koska kuka tahansa

kokisi samoin, kuten suuren surun äärellä tai epäoikeudenmukaisuutta kohdatessamme. Joskus taas meitä järkyttävät muiden mielestä pienet asiat, ja he ihmettelevät suureen ääneen, miksi koemme niin kuin koemme, mikä suurella todennäköisyydellä lisää kärsimystämme ja hankaluuksia jatkossakin.

Esimerkissämme kahden ihmisen havainto oli sama mutta tulkinta erilainen, samoin heidän selviytymisstrategiansa. Molemmissa tapauksissa henkilö koki asian isoksi – se osui ja upposi. Ensimmäisessä tapauksessa esihenkilön kommentti tuntui osoitukselta, että työntekijä on kykenemätön ja epäonnistunut, jälkimmäisessä taas päinvastoin, jolloin työntekijä piti esihenkilöä osaamattomana.

Mielenkiintoista onkin tutkia ja pohtia, mikä saa ihmiset tulkitsemaan saman tapahtuman ja reagoimaan tulkintaansa eri tavalla, etenkin kun esimerkkinä esihenkilön motiivi ja tarkoitus voi olla mikä tahansa. Tiedustelun tarkoitus saattoi olla aito kiinnostus raportin etenemiseen. Se saattoi olla tarkistus, onko raportti lähtenyt, jotta esihenkilö saisi omaa työtään eteenpäin, tai se viittasi kenties siihen, että esihenkilö toivoisi vielä voivansa lisätä raporttiin jotain. Yhtä lailla saattoi olla niin kuin henkilöt kokivat: pomo epäili, osaako alainen hoitaa työtehtävät tarkistamatta, tai pomo mikro-manageerasi eli kontrolloi turhaan alaisten tekemisiä pikkuasioissa.

Tässä luvussa käymme läpi sitä, mikä tyypillisesti aiheuttaa psykologista kipua. Joskus syyt limittyvät ja

saavat meidät sekaisin siitä, miksi jokin oikeastaan osui ja upposi. Muiden silmin syyt voivat näyttää isoilta tai pieniltä.

Isot asiat

Satuttaa, kun meihin osuu syvästi, kovaa ja kohdistetusti.

Isot satuttavat asiat kohdistuvat johonkin itselle pyhään tai henkilökohtaiseen. Pyhällä tarkoitamme itselle tärkeitä yhteisöllisiä tai arvoihin, aatteeseen tai uskoon liittyviä asioita. Henkilökohtaisuus taas tarkoittaa sitä, että osuma kohdistuu itseän, omaan ominaisuuteen tai persoonallisuuden osaan.

Meitä satuttaa aina, kun koemme, että jotain meille tärkeää parjataan tai tuhotaan. Lienee syytä muistuttaa, että yhtä ihmistä satuttava seikka ei välttämättä ole sellainen muille. Joitakuista naurattavat blondivitsit ja jollekin toiselle ne ovat toista alentavia ja loukkaavia. Yhtä lailla voimme suhtautua samoihin asioihin varsin eri tavalla eri ajassa ja paikassa. Esimerkiksi tuttu moneen kertaan kerrottu vitsi voikin toisessa tilanteessa loukata. Yhtä lailla rakkaan läheisen heitto tuntuu yhdessä kohtaa vitsiltä ja hyvältä huumorilta, mutta toisessa kohtaa se voi tuntua loukkaavalta ilkeilyltä.

Jotkin asiat menevät kuitenkin tunteisiin lähes jokaisella. Kerran eräs kokenut palomies kertoi pitävänsä kaikkein vaikeimpina tilanteina niitä, joissa lapsi

menehtyy tulipalossa tai onnettomuudessa. Poliisilla on yleensä sama kokemus. Ylipäättään lapsen menettäminen on elämän katkerimpia kokemuksia ja saisi lähes jokaisen mielen järkkymään. Samoin sota, raiskaus, raaka väkivalta, oma vakava sairastuminen ja läheisen menettäminen satuttavat kaikkia. Näihin tilanteisiin on syystä kehitetty jälkipurkumenetelmiä ja kriisiterapian muotoja, jotka auttavat käsittelemään sekä tuoreita traumoja että pitkittyneitä traumaattisia kokemuksia. Tapahtunutta ei ole tarkoituskaan saada unohtumaan, mutta elämä alkaa yleensä voittaa silloin, kun saa surra eivätkä tuskan aallot enää joka kerta tunnu tsunamilta. Menetyksen kanssa oppii elämään eikä se määritä koko elämää.

On myös psyykkisiä kokemuksia, jotka aiheuttavat suurimmalle osalle ihmisistä pitkiä ja tuskallisia jälki-tiloja. Niistä toipuminen tuntuu erittäin hankalalta, vaikkei se mahdotonta ole. Tällaisia voivat olla esimerkiksi pitkittynyt henkinen väkivalta, syrjintä ja vähättely, pitkäaikainen uhka ja pelko, raju pettymys suuressa ja vilpittömässä rakkaudessa ja sekin, jos vanhemmat laiminlyövät lastaan koko tämän lapsuuden ja nuoruuden ajan.

Pohdittavaa

- Kun pohdit omaa elämääsi, minkälaiset asiat ovat tuntuneet sinusta ylitsepääsemättömiltä silloin, kun ne tapahtuivat?
- Mikä sai sinut ennen kaikkea kokemaan niin?

Uhattuna persoona tai omat asiat

Meillä kaikilla on käsitys siitä, millaisia ihmisiä olemme. Joskus käsitys on vääristynyt suhteessa siihen, miten elämässä menee tai miten muut meidät kussakin tilanteessa kokevat. Oma käsityksemme puskee läpi ja määrittää sen, miten koemme kunkin hetken tapahtumat, aivan huolimatta siitä, miten selvästi olemisemme, tekemisemme, ansiomme, menestyksemme tai muiden ihmisten kehut osoittaisivat käsityksemme vääräksi. Mikäli koemme itsemme pahaksi, rumaksi ja pelokkaaksi, sivuutamme viestit, jotka osoittavat kykyjämme ja arvoamme. Vastaa- vasti mikäli koemme itsemme aina hyväksi, kauniiksi ja rohkeaksi, sivuutamme viestit, jotka osoittavat toiminnassamme jotain korjattavaa.

Jos koemme, että emme osaa, kelpaa tai ole riittävän arvokkaita ja rakastettuja, on yhdentekevää, mitä saavutamme, jos jokin osuu juuri tuohon haavaan. Kun asia menee ihon alle, se on osunut omaa persoonallisuutta määrittävään ydinkäsitykseen itsestä. Käsitys ei ole vain sanoja, kuten ”olen arvoton”, ”olen huono” tai ”en kelpaa”, vaan se on kehollinen tuntemus ja kehoa syvältä riipaiseva kokemuksellinen tunne, joka vie jalat alta. Se sattuu. Se on fyysistä kipua, jota ihminen automaattisesti haluaa paeta. Pako voi tapahtua monella tavalla, mistä lisää luvuissa 2 ja 4.

Kun koemme, että asia kohdistuu omaan persoonaan, se satuttaa aina. Jos tulee olo, että omaa ihmisarvoa, pätevyyttä tai hyviä tarkoituksiperiä arvostellaan, se satuttaa varmasti. Lähes kaikki ovat jollain tapaa epävarmoja

itsestään, persoonastaan ja itsetunnostaan. Olemme rakentaneet käsitystä itsestämme huolellisesti ja pitkän aikaa. Samaan aikaan olemme koko ajan vähän epävarmoja siitä, olemmeko osanneet arvioida itsemme oikein: Ehkä se pahantahtoinen, törkeyksiä huuteleva naapuri on sittenkin oikeassa. Ehkä pettynyt puoliso tuntee sittenkin minut paremmin kuin minä itse. Ehkä pomo oli sittenkin oikeassa, kun sanoi, etten osaa priorisoida ja uuvun siksi enkä työpaikan rakenteellisten syiden vuoksi.

Peilaamme itseämme jatkuvasti ympäristöön, osin tiedostamatta. Niin tapahtuu riippumatta siitä, kuinka hyvä itsetunto meillä on tai kuinka itsevarmaksi koemme olomme. Mikäli toisten palaute on ristiriidassa itsestämme muodostamamme käsityksen kanssa, se saa meidät horjahtamaan. Joskus emme huomaa tätä, koska koko puolustusjärjestelmämme aktivoituu ja saatamme syyttää palautteen antajaa ”tyhmäksi”, ”ikäväksi” tai ”kiusaajaksi”.

Me ihmiset pyrimme tavalla tai toisella ylläpitämään käsitystä, jonka olemme itsestämme omaksuneet. Pyrimme tasapainottamaan kokemaamme jatkuvasti. Esimerkiksi jos joku kokee olevansa kömpelö sosiaalisissa tilanteissa, hän huomaa ja jälkikäteen muistaa vahvimmin kohtaamisista ne hetket, joissa hän onnistui olemaan kömpelö tai sanoi jotain omasta mielestään tyhmää. Yhtä lailla, jos joku kokee olevansa ylivertainen suhteessa muihin, hän välttelee tilanteita, joissa käsitys omasta ylivertaisuudesta voisi murtua.

Mielen sisäinen tasapaino on tärkeää, muutoin joutuisimme kärsimään liikaa. Toteutamme huomaamatta kokemuksistamme kasvaneiden käsitysten antamia ohjeita. Ne toimivat meille ikään kuin karttana tai silmälaseina maailmaan. Se, mihin uskomme, alkaa kasvaa. Se, mikä kasvaa, vie huomion. Menemme sitä kohti, missä huomio on. Ja koska kuljemme sitä kohti, käsityksemme vahvistuu: se on siis totta. Näin siis tavallaan toteutamme uskomuksiamme ja käsityksiämme elämässä.

Persoonaan kohdistuvat heitot ja loukkaukset osuvat syvälle. Esimerkiksi se, että huomautetaan ujoudesta tai liiallisesta sosiaalisuudesta, voi satuttaa todella pahasti. Joskus teemme myös tulkintoja, jotka koemme persoonallisuutemme arvosteluksi. Esimerkiksi jos ihminen kokee, että kukaan ei pidä hänestä ja hän kokee itsensä ulkopuoliseksi, niin sosiaalisissa tilanteissa hän noteeraa ja havaitsee viestit, jotka vahvistavat hänen uskomustaan: ”Tuokaan ei pidä minusta, kun ei edes silmiin katsonut ohi mennessään.” Kokiessaan tapahtumat noin hän ei mene mielellään sosiaaliin tilanteisiin. Ja jos hän joskus menee, hän tulkitsee yksittäisten ihmisten eleet ja ilmeet tavalla, joka vahvistaa hänen ydinuskomuksiaan ”en ole pidetty” ja ”olen ulkopuolinen”. Tämä on jo sinänsä satuttavaa, mutta jos joku sanoo vielä esimerkiksi ”no mitä se kaveri täällä yksin nurkassa istuu” tai ”onko joku vinossa, kun istut yksin”, se satuttaa vielä enemmän. Sehän näyttää todistavan, että itsessä on jotain pielessä eikä kelpaa muille.

Tällaiset sanomiset voivat vahingoittaa mielen-terveyttä ja suistaa koko elämän raiteiltaan. Yhtä lailla

ne saattavat suistaa aiemmin tasapainoisen ihmisen pitkälliseen epätasapainoon ja harkitsemattomiin tekoihin, kuten koston. Esimerkiksi parisuhteessa persoonaan kohdistuva heitto voi johtaa riitaan, jossa oma ylpeys ja arvovallan menetys estää tekemästä sopua. Viikkokausien mykkäkoulu patoaa tunteita, jotka odottavat ulospääsyä seuraavassa ristiriitatilanteessa. Voi käydä myös niin, että eron kohdannut ihminen ei kykene käsittelemään surua menetyksestä, vaan kääntää sen vihaksi ja alkaa vainota vihan voimalla entistä puolisoaan.

Pahimmillaan tällaiset ihon alle menevät asiat pilaa-
vat oman elämän lisäksi muidenkin elämän. Kosto voi kohdistua mihin tahansa: ihmisiin, tiettyyn virastoon tai koko yhteiskuntaan, joskus ihmiskuntaan ylipää-
tään. Kun ihminen ei pysty sietämään tunnetilaansa ja kokee olonsa syvästi loukatuksi, hän voi siirtää tunne-
voiman koko arsenaalin kohti tätä ulkopuolista uhkaa: ”nyt saatte tuta”, ”täältä pesee” tai ”ihan oikein teille”. Yksi ihminen voi saada esimerkiksi virastossa monen virkailijan työpanoksen kulumaan turhien valitusten käsittelyyn. Yksittäinen ihminen voi terrorisoida yhteisöä niin pahasti, että muiden on vaihdettava paikka-
kuntaa. Pahimmillaan ihon alle mennyt asia sekoittaa tunne-elämän niin perinpohjaisesti, että ihminen ryhtyy väkivaltaiseen purkaukseen tai terroritekoon.

Ihmissuhteet ovat peili sille, miten koemme itsemme ja mikä menee tunteisiin. Läheiset ovat usein raadollisin peili, josta näemme totuuden ja johon peilaamme oman totuutemme herkimmin. Koska läheiset välittävät

Lämässä tapahtuu kaikenlaista, ja useimmat asiat solahtavat ohi vailla sen suurempaa jälkeä. Mutta sitten on tilanteita, jotka iskevät suoraan ytimeen. Ne satuttavat, jäävät pyörimään mieleen, rikkovat panssarin ja saavat meidät perääntymään tai hyökkäämään. Kummallista kyllä, toiselle tällainen hetki voi näyttää täysin mitättömältä. Silti sen vaikutus voi olla valtava – yksilölle tai koko kansakunnalle.

Sosiaalisen median ja korrekkin kielenkäytön aikakaudella loukkaantumisherkyys on kasvanut. Jokainen voi hetkessä joutua kohun keskiöön – tai jäädä yksin nuolemaan haavojaan.

Miksi jokin pikku juttu menee niin ihon alle, että yöunet häviävät, usko ihmisiin horjuu ja tekee mieli joko paeta tai ryhtyä sotaan omien arvojen puolesta? Miten tunteisiin menevistä asioista voi päästää irti – ja kannattaako aina edes yrittää? Kirjassa asian-tuntijat avaavat ilmiön mekanismeja ja tarjoavat konkreettisia työkaluja tunteiden käsittelyyn. Tunneherkkiä tilanteita voi oppia ennakoimaan ja hallitsemaan. Ja ne voivat tehdä sinusta entistä vahvemman.

VESA NEVALAINEN ja SATU KASKI ovat psykologeja ja psykoterapeutteja. He ovat kirjoittaneet yhdessä ja erikseen monia psykologian alan tietokirjoja. Heidän missionaan on kuvata monimutkaisia psykologisia ilmiöitä helposti ymmärrettävästi ja samastuttavasti.

DOCENDO

