



Parasta jälkeen

Ihmisyysden
perusoppimäärä

Eini Neve

Parasta jälkeen

Parasta jälkeen

Ihmisyyden perusoppimäärä

Eini Neve

© 2015 Eini Neve

Kuvitus ja taitto
Eini Neve

Kustantaja
BoD – Books on Demand GmbH, Helsinki, Suomi

Valmistaja
BoD – Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

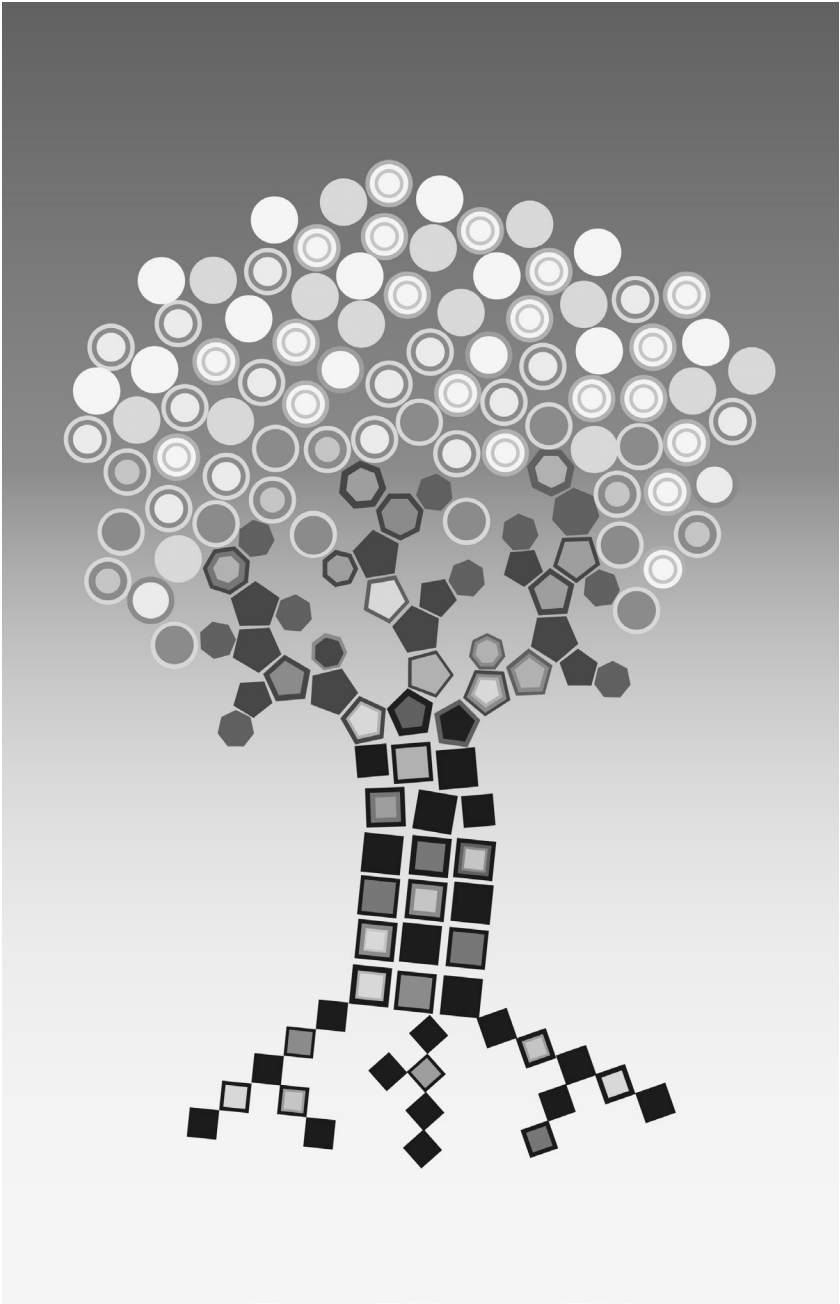
ISBN 978-952-318-954-6

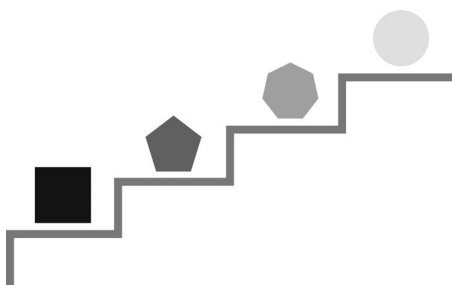
Sisällys

1	LIIKKEELLE LÄHTÖ	9
1.1	Muutos lukemalla?	14
1.2	Itsekunnioitus ja itsetunto	16
1.3	Empatia	24
1.4	Oikeudenmukaisuus.	28
1.5	Hylkääminen	29
1.6	Syyllisyys	32
1.7	Viha	36
1.8	Suru	37
1.9	Masennus.	38
1.10	Luopuminen	40
1.11	Yllättävät aivot	42
2	VÄÄRISTYNEET AJATTELUMALLIT	45
2.1	Kuudentoista ajattelumallin kokoelma	47
2.2	Neljä ajattelumallien perhettä	62
3	HILJAISET OLETUKSET	73
3.1	Hyväksyntä	74
3.2	Rakkaus	77
3.3	Suoritukset	78
3.4	Täydellisyyden tavoittelu	82
3.5	Oikeutuksentunne	85
3.6	Kaikkivoipaisuus.	88
3.7	Itsetoimivuus ja itsenäisyys	89
3.8	Hiljaisten oletusten päivittäminen	90
3.9	Muita hiljaisia oletuksia	94

4 MENETELMIÄ VÄÄRISTYMIEN SUORISTAMISEEN . .	97
4.1 Tärkein perusmenetelmä	98
4.2 Vaakakuppimenetelmä	100
4.3 Lukujärjestys	104
4.4 Elefantin syöminen paloissa	105
4.5 Kuvittelu ja roolipeli	107
4.6 Armomenetelmä	111
4.7 Siedätysmenetelmä	113
4.8 Laskemismenetelmä	114
4.9 ”En mä osaa”	115
4.10 Asianmukaisesti arvosteltu	116
4.11 Päättelyketjumenetelmä	118
4.12 Ennakoidun ja toteutuneen vertailu	120
4.13 Matka vai perillepääsy?	121
4.14 Rentouttava rehellisyys	123
4.15 Toisten auttaminen ja kiitollisuus.	124
4.16 Meditaatio.	125
 5 PALAPELIN PALAT	
JA HARSOISET RAJAT	128
5.1 Ihmisen 16 perushalua	130
5.2 Perushalujen vääristymät	140
5.3 Sosiaalinen kypsyys	143
5.4 Hallinnan harha	148
5.5 Vastuullisuuden jana	151
5.6 Empatia, hallinta ja vastuu	159
5.7 Pieni ja iso sivellin	162
5.8 Palapelin tärkeät palat	168
5.9 Järki ja sydän	171

6	TYTYTYVÄISYYDESTÄ ONNELLISEKSI	.172
6.1	Onnellisuus.	173
6.2	Myönteisen ihmisen kuusi vahvuutta	179
6.3	Valinta.	182
6.4	Aito aikuisuus	184
6.4	Tärkein ainesosa	187
 LÄHTEITÄ		 .191





1 Liikkeelle lähtö

Tämän teoksen avulla sinun on mahdollista valaa ihmisenä olemisen ja kypsymisen perusta. Tämä teos on kuin betonisäkki, joka saa vetensä lukemisesta. Syntyvästä määrästä betonista valat sitten vaakasuorassa olevan perustan mielenterveydellesi ja kypsymisellesi aidoksi aikuiseksi.

Osa valaa perustansa hyvälle tontille, osalla on haastava tontti. Kenties kostea maapohja vaatii paalutuksia tai jyrkkä kalliotontti louhimista. Tällainen haastava tontti on muun muassa alakuloisella, masentuneella, helposti ärtyvällä, jatkuvasti vihaisella, syyllisyydentuntoisella, toimeen ryhtymättömällä ja täydellisyyttä tavoittelevalla. He joutuvat tekemään hieman enemmän ja erityisesti heitä varten on tämän teoksen alkuosa. Näistä alun opeista hyötyvät tosin samalla ihan kaikki.

Tällaisen psykologiaan perustuvan ja uskonnoista riippumattoman perustan valamisen opin tulisi sisältyä jokaisen maailmankansalaisen perusoppimäärään. Miksi? Koska arviolta 40 prosentissa kodeista lapset saavat kasvatuksen, jonka jättämiä vaurioita ratkotaan pitkälle aikuisuuteen – mikäli niitä ylipäättään ratkotaan. Pysähdypä hetkeksi pohtimaan tuota lukua. Eikö 40 prosenttia ole sinustakin ihan valtava lukumäärä? Lähes puoleessa perheistä ihminen ei saa riittäviä eväitä elämälleen. Tuntuukin melko käsittämättömältä, että yhteiskunnat ylläpitävät tällaista sokeaa pistettä, eivätkä yritä paikata puutetta esimerkiksi oppivelvollisuuden aikana.

Minkä hinnan ihmiskunta maksaa siitä, että tasapainoisena ja tyytyväisenä elämisen perusopit ovat lähes puolelta kadoksissa? Se näkyy koti-, koulu-, työpaikka- ja nettikiusaamisena. Se näkyy mielenterveysongelmina. Se näkyy siinä, että Eläketurvakeskuksen tietokannan mukaan Suomessa jää keskimäärin 16 ihmistä joka päivä mielenterveyssyiden vuoksi ennenaikaisesti eläkkeelle (tilastot vuosilta 2012 ja 2013). Tässä on toinen pysähtymisen kohta: eikö tuo ole sinusta huolestuttavan suuri lukumäärä, kun kansalaisia on kaikkiaan alle 5,5 miljoonaa? Tuon lukumäärän ulkopuolelle jäävät lisäksi ne, jotka jaksavat sinnitellä työuransa loppuun asti, vaikka he ovat onnettomia ja kärsivät mielenterveyshäiriöistä. Tuon lukumäärän ulkopuolelle jäävät myös ne, jotka eivät jää koskaan eläkkeelle. Heillä tarkoitan erityisesti itsetuhon uhreja. Nämä ovat osoituksia siitä, että lähes puolet ihmisistä ei ole rakentanut taloaan – siis omaa itseään – tasaisen, vakaan perustan päälle. Vaikeatahan sitä on rakentaa, jos ei tiedä miten se tehdään.

Kielteinen, onneton elämänasenne on levinnyt laajalle. Jos tällaisen onnettoman olon taustalta löytyisi joku yhteinen juuri, niin mikä se voisi olla? Uskon itse ja yritän vakuuttaa sinut tämän teoksen lukemisen aikana, että ainakin yksi tärkeä onnettomuuden aiheuttaja on vajavuus sosiaalisessa kypsymisessä. Sosiaalista kypsymistä voisi kutsua myös aidoksi aikuiseksi kypsymiseksi. Samankaltaisia päätelmiä on tehty ennenkin. Esimerkiksi psykiatri *M. Scott Peck* on todennut, että mielenterveyden kasvu ja henkinen kasvu ovat yksi ja sama asia. Henkisessä kasvussa ja aidoksi aikuiseksi kypsymisessä on itse asiassa paljon yhteistä. Tärkein yhdistävä tekijä on hyvin pitkälle kehittynyt kyky asettua toisen ihmisen asemaan. Ehkä henkinen kasvu ja aidoksi aikuiseksi kypsyminen ovat nekin yksi ja sama asia.

Kuvittele mielessäsi, että aidoksi aikuiseksi kypsymistä kuvaa pitkä jana, jota pitkin edetään, kun kypsyttään. Asetetaan kielteinen, onneton elämänasenne janan alkupäähän. Sieltä janan alkupäästä meidän pitäisi päästä hilautumaan keskemmälle eli terveemmille ja onnellisemmille alueille. Miten se tehdään? Ensinnäkin meidän on lähdettävä liikkeelle täysin perusasioista. Ihan ensimmäinen perusasia on *ajatus*. Kaikki lähtee ajatustemme hiomisesta parempaan kuntoon. Seuraava perusasia on *hiljainen oletus*. Hiljaiset oletukset

Tämän teoksen on syytä kuulua jokaisen ihmisen perusoppimäärään. Keneltäkään ei saa salata tietoa siitä, kuinka valetaan vankka perusta omalle mielenterveydelle ja aidoksi aikuiseksi kypsymiselle. Teoksen avulla on mahdollista parantaa itsekunnioitusta, suoristaa vääristymiä ajattelusta ja päivittää vanhentuneita hiljaisia oletuksia. Osuus aidoksi aikuiseksi kypsymisestä paljastaa, että osa meistä on edelleen kiisselissä ja osa on kuroutunut hiekanjyväksi. Lyhyt katsaus persoonallisuushäiriöihin edustaa tietoa, jonka avulla on mahdollista välttyä vaikeilta ihmis-suhteilta. Tämä teos auttaa myös oman elämän tarkoituksen löytämisessä. Se tarkoitus löytyy, kun oppii ensin tunnistamaan omat perushalunsa. Kirjan loppuosa paljastaa myönteisten ihmisten salaisuuksia ja kolme onnellisuuden lajia. Teoksen perusta lepää psykologian alan klassikko-kirjallisuudessa.

ISBN 978-952-318-954-6



9 789523 189546

