

DR JULIE SMITH

Analysoit kaikkea liikaa

WSOY

Et tunne kuuluvasi joukkoon

# Avaa silloin kun...

Kärsit huijarisyndroomasta

Et enää jaksa

Kritisoit itseäsi

Sinun on vaikea sanoa ei



Mielen-  
taitojen  
työkalu-  
pakki

JULIE SMITH

Avaa  
silloin  
kun...

SUOMENTANUT SUSANNA HIRVIKORPI

WSOY HELSINKI

Ensimmäinen painos

Englanninkielinen alkuteos

Open when...

Copyright © Julie Smith, 2025

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

Suomenkielinen laitos

© Susanna Hirvikorpi ja WSOY 2025

Werner Söderström Osakeyhtiö

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-951-0-50478-9

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: [tuotevastuu@wsoy.fi](mailto:tuotevastuu@wsoy.fi)



*Siennalle, Lukelle ja Leonille.*

*Toivottavasti ette tarvitse tätä kirjaa koskaan.*

*Kirjoitin sen kuitenkin varmuuden vuoksi.*

# Sisältö

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| PROLOGI: Kirje minulta sinulle | 9 |
|--------------------------------|---|

## OSA 1: Kun sinun on vaikea olla toisten seurassa

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Kun vertaat itseäsi muihin ja tunnet olevasi huonompi           | 17  |
| 2. Kun ystäväsi eivät olekaan ystäviäsi                            | 33  |
| 3. Kun sinua jännittää toisten seurassa                            | 44  |
| 4. Kun tunnet itsesi ulkopuoliseksi ja haluat tulla hyväksytyksi   | 57  |
| 5. Kun sanot kyllä, vaikka haluaisit sanoa ei                      | 67  |
| 6. Kun joudut tekemisiin passiivis-aggressiivisten ihmisten kanssa | 84  |
| 7. Kun vanhempasi ovat toimineet väärin                            | 96  |
| 8. Kun teet virheitä vanhempana                                    | 108 |
| 9. Kun et saa vastarakkautta                                       | 121 |
| 10. Kun et päästä toisia lähellesi                                 | 129 |
| 11. Kun haluat voittaa riidan                                      | 141 |
| 12. Kun sinun on vaikea pyytää apua                                | 143 |

## OSA 2: Kun sinun on vaikea olla itsesi kanssa

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| 13. Kun oma sisäinen äänesi on pahin arvostelijasi | 167 |
| 14. Kun haluat tuntea olosi varmemmaksi            | 180 |
| 15. Kun et enää jaksa                              | 192 |
| 16. Kun inhoat sitä, millainen sinusta on tullut   | 203 |
| 17. Kun pelkää valitsevasi väärin                  | 216 |
| 18. Kun sinulta puuttuu tahdonvoimaa               | 225 |
| 19. Kun joudut toimimaan paineen alla              | 238 |

## OSA 3: Kun sinun on vaikea elää tunteidesi kanssa

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 20. Kun ajattelet liikaa           | 253 |
| 21. Kun sinua pelottaa             | 263 |
| 22. Kun suru valtaa mielesi        | 271 |
| 23. Kun kaikki tuntuu turhalta     | 281 |
| 24. Kun kärsit huijarisyndroomasta | 291 |
| 25. Kun kadut jotain tekemääsi     | 299 |
| 26. Kun suutut liian herkästi      | 313 |

|           |     |
|-----------|-----|
| Liitteet  | 329 |
| Kiitokset | 345 |
| Lähteet   | 349 |
| Hakemisto | 363 |

# Prologi

”Keskity elämän tarkoitukseen, unohda tyhjät toiveet, ryhdy auttamaan itseäsi – jos välität itsestäsi yhtään – ja tee se silloin kun vielä voit.”

MARCUS AURELIUS, *ITSETUTKISTELUJA*

## *Kirje minulta sinulle*

Vaikka tämä kirja on täynnä sanoja, en ole ikinä ollut ”puhuja”. Jo lapsena tarkkailin ympäristöäni omak-suen asioita, mutta lähestyin harvoin ketään kaiva-tessani apua. Sen sijaan tein niin kuin monet hiljaiset lapset tekevät: käännyn kirjojen puoleen. Näin jälki-käteen minusta tuntuu, että lukuintoni oli eräänlais-ta etsintää. Etsin kirjojen sivuilta vastauksia kysymyk-siin, joita en rojhennut kysyä keneltäkään. Kahlasin läpi kirjan toisensa jälkeen. Joskus löysin mitä etsin. Joskus taas en.

Tämän kerrottuani saatat herkästi olettaa, että psykologina kannatan sisäänpäin kääntynyttä itse-

tutkistelua. Niin ei kuitenkaan ole. Sisäinen maailma on kuin sauna: saunominen tekee hyvää, kunhan löylyssä ei viivy liian pitkään. Siksi suosittelenkin lämpimästi, että vaikeina aikoina hakeudut toisten seuraan aina kun mahdollista. Mielenterveyden vaihtelut ovat luonnollisia elämän ylä- ja alamäissä, ja apu löytyy useimmiten toisten parista. Ymmärrän kuitenkin, ettei kaikilla ole elämässään turvallista ja luotettavaa henkilöä, jonka puoleen kääntyä vaikeuksissa. Tämä kirja onkin juuri sinulle, joka yrität selviytyä yksin ja löytää itse vastaukset mieltäsi painaviin kysymyksiin.

Tajusin, että tälle kirjalle on tarvetta kuultuani, että jotkut kantavat mukanaan edellistä kirjaani *Miksei kukaan ole kertonut minulle tätä aiemmin?* voidakseen lukea sitä vaikeina hetkinä. Asiasta kerrottiin minulle kohteliaisuutena, mutta en voinut olla miettimättä, etten ollut kirjoittanut kirjaani tuollaista käyttöä varten – siihen se oli väärä. *Miksei kukaan ole kertonut* -kirjassa esittelen nimittäin käsitteitä ja taitoja, jotka auttavat ihmisiä edistämään tulevaa mielenterveyttään, ja usein työtapana on pohdiskella ja analysoida vaikeita tilanteita jälkikäteen. En kuitenkaan kirjoita kirjassa asioista, joilla rohkaisen asiakkaitani, kun he istuvat vastaanottohuoneessani murtuneina ja tunnekuohun vallassa.

Hirmumyrskyä edeltävinä päivinä tarvitset varan ja nauvoja valmistautuaksesi tulevaan. Mutta



kun myrsky on jo iskenyt, viimeisenä haluat kuulla, että olisit voinut varautua paremmin. Silloin jonkun pitää katsoa sinua silmiin ja sanoa asioita, joita sinun tarvitsee kuulla juuri sinä hetkenä. Sinun täytyy saada kuulla, että et ole yksin ja että voimme suunnata eteenpäin yhdessä, sillä minä tunnen reitin. Edellinen kirjani vastaa tavallaan vasaraa ja nauloja. Tämä kirja puolestaan on käsi, joka ojentautuu sinua kohti myrskyn kaaoksessa viittoen sinua seuraamaan ja ryhtymään työhön.

Tuskan ja hämmennyksen hetkinä on vaikea sanoa itselleen oikeita asioita. Se ei johdu siitä, että meissä olisi jotain vikaa, vaan siitä, että kukaan ei tiedä miten uudessa tilanteessa toimitaan. Tämä kirja on siis tarkoitettu meille kaikille: lapsillemme, kun he muuttavat kotoa, ystävillemme, jotka asuvat kaukana meistä, perheenjäsenillemme, joille emme osaa aina sanoa oikeita asioita, ja itsellemme, kun emme tiedä miten selviämme eteenpäin.

Omat kokemukseni sekä lukijana että psykologina todistavat, että synkkinä aikoina sanat voivat valaista tietäni ja paljastaa uuden polun, jonka olemassaololle olen ollut sokea. Kirjoittaessani kirjeitä tämän kirjan lukujen alkuun toivoin välillä, että voisin lukea ajatuksesi, tuntea tilanteesi tarkalleen ja tietää, millaisia sanoja kipeimmin tarvitset. Mahdotonta – enhän tunne vaikeuksiesi yksityiskohtia. Voin tarjota sinulle vain oman polkuni varrelta löytämiäni

aarteita ja yrittää tasoittaa tietäsi niiden avulla. Kirja voi siis toimia eräänlaisena majakkana tielläsi. En pysty kiskomaan sinua aallokosta, mutta voin kohdistaa valon oikeaan suuntaan, niin että sinun on helpompi kivuta kuivalle maalle hyökyjen keskeltä. Käytä tätä kirjaa haluamallasi tavalla mutta muista, että tyynemmillä vesillä pääseminen vaatii työtä, ja se työ sinun on tehtävä itse.

Odotan sinulta paljon tulevissa haasteissasi, sillä olen varma kahdesta asiasta. Ensinnä siitä, että sinulla on voimavaroja enemmän kuin tässä hetkessä pystyt uskomaan. Toiseksi siitä, että lähtötilanteestasi riippumatta tie parempaan elämään kulkee aina ponnistelun ja oppimisen kautta. Meihin jokaiseen pätee totuus, että emme tiedä, mitä emme tiedä. Voit siis luottaa minuun sanoessani, ettet osaa edes arvata, kuinka paljon paremmaksi tilanteesi voi muuttua ennen kuin pääset perille.

Lämpimin terveisin



DR JULIE SMITH,  
BSC., D. CLIN., BRITISH PSYCHOLOGICAL SOCIETYN JÄSEN

# Opi lisää

Jos haluat tietää enemmän kirjan käsittelemistä aiheista, YouTube-kanavallani, Instagramissa ja muilla sosiaalisen median sivuillani on englanninkielisiä videoita, joissa käsitellään monia kirjan teemoja ja ajatuksia.

YouTube@DrJulie

Instagram@drjulie

TikTok@drjulie

Facebook@DrJulieSmith

# 1

Kun sinun on  
vaikea olla  
toisten seurassa

## LUKU 1

# Kun vertaat itseäsi muihin ja tunnet olevasi huonompi

”Siinä ei ole mitään ylevää, että olet lähimmäistäsi parempi; aitoa ylevyyttä on olla entistä itseään parempi.”

ERNEST HEMINGWAY

### *Kirje minulta sinulle*

Jos vertaat itseäsi johonkuhun ja tunnet huonommuutta, seuraukset voivat olla kahdenlaisia. Joko inspiroidut ja saat energiaa ja motivaatiota kehittyäksesi, tai sitten masennut. Jos seuraus on jälkimmäisen kaltainen, ongelma ei ole sinussa ja olettamissasi puutteissa vaan vertailussa.

Jos sinulla on haitallisia uskomuksia omasta kelpaamisestasi, vertailet itseäsi herkästi toisiin tavalla,

joka ei auta sinua pääsemään eteenpäin. Vertailu vain vahvistaa kielteisiä ydinuskomuksiasi. Tuijotat omia heikkouksiasi ja tarkkailet samalla jonkun toisen parhaita puolia, mikä ei tee vertailusta reilua. Et näe toista henkilöä täydessä ja realistisessa valossa, niitä hänen elämänsä osa-alueita, jotka hän piilottaa näkyvistä. Ja vaikka näkisitkin vilauksen hänen puutteistaan, et todennäköisesti kiinnittäisi niihin huomiota. Asetat hänet mielessäsi niin korkealle ja lustalle, että voit päästä itse korkeammalle vain tönäisemällä hänet alas, mikä tekisi sinusta ihmisen, jollainen et halua olla.

Jos vertailun kohde on ystäväsi tai perheenjäsenesi, tilanne saattaa vaikuttaa tuhoisasti suhteeseenne. Vertaaminen näivettää yhteyden väliltänne, koska alat ajatella, että toisen menestyminen kertoo omas- ta epäonnistumisestasi, ja mielesi täyttyy kaunalla ja katkeruudella. Kun ajaudut kauemmaksi tästä ihmisestä, kielteinen vertailu vahvistuu. Kun taas opit tuntemaan hänet paremmin, sinun on helpompi luopua vertailusta, joka myrkyttää suhteenne. Mitä syvemmin tunnet jonkun, sitä epätodennäköisemmin teet hänestä pintapuolisia ja vääriä johtopäätöksiä. Voitte rakentaa ystävyysuhteen, jossa tuette toisianne erilaisissa pyrkimyksissänne ja annatte tilaa inhimillisille puutteillenne. Tällaisessa suhteessa voi iloita ystävän menestyksestä ja tuntea aitoa myötätuntoa hänen kohdatessaan vastoinkäymisiä. Oppiessasi

tuntemaan toisen yksilönä alat ymmärtää, miten suuresti elämäenne kuviot eroavat toisistaan. Tämän vuoksi vertailu on turhaa, etkä saa antaa sen vaikuttaa itsetuntoosi.

Usein sanotaan, että sen kun vain lopetat vertailemisen, sehän on ihan yksinkertaista. Mutta helpommin sanottu kuin tehty – huomaat taas pian langenneesi samaan ansaan. Vertailutaipumus on meihin sisäänrakennettu työkalu, josta on sekä hyötyä että haittaa. Oikein käytettynä se voi ohjata meitä oikeaan suuntaan, synnyttää inspiraatiota ja kannustaa meitä kokeilemaan rajojamme, kun taas vääränlaisesta vertailusta voi koitua meille suurta vahinkoa, jonka vaikutukset yltävät kauas.

Vertailun ja siitä seuraavan huonommuudentunteen vaikutusten ei tarvitse olla pelkästään kielteisiä. Kyse ei ole siitä, ettemme saisi koskaan verrata itseämme kehenkään. Vertailusta on hyötyä, jos se johtaa myönteisiin tekoihin ja vahvistaa uskoamme omaan kykyymme kehittyä. Jos vertailu sen sijaan synnyttää kateutta, kaunaa ja katkeruutta ja kolhii omanarvontuntoamme, jotain on pahasti pielessä. Tällöin näemme turhaan vaivaa ja suuntaamme huomiomme vääriin asioihin, mistä saatamme joutua maksamaan kalliin hinnan. Siksi on tärkeä tiedostaa, milloin voimme hyötyä vertailusta ja milloin siitä taas koituu haittaa.

## Työkaluja tähän hetkeen

Nämä työkalut ovat tehokkaampia kuin ”*sen kun vain lopetat vertailemisen*” -strategia. Ihmisellä on luontainen taipumus hahmottaa paikkaansa maailmassa katsomalla toisiin, ja tämä taipumus on yhtä luonnollinen osa meitä kuin hengittäminen. Jos vain kehoitat itseäsi lopettamaan vertailemisen, seurauksena on korkeintaan hetkellinen myönteisten tunteiden ryöppy. Se kuitenkin tukahtuu nopeasti, kun seuraavan kerran klikkaat auki sosiaalisen median lempisovelluksesi. Kun astut huoneeseen täynnä ikäisiäsi ihmisiä, alat heti verrata omaa sosiaalista tai ammatillista asemaasi toisten asemaan. Vertaileminen ei tarkoita aina ajatuksia. Aivosi nimittäin työskentelevät ajatustakin nopeammin yrittäessäsi ratkaista, kuinka sinun kuuluisi toimia uudessa tilanteessa. Sinun ei kuitenkaan tarvitse jäädä sosiaalisen vertailun synnyttämien alemmuudentunteiden armoille. On keinoja, joiden avulla opit tunnistamaan vahingollisen vertailun ja muokkaamaan tietoisesti ajatuksiasi, niin että voit aidosti hyötyä vertailusta.

### *Mikä tekee vertailusta haitallista*

#### SOSIAALINEN MEDIA

Koska emme elä yksin ja eristyksissä, meidän on vaikea arvioida itseämme vertailematta itseämme toisiin. Olemme osa yhteisöjä, joissa on normeja ja odotuksia. Nuo normit ja odotukset auttavat meitä välttymään nöyryytyksiltä, torjunnalta ja sosiaalisen aseman menettämiseltä, jotka voisivat olla seurauksena yhteisön odotusten pettämisestä. Normit



# Käsikirja niihin hetkiin, kun ihmisenä oleminen tuntuu hankalalta.

Jokainen meistä kohtaa jossain vaiheessa elämäänsä stressiä, hankalia ihmissuhteita, ulkopuolisuudentunnetta, isoja päätöksiä, riitoja tai epämiellyttäviä tunteita. Selkeästi jäsennelty *Avaa silloin kun...* käy läpi vaikeat tilanteet ja tunnetilat yksi kerrallaan ja auttaa eteenpäin konkreettisten työkalujen avulla, niin että saat tarvittavan avun juuri silloin, kun tilanne on päällä.

