

Anna Taipale

Lähelle

*Kohti rakkaudellisia
ja toimivia ihmissuhteita*

Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© Anna Taipale ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2025

Graafinen suunnittelu ja taitto: Satu Kontinen

Kannen kuvaoriginaali: Audubon, John James: *The birds of America – from drawings made in the United States and their territories* (1840) / Wikimedia Commons

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-50360-6

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2025



Sisällys

Lähelle

Itsearvostus ei ole toisista kiinni.	21
--	----

1 Sydämen sopu

<i>Kaikelle on aikansa, mutta rakkautta ei tarvitse odotella</i>	27
--	----

Täyttymys ei tule toisista vaan itsestämme.	29
---	----

Yksin ei tarvitse eheytyä	32
-------------------------------------	----

<i>Joskus etsimme sydäntyyppiä, kun olisi aika löytää oma voimamme</i>	33
--	----

Arvosi ei riipu muiden valinnoista	34
--	----

Mitä oikeastaan kaipaat?	37
------------------------------------	----

Etsitkö kumppania vai vanhempaa?	38
--	----

Sano itsellesi joo	40
------------------------------	----

<i>Itsearvostus ihmissuhteissa</i>	42
--	----

<i>Ai mikä läheisyys?</i>	44
-------------------------------------	----

Millaisia ihmissuhteita toivot – ja luot?	46
---	----

Aikuiseen läheisyyteen ei ole oikoreittejä	48
--	----

<i>Itsensä valitseminen ei tarkoita muiden hylkäämistä.</i>	<i>51</i>
---	-----------

Happinaamari hukassa?	52
---------------------------------	----

<i>Läheisyyden vastakohta on läheisriippuvuus</i>	<i>55</i>
---	-----------

Läheisriippuvuus kumpuaa turvattomuudesta.	58
--	----

<i>Miksi ihanassakin suhteessa saattaa ahdistaa?</i>	<i>60</i>
--	-----------

Voimakas kärvistys kumpuaa usein traumasta.	63
---	----

Möröt hiipivät luolistaan, kun ihmissuhteessa on turvaa.	65
--	----

Sisäinen turva vahvistaa luottamusta elämään.	66
---	----

<i>Usein pelkäämme läheisyyttä, vaikka sitä kuinka kaipaisimme</i>	<i>67</i>
--	-----------

Läheisyys mahdollistuu, kun tunnistaa sitä torppaavat pelot.	68
--	----

Kuinka pelko näkyy ihmissuhteissa?	70
--	----

Pelkojen alla on muitakin hillottuja tunteita	71
---	----

<i>Selviytymiskeinot ovat auttaneet pärjäämään, mutta himmaavat läheisyyttä.</i>	<i>73</i>
--	-----------

Toisiin keskittyminen ja kannattelu 75 | Syyttäminen 77 | Passiivis-
aggressiivisuus 78 | Perfektionismi 79 | Kontrolli 80 | Manipuloimi-
nen 81 | Suorittaminen 82 | Ponnistelu 83 | Itsensä sivuuttaminen
ja toisiin sulautuminen 84 | Miellyttäminen 85 | Väistäminen tai
kieltäminen 86 | Marttyyrius ja uhrius 87 | Yksinpärjääminen 89 |
Lääkitseminen ja turruttaminen 90 | Alistuminen tai dominoi-
minen 91 | Mentaalimyllyttäminen 91 | Henkinen ohittaminen eli
Spiritual Bypassing 92

2 Sydämen historia

Parisuhde vai tulikoe? 97

Miksi jämähdämme vaikeaan suhteeseen? 99

Joskus pitää vain lähteä. 100

Tehdasasetuksista turvaan 103

Turvallinen kiintymys 105 | Turvattomat kiintymystyyli 106 |

Välittelevä kiintymystyyli 107 | Ristiriitainen kiintymystyyli 108 |

Sananen jäsentymättömästä kiintymystyylistä 109

Turvattomien turhauttava yhteistanssi 110

Linttakuvion voi purkaa 111

Toivoa turvattomasti kiintyneelle 113

Mehevää kärpäspaperia 115

Miksi samat vanhat haavakaavat toistuvat? 117

Haavakaava tarkoittaa, että toistamme itseämme

mutta odotamme eri lopputulosta 119

Saa surra. 121

Muussifilikset uudistavat elämää, jos tuemme itseämme . . . 123

Sureminen ja kroonisesti uhriutuminen ovat eri asioita 125

Pyhä tauko 128

Yksin vai itsekseni? 130

Läheisyyden taitoja voi harjoitella elämäntilanteesta riippumatta. . 131

Terveisiä keittiöön. 134

3 Sydämen läheisyys

Läheisyys alkaa itsestämme 143

Sisäinen isä ja äiti144

Mitä on sisäinen turva?146

Sisäinen turva alkaa vahvistua näin 147 | Hermosto alkaa
rauhottua näin 148

Mitä tunnetaidot ovat?150

Tunteita ei tarvitse työstää vaan tuntea152

Turvallisten ja turvattomien ihmissuhteiden piirteitä . . 155

Turvallisen ihmissuhteen pohinät157

Turvattoman ihmissuhteen häröilyt158

Ihmissuhteeseen alkaa syntyä turvaa näin159

Mitä tehdä, kun jokin ihmissuhteessa triggeröi?160

Mitä turvattomasti kiintyneiden kannattaa opetella?162

Läheisyyttä luova kommunikaatio 164

Tunneista puhuminen on kuumottavaa kaikille166

Voimaudut, kun puhut suoraan167

Puhu omasta kokemuksestasi 168 | Pyydä ja kerro, mitä
toivot 168 | Ilmaise rajojasi 169

Haavoittuvuus on läheisyyttä luovaa sydänvoimaa. . 170

Vastatusten vai vierekkäin?171

Haavoittuvaisen vuorovaikutuksen harjoitus 172

Rajaaminen on rakkauden teko 174

Rajattomuus on usein yksinjäämisen pelkoa175

Oma voima virtaa, kun opimme rajaamaan 177

Rajamme tuovat turvaa 179

Läheisyyden ja erillisyyden säätely. 180

Erillisyyys ei tarkoita yksinäisyyttä vaan itsenäisyyttä 182

Harjoittele säätelyä 183

Konfliktitaidot lisäävät luottamusta 184

Miksi pelkäämme ristiriitoja? 185

Samat riidat toistuvat, kun jokin haavamme
kaipaa kohtaamista 187

Pohjimmiltaan haluamme vain tulla kuulluksi 188

Harjoittele konfliktitaitoja 190

Katkosten korjaaminen lujittaa yhteyttä. 191

Pitääkö olla huolissaan eli kevätretki Italiaan

Jos ei veikkaa, ei voi voittaa 200

Kiitos 204

Lisää sydänjuttuja 205

Kirjallisuutta 206



Hävetti hitosti, mutta se oli pulmistani pienin. Olin kirjoittanut uuden kirjani kiitoksiin suurieleisen tunteikkaan tekstikappaleen, joka koski miestä, josta olin eroamassa. Kirjani oli juuri julkaistu, ja vasta kotva sitten olin kirjoittanut nuo huikentelevat sanat pelokkaan toiveikkaana. Olin halunnut ajatella kumppanistani, kuten kirjoitin.

Erosyssyn lisäksi samalla viikolla pitkäaikaisen bestikseni kanssa tapahtui rysäys, jota emme saaneet avattua. Meneillään oli muutakin surua ja huolta läheisistä ja sydämeni oli tuusannuuskana. Uusi kirjani käsitteli muutosta ja elämän myrskyjä. Kosmiset vitsit, saakeli.

Öisin makasin valveilla sydän särkien, vaikka harteiltani oli vierinyt tuhat kiveä, kun raskaassa parisuhteessa runttaantuneet siipeni saivat taas tilaa. Nieveskelin kuumaa ilmaa ja jos nukahdinkin, heräsin usein tuskaiseen sekasortoon. Kerran pyykkejä koneeseen kasatessani tunsin pian sekoavani surusta ja yksinäisyydestä, mutta samalla ajattelin, etten nyt voisi päästää kasettia leviämään.

Olin päättänyt remontoida kotini, ja töiden jälkeen ramppasin valitsemassa parketteja ja värikarttoja. Maalasin seinät moneen kertaan, kun en löytänyt ihan oikeaa sävyä. Remontti venyi, asbestia purettiin, lattiaa ladottiin vinksin vonksin ja seiniä rapattiin sementtisäkkikaupalla. Sain onneksi asua ystäväni luona, kun sisäisyyteni symbolia, kotia, laitettiin uusiksi stressaavin kääntein.

Nuo kirjaimellisesti pimeimmän ajan kuukaudet menivät vähän sumussa. Tuona aikana julkaisemillani somevideoilla – uudesta kirjastahan oli toki hyvä ilmoitella – näytän surulliselta ja järkyttyneeltä, jota perin juurin olinkin. Parisuhde-eroon olin pyrkinyt aktiivisesti jo vuoden, mutta 15-vuotisen ystävyysuhteen ryttääntyminen ihan puskista oli shokki. Oli vaikeaa hyväksyä ja ymmärtää, ettemme saaneet ystäväni kanssa asioita avattua.

Olin tarvinnut jotakin johon nojata, mutta sellaista supporttia ei oikein ollut tarjolla. Humahdin takaisin vanhoihin traumatiloihin – enkä oikeastaan edes tajunnut asiaa pitkään aikaan. Jotenkin nurin perin kömmin itseäni takaisin tasapainoon.

Olin ryhtynyt päättäneeseen siipirunttusuhteeseen pari vuotta aiemmin; olin vastannut intuitiiviseen kasvun kutsuun ja lähtenyt ”opintomatalle”, joka täytyi tehdä. Ponnistin hommeliin rakastavasta sylistä, elämäni turvallisimmasta parisuhteesta. Se oli ollut hyvä ja onnellinen, mutta en ollut osannut kokea kaipaamaani täytymystä. Luulin, että uudessa suhteessa saisin kaiken mitä siihenkin

asti plus kuuman prinssin ja puoli valtakuntaa. Tuo fantasiaa tärähti tuulettimeen nopeasti. Varoitusmerkkejä oli näkyvissä alusta asti, mutta painelin ohi kovaa vauhtia kuten usein aiemminkin.

Jos olisin tiennyt millaiset kärvistelyt minua odottivat, en olisi lähtenyt uuteen suhteeseen, mutta luultavasti en myöskään olisi joutunut synnyttämään vahvempaa sisäistä turvaa ja erillisyyttä. En olisi kenties opetellut niitä taitoja, jotka mahdollistavat nykyiset, aikuisemmat ihmissuhteeni.

Lähdin uuteen suhteeseen, koska nojaan sydämeni ääneen. Olen kyseenalaistanut intuitioni seuraamista monesti, kun se on vienyt jonnekin ihan muualle kuin mieleni olisi kuvitellut. Mutta vain sen myötä, että olen kannatellut itseäni läpi epäilysten, katumusten ja vaikeiden vaiheiden, olen löytänyt syvän luottamuksen itseeni.

Olen pienestä asti tiennyt sisimmässäni, että sellaiset ihmis-suhteet, joissa kaksi sielua kohtaa ja uskaltaa kulkea varjojenkin läpi yhä syvemmälle omaan ytimeensä, vapauteen ja rakkaudellisuuteen, ovat mahdollisia. Vaikka olen välillä pyyhältänyt ihan mannan mailla, tuota sydämeni liekkiä olen valinnoissani pohjimmiltaan varjellut.

Tutkimusmatkan varrella olen manipuloinut, kontrolloinut, ylittänyt rajoja, sekoillut ja halunnut hyvää mutta toiminut ajattelemattomasti. Olen vetänyt monissa ystävyys- ja parisuhteissa idealisoivat vaaleanpunasydänrillit päässäni ja täräyttänyt seinää päin vielä kauan sen jälkeenkin kun olen havainnut toistavani samoja kaavoja. Olen ottanut osumaa, vetänyt räkä poskella ja suostunut siihen, että sydänsurutkin ovat osa rakkautta.

Reissullani olen ymmärtänyt, että lopulta kaikkein läheisin suhde minulla on itseäni. En voisi koskaan sanoittaa kaikkea, mitä sisäisessä universumissani liikkuu, enkä tarvitse ketään näkemään itseäni

millään tietyllä tavalla. Itseni rakastaminen ja sisäinen turva mahdollistavat hyvää riippumattomuutta. Silti tahdon toimivia ihmissuhteita ja opettelen valitsemaan itselleni parasta. Joskus kaipaen, toisinaan kärvistelen ja aina opin jotakin.

On siis ihan jees, että rakastin, kirjoitin kirjani kiitoskirjoitukset ja jätin itseni monessa elämän mutkassa. Jos en olisi hiihdellyt hiki otsalla, emme kenties olisi nyt tässä, sinä ja minä.



*Kypsien ihmissuhteiden lähtökohta on,
ettei hyvä olomme ole riippuvainen
muista ihmisistä.*

Lähelle

Ajattelet ehkä kaipaavasi enemmän rakkautta ja toimivia ihmissuhteita, ja kenties toivot pääseväsi tämän kirjan kautta lähemmäs ihanuutta. Kutsun sinut kuitenkin ensin lähemmäs itseäsi, omaan sydämeesi. Saat opetella samanaikaisesti lempeää kumppanuutta itsesi ja toisten kanssa. Homma ei tarkoita mitään yksinselviytymistä tai paremmaksi ihmiseksi tulemistä vaan syvenevää ymmärrystä, itsearvostusta ja oikeasti arjessa toimivia juttuja.

Niin moni meistä *haluaisi* tasapainoisia ja rakkaudellisia ihmissuhteita, mutta taustalla on tiedostamatonta pelkoa läheisyydestä ja menneisyyden painolastia. Kenties kannamme sydämessämme syviä

haavoja ja kehossamme traumoja, vaikka mitään hirmu dramaattistaakaan ei mielestämme olisi tapahtunut.

Elämässämme voi olla ihania ihmisiä ja suhteemme saattavat olla ihan jees, mutta niissä voi myös olla rajattomuutta, miellyttämistä, epäsuoruutta, säröisyyttä tai kilpailua ja kummallisia energioita. Saatamme pitää yhteydettömyyttä ja emotionaalisen tai fyysisen läheisyyden ailahtelevuutta parhaana mitä voimme saada. Vaikka kaipaissimme enemmän, emme tiedä mitä tehdä. Usein luulemme, että meissä on jotain vikaa, vaikka ei olekaan.

Meillä Suomessa on sotien seurauksena valtavasti sukupolvelta toiselle siirtynyttä, kollektiivista turvattomuutta ja tunneyhteydettömyyttä. Nuo ilmiöt koskevat pääsääntöisesti meitä kaikkia ja monet pulmamme ihmissuhteissa ja itsemme kanssa johtuvat niistä.

Pelko ja turvattomuus voivat ilmetä niin, ettemme osaa aina kovin hyvin pyytää suoraan, sanoa ei ja joo ja toimia sen mukaan millä itsestämme tuntuu. Emme ole oppineet tunnistamaan ja kannattelemaan tunteitamme vaan usein mentalisoimme niitä. Asioiden esille ottaminen kärvistää ja ahdistaa, ja yritämme vain olla kiitollisia ja tyytyväisiä siitä mitä meillä on. Koitamme olla reippaita ja niellä epämuksuvia fiiliksiä. Meidän voi olla vaikeaa olla totuudellisia ja haavoittuvaisia.

Meitä ohjaa suhteissamme pelon lisäksi usein himmaava häpeä ja toksinen syyllisyys. Luulemme olevamme huonoja ja pelkäämme, ettei meitä voi rakastaa juuri tällaisena. Ajattelemme, että meissä on jokin perustavanlaatuinen valuvika ja ominaisuuksia, joista on pääs-



*Saat opetella
samanaikaisesti
lempeää
kumppanuutta itsesi
ja toisten kanssa.*

tävä eroon. Varomme konflikteja ja pidämme mölyt mahassa. Pie-
nennämme ja sivuutamme itseämme, koska yritämme väistää tor-
jutuksi tai hylätyksi tulemista ja yksinjäämistä. Yritämme tehdä niin
kuin muka pitäisi eikä niin kuin meille tuntuu oikealta. Silloin emme
ilmaannu suhteisiin omana itsenämme vaan rooliasuissa, emmekä
tietenkään voi tulla nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi syvästi.

Samalla haemme toisilta täyttymystä riittämättömyyden fiilik-
sille, kaipuulle tai kivulle. Etsimme turvaa, lohtua, voimaa, hoivaa
ja ihanaa rakkautta ulkopuoleltamme. Mutta mistä muualta sitä etsi-
simmekään, ellemmme ole oppineet sisäisen turvan, tunnetaitojen ja
lempeytymisen aakkosia? Niitä ei tarvitse eikä voikaan oppia yksin.
Tämän kirjan myötä kuljetaan matkaa yhdessä.

Usein haluaisimme vihdoinkin vain levätä ja nauttia sydänpäpy-
syydestä. Mutta jos meillä ei ole vankkaa tukea itsessämme ja yhteyttä
sisäsyntyiseen arvoomme, sivuutamme herkästi itseämme ja rajo-
jamme. Emme silloin tiedä, että emme enää aikuisina ole riippu-
vaisia muiden ajatuksista ja energioista, vaan että meistä kyllä löytyy
valtavasti sydänvoimaa, kunhan saamme oikeita työkaluja.

Itsearvostus ei ole toisista kiinni

Kypsien ihmissuhteiden lähtökohta on, ettei hyvä olomme ole riip-
puvainen muista ihmisistä. Toisten tehtävä ei ole aikaansaada ihanaa
tai kelpaavaa fiilistä itsestämme, validoida arvoamme tai saada mei-
tä säkenöimään. Se on oma bisneksemme, jossa oikeat tyypit voivat
kauniisti tukea meitä.

Aikuisena meidän tarvitsee myös oppia kannattelemaan ajoittai-
sia linttafiiliksiä, kuten syyllisyyttä ja huonoutta. On ihan luonnollis-

ta, että aina ei ole niin hehkeä olo itsestä, mutta sillä ei ole tekemistä sen kanssa voiko meitä rakastaa. Jotta voi kasvaa, on uskallettava tarkastella itseään niittaamatta ja ymmärtäväisesti.

Läheisyys perustuu siihen, että saamme tuntea koko skaalalla kaikki tunteemme ja olla keskeneräisiä häröpalloja. Saamme tarvita toisia ja olla hyvällä tavalla riippuvaisia muista. Se on kuitenkin eri asia kuin läheisriippuvuus. Homma lähtee siitä, että alamme sydänvoimautua ja otamme rakkauden omiin hyppysiimme haavojen ja elämän räpelön läpi.

Toisinaan olemme eheyttelleet ja kurssittaneet itseämme jo hyvän matkaa, mutta vetelemme yhä turvattomuuspäissämme ja kiintymys-haavat repaleisina. Laiffi sakkaa, ihmissuhteet tuntuvat kryptisiltä ja homma voi olla turhauttavaa. Kyse ei silti ole mistään huonoudesta, vaikka usein luulemme niin. Ajattelemme ehkä, että *saakeli mä oon tehnyt jo niin paljon töitä itseni kanssa, miksei homma ala vihdoin toimia*.

Läheisyys itsen ja toisten kanssa voi alkaa paistaa sydämen risukasaan minkä ikäisenä hyvänsä. Puljaukset eivät kuitenkaan muutu paremmiksi pelkästään sen myötä, että ymmärrämme haavojemme alkuperää tai tunnistamme esimerkiksi kiintymystyylimme teoreettisesti. Tarvitaan uudenlaista toimintaa. Homma lähtee ihan pienestä, kuten *Sydänjuttu*-kirjassani aikoinaan väläyttelin. Tämän kirjan myötä syvennetään asioita ihmissuhteiden näkökulmasta.

Eheytyminen ihan käytännön tasolla voi alkaa siitä, että havaitset, kuinka olet itseäsi sivuuttanut ja mistä toimintasi ja ajattelusi pohjimmiltaan kumpuaa. Alat huomata, että ihmissuhteillasi on suora yhteys siihen, kuinka itseäsi kohtelet.

Tutkitaan tulevissa luvuissa, mitä ihmissuhteiltasi toivot ja mitä läheisyys ja läheisriippuvuus ovat. Kuulostellaan menneisyytesi syn-