

TIMANTTIKIRJAT

ITSELUOTTAMUKSEN KEHITTÄMINEN

Miten saan lisää
itseluottamusta ja
rohkeutta

Eeva Rusanen

Itseluottamuksen kehittäminen

Eeva Rusanen

Itseluottamuksen kehittäminen

Miten saan lisää itseluottamusta
ja rohkeutta

© 2026 Eeva Rusanen

Kustantaja: BoD · Books on Demand,
Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi
Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-7514-1

Sisällysluettelo

1. Mitä itseluottamus oikeastaan on – ja mitä se ei ole	11
2. Mistä epävarmuus syntyy?	15
3. Sisäinen puhe ja ajattelun vinoumat	19
4. Häpeä, minäkuva ja itsen hyväksyminen	23
5. Pelko, välttely ja rohkeuden paradoksi	27
6. Pystyvyyden kokemus ja toimijuuden rakentuminen	31
7. Turvallisuuden tarve ja kiintymyssuhteiden vaikutus	35
8. Identiteetti, roolit ja aitouden pelko	39
9. Kehollinen itseluottamus ja hermoston säätely	41
10. Merkityksellisyys, arvot ja sisäinen motivaatio	45
11. Sosiaalinen vertailu ja riittämättömyyden kulttuuri	49
12. Epäonnistumisen uudelleenmerkitys ja kasvun ajattelutapa	53
13. Rajat, omanarvontunto ja kyky sanoa ei	57
14. Sosiaalinen rohkeus ja vuorovaikutuksen pelot	59
15. Itsemyötätunto ja sisäisen kriitikon muutos	61
16. Taitojen kehittäminen itseluottamuksen perustana	63
17. Sivistys, ilmaisu ja ajattelun laajentaminen	65

18. Kehollinen varmuus ja toiminnan rytmi	67
19. Yhteisöllisyys, kuuluminen ja vertaistuki	69
20. Elämänsuunta, integraatio ja kestävä itseluottamus	71
Loppusanat Lähteet	

Esipuhe

Tämä kirja on syntynyt havainnosta, että itseluottamuksen puute ei ole kevyt itseapuaihe, vaan monelle syvä ja elämää kaventava kokemus. Se ei ole vain ujoutta tai hetkellistä epävarmuutta, vaan pitkään jatkunut tapa nähdä itsensä riittämättömänä, vääränlaisena tai jatkuvasti arvioitavana. Tällaisen kokemuksen kanssa eläminen kuluttaa voimia ja voi vähitellen kaventaa koko elämänpiiriä.

Halusin kirjoittaa teoksen, joka ei tarjoa pikaratkaisuja eikä tyhjiä rohkaisulauseita, vaan ymmärrystä. Kirjan lähtökohta on psykologinen: itseluottamus ei ole pelkkä taito, vaan suhde itseen, kehoon, toisiin ihmisiin ja omaan elämään. Siksi tässä teoksessa yhdistyvät psykologinen teoria, inhimillinen kokemus ja arkielämän todellisuus.

Tämä ei ole terapiakirja, mutta se ammentaa monista terapeutisista ja psykologisista suuntauksista: kiintymyssuhdeteoriasta, kognitiivisesta psykologiasta, eksistentiaalisesta ajattelusta, itsemyötätuntotutkimuksesta ja minäpystyvyyden teoriasta. Tavoitteena ei ole selittää lukijaa puhki, vaan tarjota sellainen ymmärryksen kehys, jonka kautta oma kokemus alkaa vähitellen hahmottua uudella tavalla.

Jos kamppailet itseluottamuksen kanssa, toivon, että tämä kirja ei vain tarjoa ajatuksia, vaan myös kokemuksen siitä, että et ole yksin ja että muutos, vaikka hidas, on mahdollinen.

Johdanto

Itseluottamuksesta puhutaan paljon, mutta harvoin syvällisesti. Usein aihetta lähestytään vinkkilistojen, nopeiden harjoitusten tai motivaatiolauseiden kautta: ajattele positiivisesti, astu epä-mukavuusalueelle, usko itseesi. Monelle nämä neuvot eivät kuitenkaan toimi. Ei siksi, että ihminen olisi heikko, vaan siksi että ongelma on syvemmällä.

Itseluottamuksen puute ei ole pelkkä ajatusvirhe, vaan usein pitkään rakentunut sisäinen kokemus. Se voi liittyä varhaisiin ihmissuhteisiin, koulukokemuksiin, kiusatuksi tulemiseen, toistuviin epäonnistumisiin tai ympäristöön, jossa omaa minuutta ei ole saanut rakentaa rauhassa. Kun ihminen on oppinut näkemään itsensä riittämättömänä, tämä kokemus tuntuu todelta – ei vain ajatuksena, vaan koko olemuksessa.

Tämä kirja lähtee siitä oletuksesta, että itseluottamus ei ole jotain, mikä ”otetaan käyttöön” päätöksellä, vaan jotain, mikä rakentuu vähitellen. Se rakentuu ymmärryksestä, kokemuksesta, uusista suhteista itseen ja toisiin sekä konkreettisista teoista maailmassa.

Teos etenee asteittain. Aluksi tarkastellaan, mistä epävarmuus syntyy ja miten se ilmenee psykologisesti. Sen jälkeen syven-

nyttään itsesuhteeseen, kehoon, ihmissuhteisiin ja ajatteluun.
Loppupuolella näkökulma laajenee taitoihin.

Tämä teos tarkastelee itseluottamusta minäkuvan, häpeän, minäpystyvyyden, kehon ja ihmissuhteiden kautta. Se nojaa tunnettuun psykologiseen tutkimukseen ja tarjoaa ymmärrettävän, inhimillisen näkökulman.

Haluatko rakentaa kestäväää itseluottamusta, syventää ihmistuntemusta ja löytää rohkeutta elää omannäköistä elämää? Tämä on kirja lukijalle, joka haluaa aidosti ymmärtää itseään syvemmin ja joka on väsynyt pinnallisiin neuvoihin.



9 789528 075141