



**SYVENNÄ
IHMIS-
SUHTEITASI,**

EIJA HINKKALA

MUUTA
elämäsi

HC
HODASTA
ELÄMÄÄ



EIJA HINKKALA

Syvennä
ihmissuhteitasi,
muuta elämäsi



#syvennäihmissuhteitasi



BAZAR



ENSIMMÄINEN PAINOS

© EIJA HINKKALA JA BAZAR KUSTANNUS 2025

BAZAR KUSTANNUS ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM
OSAKEYHTIÖTÄ

LÖNNROTINKATU 18 A, 00120 HELSINKI

ISBN 978-952-403-631-3

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

KANNEN KUVA: ISTOCK JA SATU KONTINEN

KIRJAILIJAKUVA S. 201: SAMPO KORHONEN

TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN

TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA

TUOTETURVALLISUUTEEN LIITTYVÄT TIEDUSTELUT:

TUOTEVASTUU@BAZARKUSTANNUS.FI



SISÄLLYS

ALUKSI..... 9

YHTEENKUULUVUUS ON

YHDENARVOISUUTTA 15

Enemmän kuin vuorovaikutusta 17 | Vertikaaliset ja horisontaaliset ihmissuhteet 19 | Alemmuus ja ylemmyys 24 | Yhdenarvoisuus 28 | Työporukan ihmissuhteet 29 | Ystävyyssuhde 33 | Parisuhde 35 | Minäsuhde 37

YHTEENKUULUVUUS ON TUNNETURVAA.. 41

Tunnetaidot ovat ihmissuhdetaitoja 43 | Tunteet tarttuvat 48 | Tunneturva vahvistaa yhteyttä 50 | Tunnerohkeus kysyy tunneturvaa 55 | Tunnetavoitteet tasa-arvoisiksi? 58 | Empatiaa voi oppia 61

YHTEENKUULUVUUS ON MYÖNTEISTÄ

ASENNETTA 67

Ei tarvitse osata voidakseen oppia 69 | Kasvun asenne vahvistaa tunneturvaa 73 | Ankeuttaja vai innostaja? 77 | Arvottaminen vai arvostus? 80 | Sotkeentuminen toisen tehtäviin 84 | Luottamus on suhdeliimaa 86

YHTEENKUULUVUUS ON DIALOGIA 91
Dialogi rakentaa ymmärrystä 93 | Tulkinta osuu ohi 97 |
Kuuntelemisen taito 102 | Kysymisen taito 108 | Suoraan
puhumisen taito 110 | Vaikeneminen etäännyttää 113 |
Erimielisyydet edistävät kasvua 117 | Konfliktit kuulu-
vat toimivaan ihmissuhteeseen 120 | Oma vai yhteinen
hyvä? 125 | Pettymyksetkin kuuluvat ihmissuhteisiin 131

YHTEENKUULUVUUS RIKKOUTUU
MANIPULOINNISTA 135
Manipulointi on ihmissuhdemyrkkyä 137 | Manipuloin-
nin työkaluja 140 | Kontrollointi epäilee 145 | Viha käyt-
tää valtaa 150 | Iva lyttää 153 | Ylistäminen alistaa 156 |
Miellyttäminen marttyroi 160 | Kiitollisuudenvelka vel-
voittaa 164 | Työporukka kiusaa 167 | Ryhmäpaine hioo
särmät 170 | Puuttuminen on välittämistä 173

YHTEENKUULUVUUS ON	
RAKKAUDELLISTA REHELLISYYTTÄ	177
Rehellisyys vapauttaa 179 Huumori on moniteho- lääke 182 Leikki ravitsee neroutta 186 Kiitollisuus lujittaa suhteita 188	
LOPUKSI	191
KIITOKSENI	197
KIRJALLISUUTTA	198
KIRJAILIJASTA	200



ALUKSI

”Syvennä ihmissuhteitasi, muuta elämäsi”, melkoinen lupaus, jonka takana rohkenen kuitenkin seisoa tukevasti molemmilla, itseäni 72 vuotta kannatelleilla jaloillani. Ihmissuhteet eivät ole meille vain tärkeitä, vaan elintärkeitä, sillä meistä jokainen on ihminen vain suhteessa muihin ihmisiin ja meistä jokainen on riippuvainen muista ihmisistä – halusimme tai emme. Jokainen ihmissuhteemme vaikuttaa myös siihen, millaisena me oman elämämme koemme.



Meistä jokainen on ihminen vain
suhteessa muihin ihmisiin.



Isoin osa haasteistamme ja ongelmistamme on ihmisten välisiä, kuten isoin osa ilomme ja onnemme aiheistaakin. Toivon kirjani auttavan sinua haasteiden ja ongelmien tunnistamisessa, vähentämisessä sekä ennen kaikkea iloa, onnea ja yhteenkuuluvuutta vahvistavien asioiden lisäämisessä ihmissuhteissasi. Hyvän suhteen tärkein ominaisuus on nimenomaan yhteenkuuluvuus, tunne yhteydestä toisen tai toisten kanssa omana, aitona itsenään. Yhteenkuuluvuuden tunne vaalii ja vahvistaa hyvinvointiamme, elinvoimaamme ja elämäniloamme parantaen kokemusta elämämme laadusta. Hyvät ja syvät ihmissuhteet tekevät elämästämme värikylläistä ja merkityksellistä.

Olen ollut kiinnostunut ihmisistä, ihmismielestä ja ihmissuhteista niin kauan kuin muistan. Kiinnostus on ajan, kokemusten ja opiskelemisen myötä jalostunut sydämen asiaksi. Repustani löytyy värikäs ammatillinen historia muun muassa tehdastyöläisenä, hammaslääkärinä, iskelmälaulajana, koulutustuottajana, toiminnanjohtajana, sanoittajana ja moninaisten tiimien valmentajana. Olen kohdannut tuhansia ihmisiä, ollut johdettavana ja johtajana, tiimiläisenä ja tiimivetäjänä sekä valmennettavana ja valmentajana, mikä on pohdituttanut ja avartanut ymmärrystäni ihmisten välisistä suhteista.

Kirjoitan ihmissuhteita hajottavista ja niitä vahvistavista asioista kummemmin kruusailematta, niin kuin ne olen ymmärtänyt ja itselleni kirkastanut. Yhdistelen kirjassa

omia, valmennettavieni ja osin tuttavienikin kokemuksia eri lähteistä keräämääni tietoon, tutkimustuloksiin ja asiaan paneutuneiden ihmisten ajatuksiin. Kirjan lopussa on luettelo lähdekirjallisuudesta, josta olen ammentanut kyseistä tietoa, näkemyksiä ja inspiraatiota.

Aiempien kirjojeni, *Sinä olet enemmän* ja *Muuta asenteesi, muuta elämäsi*, ydin on yksilössä, MINÄSSÄ. Siksi koin tärkeäksi kirjoittaa tämän kirjan, jonka ydin on MEISSÄ. Vaikka ME on aina enemmän kuin MINÄ, minäkään ei katoa kirjasta, sillä muutos tapahtuu aina omasta itsestä käsin. Vain omaa ymmärrystään, omia ajatuksiaan, asennettaan ja tapojaan olla ihmissuhteissa on mahdollista muuttaa.

Kirjassa käsittelemäni asiat soveltuvat kaikkiin aikuis-ten välisiin ihmissuhteisiin: työ- ja harrastusporukoille, johtajille, esihenkilöille, ystävyksille ja parisuhteessa oleville. Jälkimmäiset kaksi ovat useimmiten kahdenvälisiä suhteita, mutta jos tarkemmin ajatellaan, niin myös nuo muut. Kaikissa porukoissa kahdenkeskisiä suhteita on vain kerralla useita, jokaisella jäsenellä on omansa jokaisen muun jäsenen kanssa. Yhteen porukkaan mahtuu siis runsaasti erilaisia suhteita.

Parisuhde on yleensä suhteista syvin, läheisin ja tunteita herättävin, ja se aiheuttaa usein juuri siksi myös eniten kitkaa, hämmennystä, epätoivoa ja kriisejä. Parisuhteeseen kuuluu muista suhteista poiketen tärkeänä osana myös

fyysinen vetovoima, kosketus ja seksuaalisuus. Pitäydyn kuitenkin sellaisissa aineksissa, jotka vaikuttavat kaikkien ihmissuhteiden laatuun, joten rajaan kyseiset parisuhteen erityisyydet kirjan ulkopuolelle.

Rajaan pois myös lasten ja vanhempien keskinäiset suhteet, vaikka tapamme olla ja toimia ihmissuhteissa ovat isoin osin lapsuudessa opittuja ja kasvattajiemme tunnetaidoista, asenteista ja toimintamalleista sisäistettyjä. Vaikka nämä varhaisen elämämme kiintymyssuhde- ja käyttäytymismallit vaikuttavat aikuisiän suhteissamme, voimme kuitenkin tarvittaessa korjata haitallisia malleja missä iässä tahansa. Uskon kirjan tarjoavan apua juuri siihen.

Hyvät ystävyyssuhteet ovat hyvinvoinnillemme myös erityisen merkityksellisiä. Jotkut niistä saattavat olla jopa ”kunnes kuolema meidät erottaa” -suhteita, jotka kestävät tuulet ja tuiskut, erilaiset elämänvaiheet, pidemmät hiljaiset kaudet sekä myös muut, kummankin osapuolen tärkeät ihmissuhteet.

Työporukoiden keskinäiset suhteet eivät välttämättä ole yhtä syviä kuin pari- ja ystävyyssuhteet. Ihmiset työskentelevät yhteisten tavoitteiden eteen, ja työajan tai yhteisten projektien päättyessä suhdekin katkeaa. Työyhteisöjä ja -porukoita vaihdetaan, ja suhteet päättyvät vaihdosten myötä ilman sen suurempia suruja ja draamoja. Merkityksettömiä työporukoiden ihmissuhteet eivät silti

ole. On tutkittua, että monille ihmissuhteet sekä yhteenkuuluvuus ovat työssä suurin ilon ja hyvinvoinnin lähde, jopa syy jäädä, vaikka työn mielekkääksi kokemisen muut mittarit eivät täyttyisikään.

Ihmissuhteistaan on tärkeää pitää huolta, sillä suhteisiinsa tyytyväiset ihmiset ovat tutkitusti muita huomattavasti tyytyväisempiä elämäänsä. He ovat myös terveempiä ja pitkäikäisempiä. Huolenpitoon ei kuitenkaan ole yhtä eikä kahta ainoaa oikeaa ja ihmeitä tekevää tapaa, sillä jokainen ihmissuhde on erilaisuudessaan ainutlaatuinen. Siitä huolimatta suhteissa on myös samankaltaisuuksia, joita kirjassa käsittelen. Uskon sinun saavan niistä omia, ihmissuhteitasi syventäviä oivalluksia, ajatuksia ja ideoita, joita voit poimia kokeiltaviksi.

Mikään kirja ei voi syventää sinun ihmissuhteitasi, ei tämäkään. Mutta sinä voit, jos haluat. Toivon kirjani auttavan sinua siinä. Siksi kirjoitan.

Lämmöllä

Eija



Yhteenkuuluvuus on
yhdenarvoisuutta





ENEMMÄN KUIN VUOROVAIKUTUSTA

Vuorovaikutustaidot ja hyvät käytöstavat ovat tärkeitä ja opeteltavissa olevia taitoja, mutta ne eivät kata likikään sitä kaikkea, mitä ihmisten välillä värähtelee ja tapahtuu. Esa Saarisen lanseeraama ilmaisu ”ihmisten välisyys” kuvaa mielestäni asiaa kattavammin. Ihmisten välisyys on tunteiden, intuition, energioiden ja sydämen tiedon vahvasti värittämää. Se on pitkälti sanoin selittämätöntä, jotain, joka usein vain aistitaan, koetaan ja tunnetaan. Selittämisen vaikeutta pelästymättä pyrin kuitenkin kuvaamaan kirjassa asioita, joista ilmiö muodostuu, sillä uskon hyvän ja syvän ihmisten välisyyden – syvien ihmissuhteiden – olevan voimavara, joka on nousemassa

ystävyyss- ja parisuhteiden ohella myös työelämässä arvoon arvaamattomaan.

Hyvinvointia ja iloa tuottavien, syvien ihmissuhteiden tärkein piirre on yhteenkuuluvuus, tunne yhteydestä ja siitä, että me olemme ME. Moitteettomin ja kohteliai-kaan käytös, sääntöjen noudattaminen tai edes hyvät keskustelutaidot eivät vielä luo syvää hyvän olon tai läheisyyden tunnetta, joita saamme kokiessamme vahvaa tunneyhteyttä toisiin ihmisiin. Yhteenkuuluvuuden tunne on tärkein mittari ihmisten välisyyden laadulle, sille miten hyvinvoiva kyseinen ihmissuhde on. Mitä vahvempi yhteenkuuluvuuden tunne, sitä enemmän suhde tuottaa osallisille merkityksellisyyttä, iloa ja hyvää oloa.



Syvien ihmissuhteiden tärkein piirre on yhteenkuuluvuus.



Yhteenkuuluvuuden mittarina toimii myös kivun ja ikävän määrä suhteen päättyessä, erityisesti jos suhde päättyy jostain omasta tahdosta riippumattomasta syystä. Mitä syvempi suhde, sen kipeämpi ero. Pinnallisissa suhteissa ero ei aiheuta kipua eikä ikävää. Ihmissuhteiden syvyyttä ei voi mitata, saati korvata niiden lukumäärällä; voimme tuntea itsemme hyvinkin yksinäisiksi, vaikka

meillä olisi runsaasti tuttavvia. Saatamme tuntea itsemme ulkopuolisiksi ja yksinäisiksi myös porukan keskellä, jopa yksinäisemmiksi kuin yksin ollessamme.

Yhteenkuuluvuus ei tarkoita sitä, että suhteessa kaikki on vain helppoa, ihanaa ja pelkkien myönteisten tunteiden kultaamaa. Yhteenkuuluvuus tarkoittaa kaiken hyvän runsauden ohella myös yhteisesti jaettua kokemusta vaikeista vaiheista ja hankalista tunteista selviämisestä. Syvissäkään suhteissa ei juuri ole mahdollista välttyä siltä, ettei tulisi koskaan loukatuksi tai loukkaisi itse. Syvissä suhteissa on myös kivuliaita vaiheita, joskus jopa katkoksia, mutta ne nähdään kuitenkin arvokkaana osana suhdetta, osana, josta opitaan ja jota korjataan yhdessä.

VERTIKAALISET JA HORISONTAALISET IHMISSUHTEET

Nappasin pikavisiitillä Hampurissa kirjakaupan kuukauden myydyimmät -hyllystä kirjan kiinnostavan nimen perusteella, joka kuuluu vapaasti suomennettuna ”Kaikkien ei tarvitse tykätä sinusta”. Kirjassa japanilaiset, filosofi Ichiro Kishimi ja kirjailija Fumitake Koga, avaavat vuosina 1870–1937 eläneen itävaltalaisen Alfred Adlerin ihmisuhteisiin liittyviä näkemyksiä. Adler oli lääkäri, neurologi

ja psykiatri, jonka psykologian rajoja rikkoneet näkemykset ihmisestä yksilönä olivat japanilaisten kirjailijoiden mielestä tuolloin sata vuotta aikaansa edellä. Kirja syytti ja innoitti minua tutustumaan vielä Adlerin omiinkin kirjoituksiin.

Adler toimi uransa alussa kollegoidensa Sigmund Freudin ja Carl Jungin kanssa kimpassa, mutta lähti sitten eriävine käsityksineen omille teilleen. Mutkat suoristettuna yksi olennaisimmista näkemyseroista oli se, että Adler ei uskonut kollegoiden syy-seurausteoriaan eli siihen, että nykyisyytemme ja tulevaisuutemme olisi menneisyytemme määräämää. Adlerin näkemys oli, että menneisyyden syihin keskittymisen sijaan pitäisi keskittyä tulevaisuuteen, siihen, minkälaista muutosta elämäänsä haluaa. Hänen mukaansa mikään menneisyyden tapahtuma ei määritä tulevaisuuttamme, vaan sen määrittää merkitys, jonka tapahtumalle annamme. Jos jää vellomaan menneisyyteensä, ei voi tulla onnelliseksi. Hän oli vahvasti vakuuttunut siitä, että ihminen on halutessaan kykenevä muuttumaan.

Tiedämme esimerkiksi nykyisen aivotutkimuksen ansiosta Adlerin olleen muutoskykymme suhteen hyvinkin oikeassa. Tiedämme epigeneettisten tutkimusten perusteella myös ympäristön, asenteemme ja uskomustemme vaikuttavan jopa geeniemme toimintaan, eli emme ole ollenkaan siinä määrin edes geeniemme vankeja kuin

olemme luulleet. Adler rohkeni esittää aikanaan myös erittäin radikaalin näkemyksen siitä, että luonteenpiirteemmekään eivät ole synnynnäisiä, vaan pääosin hyvin varhaisessa lapsuutemme vaiheessa tuhansista vaikutteista imettyjä ja opittuja. Nykytutkijoistakin moni jakaa kyseisen näkemyksen.

Adler asetti ihmissuhteiden ominaisuudet kahdelle eri tasolle: vertikaali- ja horisontaalitasolle. Hyödynnän kirjassa kyseistä asettelua, koska se on yksinkertaisuudessaan mainio apuväline ihmissuhteita syventävien sekä hajottavien tekijöiden järjestelylle ja ymmärtämiselle.

Horisontaalitasoon ihmissuhteiden perusta on yhdenarvoisuus, joka on olennaisin yhteenkuuluvuutta lujittava asia. Horisontaalitasoon ihmissuhteissa kuljemme toistemme kanssa rinta rinnan ja katsomme toisiamme silmien tasolla. Vertikaalitasolle asettuvat ylemmydestä ja alemmuudesta käsin toimivat ihmissuhteet, jotka puolestaan horjuttavat ja estävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. Vertikaalitasolla kuljemme toisistamme erillään ja katsomme toisiamme ylhäältä alas tai alhaalta ylös.

VERTIKAALITASON YHTEENKUULUVUUTTA
HAJOTTAVIA OMINAISUUKSIA

- Ylemmyys ja alemmuus
- Epäterve minäsuhde
- Ego
- Tunneturvattomuus
- Empatiakyvyttömyys
- Muuttumattomuuden asenne
- Arvottaminen
- Monologisuus
- Oman edun tavoittelu
- Ylimoitettut odotukset
- Konfliktinpelko
- Manipulointi

HORISONTAALITASON YHTEENKUULUVUUTTA
SYVENTÄVIÄ OMINAISUUKSIA

- Yhdenarvoisuus
- Terve minäsuhde
- Rohkeus olla oma aito itsensä
- Tunneturva ja tunnerohkeus
- Empatia
- Kasvun asenne
- Arvostus
- Luottamus
- Dialogisuus
- Kuuntelemisen, kysymisen ja suoraan puhumisen taito
- Erimielisyyshaidot
- Yhteinen etu
- Rakkaudellinen rehellisyys
- Ilo, huumori, nauru, leikki
- Kiitollisuus

Löydä AITO YHTEEN- KUULUVUUS

Ihminen voi hyvin vain suhteessa muihin ihmisiin, ja tunneturvallisessa ihmissuhteessa on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä rohkeasti omana itsenään. Valmentaja **Eija Hinkkalan** *Syvennä ihmissuhteitasi, muuta elämäsi* rohkaisee vahvistamaan suhteita ympärilläsi oleviin ihmisiin, jotta voit kohdata, kuulla ja ymmärtää paremmin niin itseäsi kuin heitä.

Kirjassa yhdistyvät käytännönläheisyys sekä tunne- ja vuorovaikutusopit, joista on hyötyä niin työporukassa, parisuhteessa kuin ystävydessäkin. Teos auttaa paitsi parantamaan keskusteluyhteyttä myös tunnistamaan ja korjaamaan epäterveet, turvattomuutta aiheuttavat suhteet. Syventämällä ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita niin yhteisöt kuin yksilöt menestyvät ja voivat paremmin.

**”ROHKEUS OLLA IHMISSUHITEISSA
OMA AITO ITSENSÄ EDELLYTTÄÄ MYÖS
ROHKEUTTA OLLA EI-TYKÄTTY.”**



9 789524 036313

ISBN 978-952-403-631-3 | 17.3

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*
BAZAR