

Heli Suutari

Terveisin rakkaus

Kirjoita itsellesi myötätuntoisia kirjeitä

ATENA

Tekijä kiittää Otavan Kirjasäätiötä apurahasta.

© Heli Suutari ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava 2026
Jyväskylä

Päällyksen suunnittelu: Ville Lähteenmäki
Päällyksen kuvat: Shutterstock

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-50946-2

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2026



*Voima virtaa nyt minuun päin.
Virtaus pois päin on lakannut.
Nyt virtaa minuun päin.*

EEVA KILPI

Sisällys

Alkusanat	9
Aloittamisesta	17
Herkkydestä	21
Häpeästä	25
Kasvusta	29
Epätietoisuudesta	33
Suorittamisesta	37
Turvallisuudesta	41
Hyväksynnän hakemisesta	45
Muista huolehtimisesta	49
Itsekritiikistä	53
Rangaistuksista	57
Intuitiosta	61
Näkyvästä	65
Kehosta	69
Kohtuullisesta työnteosta	73
Kateudesta	79
Hiljaisuudesta	83

Virheistä	87
Jämähämisestä	91
Toiveista.	95
Rakkauden ehdoista.	99
Valinnoista.	103
Itsesi hoitamisesta	107
Ihmisen eri puolista	111
Masennuksesta.	115
Ilostä	119
Ulkopuolisuudesta	123
Kivuista	127
Parisuhhteista.	131
Kiukuttelusta	135
Tarpeista ja tarvitsevuudesta.	139
Irti päästämistä	145
Omasta tilasta	149
Tarkoituksesta	153
Totuudesta.	157
Avuttomuudesta.	163
Rajoista	167
Hyväksymisestä	173
Toiminnasta.	177
Rakkaudesta.	181
Kirjeharjoitus.	185
Bonukset	188
Lähteitä ja luettavaa	195

Alkusanat

Jos rakkaus osaisi puhua sinulle, mitähän se sanoisi? Juttelisiko se kauniisti ja hyväksyen? Vai saarnaisiko se sormi ojossa holhoten? Olisiko sillä jokin tärkeä viesti kerrottavanaan? Ehkäpä kysymme asiaa suoraan itse asianosaiselta eli rakkaudelta.

Rakkaus on jo pelkästään sanana niin suuri, että siitä puhuminen voi jännittää. Rakkaus kuitenkin toivottaa ujut ja epäilevät luokseen. Sen kanssa voi ryhtyä vaikkapa kirjeenvaihtoon. Vuoropuhelu rakkauden kanssa voi toimia terapian tapaan: paha olo helpottuu ja sisäinen puhe kääntyy ystävällisemmäksi.

Harva meistä on kovin tietoinen tavastaan puhua itselle. Vähättely ja sättiminen sujuvat monelta niin automaattisesti, ettei niitä aina edes ymmärrä kyseenalaistaa. Erityisesti muutosten, sairastamisen tai stressin aikana itseä kohtaan on vaikea olla empaattinen.

Tämän sain itse huomata keväällä 2024 läpikäymäni kohdunpoiston jälkeen. Leikkauksen aikana koin harvinaisen komplikaation. Sydämeni pysähtyi nukutuksen aikana

toviksi, ja se jouduttiin käynnistämään uudelleen. Kotiin palattuani olin peloissani. Koin olevani hidas toipuja ja hankala potilas. Pahan olon keskellä kaipuuni kauniisiin sanoihin oli suuri. Niinpä ryhdyin miettimään, mitä lohduttavaa rakkaus voisi sanoa minulle.

Apua löysin yhdysvaltalaisen kirjailija Elizabeth Gilbertin *Letters from Love* -sivustolta, jossa Gilbert kirjoittaa rakkauskirjeitä itselleen. Olin törmännyt sivustoon jo aikaisemmin, mutta silloin idea tuntui minusta hieman sokeriselta ja itsekeskeiseltä. Sairausvuoteella aloin lukea Gilbertin kirjoituksia uudestaan ja uusin, avoimin mielin. Kriittinen asenteeni alkoi pikkuhiljaa sulaa. Ymmärsin, että rakkauden torjuminen osui omaan nilkkaani. Eväsin itseltäni hyväksynnän ja myötätunnon.

Lyhyesti kuvattuna Elizabeth Gilbertin kirjeharjoitus on tämä: esitä rakkaudelle jokin kysymys, tartu kynään tai aseta sormesi näppäimistölle ja kirjoita, mitä rakkaus vastaa sinulle. Ei voi olla kovin vaikeaa, ajattelin.

Ihan ensimmäiseksi halusin kuitenkin miettiä, mitä rakkaus on.

Näkymättömästä on vaikea saada kiinni, rakkaus voi tuntua abstraktilta. Mietin itse, pitäisikö minun *uskoa* rakkauteen, jotta voin aloittaa jonkinlaisen vuoropuhelun sen kanssa. Entä jos rakkaus pettyy epäilevään mieleeni? Ja asuukohan rakkaus todellakin minun sisälläni vai onko se jossain ulkopuolellani?

Moni kokee rakkauden konkreettisina tekoina ihmisten välisessä kanssakäymisessä. Rakkautta voi edustaa myös

luonto, universumi tai vaikkapa edesmennyt läheinen – miksei esi-isä tai -äiti. Joillekin rakkaus voi olla Jumalan synonyymi. Mutta sinä et tarvitse näihin kirjeisiin uskoa tai uskontoa. Jokaisella on vapaus ajatella rakkautta juuri sellaisena kuin se tuntuu itselle hyvältä. Se on ensimmäinen rakastava askel.

Entä miten rakkaus ilmenee, millaisia voimia sillä on?

Raamatun Korkea veisussa rakkaus kuvaillaan kärsivällisenä ja lempeänä. Rakkaus ei kadehdi, ei leuhki eikä käytäydy huonosti. Se rakastaa kaikkia, eikä muistele katkerana kärsimäänsä pahaa. Rakkaus pitää valheiden sijaan totuudesta. Rakkaus ei koskaan häviä. Tällainen kuvaus rakkaudesta kuulostaa reilulta ja turvalliselta. Se ei tosiaan tuomitse, rankaise tai valvo ihmisen toimintaa ja ajatuksia niitä arvostellen.

Onneksi rakkautta ei tarvitse kuitenkaan osata sen kummemmin määritellä kirjoittaakseen rakkauskirjeitä. Käsitys rakkaudesta ja sen olemuksesta tai voimista voi heittää kirjeiden myötä häränpyllyä! Kirjoittamisen myötä rakkaus muuttuu ja saa monenlaisia, syviäkin sävyjä. Sen ääni voi käydä jämäkämmäksi, ja se voi puhua lopulta hyvin suoraan. Jotkut sen viestit voivat saada sinut suorastaan yllättymään. Rakkauden opettama myötätunto saattaa olla radikaalia! Se herättelee, ravistelee ja kehottaa myös toimimaan.

Kirjeiden kirjoittaminen on oiva vastalääke asioissa jumittamiselle. Kun jollekin ongelmalle tai tunteelle löytää niitä kuvaavia sanoja, pääsee jo eteenpäin. Rakkauden pohtiminen on myös luottamusharjoitusta. Voiko johonkin hyvään ja kauniiseen luottaa? Kun elämä tuntuu pelkältä taistelukentältä,

haarniskat, kilvet ja kaikenlaiset sapelit voi laskea maahan, ja todeta: »Nyt en enää jaksa. Rakkaus, auta sinä minua.»

Millaisia rakkauskirjeet sitten ovat?

Yksinkertaisimmillaan kirjeissä annetaan puheenvuoro rakkaudelle. Kun kirjoitamme päiväkirjaa, olemme itse äänessä, mutta kun annamme rakkauden puhua, asetumme kuuntelijan asemaan. Ideana on luovuttaa puheenvuoro jollekin, joka on meitä viisaampi, voimakkaampi ja avaramielisempi. Vaikka haluaisimme protestoida tai tehdä välikommentteja, saamme vain keskittyä vastaanottamaan rakkauden sanoja. Olemme siis välikappale, jonka kautta rakkauden viestit tulevat näkyviin.

Jos rakkaus tuntuu kertakaikkisen oudolta juttukaverilta, ei hätää. Voit toki miettiä myös, millaisen kirjeen aito ystävä kirjoittaisi sinulle. Tärkeintä on yrittää päästää irti siitä, mitä itse yleensä sanot itsellesi. Ankean syyllistämisen saa korvata lempeällä jämäkkyydellä.

Olen kirjoittanut tähän kirjaan 40 kirjettä, jotka olen itse saanut rakkaudelta. Vaikka kirjeet on osoitettu minulle, toivon, että myös sinä löydät itsesi näistä viesteistä ja saat niistä ajateltavaa. Kirjeiden pienet tarinat terapia-asiakkaistani on muokattu yksityiskohdiltaan siten, ettei niistä voi tunnistaa oikeita henkilöitä.

Voit tarttua kirjeissä esiintyviin teemoihin itsekkin tai keksiä uusia, sinua puhuttelevia. Lisäksi ehdotan kunkin kirjeen jälkeen pohdittavia asioita tai aloituskysymyksiä. Voit siis ottaa mallia kirjeistäni tai sitten antaa rakkauden puhua sinulle vapaasti omalla tyylillään.

Muutama sananen omasta kirjoitusprosessistani. Minulla kesti aikansa päästä vauhtiin. Välillä luovutin, makustelin ja kokeilin uudestaan parin päivän päästä. Opin, että jos tekstiä ei synny, rakkauden kanssa voi käydä hiljaista vuoropuhelua myös vain ajatuksissa. Rakkaus kyllä jaksaa odottaa, eikä se lähde pois. Tuloksia ei ole myöskään pakko syntyä.

Ystäväni kertoi kirjeitä kokeiltuaan ongelmista suomen kielen suhteen. »Ei suomeksi voi kirjoittaa rakkaudesta, se kuulostaa niin teennäiseltä!» hän huudahti. Hän halusi kirjoittaa kirjeensä englanniksi. Miksipä ei, sanoin hänelle. Mutta tähän huomioon voi myös pysähtyä. Jos äidinkieli ei taivu rakkauden kuvailuun, voi siinäkin olla mainio kirjeen aihe. Mistä kankeus johtuu? Eikö suomen kielessä viljellä kauniita sanoja? Jos sait kuulla lapsuudenkodissasi vain ikäviä asioita, voivat hoitavat sanat juuttua aikuisenakin kurkkuun. Olen varma, että rakkaudella on tähänkin jokin mielipide.

Itse huomasin rakkaudellisten sanojen ilmaantuvan kirjeisiini luontevammin kirjan loppupuolella. Lisäinkin kirjan loppuun lempeitä adjektiiveja aakkosjärjestyksessä. Aiemmin kiusallisilta vaikuttaneet sanat alkoivat tuntua minusta aivan luonnollisilta.

Kirjani lopussa tarjoan myös seikkaperäisempiä ohjeita kirjeiden kirjoittamiseen, mutta kuvaan perusidean myös tässä.

Aloita kirjeesi kysymällä esimerkiksi näin: »Rakkaus, mitä haluaisit kertoa minulle tänään?» Kysymys voi olla myös tarkkarajaisempi, kuten: »Rakkaus, miten neuvoisit minua sisareni kanssa käydyssä riidassa?» Tai pyyntö: »Rakkaus, tar-

vitsen apuasi, joten kerrothan, mitä minun kannattaisi tehdä seuraavaksi työnhaun suhteen.»

Anna rakkauden tervehtiä sinua niillä sanoilla kuin sinusta tuntuu hyvältä. Ehkä rakkaus puhuttelee sinua etunimellä tai sanoo »rakas lapseni» tai »rakas ystävä», kuten se puhuu omissa kirjeissäni. Näiden tilalle voit laittaa myös lempinimesi tai jonkin hellittelysanana, joka tuntuu sinusta hyvältä. Tästä rakkauden harjoittamasta sinuttelusta voi olla paljon hyötyä. Itsensä puhuttelu yksikön toisessa persoonassa eli sinä-muodossa helpottaa tutkitusti tunteiden ja ajatusten säätelyä, ja samalla opimme käyttämään uudenlaista sisäistä monologia.

Rakkauskirjeiden kirjoittaminen sopii kaikille taidoista riippumatta, eikä kirjeitä tarvitse näyttää kenellekään, ellei itse niin halua. Kieliopin ja oikeinkirjoituksen suhteen saa olla rento. Et voi epäonnistua kirjeissä, sillä niiden tekoon ei ole vain yhtä oikeaa tapaa. Riittää, että olet oma itsesi.

Omat mallikirjeeni on muokattu lukijaystävällisemmiksi, mutta niidenkin raakaversiot olivat aluksi sekavaa tajunnanvirtaa. Naputtelin tietokoneelleni aamukahvin aikana irrallisia ajatuksia, ja kalenterin väliin kertyi harakanvarpailla raapustettuja lappusia. Kun luin kirjeitäni jonkin ajan kuluttua, ne näyttivät samankaltaisilta – niistä huomasin, mikä mieltäni vaivasi. Yksi aihe toistui kirjeissä. Sehän ei haittaa, vaan on päinvastoin hyvä asia. Kirjeitä kirjoittaessa jokin sinua vaivaava ongelma pääsee perinpohjaiseen käsittelyyn. Eihän terapiassakaan tarvitse keksiä aina uutta aihetta jokaisen istunnon ajaksi. Toisto on siis hyvä, eikä sanomisiaan todellakaan tarvitse miettiä etukäteen.

Kirjeen pituudella ei ole väliä eikä myöskään sen muodolla. Joku kirjoittaa lyhyitä pätkiä, toinen vuodattaa tekstiä pitkästi. Sanojen lisäksi tai sijaan kirje voi sisältää kuvia: sarjakuvia, puhekuplia, valokuvia tai piirustuksia. Joillekin rakkaus puhuu musiikin muodossa. Mieleen voi nousta laulu sanoineen tai sävelmineen. Vain mielikuviutus on rajana, kun rakkaus pääsee ääneen. Hyvä idea on hankkia tyhjä »rakkausvihko», joka saa olla omannäköisesi.

Luonnollisesti myös tyylilaji on vapaa. Vakavammat pohdinnat tai rennot puhekieliset kirjeet käyvät yhtä lailla. Rakkaus voi puhua myös humoristisella äänellä, mutta se ei koskaan pilkkaa. Kirje voi olla asialappu tai runon pätkä. Näistä kahdesta löytyvät esimerkit kirjan lopusta.

Kirjeet voivat olla päivittäisiä, viikoittaisia tai harvempia. Jotta harjoitus ei lopahtaisi liian helposti, voi päättää tietyn viikonpäivän tai aamu- tai iltahetken, jolloin kirjeen kirjoittaa. Kirjetreffeistä rakkauden kanssa voi tulla kuin kalenteriin laitettu terapiatapaaminen. Voit lähteä kirjoittamaan kirjeesi myös johonkin toiseen paikkaan, kahvilaan, kirjastoon, puistoon.

Terveisin rakkaus -kirjaa voi toki lukea ilman kirjoituspaineita – rakkaus kun ei tuputa mitään! Kirjeiden teemat ovat kiinnostavaa pohdittavaa ilman kirjemuotoakin. Niitä voi miettiä arjen askareiden keskellä, autoa ajaessa tai koira ulkoiluttaessa. Ajan myötä alkaa ehkä kysellä itseltään huomaamatta: »Mitähän rakkaus tuumaisi tästä tai tuosta mielestäni vaivaavasta asiasta?»

Rehellinen rakkauspuhe on taito, jota voimme opetella.

Rakkaus haluaa parastamme. Se on aina puolellamme. Se odottaa yhteydenottoamme.

Päästetäänkö siis rakkaus ääneen? Tuletko seurakseni pohtimaan, lukemaan tai kirjoittamaan rakkauskirjeitä? Aloitetaan kysymällä: »Rakkaus, mitä haluaisit kertoa minulle tänään?»

Aloittamisesta

Hei, sinäkö siellä, rakas lapseni!

Haluan kiittää sinua tästä kirjeideasta. Olen innoissani, että pääsen kirjoittamaan sinulle. Toki olen läsnä ilman kirjeenvaihtoaikin – olenhan rakkaus, läsnä kaikkialla – mutta tällainen sanojen äärelle pysähtyminen on suoranaista luksusta. Usein en saa ääntäni kuuluville arjen hälyssä. Aina sinäkään et ole kovin halukas tai avoin kuulemaan asiaani. En kuitenkaan väsy odottamaan vuoroani.

Aloitin kysymällä sinulta niin kuin terapiassa usein aluksi kysytään: Kerrotko, mikä tuo sinut tänne? Ja sitten: Miten sinä voit? Näiden kysymysten äärelle pysähdyt turhan harvoin. Sinusta on helpompi kysellä kuulumisia muilta.

Jatkan tiedusteluani. Onko elämässäsi tapahtunut jotain erityisen raskasta viime aikoina? Näen, että silmäsi kostuvat. Huolien, kipujen ja pelkojen äärelle pysähtyminen ei tunnu mukavalta. Mieluiten olisit ajattelematta vaikeita asioita.

Ei hätää. Olet ottanut jo todella tärkeän askeleen, kun olet nyt tässä.