

Arvostelu kirjasta *5 askelta vapauteen*

Tartuin tähän kirjaan, koska olen kiinnostunut aiheesta sekä kokemusasiantuntijuuden että yleisen mielenkiinnon kautta. Minulla ei ollut ennakkoodotuksia, vaan lähdin avoimin mielin katsomaan, mitä kirja tuo esiin. Ensivaikutelma kirjasta oli erittäin positiivinen – kompakti, selkeä ja hyvin jäsennetty paketti, joka menee suoraan asiaan.

Kirjan sisältö on tiivis ja täsmällinen, mikä tekee siitä helposti lähestyttävän ja käytännönläheisen. Oli vaikuttavaa huomata, että tällainen teos on vihdoin tehty. Sen ytimekkyys, selkeys ja suomenkielisyys tekevät siitä tärkeän ja ainutlaatuisen työkalun toipumisprosessiin.

Erityisen hienoa kirjassa on sen konkreettinen ote: se ei jää teoreettiseksi pohdinnaksi, vaan tarjoaa selkeitä harjoituksia ja keinoja, joiden avulla voi työstää omaa tilannettaan. Vaikka en itse tehnyt harjoituksia tällä kertaa, koska olen käynyt läpi saman prosessin jo aiemmin, arvioin ne erittäin toimiviksi ja käytännöllisiksi. Kirja on tavallaan oikotie siihen, mitä moni toivoo ja tavoittelee – se tarjoaa selkeät askeleet, joiden avulla voi edetä ilman, että joutuisi etsimään materiaalia ulkomailta. Suomessa tällaisia apuvälineitä ei juuri ole ollut tarjolla, ja jo pelkästään suomenkielinen sisältö madaltaa kynnystä tarttua asiaan.

Kirjan harjoitukset ja periaatteet eivät ole vain kertakäyttöisiä, vaan niihin voi palata uudelleen. Kun on ensin tehnyt työn itsensä kanssa, voi ottaa etäisyyttä ja sitten kerrata keskeisiä asioita. Erityisesti erilaiset tukilauseet voivat toimia pitkän aikavälin tukena, esimerkiksi *"Hyväksyn tämän tunteen ja arvostan sitä"* tai *"If it comes, let it come. If it goes, let it go."* Tällaiset ajatukset auttavat muistuttamaan itseä siitä, että prosessi jatkuu ja että parantuminen on mahdollista.

Kirja sopii erityisesti narsistisesta suhteesta toipuville, mutta myös kaikille, jotka ovat valmiita tekemään tarvittavan työn oman hyvinvointinsa eteen. Se voi tarjota tärkeää tietoa ja käytännön työkaluja niille, jotka ovat kokeneet henkistä väkivaltaa tai tuntevat jääneensä yksin tilanteensa kanssa.

Tämä teos erottuu muista saman aihepiirin kirjoista, sillä vastaavia suomenkielisiä itsehoito-oppaita ei ole juuri saatavilla. Suomessa narsismiin liittyvä ymmärrys on edelleen vajavaista, eivätkä viranomaiset, ammattilaiset tai edes uhrin itse aina hahmota, mistä ongelmassa todella on kyse. Kun itse tarvitsin apua vuosia sitten, jouduin hakemaan itsehoitotukea ulkomailta, ja sieltä se lopulta löytyikin. Tämä kirja tarjoaa nyt saman mahdollisuuden suomeksi – ilman, että on pakko etsiä tietoa muualta.

Kokonaisuutena *5 askelta vapauteen* on tiivis ja tehokas opas, joka menee suoraan asiaan ja tarjoaa selkeitä työkaluja toipumiseen. Vaikka minulla ei ollut ennako-

odotuksia, toivoin, että tällainen teos olisi vihdoin saatavilla – ja nyt se on. Kirja vahvistaa ajatusta siitä, että toipuminen on mahdollista, kunhan ottaa vastuun omasta elämästään ja ei jää kiinni uhrin asemaan.



Päällimmäinen ajatukseni kirjasta: *Aina on toivoa. Aina on mahdollisuus. Helppoa se ei ole, mutta yrittää kannattaa.*

Asiakas, 63 v.