



**Aliisa
Holkkio**

Kunpa he pitäisivät minusta



Eroon TAMMI
**riittämättömyyden
tunteesta**

**Aliisa
Holkko**

Kunpa he pitäisivät minusta

**Eroon
riittämättömyyden
tunteesta**



TAMMI

HELSINKI



I. painos

© Aliisa Holkko ja Tammi 2026

Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-04-7756-1

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@tammi.fi

Sisällys

Esipuhe	11
---------------	----

OSA 1 **Pelko**

Riittämättömyyden juuret	17
Ihminen tarvitsee hyväksyntää	20
Ihmissyyden tehdasasetus	25
Huomiota saa kaivata	27
Hyperindividualismi kuormittaa	31
Miksi ”älä välitä” ei auta?	34
Suhteiden muovaava vaikutus	37
Varhaiset turvattomuuden kokemukset	41
Palkinnot ja rangaistukset	42
Samaistuminen roolimalleihin	45
Kapinointi	47
Vertaiskokemukset	48
Kiintymyssuhdetieteen linssi	50
Kiintymyksen alkujuurilla	52
Aikuisuuden kiintymys	55
Sisäistetyt mallit	59
Ahdistuneisuus ja välttely	62
Turvan vaihtelu	66

Kelpaamisen paineet	70
Työelämässä	70
Ystävyyssuhteissa	75
Seksuaalisuudessa	78
Sosiaalisessa mediassa	81

OSA 2

Suojaus

Jokainen suojautuu tavallaan.....	91
Kuuluminen.....	91
Suojautumisen kartta.....	92
Tukahdutamme vaikeat tunteet	96
Viha.....	100
Itku	104
Ahdistus	106
Mustasukkaisuus.....	108
Kateus.....	111
Häpeä ja syyllisyys.....	113
Miellytämme ja mukaudumme.....	118
Uhrautuminen.....	120
Pienentäminen	122
Muuntautuminen	125
Tarvitsevuus	129
Rajat	132
Kiltteys.....	134
Odotukset muille.....	136
Vaadimme itseltämme mahdottomia	139
Suoritukset.....	141
Täydellisyys	143
Ikävä puhe.....	148

Ennakoiva vähättely	151
Yksin puurtaminen.....	153
Pyrimme erottautumaan.....	155
Valloitukset	157
Riittävyden jatkumo	159
Muurit.....	162
Välttelemme ja vetäydymme.....	165
Innostuminen	167
Läheisyys	171
Pihtaamisen kostonkierre	172
Pettymykset.....	174
Konfliktit	176
Epäonnistumiset.....	178
Päihteet.....	182
Pettäminen.....	184
Murehdimme ja varmistelemme	185
Katastrofiajattelu	188
Varmuuden jahtaaminen	193
Hallinta.....	195

OSA 3

Uudet keinot

Uskallammeko luopua suojista?	203
Mielen tarinat ja uskomukset	206
Minän eri puolet.....	208
Jumiutuneet tulkinnat	212
Kelpaamisen sääntökirja.....	215
Rajoittavat uskomukset.....	218
Disney-narratiivi	222

Tunteet ja tarpeet	227
Riittävä tunnesanasto	228
Tunteiden vaikutusvalta	233
Tarpeiden tunnistaminen	237
Itsemyötätunto	240
Torjunnat ja pettymykset	244
Pelkoa päin	248
Taito tuottaa pettymys	253
Yhteyden yllättävät hyödyt	256
Keskinäisriippuvuus	259
Riippuvuuden paradoksi	261
Kohti yhteyttä	262
Arvostuksen voima	267
Kannatteleva katse	270
Lopuksi	273
Kiitokset	276
Liitteet	278
<i>Liite 1. Aikuisuuden kiintymyssuhdekäyttäytymisen mittari – Experiences in Close Relationships – Revisited (ECR-R)</i>	
<i>Liite 2. Mittari kiintymyskäyttäytymisen tutkimiseen muissa ihmissuhteissa (ECR-12)</i>	
Kirjallisuus	283

Olen tehnyt hassuja asioita pelätessäni hylätyksi tulemista. Olen jättänyt rakastamani pojan kolmesti peräkkäin, jotta hän ei ehtisi jättää minua ensin. Olen teeskennellyt, etten pidä korvapuusteista, miellyttääkseni kurinalaista ruokavaliota noudattavaa seuralaistani. Olen kostanut polttamalla askin tupakkaa, koska pelkäsin, mihin suora vihan tunteen ilmaisu voisi johtaa. Olen pelännyt, että poikaystävänä elää kaksoiselämää, ja olen epätoivoisesti etsinyt todisteita epäilylleni sosiaalisesta mediasta. Olen tehnyt lukuisia ylityötunteja, käyttänyt tarpeettoman pitkän ajan yhden sähköpostin muotoiluun ja sanonut kaikkeen kyllä, jotta tulisin nähdyksi osaavana ammattilaisena. Olen analysoinut pisteitä ja niiden puutetta, adjektiivien sävyvivahteita ja hymiövalintoja saadakseni selville, olenko epähuomiossa saattanut suututtaa jonkun.

Miten minä, täysin normaali, elämässä kai kohtuullisen menestyneeksi ja sosiaalisesti kyvykkääksi luokiteltu ihminen olen kyennyt kaikkeen tuohon? Eikö tuo ole täysin patologista? Mikä minussa on vikana, kun kaipaen tällä tavalla hyväksyntää toisilta ihmisiltä? Miksen voi olla niin kuin se Instagram-vaikuttaja, joka julistaa lopettaneensa muiden ihmisten mielipiteistä välittämisen? Miksi en osaa olla tarvitsematta muita?

Esipuhe

Write hard and clear about what hurts.

ERNEST HEMINGWAY

Jokainen meistä haluaa tulla rakastetuksi ja hyväksytyksi. Samalla moni pelkää, ettei riitä omana itsenään. Pelkäämme tulevamme torjutuiksi, sivuutetuiksi tai menettävämme muiden arvostuksen. Tämä kirja kertoo juuri tällaisesta, inhimillisesti jaetusta riittämättömyyden tunteesta ja hylkäämisen pelosta ja siitä, miten joskus toimimme suojautuaksemme kipeiltä tunteiltamme.

Kiinnostukseni kirjan aihepiireihin lähti liikkeelle omista kokemuksistani. Olen vuosien varrella kirjoittanut päiväkirjoihini kipeistä eroista, torjutuksi tulemisen häpeästä, riittämättömyydestä ja valtavasta tarpeesta tulla nähdyksi. Minua turhautti, kun en löytänyt sellaista luettavaa, josta olisin saanut lohtua oman pelkoni äärellä. Sosiaalipsykologian opintoni sekä työni lyhytterapeuttina ja hyvinvoinnin kehittäjänä tarjosivat vain lisämateriaalia pohdinnoilleni. Vähitellen ymmärsin, että kyseessä on laajalle levinnyt pulma, joka on läsnä niin parisuhteissa, ystävyysuhteissa kuin työelämässäkin. Häpeä omista kokemuksista ruokki motivaatiotani kirjoittaa. Tällä kirjalla haluankin näyttää, että emme ole kokemustemme kanssa yksin. Jos kirjani avulla voin tuoda helpotusta jonkun toisen kokemukseen, se kannatti kirjoittaa.

Ajattelin joskus, että uutteralla työllä tulisin löytämään ratkaisun hylkäämisen pelkoon ja pystyisin sen jälkeen jakamaan saman ratkaisun muillekin. Kuvittelin itseni voittajaksi, joka on pitkän tutkimusmatkan jälkeen onnistunut selättämään ihmissuhteisiin liittyvät hankalat tunteet. Joudun kuitenkin tuottamaan pettymyksen: tästä kirjasta ei löydy vastausta hylkäämisen pelon poistamiseen. Matkallani olen ymmärtänyt, että hyväksynnän ja yhteyden tarpeet kuuluvat väistämättä ihmisyyteen. Ne eivät ole mielen nurkkiin kertynyttä likaa, jonka voisi vain kuurata pois, vaan osa ihmismieltä. Yksin jääminen on ihmiselle kohtalokasta. Se on suurempi terveysriski kuin ylipaino ja yhtä suuri riski kuin tupakointi. Koko olemassaolonsa ajan ihminen on tarvinnut muiden ihmisten hyväksyntää ja lauman turvaa säilyäkseen elossa ja voidakseen hyvin. Siten on hyvin luonnollista, että pelkäämme hylkäämistä ja torjuntaja.

Nykykulttuurin yksilökeskeisyys ja pärjäämisen eetos tekevät tästä ihmisyyteen kiinteästi kuuluvasta tarvitsevuudesta kiellettyä ja jopa häpeällistä: mikä itsessä on vikana, kun kaipaamme muiden hyväksyntää ja huomiota? Hylätyksi tulemisen pelosta on tullut piilossa pidettävä asia: häpeä, josta ei kerrota kenellekään ja viimeisimmäksi niille, joille erityisesti haluaisimme kelvata. Niille, joita rakastamme tai arvostamme ja joiden toivoisimme rakastavan ja arvostavan meitä. Sen takia vältämme muihin kiintymistä ja tunteidemme näyttämistä. Vältämme avun pyytämistä ja aidon yhteyden mahdollisuutta. Vältämme näyttämästä keskeneräisyyttämme. Emme halua tunnustaa, että jossain vahvan ja pärjäävän kuoremme alla on heikko kohta. Kun emme uskalla pyytää apua ja tukeutua muihin ihmisiin, viemme myös muilta mahdollisuuden kokea itsensä tärkeiksi. Siten sosiaalisista suhteista vetäytyminen heikentää kaikkien hyvinvointia. Pohdinkin usein, millainen olisi se maailma, jossa emme juoksisi karkeen tarvettamme liittyä muihin ihmisiin?

Vaikka kuinka koettaisimme jynssätä mielemme nurkkia puhtaaksi, emme pääse kokonaan eroon hylkäämisen pelostamme. Perusteellisten siivoustalkoiden sijasta kutsunkin sinut pohtimaan kanssani, miten voisimme elää hylkäämisen pelon kanssa niin, että se ei rajoita tai sabotoi elämäämme. Tähän kirjaan olen kasannut ajatuksia, tietoa ja työkaluja, joiden avulla voi oppia ymmärtämään paremmin torjutuksi tulemisen pelkoa ja riittämättömyyden kokemuksia. Ymmärryksen lisääntymisen kautta voi löytää myös lohtua ja uudenlaisia tapoja olla itsensä ja toisten kanssa.

Olen jakanut kirjan kolmeen osaan, joista ensimmäisessä esittelen yhteyden ja hyväksynnän tarpeen alkuperää ja yleisinhimillistä luonnetta. Tutustumme ihmissuhdekäyttäytymistämme selittävään kiintymyssuhdetieteeseen sekä hyväksynnän kaipuuseen elämän eri osa-alueilla. Kirjan toisessa osassa syvennymme erilaisiin keinoihin, joilla pyrimme suojautumaan riittämättömyydeltä ja varmistamaan muiden hyväksynnän. Kolmannessa osassa koetamme löytää uusia näkökulmia, joiden avulla omannäköinen elämä voisi olla helpompaa pelosta huolimatta. Tarttumispintaa teemoihin tarjoavat tarinalliset pohdinnat, jotka ovat saaneet inspiraationsa sekä omista kokemuksistani että muiden ihmisten kertomuksista.

Toivon, että kirja on avuksi sinulle, joka murehdit muiden hyväksyntää, sekä sinulle, joka haluat rakentaa inhimillisempää elämää ympärillesi. On todennäköistä, että tälläkin hetkellä joku lähelläsi kokee, ettei hän ole tarpeeksi. Toivon, että tämä kirja voi auttaa suhtautumaan omaan ja toistemme keskeneräisyyteen myötätunnolla. Minulle, kuten monelle muullekin, syvät ihmissuhteet ovat elämän keskeisin asia. Kuitenkin pelko ja siitä kumpuavat toimintamallimme tulevat usein tuon yhteyden tielle ja vievät meidät kauemmaksi muista. Omat ihmissuhteeni ovat syventyneet aina, kun olen uskaltanut tuoda esiin jotakin vaikeaa. Toivon, että tämä kirja

ja sen tarinat voivat rohkaista kurottautumaan kohti yhteyttä. Tarvitsemme toisiamme peileiksi, joissa voimme nähdä heijastuksen omasta loistostamme. Vaikka hyväksytyksi tuleminen on yksilön tarve, kukaan ei voi täyttää sitä yksin.

OSA 1

Pelko

Riittämättömyyden juuret

Mitä hylätyksi tulemisen pelko oikeastaan tarkoittaa? Hylkäämisen pelko määritellään usein voimakkaaksi tunteeksi, joka saa ihmisen pelkäämään, että hänelle tärkeät ihmiset hylkäävät hänet tai muulla tavalla jättävät hänet yksin. Sanotaan, että pelko voi näkyä voimakkaana ahdistuksena, takertuvuutena, mustasukkaisuutena ja luottamuspulana erityisesti romanttisissa suhteissa. Tällaisen pelon juurten ajatellaan olevan lapsuutemme varhaisissa hoivasuhteissa – kiintymyssuhteissa – ja niissä syntyneissä vaille jäämisen kokemuksissa.

Kun minä puhun hylkäämisen pelosta, en tarkoita pelkäämistään tuota varhaisten suhteiden muovaamaa lohdutonta pelkoa siitä, että meille tärkeä ihminen lähtisi ja jättäisi meidät. Minulle hylkäämisen pelko on huomattavasti moniulotteisempaa ja myös arkisempaa.

Luultavasti jokainen on joskus pelännyt torjutuksi tai sivuutetuksi tulemista tai ryhmän ulkopuolelle jäämistä tai kokenut ajoittaista näkymättömyyttä ja riittämättömyyttä. Kaikissa näissä tapauksissa on kyse eräänlaisesta hylkäämisen kokemuksesta. Ehkä voisimme kutsua tällaisia pieniä torjunnan, sivuutetuksi tulemisen, vahvistuksen puuttumisen ja näkymättömäksi jäämisen kokemuksia mikrohylkäämisiksi. Mikrohylkäämiset ovat tilanteita, joissa jäämme vaille huomiota ja tunnustusta, jota janoamme ja tarvitsemme. Arkemme on täynnä niin pieniä mikrohylkäämisiä, ettemme usein kehtaa edes myöntää niiden satuttavan: Tinder-deitti voi lopettaa keskustelun yllättäen. Tiimipalaverissa oma

panos jää vaille tunnustusta. Puoliso on puhelimensa pau-loissa eikä huomaa muita. Ystävät menevät elokuvaan pyytämättä mukaan. Töissä vastaan tulee kriittinen palaute. Pika-viestisovelluksessa oma viesti jää ilman kenenkään reaktiota.

Tällaisissa tilanteissa saatamme lohduttaa itseämme vähä-telemällä kokemustamme: *Höh, miksi minä tällaista murehdin, eihän tällä ole mitään merkitystä. Enhän minä, aikuinen ihminen, voi olla näin huomionkipeä.* Mutta kaikki nämä arkiset vuoro-vaikutustilanteet nostavat mieleemme epäilyjä: *Mitä jos en kelpaa? Ehkä en ole tärkeä.* Siten riittämättömyyden tunne liittyy läheisesti hylkäämisen pelkoon. Kun torjunnan pelko aktivoituu, meissä herää usein myös tunne riittämättömyydestä – pelkäämme, että emme ole riittävän merkityksellisiä, hauskoja, älykkäitä tai viehättäviä. Saatamme pelätä, että erilaisine puutteinemme emme ansaitse hyväksyntää, arvostusta tai rakkautta.

Riittämättömyys on relationaalinen tunne. Tällä tarkoitan sitä, että riittämättömyyden tunne vaatii jonkun, jonka silmin riittävyyttä tai sen puutetta arvioidaan. Tuo toinen voi olla todellinen ihminen, kuten kumppani, ystävä, pomo tai vanhempi. Toinen voi myös olla isompi joukko, esimerkiksi meille tärkeä ryhmä tai yhteisö, esimerkiksi työyhteisö. Riittämättömyys syntyy ollessamme näiden ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa ja huomatessamme merkkejä torjunnasta, kelpaamattomuudesta tai arvostuksen puutteesta. Objektiiivisesti tarkasteltuna ei välttämättä ole kyse todellisesta torjunnasta tai arvostuksen puutteesta vaan kokemuksestamme. Järjen tasolla saatamme ymmärtää, että ystävämme pitävät meistä tai että työkaverimme arvostavat työpanostamme, mutta tunnepuolella riittämättömyys ja sivuutetuksi tulemisen tunne jäävät päällimmäisiksi kokemuksiksi.

Aina riittämättömyyden arviointiin ei edes tarvita todellisia ihmisiä. Sosiaalipsykologian kentällä käytetään termiä

yleistynyt toinen. Tällä tarkoitetaan mieleemme sisäistettyjä normeja, odotuksia ja arvoja, jotka olemme omaksuneet meille merkityksellisiltä ihmisiltä tai ryhmiltä. Yleistynyt toinen on ikään kuin meille tärkeistä ihmisistä koostuva sisäinen yleisö tai yhteisön valvova silmä, joka kulkee mukana mielessämme. Yleistyneen toisen näkökulmasta arvioimme jatkuvasti riittävyttämme suhteessa sisäistämiimme odotuksiin. Ei tarvita pomoa tai työkaveria, joka vaatisi tekemään ylitöitä, vaan ihminen itse piiskaa itseään entistä kovempiin suorituksiin. Tällöin henkilö kokee riittämättömyyttä kuvittelemiensa toisten silmissä, eli hän on itse sekä arvioija että arvioinnin kohde. Vaikka arvioija onkin mieleemme ääni, se on syntynyt suhteessa toisiin ihmisiin. Ilman muita ympärilläämme, meillä ei olisi syytä kokea riittämättömyyttä.

Aina emme pelkää suoranaisesti hylkäämistä, vaan saatamme pelätä nolatuksi tulemista tai kunnioituksen ja arvostuksen puutetta, jotka ovat yhdenlaisia hälytysmerkkejä mahdollisesta tulevaisuudessa siintävästä hylkäämisestä. Joidenkin mielestä häpeän tunne kuvaa parhaiten riittämättömyyden kokemusta, ja häpeä ja riittämättömyys voidaankin nähdä eräänlaisina synonyymeina toisilleen. Ne molemmat ovat negatiivisia arvokkuuttamme uhkaavia kokemuksia, joilta haluamme vimmaisesti suojautua. Käsittelen häpeää ja muita hankalia tunteita tarkemmin kirjan toisessa osassa puhuessani suojakeinoista.

Meillä jokaisella on toive yhteydestä, ja juuri sen takia olemme epävarmoja riittävydestämme. Siitä huolimatta riittämättömyys ei ole jokaiselle tuttu tunne. Voi olla, että osa ei pelkää hylätyksi tulemista tai torjuntaa lainkaan – vai eivätkö he vain tunnista pelkoa? Itsenäisyyttä korostavassa kulttuurissamme osa meistä on oppinut selviämään yksin, tukahduttamaan tunteensa ja selvittämään asiat oman päänsä sisällä. He ovat varustaneet mielensä suojaavalla uskomuksella, etteivät

he tarvitse muita. He ovat oppineet selviytymään yksin, olemaan pärjääviä ja vahvoja. Koska kenenkään muun mielipiteellä ei ole heille merkitystä, heidän ei tarvitse myöskään pelätä hylkäämistä tai kokea riittämättömyyttä. Hienoa, ratkaisu ongelmaan on löytynyt! Valitettavasti asia ei ole näin yksinkertainen. Ihminen tarvitsee toisia ja toisten hyväksyntää voidakseen hyvin. Siksi on hyvin todennäköistä, että vahvankin pärjääjän sisällä kolkuttelee riittämättömyyden pelko.

Ihminen tarvitsee hyväksyntää

Olen yrittänyt kaivella niin aivojeni kuin internetin syövereistä selityksiä sille, miksi pelkään tulevani hylätyksi. Olen vuosien varrella lukenut satoja sivuja aiheesta. Olen käynyt psykoterapiassa. Olen kirjoittanut, pohtinut, haastatellut, analysoinut ja avautunut, eikä pelkoni ole kadonnut minnekään. Kaiken tämän jälkeen olen tullut siihen tulokseen, että minussa täytyy olla jotain perustavanlaatuista vikaa.

Ehkä hyväksynnän janoni alkoi siitä, kun jäin viimeiseksi jalkapallon joukkuevalintoja tehtäessä. Tai kenties pelkoni hylkäämisestä aktivoitui, kun koulun discossa kolmas-kaan hakemani poika ei lähtenyt tanssimaan hitaita. Ehkä minulle on jäänyt tästä jonkin sortin epävarmuus, jonka vuoksi haluaisin, että kaikki pojat hakisivat minua tanssimaan. Sellaisetkin, joiden kanssa en oikeasti edes haluaisi tanssia.

*Vai voiko minulla olla jokin hylkäämisen pelon selittävä paha lapsuuden trauma, jonka muistini on sullo-
nut syvälle aivojeni perukoille? Olen yrittänyt käydä läpi kaikki lapsuuteni tapahtumat ja kuulustellut terapeutiltani mahdolliset kokemukset, jotka selittäisivät patologisen piirteeni. Ehkä biologiset vanhempani hylkäsivät minut*

kasvattivanhemmille, tulin rajusti kiusatuksi päiväkotiiässä tai olin kuukausia yksin sairaalassa lähellä kuolemaa. Vanhempien alkoholismi, läheisen kuolema tai erittäin vaativa vanhemmuus olisivat myös uskottavia selityksiä. Mikään näistä ei kuitenkaan vaikuta todennäköiseltä minun kohdallani. Lapsuuteni on ollut aika tavallinen ja turvallinen, minua on rakastettu ja kannustettu.

Päätän taas kerran ottaa härkää sarvista ja selvittää, keksisinkö uusia selityksiä. Kirjoitan Googlen hakuriville tutut sanat: "Hyväksytyksi tulemisen tarve ja hylkäämisen pelko". Klkkailen summanmutikassa otsikoita. "Näin hylätyksi tulemisen pelko näkyy ihmissuhteissa – katso viisi käytösmallia!" Mahtavaa, tältä listalta siis näen, millä kaikilla tavoilla olen vahingossa paljastanut kanssaeläjille syvimmän pelkoni. "Tiesitkö tämän? – Näin hyväksynnän haku rajoittaa luovuuttasi!" Voi ei, tämä nolo tarve heikentää jopa ammattitaitoani. "Pelkäätkö sinäkin tulevasi hylätyksi? Katso kuusi asiaa, jotka varmmmin tuhoavat parisuhteen!" Google-seikkailun jälkeen minulle ei jää piirun vertaa epäselväksi, miten haitallinen hylkäämisen pelko on.

Kunpa joku vain kertoisi, miten pelosta pääsee eroon. Sitä odotellessa olen opetellut yhden asian: piilottamaan pelkoni. Riittämättömyyden kokemusta ei saa paljastaa, sillä itsevarmat ihmiset saavat haluamansa asiat ja menestyvät. Muut pitävät sellaisista tyypeistä, jotka eivät yritä tehdä vaikutusta tai murehdi sitä, pidetäänkö heistä. Sellaiset ihmiset tuntevat oman arvonsa, ja jos joku ei sitä ymmärrä, he eivät uhraa energiaansa moiselle. Sellainen ihminen minäkin halusin olla ja tiesin, miten se tehdään: esitetään sellaista, jollaiseksi haluaa tulla.

Miksi pelkäämme hylätyksi tulemista ja ulkopuolelle jäämistä?

Jokainen meistä miettii joskus, kelpaanko muille ja olenko riittävä. Yksin pärjäämisen kulttuurissa on vaikea myöntää tarvetta tulla hyväksytyksi ja nähdyksi, koska sitä pidetään heikkoutena. Miellytämme ja suoritamme, jotta välttäisimme hylkäämisen kokemuksen niin romanttisissa suhteissa, työelämässä kuin arjen pienissä kohtaamisissa. Torjunnan pelko estää meitä ilmaisemasta tarpeitamme ja toiveitamme, pyytämästä apua tai heittäytymästä täysillä ihmissuhteisiin.

.....

Aliisa Holkko on sosiaalipsykologi, joka työskentelee hyvinvoinnin kehittämisen parissa. Työssään hän on päässyt seuraamaan, miten yhteyden tarve ja pelko omasta riittämättömyydestä vaikuttavat meihin. Aliisa uskoo yhteyden parantavaan voimaan ja siihen, että tarvitsevuus ei ole heikkoutta – vaan tie merkityksellisempiin ihmissuhteisiin.



www.tammi.fi

17.3

ISBN 978-952-04-7756-1

Kannen suunnittelu: Tuomo Parikka

Kirjailijakuva: Otto Virtanen

Kannen kuva: AdobeStock