

WSOY

RAKKAUDEN VOIMAKIRJA

Jutta Gustafsberg & Juha Rouvinen



Jutta Gustafsberg & Juha Rouvinen

RAKKAUDEN VOIMAKIRJA

Toimittanut Elina Tanskanen

Werner Söderström Osakeyhtiö

Helsinki

© Jutta Gustafsberg, Juha Rouvinen ja WSOY 2018

Jutan ja Juhan kuvat © Pasi Liesimaa, muut kuvat © iStock photos

ISBN 978-951-0-43283-9

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

Lukijalle	7
Olet juuri niin hyvä kuin uskot olevasi	11
Ole ensin kiltti itsellesi	29
Asiantuntija vastaa: Tony Dunderfelt	39
Uskalla sanoa ei	43
Rakkaus on pelon ja häpeän vastalääke	53
Asiantuntija vastaa: Osmo Kontula	63
Ole ystävä kumppanillesi	67
Kuuntele ymmärtääksesi toista	87
Asiantuntija vastaa: Vilho Ahola	102
Joustavuus helpottaa elämää	107
Rehellisyys vapauttaa	121
Asiantuntija vastaa: Leena Väisälä	138
Ole fiiliksissä arjesta	141
Kerro lapselle, miten paljon rakastat ja välität	151
Asiantuntija vastaa: Kirsi Heikinheimo	170
Rakkaus pelastaa maailman	175
Loppusanat	195

LUKIJALLE

Rakkaus on kiehtonut ihmistä antiikin ajoista saakka eri kulttuureissa ja tekee niin edelleen. ”Mitä rakkaus on?” on ollut kauan Googlen suosituimpia kysymyksiä ja on yhä maailmanlaajuisesti sen haetuimpien kysymysten joukossa.

Tämän päivän tieteellinen tutkimus on lisännyt ymmärrystämme tästä ihmiskunnan voimakkaimmasta tunteesta. Lääketiede tunnustaa rakkauden olevan elämälle välttämätöntä. Käyttäytymistiede on osoittanut rakkauden vaikuttavan niin lapsuuden kuin aikuisiän hyvinvointiin. Ihmiskunnan pitkäaikaisimman onnellisuustutkimuksen, Harvard-yliopiston Grant Studyn, keskeinen löydös viittaa onnellisuuden löytyvän merkityksellisistä ihmissuhteista. Rakkautta ei ole pelkkä rakastumisen alkuhuuma, vaan sen avulla voimme elää myötätuntoisempaa, anteeksiantavampaa ja armollisempaa elämää.

Rakkaus on sekä neurokemialla että inhimillinen tunne ja kokemus, mutta myös yksilön vapaaseen tahtoon perustuvia valintoja ja tekoja. Silti rakkaus on edelleen ihmiselle yksi mystisimmistä ja samalla välttämättömyksellisistä resursseista, jonka voima saa luovuuden, ihmissuhteet ja terveyden kukoistamaan. Tässä kirjassa teemme kunniata tälle tunteelle ja haluamme auttaa sinua ymm-

märtämään sitä paremmin ja hyödyntämään sen voimaa omassa elämässäsi.

Kirjan kirjoittaminen rakkaudesta on tuntunut meistä tärkeältä projektilta. Vaikka aiheesta on kirjoitettu lukematon määrä upeita teoksia, meillä on oma tapamme lähestyä teemaa. Aikaisemmista suhteista opitut virheet, erot ja menetykset ovat johtaneet nykyiseen onnelliseen suhteeseemme. Niin suhteemme ylläpito kuin muiden auttaminen ovat meille yhteinen intohimo.

Kirjan voi lukea ihan jokainen, oli oma elämäntilanne sitten millainen tahansa. Haluamme herätellä ihmisiä miettimään rakkautta monipuolisesti ja antaa uusia näkökulmia. Rakkauden voimakirja ei käsittele pelkästään parisuhteita, vaan ydinviestimme on se, että me kaikki voimme paremmin, kun elämme rakkaudellisessa maailmassa, annamme ja saamme rakkautta. Rakkautta on kaikkialla, sillä se ei ole vain sitä romanttista purkkaa, joksi rakkaus monesti mielletään.

Rakkautta riittää niin ikään kaikille toisin kuin yleensä ajatellaan. Siksi sitä voi vapaasti tuhlaata – rakkauden kylväminen ympäriinsä on itse asiassa suositeltavaa, koska siten tuottaa lisää rakkautta maailmaan. Ihmisillä voi olla hyvinkin rajoittavia, jopa julmia uskomuksia liittyen rakkauteen. On pysäyttävää, kuinka moni kokee sisimmässään, ettei ole rakastamisen arvoinen omana itsenään ja saattaa elää koko elämänsä yrittäen lunastaa paikkansa maailmassa suorittamalla, miellyttämällä ja olemalla täydellinen, mikä on kuitenkin meille kaikille mahdotonta. Jokainen, ihan jokainen, meistä on rakkauden arvoinen sellaisena kuin on.

Rakkaus on hyvin abstraktia, sitä ei voi ottaa käteen ja katsoa. Siksi päänvaivaa voi tuottaa se, miten oikeasti eletään rakkaudellisempaa arkea. On puhuttelevaa, että

kiinalaisessa kulttuurissa rakkauden symboli kuvaa sydäntä ja tekoja, joilla rakkautta voidaan osoittaa. Pyrimmekin konkretisoimaan sitä, minkälaisia muotoja rakkauden antaminen ja saaminen voivat ottaa.

Kirjan teemat ovat niitä teemoja, joista olemme keskustelleet paljon suhteemme alusta saakka ja jotka puhuttavat meitä edelleen. Kerromme omista kokemuksistamme, mikä meille on ollut hankalaa ja minkä olemme saaneet toimimaan tämän hetkisessä elämässämme. Kirjassa on myös runsaasti harjoituksia, joista meillä itsellämme on erinomaisia kokemuksia. Mitä harjoituksiin tulee, tärkeintä on todella tehdä niitä, vaikka harjoituksesta lukeminenkin voi laittaa ajatuksia liikkeelle. Jokin harjoitus saattaa vaikuttaa hyvin yksinkertaiselta, mutta siitä huolimatta se voi vaikuttaa hyvin voimallisesti.

Koska aihe on meitä tärkeämpi, olemme saaneet kunnian tehdä kirjan yhteistyössä Suomen johtavien lääketieteen, psykologian ja terapia-alan asiantuntijoiden kanssa. Kiitämme heitä suuresti arvokkaista näkökulmista ja yhteistyöstä.

Jutalla on kyky yksinkertaistaa monimutkaisia asioita ja innostaa ihmisiä tekemään muutos elämässään. Hän on todennut, että ihmisiä pitää monesti muistuttaa uudestaan ja uudestaan asioista, joiden soisi olevan itsestäänselvyyksiä. Onni todella muodostuu pienistä asioista!

Juhan analyttinen ja tutkimustietoon pohjautuva lähestymistapa tuo kirjaan oman ainutlaatuisen tulokulmansa. On ollut mahtavaa huomata, että tutkittu tieto ja elämän varrella opitut asiat tukevat ja täydentävät toisiaan.

Toukokuussa 2018

Jutta ja Juha



OLET JUURI NIIN HYVÄ KUIN USKOT OLEVASI

Kaikista rakkauden muodoista yksi tärkeimpiä mutta monelle vieraimpia on rakkaus itseä kohtaan. On tavallista ajatella, että rakkaus tuo onnen vasta sen jälkeen, kun on löytänyt rinnalleen toisen ihmisen. On kuitenkin osoitettu, että tilanne on yleensä päinvastoin. Arvostettu psykologian professori Sonja Lyubomirsky kollegoineen on todennut, että kun olemme aidosti onnellisia ja voimme henkisesti hyvin, on todennäköisempää löytää ihmissuhde ja myös nauttia siitä enemmän. Lyubomirskyn mukaan onnelliset ihmiset pärjäävät elämässään paremmin. Niinpä ensimmäinen ja tärkein asia on ottaa vastuu omasta onnellisuudestaan. Se lisää esimerkiksi todennäköisyyttä löytää kumppani ja saada tyydyttävä parisuhde.

Ihmissuhteiden laatuun vaikuttaa merkittävästi myös se, missä määrin sen osapuolet ovat henkisesti tasapainossa. Ihminen, joka on henkisesti epätasapainossa, voi olla poikkeuksellisen ärtynyt, äkkipikainen, alakuloinen tai ahdistunut, minkä vuoksi yhteistyöstä ja -elämästä voi tulla vaikeaa. Sen vuoksi henkinen epätasapaino voi johtaa siihen, että

suhde tuntuu kovin kuormittavalta molemmista osapuolista: voi olla kohtuutonta mustasukkaisuutta, raastavia riitoja, isoja vuorovaikutusongelmia...

Ihmisen, joka haluaa opetella rakastamaan enemmän itseään, kannattaa aloittaa itsetuntemuksensa kartuttamisesta. Organisaatiopsykologi Tasha Eurich toteaa kirjassaan *Insight*, että 95 prosenttia ihmisistä väittää tuntevansa itsensä hyvin, mutta todellisuudessa vain 10–15 prosenttia tuntee itsensä hyvin. Vaikka siis uskoisimmekin tuntevamme itsemme hyvin, luultavasti emme tunne. Meillä kaikilla on pisteitä, joille olemme sokeita, mutta toiset ihmiset saattavat nähdä nuo pisteet hyvinkin helposti. Heikko itsetuntemus voi myös johtua niin sanotusta hyvän olon efektistä, jonka vuoksi haluamme nähdä itsemme hyvässä valossa. Myös niin sanottu illuusio paremmasta minästä voi vaikuttaa itsetuntemuksen heikkouteen. Ihmiset ovat itsekeskeisempiä kuin ennen ja kuvittelevat olevansa parempia kuin ovatkaan – sosiaalisen median suosion myötä tämä ilmiö on vain vahvistunut.

On tärkeää tuntea itsensä hyvin ja osata kertoa omista tunteistaan, ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Jos yrittää väkisin muokata maailmaa ja muita ihmisiä omaan maailmankuvaansa sopivaksi, elämästä tulee raskasta. Jos sen sijaan hyväksyy ulkoisen maailman ja muiden ihmisten erilaisuuden, mutta tutkii ja tulkitsee itseään ristiriitaisissa tilanteissa, voi kasvaa, kehittyä, viisastua ja ennen kaikkea hengittää vapaammin. Elämä on yhteistyötä: mahdollisuudet hyvänlaatuisiin ihmissuhteisiin paranevat, mitä paremmin itseään ymmärtää.

Maailmankuvaa voi ajatella karttana, jonka avulla suunnistamme elämässämme. Jos kartta on jotakuinkin totuudenmukainen, tulee elämästä helpompaa. Ongelma on siinä, että useimmat aikuisikään ehtineistä luulevat karttansa ole-

van paikkansa pitävä eivätkä enää vaivaudu arvioimaan sen toimivuutta eli refleктоimaan omaa ajatteluaan ja toimintatapojaan. Mitä epäjohdonmukaisempi, epämääräisempi ja epärehellisempi on, sitä epäselvempi oma karttakin on.

Riittävän hyvä itsetuntemus tarjoaa pohjan itsetunnolle ja auttaa rakastamaan itseä. On ihanaa, kun voi katsoa peiliin ja todeta, että olen hyvä tällaisenaan. Se, että arvostaa itseään, ei tarkoita sitä, että olisi ylimielinen. Kun ihmisellä on riittävän hyvä itsetunto, hän on valmiimpi ottamaan vastaan sen, mitä ikinä elämä heittääkään tielle.

Jos ei rakasta itseään riittävästi, janoaa ulkopuolelta rakautta ja hyväksyntää. Joskus ihminen joutuu aktiivisesti muistuttelemaan itseään siitä, että on hyvä juuri sellaisena kuin on. Jos taas tuntuu siltä, että itsessä ei ole mitään parannettavaa eikä mitään opittavaa, kannattaa pysähtyä miettimään, miten hyvin ajatus palvelee omaa hyvinvointia.

Usein ulkopuoliset ihmiset havainnoivat käyttäytymismallejamme paremmin kuin me itse, koska olemme suurimmalta osin vieraita itsellemme. Sen vuoksi kyky vastaanottaa palautetta ja halu kehittyä auttavat itsetuntemuksen lisäämisessä. Jos saa jatkuvasti palautetta siitä, että on myöhässä ja pitää uppiniskaisesti kiinni ajatuksesta, että on täsmällinen, palaute saa hermostumaan. Jos sen sijaan on itselleen lempeä ja hyväksyy sen, että myöhästelee, on mahdollisuus tulla tietoiseksi huonosta tavastaan ja muuttaa omaa toimintaansa.

Treenaa mieltäsi

Se, että suostuu näkemään itsestään myös oman ruman puolensa, vaatii rohkeutta ja motivaatiota. Se on kuitenkin enem-

män kuin vaivan arvoista. Itsetuntemuksen avulla saa itsevarmuutta, ja elämää on helpompi hallita, kun ymmärtää itseään. Rakkaus on sekä pelkojen että laiskuuden voittamista: kohtaa se, mikä pelottaa ja toimi niin, että mahdollistat muutoksen.

Monelle tuottaa vaikeuksia sekä ymmärtää että hyväksyä se, että emme ole valmiita emmekä täydellisiä – emmekä koskaan tule sellaisiksi. Kuten häpeää tutkinut sosiaalityön tutkimusprofessori Brené Brown on kirjoittanut, kukaan ei ole täydellinen tai luodinkestävä. Itselleen ja ihmis-suhteilleen tekee karhunpalveluksen, kun ei tee niitä asioita, joita haluaisi tai voisi tehdä, koska odottelee sitä, että vielä muuttuisi täydelliseksi tai luodinkestäväksi.

Jokaisen elämässä riittää vastoinikäymisiä ja vaikeuksia – joista osa on tasan omaa syytä – mutta niistä huolimatta itsensä voi kokea onnelliseksi. Kun hyväksyy sen, että vastoinkäymiset ovat osa elämää, elämästä tulee helpompaa. Ikäviä asioita välillä tapahtuu, mutta niille ei anna enää kohtuuttoman isoa painoarvoa. Hyväksyvän ja rakastavan asenteen kanssa kipuilu on arkipäivästä: ihmiset valittavat jatkuvasti mitä pienemmistä asioista, riitelevät sosiaalisessa mediassa mielipidepohjalta ja pyrkivät mieluummin olemaan oikeassa kuin onnellisia.

Oma mieli voi olla joko paras liittolainen tai pahin vihollinen. Sillä, että vain protestoi ja valittaa ikävistä asioista, ei saa muutettua maailmaa, mutta itsensä sillä saa tehtyä helposti onnettomaksi.

On tärkeää opettaa myös lapsille sitä, että vaikeuksista selviää, konflikteja tulee, epäonnistumisia sattuu. Lapselleen tekee hallaa, jos aina raivaa kaikki ikävät jutut tämän tieltä pois. Miten lapsi tällöin voisi oppia uskaltamaan ja tekemään asioita siitä huolimatta, ettei ole täydellinen tai kestä kaikkea?

Samalla tavalla kuin kehoa voi valmentaa, niin mieltäkin voi valmentaa. Samalla tavalla kuin lihas kasvaa, kun tekee salilla riittävästi toistoja, niin mielikin treenaantuu toistojen kautta. Mielen kehitystä ei toki voi mitata tai edes havainnoida omin silmin, minkä vuoksi se voi tuntua pitkäpiimäiseltä hommalta. Eikä pysyviä tuloksia saa nopeasti mielenkään valmentamisessa. Tärkeintä on, että muutosta haluaa oman itsensä takia, ei siksi, että läheinen on vaikkapa sanonut, että on usein ärtynyt tai epävarma.

Joihinkin muutoksiin menee aikaa, joskus jopa vuosia. Iloitse ja palkitse itseäsi, kun huomaat kehittyneesi jossain. Ihmisenä kasvun prosessit ovat harvoin nätin suoraviivaisia ja suunnitellussa järjestyksessä eteneviä, mikä juuri tekee elämästä niin hienoa ja kutkuttavaa. Välillä tulee sekä takapakkeja että mutkia matkaan. Itsensä kanssa kannattaa olla sekä loputtoman kärsivällinen että jämäkän päämäärätietoinen.

EILEN OLIN
FIKSI, JOTEN
HALUSIN MUUTTA
MAAILMAA. TÄNÄÄN
OLEN VIISAS,
JOTEN HALUAN
MUUTTA ITSEÄNI.

- RUMI

Arjessa tulee useita hetkiä, jolloin punnitaan, miten mielenensä valmentamisen kanssa on onnistunut: palaako vanhoihin toimintamalleihinsa, kun on stressaantunut ja elämässä on säätöä? On mahtavaa huomata kasvaneensa josain asiassa, että pystyykin olemaan tyyni tilanteessa, jossa on yleensä hermostunut tai nauraa itselleen, vaikka olisi ennen huolestunut.

Haastavina hetkinä myös tunnetaidoilla voi olla ratkaiseva merkitys sen suhteen, miten mieltään saa ohjailtua rakastavampaan suuntaan. Meissä herää kaikenlaisia tunteita koko ajan: myönteisiä, kielteisiä, ristiriitaisia... On ihmisiä, joiden on vaikea näyttää tunteitaan millään tavalla ja on ihmisiä, jotka kärsivät hillittömistä tunnekuohuista. Pahinta on, kun tunteet kidnappaavat jonkun hetken ja sitten ollaan jumissa niissä.

Omia tunteitaan voi johtaa siten, että ne tukevat sitä, mitä ikinä haluaakaan elämässään tai käsillä olevassa hetkessä. Alkuun on tärkeää tulla ylipäätään tietoiseksi siitä, mitä tuntee. Sen jälkeen on mahdollista vahvistaa myönteisiä tunteita ja saada kielteiset tunteet lientymään. Se, että tunteen vain yrittää työntää pois, on harvoin hyvä ratkaisu pidemmän päälle. Toisaalta tunteiden käsittelykeinoja on monia, yhdelle on ehdottoman tärkeää päästä puhumaan tunteistaan, toiselle toimii juoksulenkki ja kolmannelle maalaaminen.

NÄIN PARANNAT TUNNETAITOJASI

- Tee tietoinen päätös siitä, että haluat parantaa tunnetaitojasi.
- Tule tietoiseksi tunteistasi ja havainnoi niitä arjessa. Voit tunnustella myös sitä, miltä jonkin tunteen tunteminen tuntuu kehossasi.
- Pohdi tunteen syytä, mistä se johtuu?
- Pohdi tunteen seurausta – miten se vaikuttaa sinuun ja ympäristöösi?
- Onko tunnetta tarpeen säädellä ja miten se olisi mahdollista?
- Onko tunnetta tarpeen ilmaista ja miten se olisi mahdollista?

Aina voi kasvaa ja kehittyä

Ajattelemme, että ihmisellä on luontainen halu kasvaa ja kehittyä. On kuitenkin keski-ikäisiä – ja vanhempiakin ihmisiä – jotka eivät ole kasvaneet isoiksi eivätkä osaa käyttäytyä kuin aikuiset. Harvassa ovat ne osa-alueet, joilla ei ole mahdollista kasvaa ja kehittyä laisinkaan. Jos haluat opetella pitämään aikatauluista kiinni, ajattelemaan myönteisemmin tai rakastamaan itseäsi, aseta itsellesi tavoite ja tee suunnitelma.

Valtaosa meistä kompastelee ainakin muutamaaan otteeseen elämässään ennen kuin pääsee jyvälle itsestään. Jokaisen kasvutarina on omanlaisensa, koska elämä tarjoilee mitä erilaisimpia oppitunteja. Monesti jokin koettelemus käynnistää kasvuprosessin. Jutalle merkittävä taitekohta oli leskeksi jääminen, Juhalle ero. Ihminen oppii hyvin kuuntelemalla, lukemalla, kirjoittamalla, kysymällä ja kokeilemalla. Kirjat, opettajat ja opiskeleminen ovat toimivia oppimisen välineitä, mutta usein tehokkainta on tehdä virheitä, koska ne pysäyttävät ja saavat kaivautumaan syvälle omaan sisimpään.

Se, mitä ajattelet omasta menneisyydestäsi ja tekemistäsi ratkaisuksista, vaikuttaa merkittävästi siihen, miten rakkautellisesti suhtaudut omaan itseesi. Kumpikin meistä on tehnyt elämässään ratkaisuja, joista ei voi varsinaisesti riemuita: olemme tehneet muun muassa väärinä valintoja ja olleet ikäviä muita ihmisiä kohtaan. Jos ei osaa antaa itselleen anteeksi, ottaa melkoisen taakan kantaakseen sydämelleen. Se, että antaa anteeksi, ei tarkoita sitä, että unohtaisi eikä ottaisi opikseen. Kaikki me olemme täällä oppimassa. Kukaan ei ole läpimätä, vaikka olisi tehnyt pahojakin virheitä.

Menneessä ei kannata elää, sillä elämä tapahtuu eteenpäin. Menneisyyden oppitunteihin kannattaa suhtautua kiittävyydellä katkeruuden sijaan, sillä katkeruus on myrkyä, joka pilaa kaiken. Jos olet esimerkiksi tietoinen siitä, että edellinen suhteesi vaikuttaa sinuun vielä, työstä sitä rauhassa siihen pisteeseen, kunnes olet sen verran toipunut, että olet valmis uuteen suhteeseen.

Muuta keinoa vaikuttaa elämänsä menneisiin tapahtumiin ei ole kuin se, että niitä tarkastelee mahdollisimman rakentavien linssien läpi. Uskalla päästää irti pahasta olostä – kokeile ainakin!



Tunne itsesi

Aika ajoin kannattaa tarkastella sekä omaa elämää että ajattelutapaa rakastavan kriittisesti.

Oletko totuudellinen itseäsi kohtaan? Mitä haluat aidosti? Mihin voit vaikuttaa? Mikä sinut tekee onnelliseksi? Onko sinulla tapoja tai tottumuksia, jotka eivät enää palvele sinua? Elätkö elämääsi jonkun ulkopuolisen asettamien standardien mukaisesti?

Kaikki lähtee nimittäin sinusta. Asioista tulee hyviä tai huonoja sen jälkeen, kun teet niistä omassa mielessäsi jonkin tulkinnan. Hyväksyvä ja lempeä suhtautuminen itseensä, omien puutteiden ja vaillinaisuuksien tunnistaminen ja niiden eteen työskenteleminen on siis rakkaudellisin teko, jonka voit tehdä.

Itsetuntemuksen lisääminen helpottaa myös vastuunottoa omasta elämästämme. Mitä tarkemmin tiedät, mitä tarvitset ja mitä heikkouksia sinulla, sitä paremmin pystyt vastaamaan omiin tarpeisiisi ja muokkaamaan käyttäytymistäsi. Niin ikään tiedostat paremmin omat toimintakaaviosi ja -kuviosi. Itsetuntemuksen myötä huomaa nopeasti, kun ei ole parhaimmillaan ja on esimerkiksi inhottava muita kohtaan tai tekee hallaa jollain muulla tavoin. Olemme jokainen vastuussa siitä, mitä ympärillemme tuomme.

On hyvä tiedostaa, että on ihmisiä, joilla on taipumus ottaa liikaa vastuuta ongelmista ja vastoinikäymisistä ja vastaavasti ihmisiä, jotka eivät ota mitään vastuuta ja syyttävät toisia ongelmistaan. Ensiksi mainitut tekevät itsestään onnettomia, ja viimeksi mainitut tekevät kaikista ympärillään onnettomia.

Hälytyskellojen on joka tapauksessa syytä soida, jos tuntuu siltä, ettei pysty vaikuttamaan mihinkään elämässään. On tärkeää alkaa ottaa vastuuta omasta elämästään, koska emme ole sen uhreja. Perimällemme, dna:lle ja geeneille emme voi

mitään, mutta muu on omissa käsissä. Vain vastuuta ottamalla elämästä tulee oman itsen näköistä. Se, että valittaa ja kitisee ei helpota oloa, vaan mitä todennäköisimmin pahentaa sitä.

Tarjoilemme itsellemme joko lääkettä tai myrkkyä omilla ajatuksillamme. Valitset itse, myrkytätkö omaa mieltäsi ja lisäät pahoinvointiasi vai lääkitsetkö omaa onnellisuuttasi ja parannat hyvinvointiasi. Ulkoinen maailma ei liity tähän millään tavalla, vaan sinulla on sekä valta että vastuu omasta hyvinvoinnistasi ja onnellisuudestasi. Kun kykenee hyväksymään sen, että elämä ja oma kokemus onnellisuudesta on käytännössä sarja henkilökohtaisia valintoja ja päätöksiä, hyväksyy myös vastuun omasta elämästään ja voi päästää irti kärsimys-mentaliteetista.

JOKAISELLA ON KIINTYMYSSUHDETYyli

Kiintymyssuhdeteorian kehitti aikanaan psykiatri John Bowlby, jonka mukaan ihmisillä on joko turvallinen tai turvaton kiintymyssuhdeytyli. Kiintymyssuhteeseen vaikuttaa suuresti se, miten meitä on kohdeltu ollessamme pieniä. Turvallisesti kiintynyt ihminen on saanut lapsuudessaan riittävästi turvaa ja läheisyyttä. Näin hänestä on tullut avoin ja hän luottaa muihin ihmissuhteissaan. Turvattomasti kiintynyt voi olla joko välttelevä, takertuva tai risti-riitainen. Kiintymyssuhdeytyylimme vaikuttaa merkittävästi myös aikuisiän ihmissuhteisiimme. Esimerkiksi riidellessä tulee helposti näkyviin ihmisen tapa toimia: voi olla, että toinen osapuoli haluaa selvittää riidan heti ja toinen taas haluaa poistua tilanteesta rauhoittaakseen itseään.

RAKKAUDEN VOIMAKIRJA OHJAA LÖYTÄMÄÄN JA VAALIMAAN RAKKAUTTA

Mitä paremmin ymmärtää rakkautta, sitä helpompaa on kokea onnellisuutta ja lisätä hyvinvointia jokapäiväisessä elämässään. Rakkauden avulla voi parantaa itsetuntemusta ja ihmissuhteiden laatua. Myös tutkimustieto vahvistaa, että merkitykselliset ihmis-suhteet ovat olennainen osa hyvää elämää.

Tässä kirjassa Jutta ja Juha kertovat sen, mitä he ovat oppineet rakkaudesta ja miten sen voimin elämästä tulee myötätuntoisempaa ja vähemmän kuluttavaa. Rakkauden kautta toimiminen on mahdollista kaikilla elämän osa-alueilla. *Rakkauden voimakirja* antaa työkaluja jokaisen ihmisen arkeen. Rakkaus antaa kyvyn tehdä itselleen ja ympärillään oleville hyvää joka päivä.

Rakkaus on ollut **Jutta Gustafsbergille** ja **Juha Rouviselle** voimavara jo kauan ennen kuin heistä tuli pari. Juhan tutkimustietoon pohjautuva lähestymistapa yhdistettynä Jutan kykyyn innostaa ja yksinkertaistaa tekevät *Rakkauden voimakirjasta* mukaansa tempaavan ja ajatuksia herättävän.

	 9 789510 432839
www.wsoy.fi	17.3 ISBN 978-951-0-43283-9

Kannen kuva: Pasi Liesimaa