



”Tony Dunderfeltin Miksi-mies ei puhu tunteistaan sisältää vinkkejä siitä, kuinka erottaa aidot tunteet römpöistä.”

Rakkauspsykologi antaa käytännön keinoja ja tietoja onnellisemman parisuhteen luomiseen

Moni meistä kaipaa käytännön apua onnelliseen parisuhteen luomiseen. Yleisimmät syyt eroon ovat vaikeudet puhua ja selvitää erimielisyyksiä, arvostuksen puute ja riittämätön yhteinen aika parisuhteelle.

Puhuminen on tärkeää, mutta mitä tehdä, kun kotona ei enää keskustella? Miten saada toinen avautumaan? Miten ottaa puheeksi herkäksi koettu asiait niin, ettei toinen vihaista tai ala mokottaa? Kuinka löytää aikaa arjessa parisuhteen hoitoon? Mistä löytää suhteeseen onnellisempaan intohimoa ja erotiikkaa? Voiko toista oppia rakastamaan uudestaan?

”Suomalainen mies ei puhu” on uskomus, josta on aika luopua. Muutoksen eteen töitä tekee psykologi Tony Dunderfelt. Uudessa, koko kansan parisuhdevalmennuksen käsikirjassaan hän käsittelee – erityisesti miehen näkökulmasta – yleisimpiä rakkauteen, vetovoimaan ja seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä. Niitä teemoja ja kysymyk-

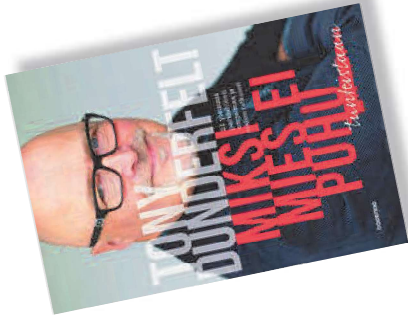
siä, joita lähes kaikki parisuhteessa olevat ihmiset takuuvarmasti suhteessaan kohtaavat.

Kirjassa on kysymyksiä ja tapauskuvia parisuhteen ongelmista, sekä käytännöllisiä ohjeita parisuhteen kehittämiseksi. 240-sivuinen kirja sisältää kattavasti tutkimustietoa parisuhteeseen liittyvistä eri teemoista. Se myös päivittää parisuhdekäytäntöjä kasvattaneen kykyä rakastaa ja tulla rakastetuksi.

Dunderfeltin vinkeillä pariskunta oppii erottamaan aidot tunteet römpöistä, eli mielessä pyörivistä turhista emootioista synnyttävistä ajatustottumuksista.

NLP-ihminen voisi tehostaa kirjan oivallusten viemistä arkeen esimerkiksi NLP Practitionerilta tai NLP Masterilta tutuilla harjoituksilla. Esimerkiksi kolme hakokulmaa, tunteiden pyöritys ja sankarimatkia voisivat olla soivia.

Terhi Mäkinieni



Tony Dunderfelt: Miksi mies ei puhu tunteistaan – 21 yleisintä parisuhteen ongelmaa ja niiden ratkaisut Docendo, 2019 240 s.

”Miksi kauhistella niitä, kun on elämänsä tyytyväinen. Olen perinyt isältä pysyvän tyytyväisyyden tunteen.”
Ru antaa paljon oivalluksia.

Ru. Kehtolaulu, tuuditus, pieni puro ja virta.

Ihastuin kirjaan jo ennen kuin olin lkenut sitä riviäkään. Kustantajan esittelyn olin alkujaan sivuuttanut oian kohautuksella: vietnamilainen, olen lkenut ja tiedän vietnamilaisuudesta jo niin paljon. Sitten näin kirjailijan Helsinki Lit 2019 tilaisuudessa, välittömästi päätin lukea kirjan ja sain sen kustantajalta. Hieno kirja, suosittelteni!

Haastattelussa Kim Thüy’ää valittvi hurmaava valoisuus, iloisuus, keveys ja vilpitoi kiinnostus keskustella ja vastata haastattelijan kysymyksiin. Hän kertoi vaikeista kokemuksistaan sodan, pakolaisuuden ja maahanmuuton alkuajalta tuomitsematta, ikään kuin todeten: sellaista se oli silloin.

Nimi Ru on sekä vietnamia että ranskaa. Vietnami se tarkoittaa kehtolaulua ja tuudittamista, ranskaksi pieniä puroja ja kuvainnollista virtaamista. Nimi sopi hienosti tälle pienelle kirjalle. Ru ei ole Kim Thüy’n oma elämäkerta, mutta muistuttaa sitä hyvin läheisesti. Ru kuvaa päähenkilön yläluokkalaista, rikasta elämä Vietnamsissa, sotakokemuksia, omien sukulaisten ihmiantamisesta sodan aikana, pakeneamista kymmenvuotiaan venepakolaisten joukossa, pakolaisleirielämää Malesiassa, maahanmuuttajuuutta uudessa kotimaasssa Kanadassa.

Kirja on ilmava ja kaunis. Se konkreettisesti ilmava, sillä joillakin sivuilla saattaa olla vain muutama virke. On paljon tyhjää tilaa, fonttikin on pieniä, kieli kaunista. On kuin lukisin runoa!

Useimmat sivut ovat tosin täynnä tekstejä. Raskaat kokemukset Kim Thüy kertoo ikään kuin ohimennen. Hän toteaaakin: *Miksi kauhistella niitä, kun on elämänsä tyytyväinen. Olen perinyt isältä pysyvän tyytyväisyyden tunteen.*

Russa Kim Thüy sanoo isästä: *Isän ei tarvinnut löytää itseään. Hän kuului niihin, jotka elävät tässä hetkessä ientämättä menneitä. Hän nauutti elämänsä jokaisesta tuokiosta niin kuin se olisi aina se paras ja ainoa, hän ei vertaile eikä mitään. Sen vuoksi hän huokuu aina täyttä ja kaunetta onnea, hän sama seisooko hän botellin portaukossa lattianäiti kädessä vai istuuko hän limussinissa strategianeuvoittelussa ministerinsä kanssa.*

Ja äidistä: *Ehkä äidin ei loppujen lopuksi tarvittakaan olla kuningatar minun silmissäni. Riittää, että hän on vain äitini....*

Seija Mauro



Kim Thüy: Ru Gummerus 2019 Suomennos Marja Luoma 144 s.