

Maaret
Kallio

WSOY

*Tunne
hyvä
suhde*

Maaret Kallio
Tunne hyvä suhde

WSOY
Helsinki

WSOY:n kirjallisuussäätiö on
tukenut teoksen kirjoittamista.

© Maaret Kallio ja WSOY 2022

Graafinen suunnittelu
Hannamari Kovanen

ISBN 978-951-0-48347-3

Painettu EU:ssa.



Rakkaudella mummille ja ukille,
elämäni turvavöille

SISÄLTÖ

Johdanto	8
----------	---

Osa I – Tärkeys

Tunnista, tunnusta ja tunne	14
Parisuhde on yksi elämän avainsuhteista	18
Yhteys toiseen on elinehto	24
Rakkaus on opittu kieli	32
Turvallisuus on vedenjakaja	40
Olenko sinulle tärkeä?	46

Osa II – Yhteys

Elämäsi turvavyöt	56
Tunneyhteys	60
Tunteita voi säädellä	66
Virittäytyminen toisen taajuudelle	76
Parisuhteen kolme kulmakiveä	84
Vastaanottavainen vahvistaa	92
Huomaa rakkaus tulojen ja lähtöjen hetkissä	96
Heikompien hetkien herkkyys	102

Osa III – Myrskyissä

Rakenna siltoja muurien sijaan	112
Katkokset ovat väistämättömiä	122
Huomaaminen	124
Hyväksyminen	130

Kierrosten laskeminen	134
Korjaus ratkaisee	140
Puhuminen on kultaa	146
Vanhempina parisuhteessa	158
Saa erota, muttei lapsista	162
Me on suurempi sana kuin minä	170

Osa IV – Kosketus

Jos kosketuksen voisi kääntää sanoiksi	176
Koskettamisen koko maailma	180
Vaateeton kosketus ja arjen hellyys	186
Puhutteko seksistä?	192
Liekeistä lämpimin	202
Seksuaalielämän ongelmat ovat yhteisiä	206

Osa V – Toivo

Älä koskaan, ikinä	212
Avaimina arvot ja arki	216
Yhteiset ja omat unelmat	222
Tunnista toisen tärkeä	228
Tuikkeena toisen silmissä	232
Jos sinut menettäisin	236
Kirjallisuutta ja lisätietoa	240

Johdanto

Jokainen meistä kasvaa ihmiseksi suhteessa toiseen ihmiseen. Jo elämän ensihetkistä lähtien suuntaudumme toiseen ja toisiin – se on hengissä säilymisen elinehto. Suhteiden luominen, suhteissa oleminen ja suhteissa kasvaminen on ihmisen elämää mitä keskeisimmin. Koemme usein suurimmat haavamme ja vaikeutemme juuri ihmissuhteissa tai toisen ihmisen myötävaikutuksella. Yhtä lailla elämämme tärkeimmät hyvän jakamisen kokemukset ja keskeiset korjaamisen mahdollisuudet tapahtuvat ihmissuhteiden sisällä. Toisen ihmisen turva, lohtu ja rakkaus ovat elämämme ytimessä, onnemme keskeisiä rakenteita iästä, sukupuolesta tai statuksesta riippumatta.

Olemme kasvaneet parisuhteiden ympäröimänä, kuulleet niistä läpi elämämme, seuranneet niitä arjessamme ja ihmetelleet niitä taiteessa, elokuvissa, musiikissa ja omien kokemustemme lävitse. Parisuhde on tämän kirjan ydin. Omaa parisuhdetta miettiessä kannattaa hetkeksi pysähtyä tarkastelemaan niitä parisuhteita, joita olet omassa elämässäsi aiemmin kohdannut. Omien isovanhempien tai vanhempien parisuhteen muistelu tai sinulle muuten läheisten aikuisten suhteet antavat viitteitä siitä, minkälaisia parisuhdemalleja olet omassa arjessasi todistanut. Se, millaisten suhteiden keskellä olet itse kasvanut, on vaikuttanut myös sinuun. Lapsi aistii herkästi aikuisten välisen lämmön ja tuen, mutta myös ristiriidat, painavan ilmapiirin tai paheksuvat sanat. Ympäristön arvot ja normit ohjaavat meitä myös omassa ratkaisuissemme.

Nuoruudestasi saatat muistaa omia tai ystäväiesi seurustelukokemuksia ja hapuilevia parisuhdeyrityksiä. Ehkä muistat jonkin ihanoidun pariskunnan tai dramaattisen eron, josta kohistiin kaveripiirissä.

Omat ensimmäiset kokeilumme rakkaudessa, kumppanuudessa tai seksuaalisuudessa vaikuttavat myös käsityksiimme hyvistä suhteista. Millaisia kokemuksia ne antoivat sinulle tai millaisen mielikuvan ne loivat parisuhteesta? Suhteista on saattanut jäädä niin mielen mustelmia kuin helliviä, erityisiä voimavaroja, jotka kannattelevat vielä myöhemmin suhteen päätyttyäkin.

Suuri osa suomalaisista elää parisuhteessa ja vielä kohtuullisen tyytyväisesti. Silti suhteen toimivuus tai toimimattomuus on monelle melkoinen mysteeri. Rakkaus ja parisuhde eivät kuitenkaan ole ratkaisemattomia salaisuuksia, vaan selkeästi ymmärrettäviä ja kummallisuksissaankin aina loogisia. Tarve ymmärtää suhdetta, rakkautta, riitoja ja yhteisen tulevaisuuden eheää rakentamista on ymmärrettävä – onhan kyseessä elämään keskeisesti vaikuttava ihmissuhde. Tärkeän ihmissuhteen ymmärtämiseen tarvitaan apuja. Kun rakkautta ja suhdetta voi ymmärtää, siihen voi myös paremmin vaikuttaa. Muutoksia voi tehdä vain ymmärryksen kautta.

Parisuhde on ennen kaikkea tunnesuhde. Se ei tarkoita ainoastaan myönteisen tunteiden varassa olemista, vaan toisen kohtaamista ja jaettua kokemusta hankalammissakin tunteissa. Kuitenkaan se, mitä näemme suhteista päällepäin, ei vielä kerro kovinkaan paljoa. Vaatimattoman oloinen suhde voi olla luja, lojaali ja lempeä kun taas ulkoisesti näyttävä ja kaiken hienoutta korostava suhde voi olla sisältä tyhjä, etäinen ja eloton.

Pitkä työkokemukseni psykoterapiavastaanotolta yksilöiden ja pariin työskennellessä on tuonut parisuhteen merkityksen ja moninaisuuden vuosien ajan toistuvasti lähelle. Psykoterapeutin tehtävänä ei ole koskaan määrätä tai osoittaa, millainen on oikea tai väärä parisuhde tai miten kunkin tulisi parisuhteeseensa liittyvät asiat ratkaista. Hyvään ja huonoon tilanteeseen voi päästä todella monin eri tavoin. Tärkeintä ovat pintatason alla olevat kummankin syvät tarpeet ja herkemät tunteet. On tärkeää, että jokaisella parilla on mahdollisuuksia

löytää omat tapansa toimia ja luoda reittejä rakkauden ja turvallisen yhteyden luokse. Monenlaisten pinnallisten seikkojen alla toistuvat kuitenkin aina samat tunteiden ja kaipuun virrat, joiden ymmärtämiseen ja vahvistamiseen tämä kirja keskittyy.

Olen iloinen siitä, että olet tarttunut kirjaani todennäköisesti toiveena ymmärtää parisuhdettasi paremmin. Ehkä kaipaat myös ymmärrystä siihen, miten ihan hyvä suhde voisi olla vielä syvempi ja antoisampi tai miten ennaltaehkäistä suhteen karikoita tai etääntymistä. Kirja haastaa sinua pohtimaan itseäsi, toista ja ennen kaikkea välillänne elävää suhdetta. Tavoitteena on auttaa pääsemään syvemmälle kiinni tunneyhteyden ytimeen, niin oman itsensä kuin toisen ihmisen kanssa. Tunneyhteys on ratkaiseva tekijä siinä, miten turvallisiksi, läheisiksi ja antoisiksi ihmissuhteemme koemme. Parisuhteen tunneyhteys liittyy myös kykyyn ratkaista ristiriitoja tai selvittää vaikeista ajoista sekä säilyttää elävä kosketuksen ja seksuaalisuuden maailma pariskunnan välillä.

Hyvä suhde suojaa meitä monella tavalla. Se voi olla turvasatama, josta ponnistaa voimaa ja lohtua muun maailman kiemuroihin tai levon paikka, jossa hengähtää vanhemmuuden tiiviydessä. Ilonkin merkitys on keskeinen. Parisuhde voi parhaimmillaan olla myös leikkiä ja jaettua onnellisuutta, jossa elämän keveys voi näyttäytyä erityisellä tavalla.

Parisuhdetta kannattaa tutkia, tuntea ja kokea. Löydät kirjasta monenlaisia harjoituksia joko yksin tai yhdessä tehtäväksi. Harjoituksille kannattaa varata aikaa ja pohtia rauhassa, mitä ne nostavat esille ja millaisia tunteita ja keskusteluita ne herättävät. Yksikään harjoitus ei voi epäonnistua. Vaikka kokisitte harjoituksen aivan pöyhöksi, sekin on teille yhteinen kokemus, joka tuli kokeiltua. Harjoituksia tehdessäsi ja asioita käsitellessäsi muistakaa, että ihmisellä on syystäkin yksi suu ja kaksi korvaa. Usein on tärkeämpää tulla kuulluksi ja saada toisen hyväksyvä vastaanotto, kuin etsiä nopeita ratkaisuehdotuksia tai

ehdottomia totuuksia. On myös hyvin tavallista huomata, miten eri lailla voitte asiat kokea ja nähdä saman suhteen sisällä. Se ei ole huolenaihe, vaan rikkaus ja tekee suhteen: sinä ja minä yhdessä, erilaisina, mutta rinnakkain ja samalla puolella.

Kirja ei tarjoa suoria neuvoja tai ratkaisuja tavanomaisiin hankauskohtiinne. Se ei opasta, miten kotityöt jaetaan, kuinka paljon seksiä tulee olla, kenen tapa kasvattaa lapsia on juuri oikea tai kuinka rahaasiat tulisi suhteessa hoitaa. Sen sijaan kirja tarjoaa ymmärrystä ja keinoja vahvistaa suhteen tunneyhteyttä, jolloin teidän oma kykynne ratkaista erilaisuuksia, ristiriitoja tai onnenne rakenteita voimistuu. Kirja voi matkata mukanaan kauan ja sen harjoituksiin voi palata uudelleen erilaisissa vaiheissa ja tilanteissa tai vaikka vuosittain suhteen tilan tarkistuksessa. Kirja sopii suhteensa alkuvaiheessa olevalle, uusperheessä eläville, pitkään yhdessä olleille tai hieman toisistaan eksyneille. Kun suhteessa on syvimmillä tasoilla riittävästi turvaa, luottamusta ja tilaa erillisyydelle, arkiset asiat saa sujumaan tarpeeksi hyvin.

Lämpimästi tervetuloa matkalle kirjan ja harjoitusten mukana tuntemaan, tutustumaan, tajuamaan ja toimimaan. Suhteessa itseen ja toiseen.

Hangossa kesäkuussa 2022



Osa I

Tärkeys

Tunnista, tunnusta ja tunne

Tämä kirja vaatii sinulta paljon ja samalla se pyytää sinua ennen kaikkea vain olemaan. Kirja ei pyydä vain lukemaan vaan ennemminkin kuuntelemaan, rauhoittumaan ja olemaan läsnä kaiken sen kanssa, mitä sinussa herää kirjaa lukiessasi. Kyse on siitä, miten saat yhteyden sisälläsi elävään kaipuuseen, toiveisiin ja tarvitsevyyteen sekä parisuhteessa elävään yhteyteen, turvaan ja iloon. Tunteiden tunnistaminen on lähtökohta, tunteiden jakaminen kumppanin kanssa jo edistynyttä suhteen ylläpitoa. Tunnistamalla nykytilanteen voi edetä miettimään, mitä kohti haluaa mennä. Ajatukset voivat olla yksin sinun, mutta parhaiten ne toimivat keskustellen niistä kumppanisi kanssa ja etsimällä yhteisiä tavoitteita.

Luet kirjaa sitten yksin tai yhdessä kumppanisi kanssa, anna sen keskustella kanssasi. Huomaa, kun huokaiset jossain kohdin helpotuksesta. Mistä se kertoo? Huomaa, kun jokin kohta ärsyttää ja vaivaa, mitä se mahtaa viestiä sinulle tai kertoa tilanteestasi? Kun jokin kohta ahdistaa tai herättää syyllisyyttä, ole siinäkin kohdassa ihan rauhassa. Ja erityisen merkittävästi huomaa myös kaikki ne asiat, jotka jo osaat tai jotka saattavat olla teille parina erityisiä vahvuuksianne. Täydellä varmuudella on kohtia, joiden kohdalla voit tunnistaa, että tässä olen hyvä, tämän oivasti jo osaan ja tämä taas on kumppanini vahvuuksia. Ja sitten on niitäkin asioita, joiden pohtiminen on vaikeaa, herättää syyllisyyttä, hankalia muistoja tai pettymyksen tunteita. Tunnista, tunnusta ja tunne – siinä tärkein ohjenuora tulevalle kirjamatkalle.

Kirjan nimi on *Tunne hyvä suhde*. Se kantaa nimessään paljon ja kuvaa koko kirjan idean. Tärkeintä on tuntee: ymmärtää, kuka minä olen, kuka sinä olet ja keitä me yhdessä olemme. Tunteminen tarkoittaa myös tunnetasoa. Kun tavoitamme itsessämme ja toisessa syvempiä ja haavoittuvampia kerroksia, voimme liittyä sitä kautta toiseen parhaimmalla mahdollisella tavalla. Kirjassa ei tietoisesti olla tavoittelemassa huippusuhdetta, vaan hyvää suhdetta. Huippu on jo adjektiivina kohtuuttoman vaativa ja siitä puuttuu tärkeä inhimillinen joustavuus. Hyvä on armollinen ja joustava sana, johon mahtuu myös vaikeaa ja hankalaa, kuten hyviin parisuhteisiin tiedetään kuuluvan, ja hyvään kyllä mahtuu huippujakin. Kyse on ennen kaikkea suhteesta: siitä, mitä kahden ihmisen välillä parina tapahtuu ja mitä he toinen toisissaan synnyttävät yhdessä. Tämä kirja vie fokuksen parin väliseen yhteyteen – suhteeseen.

Rakkaus on aina rohkeaa riskinottoa. Uskallanko antautua toiselle, vaikka antautuminen samalla sisältää vaaran joutua torjutuksi? Rohkenenko sitoutua tähän, vaikka se väistämättä sulkee antaessaan myös jotain muuta pois? Rakkaus ja rakastaminen kysyvät uskallusta antautua ja paljastua toiselle, ihan kaikinensa. Siitä sekunnista saakka, kun laskemme katseemme pidemmäksi aikaa toisen silmiin tai kätemme hakeutuu harapoiden toisen käteen ensi kertaa. Rakkaus on riski, kun toisen pää taipuu ensi kertaa kohti suudelmaa, johon toinen vastaa antaumuksella tai päänsä kääntämällä.

Rakastuminen on usein vielä helppoa. Ihastuksen huuma perustuu joka tapauksessa pitkälti kuvitelmiin toisesta, illuusioon ja haaveisiin, joita riisutaan ajan myötä rakkauden astuessa arkeen. Rakastaminen on jo vaikeampi laji, jossa merkityksellistä on huuman ja intohimon sijaan taito tuntee, tahtoa ja uskaltautua. Hyvä parisuhde tarvitsee luonnollisesti rakkautta, mutta paljon muutakin. Luottamusta, sitoutumista, hankalan sietämistä, neuvottelutaitoja, itsenäistä erillisyyttä, läheistä yhteyttä ja iloa toisen olemassaolosta.

Parisuhteen hyvinvointi on monelle tärkeä arvo ja keskeinen hyvän elämän tekijä. Kysymykseksi nouseekin, näkyykö tämä usein puheissa esille tuleva arvo myös arjessa ja toiminnan tasolla vai jääkö se vain hienoiksi sanoiksi leijumaan. Se, mikä meille on elämässämme tärkeää, näkyy toiminnassamme, sitoutumisessamme ja huolenpidon tavoissa myös parisuhteessa. Jos ajatusten ja toimien välillä on selkeää ristiriitaa, se ymmärrettävästi luo ristiriitoja myös suhteeseen.

Parisuhteen laatua pohtiessa tiedolle ja myös suhteen erilaisten vaiheiden normalisoinnille on yhä suurempi tilaus: halutaan tietää ja oppia, miten suhdetta voi yhdessä rakentaa paremmaksi ja mikä kuuluu luonnollisena osana pitkän parisuhteen kehitykseen. Koska parisuhteelle on paineita tänä päivänä yhä enemmän, myös sen ymmärtämiseen tarvitaan keinoja. Moni pari jää yksin suhteensa kanssa ja lataa siihen odotuksia niiltäkin tahoilta, jotka ennen osallistuivat suhteeseen tai yksilön hyvinvointiin muilla elämän osa-alueilla. Parisuhdekin kaipaa ympärilleen suvun ja yhteisön tukea ja turvaa. Parisuhteen ongelmissa on aivan selkeä logiikkansa. Suhteen läheisyyteen ja yhteyteen voi vaikuttaa, kun ymmärtää ja käsittää, mistä se syntyy ja mikä sitä herkästi rikkoo.

Parisuhde on yksi elämän avainsuhteista

Kaipuumme suhteeseen toisen ihmisen kanssa on iätön ja selviytymisen välttämätön ehto. Me synnymme hentoisina, avuttomina ja kehittymättöminä, eikä meillä olisi mitään mahdollisuuksia selvitä hengissä ilman toisen ihmisen antamaa turvaa ja suhdetta, joka pitää meidät hengissä ensimmäisten elinvuosiemme ajan. On hyvin selkeää ja ymmärrettävää, että lapsen tarvitsevuus aikuista kohtaan on välttämättömyys koko elämän jatkumiselle. Siksi lapsi sopeutuu lähes mil-laisiin kasvuolosuhteisiin tahansa, muokaten ennemmin itseään kuin aikuista, jotta yhteys toiseen säilyy. Rakkaus on henkiinjäämisen selviytymiskoodi. Ilman syvää kiintymystä toisiimme emme olisi lajina säilyneet tähän saakka. Rakkaus pitää meidät hengissä, kyky liittyä toisiin on turvallisuutemme peruspilari.

Varhaisimmat suhteemme elävät jo päivästä yksi alkaen. Vanhempiemme tai meistä huolta pitäneiden aikuisten herkkyyys, lämpö ja kyky olla suhteessa lapseensa ja kaikkiin tämän tunteisiin on elämämme ensimmäinen vuorovaikutussuhde. Varhaisilla vuorovaikutussuhteilla on suuri merkitys sille, millaisia varhaisia uskomuksia sisäistämme sekä itsestämme että muista ihmisistä. Lapsi oppii tuhansissa vuorovaikutustilanteissa, miten tässä suhteessa on viisainta toimia ja ilmaista itseään, kun on hätä tai tarvitsee toista.

Ihmissuhteiden merkitys on keskeinen kasvussamme, kehityksessämme ja hyvän elämän tekijänä. Elämämme keskeiset ihmissuhteet, niin sanotut avainsuhteet, muokkaavat meitä merkittävästi läpi elämämme. Avainsuhteet ovat erityisen läheisiä ja tärkeitä ihmissuhteita, joissa kasvamme, muutamme ja koemme läheistä yhteyttä toiseen ihmiseen. Elämän keskeiset avainsuhteet muokkaavat jo varhain käsityksiämme itsestämme ja toisista sekä luotettavuudesta ja turvallisuudesta niin lähisuhteissa kuin ulkomaailmassa. Lapsuutemme varhaiset hoivasuhteet ovat ensimmäisiä avainsuhteitamme, joiden suojissa kasvamme.

Näiden varhaisissa suhteissa syntyneiden sisäistysten varassa jatkamme ja ymmärrämme elämää eteenpäin. Niiden avulla pyrimme hahmottamaan monimutkaista maailmaa, vuorovaikutusta ja monenlaisia tapahtumia ja omaa osuuttamme ja merkitystämme niissä. Varhaisten suhteiden varassa syntyy myös suhde itseemme. Emme siis ole niinkään yksilöitä, vaan aina suhteessa olevia, jopa oman mielemme sisällä. Suhde itseemme kasvaa suhteessa toisiin ja muuttuu läpi elämän. Sisäisessä puheessamme ja tavassamme suhtautua omaan itseen, tunteisiin ja tarpeisiin on paljon kaikupohjaa varhaisista avainsuhteistamme. Mielemme sisällä on moni puolia: Se, joka tarvitsee apua ja se, joka jollain tavalla suhtautuu heräävään avun tarpeeseen. Se, joka on avuton ja se, joka virittäytyy avuttomalle. Suhde itseemme on elämämme pisin suhde. Se alkaa hahmottua jo varhaisten vuosien ja lapsuusajan avainsuhteiden huomassa ja peilautuu kaikissa tärkeissä suhteissamme ja näyttäytyy voimallisena hädän ja tarvitsevuuden äärellä.

Vastoin nykyajan ajattelua ja yksilökeskeistä hurmaa emme koskaan kasva tarvitsevuudesta pois. Vaikka itsesääteilytaitomme kehittyvät vuosien myötä, älymme karttuu ja toimintamme itsenäistyy, säilyy tarve toisen ihmisen lähelle ja turvaan meissä läpi elämän. Vaikka olimme kuinka kyvykkäitä, viisaita ja uljaita aikuisia, jokainen meistä yhä edelleen tarvitsee toisia ja turvasatamaa, jossa hengähtää maailman murheilta ja itsenäisyyden vaatimuksilta. Parisuhteen yhteys on

luonnollisesti erilaista kuin lapsen ja vanhemman välinen kiintymys. Siinä missä lapsi on aina riippuvaisempi vanhemmasta ja tämän antamasta turvasta, aikuisten suhde on tasaveroinen. Parisuhteen turvallisuudesta, lämmöstä ja lähestyttävyydestä kantavat vastuuta yhtä lailla molemmat yksilöt, ei vain toinen.

Parisuhte on monelle aikuiselämän keskeinen avainsuhde. Avainsuhteissa toistuvat herkästi samat tutut sisäistykset, vuorovaihtuksen mallit tai suhtautumisen tavat, jotka ovat tuttuja jo varhaisilta vuosilta. Avainsuhteet aktivoivat syvintä meissä ja herättävät siksi myös voimakkaampia tunnereaktioita tai tarpeita suhteessa toiseen. Parisuhteessa voi parhaimmillaan oppia yhdessä itsestä paljon ja kasvaa levollisemmin rakastavaksi kimpassa.

Siinä missä lapsena ja nuorena olemme enemmän alisteisia vanhempiemme ja hoivaajiemme tarjoaman yhteyden ehdoille, aikuisena mahdollisuutemme vaikuttaa, muuttaa ja oppia ovat parisuhteessa voimakkaasti läsnä. Aiemmissa minuutemme kannalta keskeisissä avainsuhteissa opitut, koetut ja mallinnetut toimintatavat näyttäytyvät myös muissa avainsuhteissamme: suhteessa itseemme ja suhteessa läheiseen kumppaniin tai vanhemmuuden myötä omaan lapseen. Vaikka meille lapsuudessa syntyneet käsitykset ovat kohtuullisen sitkeästi pysyviä, niitä voi myös muuttaa läpi elämän. Parisuhteeseenkaan ei tarvitse, eikä voi tulla valmiina. Siinä saa oppia suhteen sisällä. Siksi avainsuhteet tarjoavat aina uudelleen mahdollisuuksia kokea erilaista onnea, toivoa ja turvallisuutta, joita ei ehkä aiemmin ole ollut mahdollista kokea.

Parisuhte on monella tapaa uusi mahdollisuus kohdata ja muuttaa sellaisia käsityksiä, toimintatapoja ja puutteita, joita varhaisemmista suhteista on jäänyt. Parisuhde avainsuhteena merkitsee sekä vanhan herkistymistä että uuden luomisen mahdollisuutta. Vaikka oma henkilöhistoriamme peilautuu parisuhteeseen monella tapaa sekä hyvässä että pahassa, juuri parisuhde on myös mahdollisuus oppia jotain ihan

uutta, kokea jotain hyvin korjaavaa tai luoda yhdessä aiempaa elämää turvallisempi ja läheisempi suhde. Toimintatavat ja luottamus voivat muuttua ja kehittyä suhde suhteelta.

Parisuhde on elämän keskeisenä avainsuhteena usein myös avainmuutokseen. Ei aina yhdessä, mutta varsin usein nimenomaan parina, jos molemmilla on halua, motivaatiota ja uskallusta tutkia sekä itseään että toista ja jo varhain syntynyttä omaa rakkauden kieltään suhteen sisällä. Parisuhteessa on valtavasti toivoa, jota voi ammentaa ennen kaikkea yhdessä.

Syvä ja merkityksellinen parisuhde syntyy toimivasta tunneyhteydestä.

Moni ihan hyväkin parisuhde saattaa olla pinnan alla etäinen. Suhteen läheisyyteen ja yhteyteen voi vaikuttaa, kun ymmärtää, mistä suhde syntyy ja mikä sitä herkästi rikkoo. **Maaret Kallio** avaa parisuhdetta monin keskeisin ulottuvuuksin: läheisyyden, ristiriitojen, seksuaalisuuden, tärkeän erillisyyden ja yhteisen toivon kautta. *Tunne hyvä suhde* tarjoaa keinoja tunneyhteyden vahvistamiseksi, jotta hyvä suhde toiseen voi syventyä ja vahvistua.

Hyvässä suhteessa on toiveikkuutta, ratkaistavia riitoja ja yhteinen katse tulevaan. Hyvään parisuhteeseen kuuluvat myös säröt ja karikot sekä kyky korjata niitä. Kirjan harjoitukset tarjoavat konkreettisia työkaluja oppia suhdetaitoja: havaita, käsitellä ja korjata eteen tulevia tilanteita. Yhteydestä syntyvä turva auttaa toimimaan viisaammin ja suhdetta ylläpitävästi myös tiukoissa paikoissa.

