

LÄÄKÄRI  
EMILIA VUORISALMI



# RAKKAUS HALTUUN

VALJASTA RAKKAUSHORMONISI TERVEeseen  
JA TASAPAINOISEEN ELÄMÄÄN

12

.....  
*avaintekijää  
terveeseen  
elämään*

WSOY

EMILIA VUORISALMI

# RAKKAUS HALTUUN

VALJASTA RAKKAUSHORMONIT  
TERVEESEEN JA TASAPAINOISEEN ELÄMÄÄN

WSOY

© Emilia Vuorisalmi ja WSOY 2020  
Werner Söderström Osakeyhtiö

Graafinen suunnittelu Maria Ahonen / People's  
Taitto Taina Leino / Vitale Ay

ISBN 978-951-045269-1  
Painettu EU:ssa

*Lapsilleni.  
Jotta maailma olisi  
yhtä täynnä rakkautta  
kuin te kaksi.*

# SISÄLLYS

<b>LUKIJALLE</b>	9
<b>RAKKAUS ON LÄÄKKEISTÄ VOIMAKKAIN, ANNOSTELE SITÄ OIKEIN</b>	11
<b>KESTÄVÄT DOPAMIININ LÄHTEET</b>	<b>21</b>
<b>1. MERKITYS</b> Avain merkityksellisyyteen löytyy supervoimistasi	25
<b>2. LUOVUUS</b> Anna luovuudelle tilaa ja löydä itsesi uudelleen	37
<b>3. UNELMAT</b> Unelmat ovat karttasi perille	49
<b>KESTÄVÄÄ SEROTONIININ VIRTAA</b>	<b>59</b>
<b>4. TURVA</b> Jos et ymmärrä pelkojasi, annat niidet ohjata matkaasi	61
<b>5. JÄRJESTYS</b> Tee tilaa muutokselle puhdistamalla mielesi ja kotisi	75
<b>6. ARVOSTUS</b> Olet arvostuksen arvoinen	85

## **KESTÄVÄT OKSITOSIININ LÄHTEET 107**

### **7. KOSKETUS**

Kosketuksen maaginen voima 111

### **8. LÄSNÄOLO**

Kaikki tapahtuu tässä ja nyt 119

### **9. KIITOLLISUUS**

Kiitollisuus on kytkin rakkauden tilaan 129

## **KESTÄVÄN RAKKAUDEN KUORIKERROS 147**

### **10. PALAUTUMINEN**

Stressin hallinta: Pitkäkestoinen stressi  
syö rakkaushormoneita 151

Stressin purku: Energiaa uusiutumiseen 164

Uni: Opettele hyväksi nukkujaksi ja anna unen parantaa 172

### **11. RAVINTO**

Ravinnolla elinvoimaa ja energiaa 181

### **12. LIIKE**

Olemme liikettä ja liike on lääkettä 197

**LOPPUSANAT 207**

**KIITOS 209**

**LÄHTEET 211**

# LUKIJALLE

Seisoin esikoiseni kanssa sydänsurujeni murtamana tutun lähikaupan edessä. Olin henkisesti niin uupunut, etten enää muistanut, missä koti sijaitisi. Pää oli sumussa, syke nousi taivasiin ja öisin valvoin kovien selkäkipujen takia lattialla maaten ja mietin, kuolisinko yksin kipujeni kanssa.

Oireet pahenivat, ja lopulta löysin itseni makaamasta magneetti-putkessa Meilahden sairaalan päivystyksessä. Pimeässä putkessa, koneen metallisen hakkaavan äänen paukkeessa mietin valintojani ja elämäni. Tunsin, että olin menettänyt unelmani suuresta rakkaudesta ja olin täynnä surua, epätoivoa ja katkeruutta. Olin laahustanut vuoden ajan mustissa ja harmaissa vaatteissa. Koin häpeää, sillä minulla ei ollut puolisoa, joka olisi hakenut minut sairaalasta. Miksi näin kävi?

Magneettikuvissa päästäni ei löytynyt mitään poikkeavaa, joten oireille ei löytynyt selkeää syytä.

Ainoa asia, joka elämässäni oli muuttunut, oli rakkaus. Olin menettänyt suuren rakkauden. Mietin, että jos rakkauden menetys sairastutti minut, rakkauden täytyy voida myös parantaa. Sanonnan mukaan rakkaus on lääkkeitä voimakkain. Minä tarvitsin tätä lääkettä nyt ja paljon!

Rakkaustieteisiin perehtyessäni olin tullut siihen lopputulokseen, että rakkauden terveellisin vaihe on rakkauden kiintymysvaihe. Tässä vaiheessa kuluttavasta rakkauden huumasta on siirrytty levol-

lisempaan ja seesteisempään rakkauden tilaan, jossa dopamiini, serotoniini ja oksitosiini virtaavat tasaisesti. Minun olisi siis päästävä tuohon tilaan.

En kuitenkaan kokenut olevani valmis parisuhteeseen, joten mieleeni nousi kysymys: Miten voisin luoda kiintymystilaa vastaavan neurokemiallisen tilan ilman parisuhdetta?

Uppouduin lukemaan tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita. Kahlasin läpi kirjallisuutta, haastattelin lukuisia eri asiantuntijoita. Työni tuloksena syntyi vastaus, jonka nimesin Kestävän rakkauden reseptiksi. Kirjoitin tämän kirjan, koska uskon, että lääkkeet moniin oireisiin sijaitsevat sisällämme ja jokainen meistä voi oppia vapauttamaan ne käyttöönsä. Kirjan tarkoitus on saada sinut pysähtymään niiden kysymysten äärelle, jotka vievät sinut tutkimusmatkalle sisimpääsi ja auttavat sinua kestävän ja tasaisen rakkaushormonivirran luomisessa. Kestävän rakkauden resepti auttaa sinua voimaan hyvin, olet sitten parisuhteessa tai et, ja suojelee terveyttäsi, kun elämä heittelee.

Tämän reseptin avulla olen saanut oman mieleni rauhoitettua ja ajatukset selkiytymään, selkäkivut ovat huonoista ennusteista huolimatta kadonneet ja nukun yöni hyvin. Olen kiitollinen suruista ja kivuista, jotka veivät minut matkalle, jonka kautta löysin merkityksellisyys ja luovuuden ja terveyden täyteen elämän. Olen kiitollinen, että matka auttoi minut löytämään levollisuutta ja rauhaa, jota kovasti epäilin koskaan saavuttavani.

Ennen kaikkea olen kiitollinen, että saan jakaa matkalla oppimaani sinun kanssasi. Toivon, että voin auttaa sinua rakentamaan oman kestävän rakkauden reseptisi.

Tervetuloa matkalle kanssani.

Rakkaudella, Emilia



# RAKKAUS ON LÄÄKKEISTÄ VOIMAKKAIN, ANNOSTELE SITÄ OIKEIN

*”Elämää ei voi elää missään muualla  
kuin missä rakkaus vallitsee.”*

Tommy Hellsten

Oletko joskus ollut täydellisessä rakkauden tilassa? Sellaisessa, jossa parisuhderakkauden kuluttava huumavaihe on selätetty ja olet turvalisessa, levollisessa ja toivontäytteisessä tilassa? Tai jos et ole kokenut tätä tilaa parisuhteessa, muistatko sellaisen ajan, kun kaikki oli hyvin, sisälläsi vallitsi rauha ja tunsit olevasi elossa ja täynnä elinvoimaa? Kestävän rakkauden reseptin avulla voit oppia elämään tällaisessa tilassa mahdollisimman kestävästi.

## ROMANTTISEN RAKKAUDEN ADDIKTOIVA VOIMA

Uskon, että minusta tuli rakkauslääkäri, koska olin itse tietyllä tavalla riippuvainen romanttisesta rakkaudesta. 32-vuotiaaksi asti olin aikuisiällä ollut vain joitakin viikkoja ilman parisuhdetta enkä pysynyt kuvittelemaan elämääni ilman kumppania. Kun ensimmäisen kerran olin pidemmän aikaa yksin, koin että elämäni oli tauolla ja jatkuisi vasta, kun löytäisin rakkauden. Miksi ajattelin näin? Uskon, että yksi syy löytyy paitsi romanttisista tarinoista ja kulttuuristamme myös vanhempieni tarinasta.

Eräänä kauniina kesäpäivänä, ollessaan tuolloin 28-vuotias nuori nainen, äitini makoili perheensä kesähuvilan rantakallioilla. Siinä aurin-gossa paistatellessaan hän näki komean lihaksikkaan miehen ratsastavan valkoisella hevosella. Jotakuinkin saman tien äiti jätti silloisen elämänsä Sveitsissä, muutti kylmään kesähuvilaan ja meni kotitalouskouluun, jotta voisi jäädä maanviljelijän vaimoksi Vehmaalle. Puolentoista vuoden päästä heidän tapaamisestaan synnyin minä, ja pian lapsia oli jo kolme. Kaikista epäilyistä huolimatta äiti ja isä ovat edelleen yhdessä.

Tähän tarinaan on latautunut niin paljon tunnetta, että aivoni oli ikään kuin valmisteltu saavuttamaan saman suuren rakkaustarinan ja heittämään kaikki pois rakkauden takia – ja uhraamaan itseni rajattomalle rakkaudelle. Nyt ymmärrän, että tarinassa on elementtejä, jotka ovat tuottaneet minulle joitain haasteita.

Psykoterapeutti Maaret Kallio kehottaa ihmisiä piirtämään oman elämänviivansa, jossa näkyvät elämän suuret käännekohtat. Omalla viivallani jokainen suuri käänne on aina liittynyt miehiin ja rakkauteen. En muista, minä vuonna valmistuin lääkäriksi, mutta muistan missä järjestyksessä tavarat olivat jääkaapissa sinä yhtenä kesänä, kun olin valtavan rakastunut.

Aivot laittavat enemmän painoa asioille, jotka kokevat selviytymisen kannalta tärkeiksi ja vanhempieni tarina on korostanut romanttisen rakkauden tärkeyttä omista aivoissani. Ja kun tämän tason rakkausriippuvainen ensimmäisen kerran särkee sydämensä kunnolla, hän vajoaa vieroitusoireissaan todella alas.

Suhteesta toiseen siirtyessäni olin myös menettänyt yhteyden sisäiseen ääneeni. Pohjiin vajoaminen oli ensimmäinen kunnon pyhähdys itsetutkiskelun äärelle ja alku jollekin täysin uudelle.

## RAKKAUSTIEDE AUTTAA MEITÄ YMMÄRTÄMÄÄN ITSEÄMME

Rakkaustiede, eli psykologian, evoluutiobiologian, neurotieteen ja kemian tutkimukset sekä teorit rakastumiseen ja kiintymykseen liittyvistä taustatekijöistä auttavat ymmärtämään rakkauden kokemuksen mekanismeja. Rakkaustiede auttaa meitä ymmärtämään itseämme myös silloin, kun romanttinen rakkaus loppuu äkillisesti tai se ei tunnu lainkaan osuvan kohdalle. Rakkaustiede osoittaa myös sen, että emme ole koskaan yksin vaikeidenkaan tunteiden kanssa.

Parisuhteeseen liittyvä rakkaus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: seksuaaliseen himoon, romanttiseen rakkauteen ja seesteiseen kiintymykseen.

Seksuaalinen himo on yksi alkukantaisista vieteistämme, joka ohjaa muodostamaan seksuaalisia siteitä. Aivojemme alkukantaiset osat skannaavat meille geneettisesti sopivia kumppaneita ja ohjaavat jatkamaan geeniperimää heidän kanssaan. Toisaalta rakkaus voi kasvaa pikkuhiljaa ja saatamme rakastua tuttuun ihmiseen, johon emme aluksi tunteneet fyysistä vetoa.

Romanttinen rakkaus mullistaa maailmamme, huumaa ja lumooa hengästymiseen saakka. Vaikka rakkauden osuessa kohdalle tämä kaikki tuntuu ainutlaatuiselta ja uskomattomalta, kyse on yksinkertaisesti aivoissa tapahtuvista kemiallisista reaktiosta. Ilman kemiallisia ei ole rakkautta, intohimoa tai kiintymystä. Vastarakastuneena aivoissamme tulvan lailla virtaavien dopamiinin ja noradrenaliinin vuoksi emme juuri nuku, emme tunne nälkää emmekä saa rakkautemme kohdetta pois mielestämme. Myös stressihormoni kortisoli virtaa rakkauden huumavaiheessa ja auttaa meitä saavuttamaan suurimman palkintomme eli rakkautemme kohteen.

Romanttisen rakkauden liekin sytyttämiseen osallistuvat niin evoluution voimat kuin arkinen järjelykin: onko tämä oikea aika ja paikka, täyttääkö tämä ihminen toiveeni ja häivyttääkö juuri hän pelkoni. Aivomme analysoivat miljoonia kovalevyllä tallentuneita yksityiskohtia menneisyydestämme ja geneettisestä perimästä ja laskevat niitä yhteen. Koska järjestelmä on monimutkainen, romanttisen rakkauden kestoa ja voimakkuutta on lähes mahdoton ennustaa. Intohimoinen romanttinen rakkaus voi loppua kuin veitsellä leikaten tai se voi edetä rauhallisempaan kiintymyksen tilaan. Vain se on varmaa, että kahta täysin samanlaista rakkauden tilaa on mahdoton muodostaa ja se tekee rakkauden kokemuksesta niin ainutlaatuisen.

Rakastumisen huumen tarkoitus on saattaa kaksi ihmistä yhteen ja taata perimän jatkaminen. Luonto on laskenut, että tämä tapahtuisi keskimäärin 1,5 vuodessa. Sen jälkeen huumen kemiallisuus voi muuttua seesteiseksi kiintymystilaksi, jonka on tarkoitus turvata perheen hyvinvointi. Kiintymisvaiheessa dopamiinin virta tasaantuu ja rinnalle nousee myös serotoniinin ja oksitosiinin tasainen virta. Liekki muuttaa muotonsa roihusta lämmittäväksi nuotioksi. Tässä rakkauden tilassa olo on levollinen, turvallinen ja toivoa täynnä.

## KESTÄVÄN RAKKAUDEN YDIN JA KUORI

Heräsin viisi vuotta sitten kysymykseen, olisiko kiintymysvaiheen tasainen rakkaushormonien virta ja sen tuomat terveyshyödyt mahdollista saavuttaa riippumatta siitä, olenko parisuhteessa vai en. Vuosien työn tuloksena syntyi kestävästä rakkaudesta resepti, jonka haluan nyt jakaa sinulle.

Kestävästä rakkaudesta resepti koostuu ytimestä ja kuoresta. Ytimen tarkoitus on saada sinut pysähtymään ja tutustumaan itseesi, purkaa suojaeroksia ja löytää syvin minuutesi. Ydin ohjaa sinua oman totuutesi äärelle ja auttaa sinua hahmottamaan, mikä tekee juuri sinun elämästäsi merkityksellisen ja kuinka pystyt valjastamaan sinulle ominaiset ja ainutkertaiset voimavarat suuremman yhteisen hyvän eteen. Kestävästä rakkaudesta ydin auttaa sinua kohtaamaan pelkojasi ja siirtämään esteitä uudelta polultasi. Se ohjaa sinua paitsi toimimaan kosketuksissa itsesi kanssa, myös löytämään aidon kosketuspinnan ympäristösi ja muihin ihmisiin. Sisältä laho puukaan ei jaksa kasvaa ja tuottaa elinvoimaa ja vehreyttä. Samalla tavalla terve ydin luo pohjan kukoistukselle.

Ydintä ympäröivä kuorikerros puolestaan kuvastaa kehollisia toimintoja, joilla voimme tukea ytimen toimintaa. Hengityksen, ravinnon, liikunnan ja riittävän palautumisen avulla voimme vahvistaa ydintä ja lisätä elinvoimaa. Ilman kuorta ydin pirstaloituu ja sen voima heikkenee.

Kun voimme henkisesti huonosti eli ydin ei ole tasapainossa, olemme alttiimpia riippuvuuksille ja onnettomuuksille. Annamme ihmisten kohdella itseämme huonosti ja meidän on vaikea huolehtia terveellisistä elintavoista kuten liikunnasta, ravinnosta ja palautumisesta.

Ydin ja kuori toimivat siis jatkuvassa yhteydessä ja ruokkivat toisiaan niin hyvässä kuin pahassa.

## RAKKAUSHORMONIEN RESEPTI ON AINA YKSILÖLLINEN

Aivoissa on noin sata miljardia hermosolua – noin puolet yötaivaalle kaartuvan Linnunradan tähtien massiivisesta määrästä. Hermostot viestivät toisilleen lukuisten välittäjäaineiden ja hormonien avulla. Aivomme ovat kuin merivirtaus, jossa lukemattomat molekyylit vaihtavat jatkuvasti paikkaa. Välillä virta käy lujana ja myrskyisänä, välillä tyyntyy, mutta liike ei koskaan pysähdy.

Kestävän rakkauden reseptin tärkeimmät hormonit ovat innostava dopamiini, seesteinen serotoniini ja yhdistävä oksitosiini. Kutsum näitä hormoneja rakkaushormoneiksi. Rakkaushormoneja erityy aivoista ja keskushermostosta sekä suolistosta.

Rakkaushormonit vaikuttavat elämäämme joka päivä. Dopamiini pitää meidät liikkeessä, se motivoi, palkitsee ja opettaa meitä selviytymään. Serotoniini saa meidät hakemaan turvaa lähellä olevista ihmisistä, ohjaa meitä lisäämään järjestystä elämään ja saamaan arvostusta. Oksitosiini liimaa meidät toisiimme, se lujittaa parisuhdetta, ystävyyttä ja vanhempien kiintymystä lapsiinsa sekä auttaa meitä tuntemaan myötätuntoa tuntemattomiakin kohtaan.

Millaista rakkaushormonien tasapainotusta me sitten tarvitsemme? Se vaihtelee yksilöllisesti. Painotuseroihin vaikuttaa koko eletty elämämme, yksilöllinen perimämme, kasvuympäristömme ja kokemuksemme.

Kestävän rakkauden reseptin pohjana on ajatus siitä, että saamme jokaista kolmea hormonia kestävästä lähteistä. Tämän reseptin avulla pystymme elämään rakkauden tilassa riippumatta siitä, olemmeko parisuhteessa. Resepti luo hyvän perustan terveeseen ja tasapainoiseen elämään sekä toimii puskurina, jos ja kun elämä heittelee.

Jokaisen rakkaushormoniresepti on yksilöllinen. Toiset meistä esimerkiksi kaipaavat luonnostaan enemmän dopamiinia ja toiset serotoniinia päästäkseen kestäväan rakkauden tilaan. Yksinkertaiste-

tusti tätä voisi kuvailla ajatteleamalla esi-isiämme, joista dopamiinivoittoiset henkilöt halusivat lähteä viidakon läpi etsimään uusia asuinalueita ja merten yli uutta mannerta, kun taas serotoniinivoittoiset henkilöt jäivät mieluummin pitämään huolta kotileiristä.

Itse olen dopamiinivoittoinen ja minulle on ollut aina luontevaa huolehtia dopamiinin lähteistä, kuten unelmien tavoittelusta. Koin pitkään, että serotoniininlähteistä huolehtiminen on tylsää pakko-pullaa. Nyt ymmärrän, että kestävien serotoniininlähteiden ylläpitäminen on ollut avainasemassa dopamiinin tasapainottamiseksi ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Jos haluat selvittää, onko sinussa enemmän dopamiini- vai serotoniinivoittoisen ihmisen piirteitä, käy tekemässä suuntaa-antava ja havainnollistava testi sivuillani osoitteessa [www.docemilia.com/rakkaushormonitesti](http://www.docemilia.com/rakkaushormonitesti).

Kestävän rakkauden malli on minulle luontainen ja kokonaisvaltainen tapa lähestyä terveyttä, sillä kaikki mikä vaikuttaa mieleen, vaikuttaa myös kehoon – ja toisin päin. Siksi haluan tässä kirjassa tarkastella terveyttä kokonaisvaltaisesti rakkauden näkökulmasta yhdistelemällä neurotieteiden, filosofian ja psykologian kieliä.

## KAIKEN PERUSTA ON TASAPAINO

Aivojen, mielen ja kehon yhteistyö rakentuu lukemattomista tekijöistä. Aivot ja keho ovat kuitenkin erottamattomasti yhteydessä toisiinsa. Onnellisuus, hyvinvointi ja rakkaus eivät ole mystisten voimien hallussa, vaan sen, että meillä on kyky tuntea, ajatella ja toimia.

*”Feel it to heal it.”*

Olen itse tippunut todella korkealta ja särkenyt sydämeni. Olen vuodattanut litroittain kyyneleitä ja tuntenut vuosien ajan pistävää kipua rinnassa. Olen valvonut lukuisia öitä kipujeni kanssa ja välillä miettinyt, että ehkä kipu on tullut jäädäkseen. Olen myös loukannut itseni lukuisia kertoa yrittäessäni rimpulla pohjalta ylös.

Kokemusteni kautta tiedän nyt, että kivun tarkoitus on ohjata meitä uusille poluille, jotka vievät meitä kohti tarkoitustamme. Kipu kertoo usein, että jonkin asian on muututtava. Kipu voi kertoa, että toimintamme ei ole linjassa sisäisen äänemme kanssa. Kipu voi kertoa meille, että asento on väärä, liikkeestä on puutetta, stressiä on liikaa, syömme vääränlaista ravintoa tai jokin tunne kaipaa purkamista. Kun löydämme rohkeuden ja alamme ottaa askelia oikeaan suuntaan, kipu alkaa lievittyä.

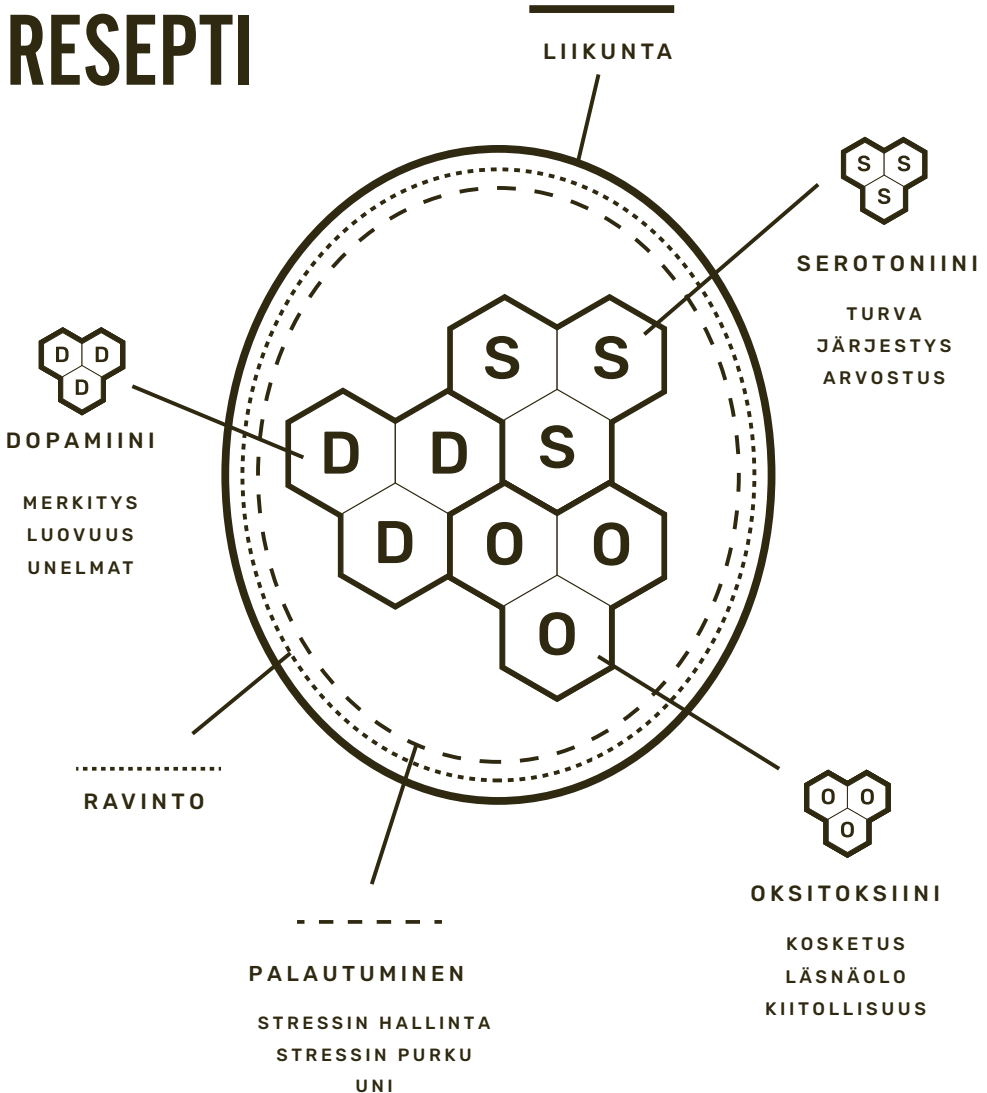
Jos et ole valmis muutokseen, sinua ei voi siihen sysätä. Kun stressitasot ovat korkealla, meidän on myös vaikeampi hahmottaa asioita, koska keskitymme selviytymiseen. Siksi myös kivun lievitys lähtee pysähtymisestä ja kivun kohtaamisesta ja kuuntelusta: mitä kipu koettaa kertoa minulle?

Jokaisen ihmisen reitti kestävän rakkauden tilaan on yksilöllinen, mutta kaikilla siihen liittyy pysähtyminen ja itsensä kuuntelu, muun muassa omien pelkojen ja arvojen tarkastelu. Myös stressinhallinta ja -purku ovat tärkeässä asemassa kestävän rakkauden reseptissä, sillä pitkäkestoinen stressi syö rakkaushormoneja ja estää näkemästä metsää puilta. Kun saamme vähennettyä kuormitusta arjessa, energiaa vapautuu uudistumiseen ja alamme hahmottaa taas kokonaisuuksia.

Aivomme ovat plastiset eli ne pystyvät muuntumaan koko elämän ajan. Voimme treenata aivojamme huomaamaan terveyttä edistävän hyvän. Kun pystymme korvaamaan negatiivisia ajatuksia positiivisilla, rauhoitamme stressijärjestelmäämme ja pystymme hyödyntämään omia resurssejamme kasvuun ja terveyden ylläpitoon.



# KESTÄVÄN RAKKAUDEN RESEPTI



Aloitamme kestävän rakkauden reseptin soveltamisen vahvistamalla ydintäsi. Se tapahtuu pysähtymällä yhdeksän kohdan ääreen. Tämän jälkeen paneudumme keinoihin, joilla voit luoda ytimen ympärille kestävän ja joustavan kuoren.

Kestävän rakkauden ydin ja kuori toimivat yhteistyössä aivan kuten aivot, mieli ja keho. Päivittäisillä ajatuksilla, teoilla ja toiminoilla voimme vaikuttaa kaikkiin kolmeen ja pienin askelin saavuttaa suuria muutoksia.

Oma kestävän rakkauden reseptisi ei synny yhdessä yössä. Toivonkin, että luet kirjaa rauhassa ja ajatuksella, ja pysähdyt aidosti kysymysten ääreen. Mikään muu kuin muutos ei ole pysyvää, joten tulevaisuudessa kannattaa säännöllisesti palata kysymysten pariin ja miettiä, miten vastauksesi ovat muuttuneet oman kasvusi mukana.

# KESTÄVÄT DOPAMIININ LÄHTEET

”Haluamme aina enemmän,  
kuin mihin olemme tyytyväisiä.”

Olin nuorena kunnollinen kymppin oppilas. Siitä huolimatta liftasin aina kun voin, ja 18-vuotiaana kävelin yöllä slummialueella Argentiinassa pippurisumute taskussa. Dopamiini sai minut myös menestymään nuorena kilpaurheilussa, koska nautin palkintojen tavoittelusta. Jännityksen hakeminen ja tavoitehakuinen käyttäytyminen onkin tyypillistä dopamiinivoittoiselle ihmiselle. Dopamiini on saanut minut myös tekemään epätyypillisiä valintoja, koska olin valmis ottamaan riskejä ja kokeilemaan rajoja aina, kun mahdollista.

Dopamiini on halun molekyyli. Dopamiini saa meidät ylös sohvalta. Se on avain siihen, että voimme kiinnostua uusista asioista, keskittyä, oppia ja tavoitella unelmiamme. Dopamiini saa meidät kokemaan, että olemme elossa!

Dopamiini ohjaa meitä kohti uutta, ja kun pääsemme perille, aivot valtaa opioidien virta. Mitä kovemmin olemme ponnistelleet kohti määränpäättä, sitä suuremman hyvänolon tunteen saamme. Dopamiinijärjestelmä on kuitenkin vahvempi kuin opioidijärjestelmä ja siksi haluamme aina lisää.

Kun muistelet sitä tunnetta, jossa olet saanut kutsun haastattelemaan unelmiesi työpaikkaan tai olet juuri voittamaisillasi itsesi urheilussa, tiedät miltä dopamiiniryöppy tuntuu. Olo on energinen ja motivoitunut ja tunnet olevasi elossa. Kun kuulet että sait paikan tai saavut puolimaratonin jälkeen maaliin, virtaavat myös elimistön tuottamat opioidit ja endorfiinit dopamiinin rinnalla ja olo on euforinen ja ikään kuin leijut hyvässä olossa.

Pari päivää juoksukisan jälkeen olo on kuitenkin taas normaali, ehkä jopa tyhjä ja kaipaamme seuraavaa tavoitetta, jota kohti kulkea. Mikäli työpaikkaunelmasi perustuu esimerkiksi tiettyyn palkkaan tai statukseen, voi olo olla yllättävän pian unelman toteutumisen jälkeen tyhjä. Sen sijaan merkityksellinen työ, jossa tunnet tekeväsi arvojasi edistäviä asioita mahdollistaa kestävän dopamiinin virran.

Kun ajattelet jonkin asian olevan sinulle tärkeä, tavallaan kuulet dopamiinin äänen. Dopamiiniin perustuva aivojen palkkiojärjestelmä sytyttää meissä motivaation, ohjaa tekemään suunnitelmia ja keskittämään huomiomme palkkion saamiseksi. Tulisesti rakastuneelle suurin mahdollinen palkinto on vastarakkauden voittaminen. Voimakkaasti rakastuneessa ihmisessä dopamiini synnyttää euforiaa, ylioptimismia, jopa maniaa – tarpeen matkustaa vaikka maailman laidalle rakkauden vuoksi.

Kestävän rakkauden resepti sisältää 12 avaintekijää,  
joiden avulla saat käyttöösi rakkauden hyvää tekevät  
voimat myös ilman parisuhdetta. Tasapainota  
rakkaushormonisi juuri sinulle sopivalla tavalla  
kestävän rakkauden reseptin avulla.  
Kokonaisvaltainen hyvinvointi alkaa tästä.



	 9 789510 452691
<a href="http://www.wsoy.fi">www.wsoy.fi</a>	14.1 ISBN 978-951-0-45269-1

Kannen kuvat Marica Rosengård  
Kannen ulkoasu Bifu / People's