



Sirpa Palokari

**Armollinen itsekuri**PS-kustannus, nid. 182 s., hinta 39,-  
ISBN 978-952-451-594-8

## Tahdonvoima ei ole geneissä

Menestymistä, terveyttä ja hyvää harkintakykyä ihaileva nykyaika luo vaatimuksia aivan normaalistikin eläville ihmisille, jotka vielä muutama vuosikymmen sitten kokivat viihtyvänsä elämässään vallan hyvin. Edelliset sukupolvet eivät joutaneet pohtimaan elämäntapamuutostarpeita: liikoja lihojaan, liikuntasuositusten tarpeellisuutta tai henkistä kehitystään.

Moni näivettää sielunsa ja ruumiinsa suorittamalla. Ilmiö on lisääntynyt kiihtyneen elämänmenon, yksinäistymisen ja koventuneiden arvojen myötä. Menestystä halutaan ja sen eteen ponnistellaan. Laihduttajat, liikunnan aloittajat ja kesken jääneiden opintojensa kanssa kipuilevat käyttävät paljon voimia kerta toisensa jälkeen epäonnistuviin koitoksiin ja jatkuvaan selittämiseen. Itsekuria käytetään itsensä piiskaamiseen, joka lopulta vie halun yrittää.

*”Harva on kuitenkaan kyennyt tekemään pelkällä itsekurilla myönteisiä ja terveitä elämäntapamuutoksia. Siksi on julmaa syyttää esimerkiksi lihavuutensa tai riippuvuusongelmiensa kanssa kamppailevia itsekurin puutteesta”,* kertoo Sirpa Palokari uutuusteoksessaan *Armollinen itsekuri*.

Vanhanaikaista itsekuri-käsitettä on avattava ja avarrettava, sillä kysymys on ajattelutavan muuttamisesta: oman tahdon löytämisestä ja henkilökohtaisista valinnoista. Tahdonvoima ei siis ole geneissä, vaan sitä voi opetella.

*Armollinen itsekuri* lähestyy aihetta ilman syyllistämistä. Lempeällä mutta jäməkällä otteella se ohjaa lukijaa huolehtimaan itsestään ja asettamaan omat rajat ulkoapäin tuleville vaatimuksille ja paineille.

### Kirjailijan yhteystiedot:

Sosiaali- ja kasvatustieteen journalistiin erikoistunut toimittaja  
Sirpa Palokari  
sirpa.palokari@sci.fi  
puh. 0400 941 583

### Arvostelukappaleet:

PS-kustannus  
Emmi Santalahti  
emmi.santalahti@ps-kustannus.fi  
puh. 040 753 8357



PS-kustannus on tietokirjallisuuden erikoiskustantamo, joka julkaisee vuosittain 20–30 uutta kirjaa opetuksen ja kasvatuksen, sosiaali- ja terveysalan, johtamisen sekä yhteiskunnan ajankohtaisista aiheista.