



HANNA  
MARKUKSELA  
PARIN-  
VALINNAN

TAMMI

SALAISUUS

NAISELLE JOKA HALUAA KAIKEN JA VIELÄ ENEMMÄN

HANNA MARKUKSELA

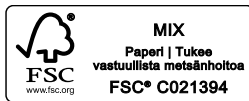
PARINVALINNAN  
SALAISUUS

NAISELLE JOKA HALUAA KAIKEN JA VIELÄ ENEMMÄN



TAMMI

HELSINKI



© Hanna Markuksela ja Tammi, 2024  
Tammi on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

ISBN 978-952-04-4696-3

Painettu EU:ssa

# Sisälllys

<b>Miksi upea nainen epäonnistuu rakkaudessa?</b>	11
<b>Juuri oikeanlaista kemiaa, biologiaa, psykologiaa vai sosiologiaa?</b>	14
<i>Zeinabin järjestetty avioliitto</i>	16
<b>Kulttuurin salat: Parisuhde kulttuurituotteena</b>	20
Sokeria, siirappia ja Hollywoodin romanttista komediaa	20
Rakkauskulttuurievoluutio	22
Pariutumisen kulttuurinen monimuotoisuus	24
<b>Pohdintatehtävä: Kulttuurinormi-inventaario</b>	27
<b>Psykologian salat: Kaiken takana on kiintymyssuhdetyyli?</b>	28
Kiintymystyylin tunnistaminen	29
<i>Turvallisesti kiintynyt</i>	30
<i>Ristiriitaisesti eli abdistuneesti kiintynyt</i>	31
<i>Välittelevästi kiintynyt</i>	32
<i>Jäsentymättömästi kiintynyt</i>	33
Kiintymystyyli on kasvatuksen, geenien ja ympäristön summa	34
Kiintymyssuhdetyyleistä kiintymysstrategioihin	37
<i>Oona: Tieto kiintymyssuhteista voi antaa itsemyötätuntoa ja voimaa lempeään muutokseen</i>	38
<i>Vilma: Abdistuneesta säpinästä turvalliseen vakauteen</i>	39
Voiko kiintymysjärjestelmää korjata?	41
<i>Linda ja traumataakan sävyttämät suhdevalinnat</i>	42
<i>Linda ja turvallinen älykkö</i>	44
Intohimoa vai adrenaliininarkkausta?	46
<i>Sanna – rohkean tytön syöksykierte</i>	47
<i>Sanna lähtee Maxin kelkkaan</i>	50
<i>Sannan mitta tulee täyteen</i>	53
Miten operoida erilaisten kiintymysstrategioiden kanssa?	55
<b>Pohdintatehtävä: Keinoja kiintymysjärjestelmän itsesäätelyyn</b>	58
<b>Biologian salat: Rakkautta ensisilmäyksellä vai ensinuuhkaisulla?</b>	62
Kaksi tapaa valita viehättävä kumppani	62
Onko kauneus katsojan silmässä vai psyyken syvimmissä kerroksissa?	63
Insestifantasioita vai sopivaa ulkosiittoisuutta?	65
<i>Isla ja toistopakko</i>	68
Ken on heistä kaikkein kaunein ja tervein?	69
<b>Pohdintatehtävä: Päivitä ulkonäköihanteesi itsetutkiskelun avulla</b>	76

Tunteita ja tuoksuja	77
Rakkautta ja kehorauhaa	84
<i>Ylipaino, itsetuntemus ja deittailu – Iinan kokemus</i>	86
Kauneudenhoidon salat: Itsestään huolta pitävä nainen on vetovoimainen	92
<i>Edustusvaimon osa ei ole helppo</i>	93
<i>Onko olemassa miestä, joka ei piittaa naisen ulkonäöstä?</i>	95
<i>Tiedenäyttöön perustuva ihonhoito</i>	96
<i>Anti-ageing</i>	98
Tretinoiinien tehokkuusjärjestys	100
<i>Aknen ja aknearpien hoito</i>	105
<i>Hampaiden persoonallinen kauneus</i>	107
<i>Tukka hyvin, kaikki hyvin</i>	113
<i>Ulkonäkö on signaali</i>	116
<b>Kemian salat: Rakkauden hormonaaliset etenemisvaiheet</b>	117
Rakkaus on biotieteelle hankala tutkimuskohde	119
Rakastumisvaihe päättyy aikanaan	121
Roihahtaako tosirakkaus nopeasti vai hitaasti?	122
<i>Kahden aseksuaalin intohimoinen subde</i>	124
<i>Martan valinta</i>	126
Rakkauskemikaalien käyttöohjeet	127
<i>Dopamiini – kun jahti on parempi kuin saalis</i>	128
Tässä ja nyt -tilaa aktivoiva läsnäoloharjoitus	131
<i>Stressihormonit ja ihana, kamala lepatus</i>	132
<i>Tuulian hurjat vuodet</i>	134
<i>Oksitosiini ja vasopressiini kiintymyksen ja omistushalun takana?</i>	138
<i>Läbeisyshormoneita ja rauhaa kosketuksesta</i>	140
Perhoshalaus	141
Itsemyötätuntohalaus	142
Mikä hiton kipinä? – Niitä on eri tyyppisiä	142
<i>Voisiko rakkauden neurokemialla säädellä lemmeiroboilla?</i>	143
<b>Parinvalinta eri ikävaiheissa ja elämäntilanteissa</b>	146
Vauvakuumeesta vauvapaniikkiin	147
<i>Munasolujen pakastaminen</i>	149
<i>Itsellinen äitiys</i>	151
<i>Kumppanuusvanhemmuus</i>	152
<i>Väsyneiden äitien maa</i>	154
Suurten ikäerojen suhteet	158
<i>Entä jos suuri ikäero ei näykään subteen arjessa?</i>	160
<i>Mitä jos antaisit vain palaa?</i>	162
Deittailu ja seurustelu kypsemmällä iällä	163
Vaihdevuodet – seksuaalisen hiipumisen vai kukoistuksen aikakausi?	165

Miten vaihdevuodet muokkaavat naisellisuutta?	171
Suurten kulttuurierojen suhteet	174
<i>Sinisilmäisen särkynyt sydän</i>	176
<i>Uskonnon ja rakkauden ristipaineessa</i>	178
<i>Amanda löytää belmen</i>	181
<i>Suomineito, arabiprinssi ja normeista poikkeava suhde</i>	185
<b>Deittailijan selviytymispakkaus</b>	187
Deittailua sovellusviidakossa	188
<i>Analyysibalvaus – kun kukaan ei kelpaa</i>	189
Deittiprofiilin pelastusoperaatio	193
Yhteensopivuuden algoritmi	196
<i>Hilla kyllästyy Tinderiin ja löytää rakkauden</i>	198
Turvallisuus deittaillessa	199
Kuka laittaa ensimmäisen viestin?	200
<i>Jari hyväksyy Tinderin realiteetit</i>	201
<i>Lasse haluaa tehdä ensimmäisen siirron</i>	202
<i>Ulla laittaa ensimmäisen viestin</i>	202
Hybridimalli	204
<i>Miten läbestyä miestä?</i>	204
<i>Aloitteiden tekeminen verkostoitumisena</i>	205
Lautasmalli	206
<i>Suvin tee-se-itse speed dating</i>	207
<i>Petollinen yhden oikean syndrooma</i>	208
<i>Lautasmalli on yksityisasia</i>	209
<i>Pelastautumisohjeet</i>	210
Ensitreffit makuuhuoneessa	212
<i>Oman eroottisen kartan arvostaminen</i>	216
Seksuaalinen	218
Sensuaalinen	220
Energeettinen	221
Kinky	224
Muodonmuuttaja	225
<i>Mitä jokaisen olisi hyvä ymmärtää seksuaalisesta turvaskannauksesta?</i>	227
Pohdintatehtävä: Miten rakentaa turvallinen ja vapauttava seksuaalinen lataus?	229
”Ennen kuin teet mitään hätiköityä, masturboi ensin”	231
Suuri seksikeskustelu	235
Pohdintatehtävä: Suuren seksikeskustelun avaaminen	237
<b>Olemmeko luonnostaan yksiavioisia vai monisuhteisia?</b>	239
Yksiavioisuuden ihanne ja pettäminen	240
Eettinen monisuhteisuus	240
<i>Polysuhde vaatii kommunikaatiotaitoja</i>	242

Monisuhteisuus ja harmoninen perheonni – mahdollon yhdistelmä?	247
Pohdintatehtävä: Romanttisen rakkauden myyttitesti	250
<b>Raha ja rakkaus</b>	251
50/50-suhde ja äitiysrangaistus	252
<i>Mutta kuka maksaa treffeillä?</i>	253
Naisen euro ja prosenttilaskujen perusteet	255
Entä jos mies ei pysty hoitamaan puolikastaan?	257
<i>Alma hoitaa ja maksaa kaiken</i>	257
Pohdintatehtävä: Tunnistatko itsessäsi läheisriippuvuuden piirteitä?	260
<i>Treidaaminen subteen kolmantena pyöränä</i>	262
<i>Miehen matka rahakkaasta bisnesmaailmasta kutsumusammattiin</i>	265
<i>Provider-suhde – voiko järjestyhyn luottaa?</i>	268
Pohdintatehtävä: Pohdi suhdettasi antamiseen ja vastaanottamiseen parisuhteessa	275
<i>Power couple -suhde</i>	277
<b>Sisäinen työ ja rakkaussuhteen sukupuoliroolijako</b>	278
Polariteettikemia	281
<i>Jasminin kuningatarkohtelu</i>	283
Suhde omaan feminiiniin	285
Sisäisen maailman tutkiskelu	289
<i>Veran sisäinen sabotija löytää rauhan</i>	290
Pohdintatehtävä: Sisäisen perheen tutkiminen	292
<b>Pitkän parisuhteen lyhyt oppimäärä</b>	295
5:1 – myönteisen palautteen taika	296
Neljä ratsumiestä varoitusmerkkeinä	299
<i>Ensimmäinen ratsumies: kriittisyys</i>	300
<i>Toinen ratsumies: halveksunta</i>	301
<i>Kolmas ratsumies: puolustautumiskäyttäytyminen</i>	301
<i>Neljäs ratsumies: vaikeneminen</i>	302
Pohdintatehtävä: Oleta hyvää kumppanistasi -myötätuntoharjoitus	304
Parisuhteen tukkeutuneen sepelvaltimon ohitusleikkaus	305
Terveen parisuhteen vuorovaikutuksen korjaaminen kannattaa	306
Entä jos pitkä parisuhde ei olekaan avain onneen?	308
Voiko turvan ja jännityksen saada samassa paketissa?	311
<i>Tunteenpalosta turvaan – Virva löytää rakkauden</i>	312
<i>Lepotilasta spirituaaliseen transformaatioon – seksuaalisuuden muutosvaiheita</i>	315
Lepo	316
Paraneminen	317

Uteliaisuus	318
Seikkailu	318
Transformaatio	319
<b>Onnellinen loppu</b>	322
<i>Mielenrauhaa ja rakkautta</i>	323
<i>Miten upea nainen onnistuu rakkaudessa?</i>	325
<b>Kiitokset</b>	327
<b>Viitteet</b>	333
<b>Lisälukemista</b>	343



# Miksi upea nainen epäonnistuu rakkaudessa?



Nykyään maailma tarjoaa naiselle loputtomasti vaihtoehtoja toteuttaa itseään. Moderni nainen harrastaa jännittäviä asioita, kehittää itseään, vastaa taloudestaan ja huolehtii rakkaista läheisistään. Hän seisoo omilla jaloillaan ja on oman elämänsä ohjaksissa. On kuitenkin yksi asia, johon tuo vahva ja kaunis olento säännöllisesti turhautuu ja tuhlaa loputtomasti aikaa ja aivokapasiteettia: rakkauselämän koukerot. Jos sama energiamäärä suunnattaisiin johonkin järkevään toimintaan, olisi yhä useampi nainen moneen kertaan väitellyt tohori ja ihmiskuntaa piinaaviin haasteisiin olisi jo keksitty ratkaisut.

Kumppania etsivää naista riivaavat kysymykset ovat vuodesta toiseen samat:

- Riitänkö minä?
- Voinko luottaa häneen?
- Mitä uskallan sanoa, etten mokaa tätä?
- Miksi hän laittaa niin harvoin viestiä?
- Miksei hän laita enää viestejä?
- Mikä minussa on vikana?
- Mitä tein tällä kertaa väärin?
- Miksi vedän puoleeni tällaisia miehiä?
- Miksen syty miehistä, jotka kohtelevat minua hyvin?
- Miksi parhaat miehet on viety, ja miksei minulle riittänyt sellaista?

Tuntuu, että kaikki muut naiset päätyvät naimisiin sormia napsauttamalla, lisääntyvät ja täyttävät somen idyllisillä päivityksillään. Sinkkuna räytyessä tulee pohdittua, onko kaikki varteenotettavat miehet jo viety. Omalla suh-

derintamalla on hiljaista kuin autiolla saarella, eikä horisontissa näy pelastusalusta. Tai sitten kohteliaiden sulhaskandidaattien sijaan ovista ja ikkunoista tulvii kylmiä pelureita tai muuten vain sietämättömiä, keskenkasvuisia kujakolleja. Rakkautta kaipaava on etsimisen, löytämisen ja pettymisen spiraalissa. Miten siitä pääsisi irti? Onko vuoristoradan tempoileva kyyti mahdollista vaihtaa rauhaan ja intohimoon, joka ei kuluta loppuun?

Jos olet kyllästynyt pettymään, ala tutkia toimintamallejasi ja niiden taustalla vaikuttavia tekijöitä. Ryhdy kehittämään mieltäsi ja tekemään jotain eri tavalla kuin ennen. Se voi olla väylä viisaampiin valintoihin ja parempiin kokemuksiin. Tulee sinun vuorosi nauttia upeista ihmissuhteista, jotka perustuvat kunnioitukseen ja tuovat sinulle lisästressin sijaan hyvinvointia.

Ojennan sinulle käteni ja autan sinua löytämään heikkoutesi ja vahvuutesi. Yhdessä pureudumme rakkaussuhteiden biologiaan, kemiaan, psykologiaan ja sosiologiaan. Käymme läpi ydinuskomuksia, perehdyimme kiintymyssuhdetyyleihin ja puramme tiedostamattomia toimintamalleja. Etsimme turvaa, rauhaa ja jännitystä hyvinvointiasi vaalien, ei uhraten.

Olen vaiherikasta elämää elänyt psykologi ja traumapsykoterapeutti. Tarjoan valmennusta verkkokursseillani. Työssäni olen kuullut tuhansia suomalaisia rakkaustarinoita ja nähnyt siviilielämässä monenkirjavia onnellisia suhteita. Kokemukseni yhdistän rakkautta koskevaan tutkimustietoon. Rakkaudesta on vaikeaa löytää aikaa kestävästä tieteellisestä tiedosta, joten kaikkea sanomaani ei voi todistaa tieteellisesti. Sen sijaan väitän voivani tarjota sinulle käytännön keinoja, joiden avulla voit paremmin suhdestatuksestasi riippumatta.

Suurimman onnen ja hyvinvoivan rakkauselämän löytää ihminen, joka on kärsivällisesti lempeä muille ja itselleen. Ihminen, joka ei takerru vastoinikäymisiin eikä laskelmoi ja pelaa, vaan keskittyy sellaisiin ihmisiin, joiden kanssa on mahdollista rakentaa jotain todellista. Kaikissa ihmissuhteissa on haasteita. On tehtävä kompromisseja, on kohdattava pettymyksiä ja siedettävä. Osalle naisista perinteiset monogaamiset eli yksiavioiset suhteet tuovat turvaa ja hyvinvointia. Joillekin toimii paremmin suhteen avaaminen. Lisäksi aina löytyy yksilöitä, joille voi olla parhaaksi olla pitkiä aikoja tai koko elämä sinkkuna. Oli oma suhdemuoto perinteinen heterosuhte, avoin tai polyamorinen suhte tai sinkku-elämä, kuuluu rakkaus meistä jokaisen elämään jossain muodossa.

Tässä kirjassa paneudun heteronaisten parinvalintaan. Tahdon puhua naisille sekä naisena että ammattilaisena. Kirjaa varten olen haastatellut miehiä, jotka ovat halunneet paljastaa, mitä he ajattelevat erilaisista parisuh-teeseen liittyvistä kysymyksistä. Lisäksi annan äänen monenlaisille naisille, jotka kertovat, miten heidän rakkaustarinansa on edennyt. Naisilla tarkoi-tan ihmisiä, jotka mieltävät itse itsensä naisiksi. Jokainen nainen ilmentää sukupuoltaan omalla tavallaan niin emotionaalisesti kuin sosiaalisesti. Femi-niinisiä piirteitä, kuten kauneutta, herkkyyttä, lempeyttä, luovuutta, halua hoivata ja tulla hoivatuksi esiintyy meissä kaikissa, myös miehissä ja muun-sukupuolisissa. On yksilön valinta, miten hän haluaa näitä voimia käyttää.

Mitä tulee omaan rakkauskäsitykseeni, se on liberaali ja laaja-alainen. Pyrin tekemään itseni ja läheisteneni kannalta hyviä valintoja ja kohtaamaan ihmiset realistisesti sellaisina kuin he ovat. Lähestymistapani rakkauteen on raatorehellinen, ja olen saanut nauttia turvasta ja rakkaudesta niin sinkkuna kuin suhteessa. Olen rakentanut elämäntyylini siten, etten ole kenestäkään riippuvainen, mutta osaan kyllä antaa ja pyytää apua. Samalla nautin hem-mottelusta ja siitä, että minua kohdellaan kuin kuningatarta. En arvioi mui-den elämää ja valintoja minkään ihanteen kautta ja tiedän, etteivät minun valintani välttämättä sovi kaikille. Mutta kaikille, jotka haluavat rakentaa kiehtovia ja turvallisia ihmissuhteita, annan yhden tärkeän neuvon: ole rehellinen itsellesi ja muille.

Rakkauselämässään kukoistavat lopulta ne, jotka ovat valmiita rohkeasti tutkimaan sielunelämäänsä ja toimintalogiikkaansa. Mikään ei hivele omaa egoa niin kuin toisen ihmisen rakkaus. Samalla mikään ei runtele sitä niin kuin tämän rakkauden syveneminen. Sielujen kohdatessa on pakko kohdata myös omat varjonsa. Vain sellainen ihminen, joka tekee oman osuutensa henkisestä työstä, voi antaa parasta rakkaalleen. Itseään arvostava ihminen saa osakseen arvostavaa kohtelua. Onni ja rauha odottavat sinua siellä, mistä et aiemmin osannut niitä etsiä.

Tämän kirjan tarkoitus on ravita ajatuksiasi. Lue, rentoudu, provosoidu ja tee omat oivalluksesi.

# Juuri oikeanlaista kemialla, biologialla, psykologialla vai sosiologialla?

*Rakkaudessa on aina vähän hulluutta.  
Mutta niin on hulluudessakin aina vähän järkeä.*

FRIEDRICH NIETZSCHE



Miksi parinvalintaa täytyy selittää psykologian, biologian tai vaikkapa kulttuuriantropologian avulla? Eikö kaikki voisi mennä vain omalla painollaan, kohtalon sanelemana? Tai sitten vanhaan hyvään malliin järkiliittona kumppanuutta vaalien? Väitän, että rakkaudessa kaikki ei ole tähtiin kirjoitettua ja että ihminen voi vaikuttaa rakkauselämänsä laatuun todella merkittävästi. Mikäli rakkaussuhde solmitaan pelkkien impulssien perusteella, siitä voi tulla kuluttava tunteiden vuoristorata. Seksuaalinen kipinä voi olla hyvinkin voimakas väärän ihmisen kanssa, mutta kestävä kipinä vaatii paljon enemmän kuin kiimaa, jota jännittävä mutta vääränlainen mies tarjoilee. Rakkautta etsivä ei voi myöskään tehdä päätöksiä pelkän järjen varassa ja odottaa, että lämpimät tunteet seuraisivat perässä. Jos väärät ihmiset päätyvät yksiin, millään määrällä tahtoa tai ympäristön painostusta ei kehity kestävää kumppanuussuhdetta, saati seksuaalista kipinää. Tällainen suhde voi kuolettaa ihmisen henkisesti.

Nykyaikana tahdomme jotain parempaa kuin pakkoavioliitto tai hetken huuma. Siksi meidän on kehitettävä itsetuntemustamme ja alettava tehdä tietoisempia valintoja, jotka auttavat sekä kumppanin valitsemisessa että parisuhteen hoitamisessa kukoistavaksi. Tieteellinen tutkimus voi sytyttää

valot sinne, mikä aiemmin oli hämärän mystiikan peitossa. Päästessään kiinni rakastumisen ja rakastamisen mekanismeihin ihminen malttaa tehdä yhä terveellisempiä ratkaisuja erilaisissa valinnan paikoissa. Tutkimustiedon avulla hahmotamme yhä paremmin rakkauden vaiheet alkuhuumasta tasaisempaan kiintymykseen sekä näitä säätelevät psykologiset ja kemialliset prosessit. Tämä ei tarkoita, että rakkauden kiehtova mysteeri olisi kadonnut minnekään. Rakkaudessa on edelleen arvaamattomia osa-alueita, joista emme koskaan pääse täysin selville. On esimerkiksi vaikeaa ennakoida kahden ihmisen välistä rakastumista, kun prosessiin vaikuttavia muuttujia on niin suunnattoman paljon. Ihminen ei voi pakottaa tunteitaan, ja usein elämän onnellisimmat hetket syntyvät, kun uskaltaa antautua tunteidensa viettäväksi. Samalla länsimainen vapaa nainen voi itse päättää, millaisia valintoja hän tekee ja millaisia tunteita hän lähtee ruokkimaan.

Todelliseen rakkauteen tarvitaan siis oikeanlaista hulluutta, joka saa asetumaan haavoittuvaksi ja tuntevaksi, sekä järkeä, joka saa valitsemaan sellaisen ihmisen, jonka kanssa prosessiin kannattaa ylipäätään heittäytyä. Mutta mikä tai kuka auttaisi nykymaailmassa löytämään tällaisen rakkauden? Onko vielä mahdollista löytää mies, joka toisi elämään turvaa ja vakautta sekä mausteena jotain jännittävää ja eroottista? Pitäisikö hakea kilpailijaksi rakkausrealitysarjaan? Palkata avioliittovälittäjä? Vai olisiko kansakuntamme ollut viisainta pitäytyä ikivanhassa systeemissä, jossa ystävät ja suku järjestävät liiton?

Lähimmäs suomalaista huolella rakennettua nykyversiota *matchmaker*-toiminnasta pääsee *Ensitreffit alttarilla* -ohjelma. Monelle sarjan parinvälintäprosessi edustaa unelmien avaimet käteen -palvelua, jossa tähdätään suoraan avioliittoon ja tehdään kerrankin kumppaniehdokkaiden tarkka kartoitusprosessi ja jossa parisuhdeneuvontaa saa suhteen alusta alkaen. Ohjelman terapeutti Hanna Myllymaa kertoo, että Enskareihin tulee joka vuosi runsaasti hakemuksia, joiden joukosta aletaan tekemään karsintaa, kuka valitaan tarkempiin haastatteluihin. Jo pelkkä hakemuksen täyttämisen on monisivuinen prosessi, ja alussa ohjelman tuotannon työntekijät hoitavat valintaa, ketkä pääsevät jatkoon. Sen jälkeen ohjelman asiantuntijat, kuten pastori, terapeutti ja seksuaaliterapeutti aloittavat työnsä. Jokainen heistä haastattelee valikoituja hakijoita ja poimii joukosta kolme mielestään yhteensopivinta paria. Sitten asiantuntijat kokoontuvat vielä yhdessä ja valitsevat parit, jotka pääsevät varsinaiseen ohjelmaan.

Myllymaa täsmentää, että ehdolla oleville hakijoille tehdään lukuisia erilaisia testejä esimerkiksi persoonallisuuteen, tunnelukkoihin, elämänhistoriaan ja arvoihin liittyen. Lisäksi heitä haastatellaan kymmeniä kertoja. Tarvittaessa haastatellaan myös läheisiä. Ennen hääjärjestelyjä pareille tehdään vielä avioliiton esteiden tutkinta maistraatista. Sitten kaikki onkin valmista, ja ensitreffit järjestetään siviilivihkimisen muodossa. Tuoreet parit lähtevät valitsemaansa kohteeseen häämatkalle ja muuttavat yhteen. Parit ovat sitoutuneet pysymään naimisissa tuotannon sopimuksen mukaisesti. Sen jälkeen avioliitto puretaan tai sitä jatketaan parhaimmillaan elämänkumppaneina.

Parin kemian ja täydellisen yhteensopivuuden varmentaminen ennen varsinaista yhteiseloa on tietenkin mahdotonta. Ei siis ole yllättävää, että rakkausavioliittoa ihannoivassa kulttuurissamme tämänhetkisen arvioni (koska ajantasaista tietoa tästä ei ole kellään) mukaan ainakin yli 70 prosenttia Ensitreffien pareista päättyy eroamaan, kun molemminpuolista rakkautta ei sytykään ajan saatossa. Moni eronneista pareista haluaa kuitenkin jatkaa syväksi kehittynyttä ystävyyssuhdettaan. Monessa muussa järjestettyjen liittojen kulttuurissa jo yksistään näin luja kumppanuus riittäisi onnelliseen avioliittoon. Ei tarvita kemiaa, vaan päätös sitoutua kantaa. Vai kantaako?

## ZEINABIN JÄRJESTETTY AVIOLIITTO

Zeinabin vanhemmat muuttivat aikoinaan Suomeen siirtotyöläisinä. Täällä Zeinab kasvatettiin siskoineen islamin oppien mukaisesti kunnan tytöiksi. Zeinabille oli aina selvää, että hän päätyisi järjestettyyn avioliittoon. Se olisi hänen kohtalonsa. Varttuessaan teini-ikään avioon pääsemisestä puhuttiin perhepiirissä yhä enemmän. Puhe ei tosin ollut lämminhenkistä. Vanhemmat pelkäsivät jatkuvasti, että perheen maine menisi, jos tytöt tekisivät jotain sopimatonta. Joka asiasta tuli varoittelua ja kauhukuvien maalaamista sen suhteen mitä tapahtuisi, jos tekisi jotain väärin. Esimerkiksi poikien kanssa ei saanut enää näyttäytyä, koska silloin leimautuisi likaiseksi. Zeinabin perhettä ympäröivän muslimiyhteisön paine oli kova, ja tytöt oli saatava naimisiin, jotta kaikki menisi oikein.

Zeinab käyttäytyi mallikelpoisesti, opiskeli ahkerasti ja teki ohessa töitä. Parikymmppisenä hän sai lopulta avioliittotarjouksen, kun erään miehen suku Turkista lähestyi Zeinabin isää avioliiton järjestämisestä ehdottaen. Kaksi muutakin vaihtoehtoa löytyi, molemmat Zeinabin serkkuja. Toinen heistä hankkiutui jatkuvasti vaikeuksiin tappelemalla ja juopottelemalla, joten hän ei tullut kuuloonkaan. Toinen oli kunnan mies, jonka perheellä oli varallisuutta,

mutta pojan isästä Zeinab aisti suoranaista pahuutta ja julmuutta. Syvällä sisimmässään hän tiesi, että mennessään tämän serkun kanssa naimisiin avioliitosta ei pääsisi koskaan eroon.

Suvun ulkopuolinen Ismet olisi siis paras vaihtoehto. Zeinab ei tosin saanut hänestä juuri mitään tietoa, ja ainut kuvakin oli kymmenen vuoden takaa. Pari meni salaa kihloihin, jotta muu suku ei saisi tietää avioliittoaikasta. Ismetille oli hankittava oleskelulupa Suomeen, ja jos tämä selviäisi Zeinabin serkuille, he yrittäisivät perheineen vaikeuttaa prosessia. Suku ei halunnut, että Zeinab hakisi puolison toisesta suvusta, sillä Zeinabin perhe oli erittäin arvostettu ja hyvämaineinen.

Kihlapari soitteli toisilleen lyhyitä puheluita, joiden sisältö oli pelkkää smalltalkia.

Ismet myös lähetti tekstiviestillä rakkausrunoja, jotta kuvio näyttäisi myös viranomaisien silmissä siltä, että pari oli tosissaan yhdessä ja oleskelulupa Suomeen perhesiteen eli avioliiton perusteella heltäisi. Ensikohtaaminen tapahtui Turkissa vieraassa kaupungissa, jonne molemmat saapuivat isiensä kanssa.

Katsoessaan Ismetiä ensi kertaa Zeinab ei tuntenut yhtään mitään. Ismet oli karvainen, lyhyt ja sirorakenteinen ja vapisi jännityksestä kuin haavanlehti. Zeinabin unelmamies olisi ollut pitkä, sinisilmäinen ja aivan tavallinen suomalainen mies.

Tapaamisaika kului lähinnä käytännön paperiasioiden hoitamiseen. Sitten imaami vihki parin avioliittoon vaatimattomassa huoneistossa. Zeinabin ainoaksi kauniiksi muistoksi tilaisuudesta jäivät hyvät ruoat ja upeat tuoreet hedelmät. Häilyötä ei tässä vaiheessa vietetty, vaan tuore aviopari lähti takaisin koteihinsa valmistautumaan tulevaan.

Ismetin oleskelulupahakemus hyväksyttiin ja hän lensi Suomeen. Aluksi pari asui Zeinabin vanhempien luona. Kumpikin nukkui eri huoneissa eikä tutustumiseen ollut vielääkään aikaa, sillä ympärillä hääräsi jatkuvasti perheenjäseniä ja Zeinab oli päivät töissä voidakseen kustantaa elämisen. Pari odotti varsinaisia häitä Suomessa. Häitä, joiden käytännön järjestelyjen osalta Zeinab ei saanut päättää yhtään mitään.

Muslimikulttuuriin kuuluu aviolahja, jonka sulhanen antaa morsiamelle. Lahja voi olla rahaa tai esimerkiksi kultaa, ja siitä tulee naisen omaisuutta. Lahjalla aviomies osoittaa kunniottavansa vaimoaan ja pystyvänsä elättämään häntä. Ismetillä ei ollut varaa ostaa Zeinabille kultakoruja, joten Zeinab teki kovasti töitä ja maksoi korut omilla rahoillaan.

Häät olivat suuret, ja vieraat sanoivat, että Zeinab oli yksi kauneimmista koskaan nähdyistä morsiamista. Kaikki kutsuvieraat eivät saapuneet paikalle, mikä harmitti Zeinabia. Hän olisi halunnut näyttää jokaiselle yhteisön jäsenelle, että hänkin pääsi vihdoinkin naimisiin. Samalla olo oli aivan turta. Ismet oli ihastunut ja kohtelias, mutta Zeinab ei tuntenut edelleenkään mitään miestä kohtaan. Tämä on minun elämäni, tämä pitää vain hoitaa kuin työt, pyöri mielessä.

Häyönä piti vuotaa verta neitsyyden merkiksi ja näyttää sukulaisille valkoiselle liinalle valunut veri. Zeinabin äiti haki liinan. Perheen kunnia oli pelastettu.

Häiden jälkeen Zeinabin mielenterveys alkoi rakoilla. Tuore aviopari muutti yhteen, ja yhtäkkiä Zeinab asui erossa lapsuudenperheestään tuntemattoman miehen kanssa ilman mitään tunneyhteyttä ja tukea. Zeinab oli yksin vastuussa kaikesta. Ismet ei puhunut suomea eikä hänellä ollut töitä tai varallisuutta, joten hän ei voinut ottaa vielä roolia perheen elättäjänä. Zeinabin vanhemmat olivat silti tyytyväisiä. Nainen ei ole mitään ennen kuin hän on naimisissa, Zeinab toteaa ja puistelee päätään. Itse hän ei saanut liitossa yhtään mitään.

Zeinab opiskeli ja kävi töissä maksaakseen pariskunnan elämisen. Kun hän palasi kotiin raskaan päivän jälkeen täysin uupuneena, vastassa oli Ismet, joka vasta heräili uniltaan. Zeinab kertoo, että Ismetin ainoa päiväohjelma oli käyminen suomen kielen kurssilla, ja vaimonsa nähdessään hän yritti hakeutua läheisyyteen kiehnäämään. Zeinab hoiteli vaimon velvollisuudet laittamalla Ismetille nopeasti ruoan ja siirtymällä äkkiä kuntosalille treenaamaan.

Parin välillä ei ollut minkäänlaista seksuaalista kipinää. Ismet olisi halunnut harrastaa seksiä joka ilta, kun taas Zeinabista seksi Ismetin kanssa tuntui suoritukselta. Niinpä hän alkoi vältellä miestänsä. Lopulta Zeinab meni iltaisin todella aikaisin nukkumaan tai vetosi selkäkipuun. Elämä oli yhtä sielukasta kuin robotilla.

Arki oli tällaista niin kauan, että Zeinabin mielenterveys petti. Hänellä alkoi olla hyvin itsetuhoisia ajatuksia. Kukaan ei ollut valmistellut Zeinabia tällaiseen. Hänelle oli kyllä teroitettu vaimon velvollisuudet. On osattava tehdä ruokaa, siivota ja jonain päivänä hoitaa lasta. On oltava kodinhengetär, ja miehen pyytäessä seksistä ei voi kieltäytyä. Tämä kaikki oli täysin vastoin sitä, mitä Zeinabin sydän sanoi ja mistä hän haaveili. Oli kuitenkin pakko jatkaa, jotta ei tuottaisi perheelleen häpeää. Lopulta Zeinab ei enää kestänyt. Avioliitosta olisi päästävä eroon, sillä toinen jäljellä oleva vaihtoehto olisi Zeinabin kuolema.

Perhe alkoi huomata, miten huonosti Zeinab voi. Hekin ymmärsivät, että avioero oli pakko järjestää.

Zeinab sai päättää, lähtisikö Ismet takaisin kotiinsa vai saisiko hän jäädä. Ismetillä olisi ollut kotipuoleessa vastassaan köyhyys ja todella huonot elinolosuhteet. Zeinab päätti antaa miehelle mahdollisuuden parempaan elämään Suomessa, sillä tämä ei ollut tehnyt lopulta mitään pahaa. He eivät vain kerta kaikkiaan sopineet yhteen, joten kumpikin voisi jatkaa elämäänsä rauhassa omilla tahoillaan.

Avioliitto purettiin. Imaami yritti syyllistää Zeinabia vetoamalla siihen, ettei tätä huolisi eron jälkeen kukaan. Jälleen, kuten ensikohtaamisella, Ismet vapisi. Miehestä näki, kuinka tuskallista hänelle oli kohdata se, ettei hän voinut tarjota vaimolleen hyvää elämää.

Avioero oli Zeinabille suunnaton helpotus mutta vanhemmille kova kolaus. He kokivat



voimakasta häpeää. Isä koitti ensin tukea tytärtään, muttei pystynyt eroprosessin jälkeen kommunikoimaan Zeinabin kanssa. Välit rikkoutuivat pitkäksi aikaa, eikä asiasta ole enää koskaan puhuttu.

Ismet oli kaikesta huolimatta parhain valinta Zeinabin elämänpolun kannalta. Hän päästi Zeinabin vapaaksi onnettomasta ja rakkaudettomasta liitosta. Eron myötä käynnistyi myös Zeinabin irtautuminen kulttuurinsa odotuksista. Nykyisin Ismetillä on vaimo, joka jakaa hänen kanssaan samanlaiset arvot. Zeinab tietää, ettei kyseessä ole vuosituhannen rakkaustarina vaan ennemmin liitto, jossa kaksi ihmistä voi elää rauhassa arvojensa mukaan siten kuin heidät on kasvatettu. Zeinabin ja Ismetin arvot ja unelmat eivät sopineet yhteen. Zeinab oli ehtinyt kasvaa suomalaisessa kulttuurissa ja omaksua erilaiset ajatukset hyvästä elämästä.

Nykyisin Zeinabillakin on rauha. Hän ei ole katkera menneisyydestään ja helähtää nauramaan iloisesti useaan kertaan kertoessaan tarinaansa. Kaikki mennyt on tehnyt hänestä naisen, joka hän on tänä päivänä. Koulutettu, kunnianhimoinen, jatkuvasti itseään kehittävä ja sanojensa mukaan 150-prosenttisesti suomalainen nainen, joka haluaa mennä naimisiin suomalaisen miehen kanssa. Deittisovelluksiin Zeinab on turhautunut siinä missä hänen ystävättärensäkin, mutta uskoa rakkauteen ja huolella järjestettyyn avioliittoon hän ei ole menettänyt. Zeinab toteaa, että menisi varmasti alttarille Ensitreffit-asiiantuntijoiden valitseman kumppanin kanssa, jos sen voisi tehdä ilman TV-kameroita.

Monessa kulttuurissa, jossa on mahdollisuus valita vapaasti, haluaako järjestää puolisonsa etsimisen itse vai ulkoistaa koko homman lähipiirille, ihmiset ovat keskimäärin yhtä tyytyväisiä liittoihinsa. Joillekin toimii paremmin järjestetty liitto, toisille moderni rakkausavioliitto<sup>1</sup>. Pitkän liiton alkaminen voimakkaasta ihastuksesta tai rauhallisesti ilman kipinää ei siis sanele sitä, kuinka onnellinen siitä voi kehittyä. Toki seksuaalista latausta tarvitaan, mutta ihmisten hormonitoiminta ja aivokemia ovat hyvin samanlaisia ympäri maailman. Sen sijaan käsitykset rakkaudesta ja tavat edetä tutustumisesta avioliittoon eroavat merkittävästi. Ihminen on siis paljon muutakin kuin vain biologiansa pohjalta toimiva eläin. Ihmissuhteitamme ohjaavat voimakkaasti yhteisössä oppimamme toimintamallit. Kun tiedostamme näiden mallien olemassaolon, ymmärrämme paremmin, miksi toimimme tietyssä tilanteessa tietyllä tavalla ja voimme tarvittaessa haastaa urautuneita mallejamme. Johdatan sinut seuraavaksi rakkauskäsitysten kulttuurieroihin, sillä ne selittävät monesti ihmisten parinvalintaprosesseja enemmän kuin biologia ja hormonit.

# Todellinen rakkauselämän ja itsevarmuuden vahvistaminen tapahtuu pintaa syvemmillä.



**O**nko naisen mahdollista saada samassa paketissa turvaa, tasapainoa, jännitystä ja intohimoa? Kirja sukeltaa parinvalinnan syvään päähän ja selvittää deittailun, rakastumisen ja käyttäytymisen taustalla vaikuttavat mysteerit.

Onko rakastuminen ensisilmäyksellä myytti vai edellytys intohimolle? Miten kiintymyssuhdeteorian tuntemus auttaa ymmärtämään ja muuttamaan omaa toimintaa? Miten turvata hyvä kohtelu deittisovelluksissa ja treffeillä? Voiko rakkautta etsiessä nauttia yhtä paljon matkasta kuin päämäärästä? Entä milloin kannattaa olla tyytyväinen ja lakata etsimästä?

Yksilölliseen mielenrauhaan johdattava opas tarjoaa uusinta tietoa neurotieteen, biologian ja psykologian alalta. Kirjoittajan neuvot perustuvat tieteeseen, psykologin ja psykoterapeutin asiantuntemukseen sekä lukuisten naisten elämäntaruihin.

