

OPAS RAKASTAVAAN PARISUHTEESEEN

# Onnellisesti yhdessä

ELINA TANSKANEN

TAMMI



OPAS RAKASTAVAAN PARISUHTEESEEN

# Onnellisesti yhdessä

Elina Tanskanen



Kustannusosakeyhtiö Tammi · Helsinki

Tämä teos on uudistettu laitos kirjasta  
*Auta Elina. Parisubdekirja* (Tammi 2012).

ISBN 978-951-31-9655-4

© Elina Tanskanen ja Kustannusosakeyhtiö Tammi 2017

Graafinen suunnittelu ja taitto: Jani Tanskanen

Painettu EU:ssa

“  
Ihminen  
pelastuu  
rakkauden  
avulla ja  
rakkaudessa.”

– Viktor E. Frankl

# Sisällys

<b>Toiveikkaat alkusanat</b> .....	6
<b>Kuinka nitistää kohtuuttomat odotukset</b> .....	13
Mitä seuraavaksi .....	14
Lopeta rakastumisen ihannointi.....	16
Käytä vapauttasi .....	17
Uskalla sitoutua.....	18
<b>Kuinka löytää suhteen tarkoitus</b> .....	25
Itsekeskeisyyden aika .....	26
Mitä ajattelet ihmisestä.....	28
Löydä tarkoitus rakkaudessa ja rakkaus tarkoituksessa.....	32
Tarkoitusten bongauksesta .....	39
Kuinka käyttää vapauttaan ja vastuutaan .....	41
Minne suhteen tarkoitus katoaa .....	43
Pahat poikkeukset.....	48
<b>Kuinka jalostaa itsestä parempi kumppani</b> .....	51
Miksi muuttaa itseä (eikä kumppania) .....	52
Älä anna periksi .....	56
Ota tunteet hyötykäyttöön .....	59
Niskalenkki omista ongelmista .....	61
Zen ja yksin olemisen taito .....	63
Kuinka nitistää epäluottamus ja luopua kontrollista .....	65
Armoa! .....	70
<b>Kuinka nauttia tavallisesta elämästä</b> .....	73
Teillä menee hyvin, mitä teet?.....	74
Pidä pinkeistä silmälasistasi kiinni .....	76

Taas hyvänteossa.....	78
Miksi malttaa kuunnella.....	84
Sanojen valitsemisesta.....	91
Oikeus ja kohtuus .....	98
Vaihtelu virkistää .....	102
Rutiinien ylistys .....	104
Sun, mun ja meidän unelmat .....	105
Varokaa siirtymää .....	108
<b>Kuinka ottaa vastuuta seksistä .....</b>	<b>111</b>
On seksiä ja on elämää.....	112
Iloa ja rentoutta seksiin.....	114
Luopumisesta ja luovuttamisesta.....	119
Harrasta tietoisempaa seksiä.....	123
<b>Kuinka lapset tekevät hyvää parisuhteelle .....</b>	<b>129</b>
Pikkuviholliset.....	130
Uusperheestä.....	140
<b>Kuinka hoitaa huonosti meneminen hyvin .....</b>	<b>143</b>
Toivota vaikeudet tervetulleiksi.....	144
Jos eroatte, erotkaa hyvin.....	159
<b>Viisaat loppusanat .....</b>	<b>162</b>
Kiitos.....	166
Lähteitä ja lisälukemista .....	167

# Toiveikkaat alkusanat

Olen ollut mieheni kanssa lähes kymmenen vuotta. Takana on muun muassa pari intensiivistä vauvu vuotta, yrittäjyyttä ja minun opiskelujani. Tiedän omasta kokemuksestani, että pitkässä suhteessa tulee väistämättä eteen monenlaisia vaiheita sen jälkeen, kun on siirrytty rakastumisvaiheesta rakastamiseen. Länsimaisilla nykyihmisillä ei ole enää samanaista sosiaalista tai taloudellista pakkoa pariutua tai pysyä parisuhteessa kuin joskus taannoin. On onni, että ihmiset saavat tänä päivänä määritellä, minkä muotoinen heidän suhteensa on ja mitä se sisältää. Monen suuri toive on kuitenkin elinikäinen yksiavioinen parisuhde.

Suhteelta saa vaatia paljon, muttei kannata vaatia mahdottomia. Hyvä suhde ei ratkaise kaikkia ongelmia elämässä, eikä maailman ihaninkaan kumppani voi täyttää kaikkia tarpeita. Sen oikean etsiminen on pieni haaste verrattuna siihen, että yrittää elää jonkun kanssa onnellisena elämänsä loppuun asti.


Minulle on sekä ihme että itsestäänselvyys, että rakastan miestäni päivä päivältä enemmän. Sanat loppuvat, kun yritän kuvailla, miltä se tuntuu: kokemuksessani on niin paljon sellaista, mitä ei voi luokitella, määritellä tai arvottaa. On outoa tuntea joku niin hyvin vahvoine ja heikkoine puolineen ja siitä huolimatta ja siitä syystä rakastaa ja ihailla häntä äärettömästi.

Osa rakkaudestani kumpuaa siitä tietoisuudesta, että toinen ihminen on aina mysteeri ja on harhaa kuvitella tuntevansa hänet kokonaan. Sen vuoksi mieheni kiinnostaa minua edelleen. Osa rakkaudesta taas on puhdasta kiitollisuutta, kunnioitusta ja arvostusta miestäni kohtaan, sillä hän on ollut minun vankkumaton tukeni ja turvani kaikissa yhteisen elämämme vaiheissa.


Käymme harvoin kynttiläillallisilla, mutta sanon joka päivä miehelleni, että rakastan häntä. Annan hänen toteuttaa omia unelmiaan, ja hän antaa minun toteuttaa omiani. Perhe ja suhteemme ovat joka tapauksessa kummankin arvoasteikon kärjessä. On hätkähdyttävää, miten erilaisia, suorastaan toistemme vastakohtia, olemme monissa asioissa, vaikka välillä tuntuu kuin olisimme yksi sielu kahdessa kehossa. Oma suhteeni ja asiakkaani ovat opettaneet minulle, että rakkaus on täynnä paradokseja.

Pyrin lohduttamaan, kannustamaan, haastamaan ja antamaan ennen kaikkea valistunutta vertaistukea. En yritä ajatella puolestasi vaan pyrin saamaan sinut ajattelemaan itse. Sen vuoksi tekstin lomassa on kysymyksiä ja harjoituksia.





Olen kertonut sinulle itsestäni ja suhteestani – mitä ajatuksia se sinussa herättää? Veikkaatko, että minä ja mieheni olemme vielä kymmenen vuoden kuluttua yhdessä? Millaisia ongelmia ennustat meille? Mitä en mielestäsi tajua parisuhteista ja rakkaudesta? Ajatuksesi kertovat enemmän sinusta kuin minusta. Toinen ihminen ja hänen tilanteensa on oiva peili, jonka avulla voi saada kiinni siitä, mitä omassa mielessä liikkuu.



Olen koulutukseltani yhteiskuntatieteiden maisteri, toimintaterapeutti, erityistason seksuaaliterapeutti (NACS) ja logoterapeutti (LTI). Logoterapia on valitettavan huonosti tunnettua Suomessa. Pähkinänkuoressa logoterapia on tarkoitukseskeistä psykologiaa ja filosofiaa. Se tunnetaan parhaiten logoterapian isän, itävaltalaisyntyisen neurologin ja psykiatrin Viktor E. Franklin kirjoittamasta bestselleristä *Ihmisyiden rajalla*, jossa Frankl kuvaa koskettavasti keskitysleirikokemuksiaan. Logoterapian idean voi tiivistää ajatukseen siitä, että ihmistä ajaa eteen päin tahto kokea elämänsä tarkoitukselliseksi. Logoterapiasta kerron enemmän luvussa Kuinka löytää tarkoitus parisuhteessa.

Kannatan avarakatseisuutta ja ennakkoluulottomuutta, vältän lokeroimista, leimaamista ja arvottamista oikeaksi ja vääräksi, mikä näkyy kielenkäytössäni. Puhun mieluiten ihmisistä ja kumppaneista. Kautta linjan olen viilannut kirjan kieltä aiempaa vähemmän erottelevaksi, sillä vastustan pelkistäviä biologiaan, evoluutiopsykologiaan tai kulttuuriin nojaavia vähätteleviä selityksiä rakkaudesta, suhteista ja ihmisyydestä.

Uskon, että olemme enemmän kuin perimämme ja ympäristömme summia. Sen ansiosta yksilöön vaikuttaa niin monta ainutlaatuista tekijää, ettei lopputulos voi olla kuin jotain hyvin erityistä, ainutlaatuista ja yksilöllistä. Vielä ainutlaatuisemmaksi kokonaisuus muuttuu, kun ihmistä tarkastellaan yhdessä muiden ainutlaatuisten ihmisten kanssa.

Toki olen tietoinen siitä, että kärsin inhimillisestä putkinäöstä, johon on syynä muun muassa oma rajallinen elämäkokemukseni. Toivon kuitenkin, että tarjoan hyödyllisiä ja lohdullisia vinkkejä ja näkökulmia kaikille, jotka rakastavat ja elävät ihmissuhteissa tai haluavat sitä seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuolesta tai sukupuolettomuudesta, iästä tai suhdestatuksesta riippumatta.

Olen itse naimisissa. En kuitenkaan pidä suhteen virallista vahvistamista olennaisena, enkä ole sitä mieltä, että jokin suhdemuoto olisi toisia parempi tai toimivampi. Sen sijaan arvostan ihmisen sisimmästä lähtevää sitoutumista, ihmisten välistä ainutlaatuista yhteyttä ja niiden joka päiväistä vaalimista.

Käytän käskymuotoa kielen sujuvuuden nimissä ja puhuttelen samalla itseänikin. Korostan, että sinä olet oman elämäsi ja suhteidesi paras asiantuntija. En ole päteväitynyt kertomaan, miten muiden pitää elää ja rakastaa, enkä näin meidän kesken usko, että kenenkään natsat siihen riittävät. Siitä syystä kutsun opustani parisuhdekirjaksi, en oppaaksi. Toinen syy paikoittaiseen kipakkaan sävyyni on se, että olen oppinut niin elämässä kuin suhteissakin, että jotkin asiat on parasta sanoa selkeästi. Silloin vastapuolella on paremmat mahdollisuudet joko toteuttaa toiveesi tai esittää omat syynsä eriävälle mielipiteelleen.

Olen ihan tosissani asiantuntijuutesi suhteen – erityisesti pistä merkille, mikä kirjoittamassani erityisesti tökkii tai puhuttelee sinua, koska siitä on hyvä lähteä liikkeelle. Omien suhdeoppien linjaamista käsittelen enemmän luvussa Kuinka nitistää kohtuuttomat odotukset.

Pohditko, mitä hyödyttää työstää asioita, jos kumppanisi ei ole niistä tippaakaan kiinnostunut? Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (ACT)\* perehtynyt Russ Harris esittää hyvän vertauksen: vaikka tangoon tarvitaan kaksi, siitäkin on hyötyä, että kuivaharjoittelet yksikse-

si – sitten kun jonain päivänä tanssitte, kehitytte nopeammin. Jos ette koskaan pääse tangoamaan, niin ainakin osaat tangon askeleet ja siitäkin on iloa ja hyötyä. Jos eroatte ja aloitat uuden suhteen, voi olla, että treenaamisesi ansiosta tango käy teiltä alusta asti leikiten.

Myös siinä, että ottaa vastuuta omasta elämästään, on selittämätöntä taikaa. Kun sinä

\* Osa kirjan harjoituksista on Harrisin kirjasta *ACT With Love* tai sen inspiroimia. Koen hyväksymis- ja omistautumisterapian täydentävän hyvin logoterapeuttista ajattelua.

muutut, muuttuu kumppanisikin. Koska tätä prosessia ei ole tutkittu, dokumentoitu tai raportoitu, en tietenkään voi mennä takuuseen suotavasta kehityksestä. Sinun on itse kokeiltava, mikä toimii ja mikä ei.

Kirja koostuu seitsemästä eri aihepiiriä käsittelevästä luvusta. Voit lukea kirjaa joko järjestyksessä tai sieltä täältä. Tehtävät voit tehdä joko lukemisen lomassa tai luettuasi kirjan loppuun. Pohdi tehtäviä mielessäsi tai jos haluat saada niistä erityisen paljon irti, varaa tehtäville oma muistivihko ja kirjoita mietteesi ylös.



Jos kirjoittaisit kirjan ihmissuhteista, mitkä nostaisit sen tärkeimmiksi teemoiksi? Miksi?



Kuinka nitistää  
kohtuuttomat  
odotukset

# Mitä seuraavaksi

Ehdotan, että nousemme kapinaan. Sen perusteella, mitä olen jutellut suhdettaan pohtivien ihmisten kanssa, olen sitä mieltä, että kohtuuttomat odotukset ovat itse kehittämämme syypää moniin suhdeongelmiin: odotukset kumppania kohtaan, odotukset itseä kohtaan ja odotukset sitä kohtaan, millaista teillä on – tai pitäisi olla.

Meidän pitäisi esimerkiksi yhdistää sammumaton intohimo kaiken kestäväan kumppanuuteen, tuosta vain, vaiston varassa. Saatat elätellä toivoa, että sinä ja kumppanisi riivitte yhä vaatteita toistenne päältä yö toisensa jälkeen, kun olette kasvattaneet täyspäisiksi pari lasta, selvinneet irtisanomisista tai vakavista sairasteluista, rakentaneet talon tai pyörittäneet firmaa. Tai sitten odotuksesi voivat olla kohtuuttoman inhorealaisia: kukaan ei ikimaailmassa onnistu moisessa eikä tuollaiseen haikailuun kannata edes käyttää aikaa – rakkaudessa vain satuttaa itsensä.

Se, miten me länsimaissa 2010-luvulla pariudumme ja sitoudumme, ei ole ainoa tapa toimia. Se ei edes toimi järin hyvin, koska noin 13 500

naimisissa olevaa suomalaisparia päättyy vuosittain avioeroon. Suhdeideaaliamme pitää kritisoida yhtä kipakasti kuin kuvakäsiteltyjen alusvaatemainosten pönkittämää ulkonäköihannetta. En väitä nykyaikaisen länsimaisen rakkauskäsityksemme olevan markkinamiesten ja kirkonisien pahanilkinen salaliitto ihmiskuntaa vastaan.\*

\* Jos haluat virkistää mieltäsi tämääntyypisillä ajatuksilla, lue vaikka Laura Kipnisin kirja *Avioliiton ansa*.

Sen sijaan kysyn: miksi ajattelemme näin, onko se realistista ja mitä voidaan muuttaa?

Maailmanhistoriassa on tähän mennessä tapahtunut paljon asioita, jotka ovat vaikuttaneet siihen, mitä ajattelemme rakkaudesta ja suhteista. Mitä se merkitsi, että ihminen nousi

kahdelle jalalle ja alkoi katsoa kumppaniaan enemmän silmiin? Kuinka paljon olemme romantiikasta velkaa tahoillaan varatuille keskiajan ritareille, jotka lurittelivat varatuille linnanrouville? Mikä merkitys on ollut hormoniehkäisyllä, joka antoi naisille vapauden harrastaa seksiä raskautta pelkäämättä?

Älä usko kaikkea, mitä ajattelet rakkaudesta ja suhteestasi.

Siispä kysyn, mitä seuraavaksi. Oman vastaukseni summaan kolmeen teesiin:

- » Lopeta rakastumisen ihannointi.
- » Käytä vapauttasi.
- » Uskalla sitoutua.

# Lopeta rakastumisen ihannointi

Rakastumisvaiheen ihannointi on yhtä reilua kuin olla sitä mieltä, että ihminen on kauneimmillaan parikymppisenä. Siinä on oma biologinen peränsä, joka ei lohduta ryppyjään ja makkaroitaan vihaavaa ihmistä.

Tutkimusten mukaan rakastumisvaihe kestää keskimäärin 1,5 vuotta ja maksimissaan kolme vuotta. On hyvä, ettei rakastuminen kestä ikuisesti. Maailma lopettaisi pyörimisensä, jos koko ihmiskunta pörräisi vastarakastumisen unettomassa ja nälättömässä hybriksessä.

Arvostan rakkausvaihetta enemmän kuin rakastumista juuri sen takia, että siitä puuttuvat ylisuuret tunteet kuten ahdistava dramatiikka tai yllytyshullu intohimo. Vuonna 2007 psykologian tohtori Bianca Acevedon johtama tutkimusryhmä tutki keski-ikäisiä pareja, jotka kokivat olevansa yhä hulluna pitkäaikaiseen kumppaniinsa. Kun tutkimuskoh-

Alkuajan huuma  
hävenee. Siksi pitää  
kehittää jotain uutta.

teiden aivoja kuvattiin heidän katsoessaan kumppaninsa kuvaa, heillä aktivoituivat samat aivoalueet kuin vastarakastuneilla, mikä hämmästytti tutkijoita. Ainoa poikkeus oli, että pitkäaikaisilla pareilla ei samaan aikaan

aktivoitunut ahdistukseen liitetty aivojen alue niin kuin vastarakastuneilla. Sen sijaan heillä aktivoitui osa, joka liitetään tyyneyteen. Näyttää siis siltä, että kumppaniin voi pysyä ihastuneena ja häneen voi ihastua uudelleen. Se vain tuntuu erilaiselta, seesteisemmältä.



# Käytä vapauttasi

Mitä teet länsimaisen nykyihmisen vapaudellasi? Enää pariutumisen kautta ei hoideta talous- tai omistusjärjestelyitä, ei ole ulkopuolista painetta mennä naimisiin ja/tai hankkia lapsia. Eroamista ei ihmetellä, ja yksinhuoltajina pärjäävät isät ja äidit. Tämän kehityksen takia ajatteleme rakkauden olevan suhteen liima. Tutkimusprofessori Osmo Kontula on nimennyt ilmiön osuvasti romantiikan renessanssiksi.

Sinulla on vapaus valita elämäsi asioita. Kun olet valintasi tehnyt, olet niistä vastuussa. Ymmärrän, jos kuvailemani vapaus vaikuttaa teoreettiselta, koska yhteiskunnan ja talouden rakenteet voivat ohjata siihen suuntaan, mihin kaikki muut menevät tai vastaavasti estää menemästä siihen suuntaan kuin haluat. Sen takia saatat rajoittaa tiedostamattomasti vapauttasi ja sovitella itseäsi jonkin ihmistyyppin muottiin. Jokin tavassamme hahmottaa maailmaa saa meidät lokeroimaan, noudattamaan lainalaisuuksia ja tottelemaan rajoja, joita ei oikeasti ole olemassa. Kukaan ei varsinaisesti pakota meitä mihinkään (jos poisluetaan laki), eikä ole mitään yhtä ainoa totuutta. Tiedän, että tämän vapauden sisäistäminen puhumattakaan sen haltuunotosta voi tuntua todella haastavalta. Olet kuitenkin vapaa toimimaan mielesi mukaan, kunhan toimit vastuullisesti ja eettisesti.

Juuri vapauden ja sen mukana tulevan vastuun takia on niin vaikeaa olla onnellinen, vaikka kaikki on hyvin. Kun kaikki on periaatteessa mahdollista, oman rodin merkitys korostuu.

# Uskalla sitoutua

Rakkauteen uskominen ottaa koville. Moni valitsee kohtuuttomien odotusten takia jommankumman selviytymisstrategian: ylisuorittamisen tai alisuorittamisen. Olen itse kokeillut molempia.

Alisuorittaminen on näennäissitoutumista, sinkkuna suhteessa olemista, sitä että olette sitoutuneet paperilla, mutta ette henkisesti. Voi elellä rinnakkain ja huolehtia siinä samalla siitä, ettei mikään varsinaisesti muutu, jos ero tulee. Parisuhdetutkija Heli Vaaranen on antanut ilmiölle osuvan nimen kevytsuhde (lue lisää Vaarasan kirjasta *Parisuhdepalapeli*). Pidän kevytsuhteita yhtä arveluttavina kuin kevyttuotteita. Keveyslupauksen takia kyseisiä tuotteita nautitaan enemmän kuin on aikomus, ja niiden koostumusta ja makua kohennellaan keinotekoisesti. Suosin siis kohtuullista kerman ja voin käyttöä suhteissakin.

Rakkauden ylisuorittaminen johtaa puolestaan siihen, että suhteesta tulee projekti, jossa pitää tapahtua tietyt asiat tietyn kaavan mukaan. Kumppanin kaikki toiveet ja tarpeet pitäisi saada täytettyä, mitä vaaditaan myös itselle. Jotta onni olisi täydellistä, osapuolten pitää tuntea tiettyjä tunteita ja osoittaa niitä tietyllä tavalla. Silti ylisuorittaja kokee, että oma suhde ei vedä vertoja sille, millaista kaikilla muilla on, tai ei ainakaan julkkisten ikionnellisilta vaikuttaville rakkaustarinoille. Sitä, että jokainen rakastaa omalla tyylillään ja että jokaisessa suhteessa on eri vaiheensa, ei hyväksytä.

Niin yli- kuin alisuorittajia ajaa pelko: ettei riitä, että sattuu, että

epäonnistuu. Toiset välttelevät, toiset painavat päälle, kaikki asettavat omia kankeita ehtojaan, monesti sitä tajuamattakaan. Mikään, mikä kumpuaa pelosta, ei toimi pidemmän päälle. Siksi usutan sitoutumaan – välitä kumppanistasi, anna suhteellenne lupa olla tarkoituksellinen. Uskalla luottaa, odottaa hyviä asioita. Moisella uskonhypyllä on aidot riskinsä: Hyvässäkin suhteessa menee välillä huonosti. Pettymyksiä joutuu kestämään. Ihaninkin kumppani tekee varmasti jossain vaiheessa elämän haasteelliseksi ja voi jopa satuttaa. Hämmennää, että niin rakas ihminen voi herättää niin ristiriitaisia tunteita, että läheisyyttä joutuu oikein sietämään. Yllättäen lopputulos voi olla, että haastavien vaiheiden jälkeen ollaan onnellisempia kuin ennen, koska yhteiset kokemukset ovat koulineet kumpaakin.

On parempi kysyä, tahdotko hypätä ja jos huonosti käy, ryvettyä.

Saat haluta suhteeltasi mitä haluat: sinulla ei ole velvollisuutta pitää suhdetta elämäsi tärkeimpänä asiana. Ikävä kyllä romanttista rakkautta ja juuri rakastumisvaihetta hehkutetaan niin paljon, että se saa ottamaan paineita vähään tyytymisestä tai siitä, ettei ole tuntenut kumppaniaan kohtaan mitään maata järisyttävää.

Tyytymisellä ja tyytyväisyydellä on iso ero. Olemme sinut sen kanssa, että ihmiset haluavat työelämältään eri asioita, yksi tekee huippu-uraa ja toiselle riittävät tienestit, joilla katetaan minimaaliset elinkulut. Yhtä avarakatseisesti voi suhtautua ihmissuhteisiin.

Arkikielessä puhumme siitä, että joku on valmis sitoutumaan tai saatamme jälkiviisaasti sanoa, että joku ei vain ollut vielä valmis. Valmis mihin, kysyn – ihan kuin ennen sitoutumista oleva elämänvaihe olisi jo-

Sielunkumppania  
ei löydetä. Sellaisiksi  
kasvetaan.

tain, jonka voisi hoitaa poikki ja pinoon. Tai että valmis tarkoittaisi sitä, että voisi olla sataprosenttisen varma valinnastaan. Yhtä harhaanjohtavaa on viitata aloilleen asettumiseen. Luonnossa mikään ei asetu aloilleen.

Kaikki kasvaa ja kehittyy alati, muuttaa muotoaan ja ottaa joskus takapakkiakin. Ihminen ei ole koskaan täysin valmis mihinkään, puhumatakaan siitä, että hän jähmettyisi loppuelämäkseen johonkin pisteeseen.

Pari- ja seksuaaliterapeutti David Schnarch summaa ajatuksen hienosti (sanalla *marriage* hän viittaa sanaan *liitto* vertauskuvallisesti): ”Nobody’s ready for marriage, marriage makes you ready for marriage.” Lainausta vapaasti suomennettuna: kukaan ei ole valmis sitoutumaan, vaan sitoutuminen tekee sinusta valmiin sitoutumaan.

Logoterapiassa kuvaillaan tarkoituksellisuuden ja onnellisuuden suhdetta sanonnalla ”onni syntyy sivutuotteena”. Sitä ja Schnarchia mukaillen totean: suhdeonni syntyy sitoutumisen sivutuotteena. Joten, jos haluat olla onnellinen – tai logoterapeuttisesti kokea elämäsi tarkoitukselliseksi – lopeta varmistelu, lopeta pelaaminen, lopeta taktikointi, lopeta kaiken hallitseminen, lopeta vältteleminen tai mitä tahansa teetkään sen varjolla, että haluat ensin olla onnellinen kumppanisi kanssa, jotta voit päättää, sitoudutko häneen.



## LUO OMA RAKKAUSFILOSOFIASI

- Mikä merkitys ihmissuhteilla on ihmiselle? Mikä on intiimin ihmissuhteen paikka elämän kokonaisuudessa?
- Millainen on mielestäsi hyvä kumppani? Oletko itse sellainen? Onko kumppanisi? Jos tingit itsesi tai kumppanisi kohdalla, mistä se johtuu ja mihin se johtaa?
- Mistä käsityksesi tulevat, kotoa, omasta sydäimestä ja/tai yhteiskunnasta? Onko käsityksissäsi päivittämistä? Allekirjoitatko ne aidosti? Hyödyttävätkö vai lannistavatko käsityksesi sinua?
- Millaisia suhteita ihaillet tai jopa kadehdit? Pohdi vaikutelmiasi, mitä kuvittelet suhteen osapuolien tekevän tai tuntevan. Mitä nuo ihmiset tekisivät teidän tilanteessanne?
- Jos voisit luottaa siihen, että kaikki menee hyvin, kuinka toimit suhteessanne? Pidätteleekö sinua jokin? Pelkäätkö jotain? Koetko jonkin uhkaavan suhdettanne? Miten näitä huolia saa hälvennettyä?
- Oivallusten perusteella saat kiinni siitä, mitä pidät suhteessa tärkeänä. Tärkeänä pitämiesi seikkojen pohjalta pystyt johtamaan toimintaperiaatteita sovellettavaksi jokapäiväiseen elämään: etsi oma tapasi osoittaa rakkautta ja pane merkille kumppanillesi ominaiset tavat osoittaa rakkautta. Ne eivät nimittäin todennäköisesti ole samoja.

➤ Asenne- ja arvostuserot selittävät, miksi saatamme ajatella ihmissuhdekysymyksistä niin eri tavoilla: miksi jonkun mielestä kukkien saaminen on romanttista ja toinen pitää sitä rahan tuh-  
lauksena, miksi toiselle pettäminen on maailmanloppu ja miksi toinen ei edellytä muuta kuin että toisista seksikumppaneista ilmoitetaan.



## NÄIN MEILLÄ

Oma suhdeihanteeni on päivittynyt elämäntilanteeni mukaan. Kirjoittaessani tätä kirjaa, ahmin lehdistä juttuja, joissa vuosikymmeniä yhdessä olleet ihan tavalliset ihmiset kuvailevat olevansa kuin vastarakastuneita sen jälkeen, kun heidän lapsensa ovat muuttaneet pois. tarinat antoivat uskoa ja lohduttivat, kun tuntui siltä, että pikkulapsiarki uhkasi rakkautta. Nyt, viitisen vuotta myöhemmin, minua inspiroivat ihmiset, jotka ovat selkeästi suhteissaan tajunneet jotain olennaista läheisyyden ja erillisyyden syvimmästä olemuksesta, mikä näkyy siinä, miten he ovat suhteessa sekä toisiinsa että itseensä.

# Kuinka elää onnellisessa parisuhteessa elämänsä loppuun asti?

*Onnellisesti yhdessä* haastaa käsityksiämme rakkaudesta ja parisuhteista, sillä hyvissäkin suhteissa menee välillä huonosti. Rakastaminen on taito, jota voi vaalia ja kehittää.



Kirja kannustaa, lohduttaa ja inspiroi uskomaan rakkauteen silloinkin, kun parin välinen yhteys pätkee tai yhteisen arjen sietäminen tuntuu ylivoimaiselta. Oivaltavat ja käytännönläheiset harjoitukset ja vinkit auttavat parantamaan suhdetta ja suojelemaan sitä ongelmilta.

**Elina Tanskanen** (s. 1977) on erityistason seksuaaliterapeutti (NACS), logoterapeutti (LTI), toimintaterapeutti ja YTM.

Tanskanen pitää Helsingissä vastaanottoa, kouluttaa sekä kirjoittaa tietokirjoja ja kolumneja. Hänet tunnetaan myös televisiosta.

Tanskaselta on ilmestynyt myös teos *Parempaa seksiä* (2017).



	 9 789513 196554
<a href="http://www.tammi.fi">www.tammi.fi</a>	14.8 ISBN 978-951-31-9655-4