

9

ONKO PARISUHTEESSA MUSTASUKKAISUUDEN LISÄKSI VÄKIVALTA TAI SEN UHKAA?

Tässä luvussa siirrymme tutkimaan tekijöitä, jotka lisäävät väkivallan riskiä parisuhteessa, jossa on myös mustasukkaisuutta. Aloitamme riskitekijöiden käsittelyn impulsiivisuudesta, mikä on käyttäytymisen piirteenä hoidettavissa vihan hallinnan ja itsehillinnän taitoharjoittelun avulla.

On tärkeää tunnistaa väkivaltainen käyttäytyminen, pelottelu ja uhkailu mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja katkaista vallankäyttöön liittyvät noidankehät ennen kuin niistä muodostuu pysyviä rakenteita parisuhteeseen. Lähisuhdeväkivalta on tavallista ja kuka tahansa voi päätyä väkivaltaiseen parisuhteeseen. Lähisuhdeväkivalta ei tule kantaa häpeää, vaan tilanteeseen tulee hakea aktiivisesti apua ja muutosta.

Kuka päätyy väkivaltaiseen parisuhteeseen?

Väkivaltaisiin suhteisiin päätyy monenlaisia ihmisiä. **Itsenäinen ja elämässään menestynyt ihminen voi muuttua alistuneeksi, epävarmaksi ja pelokkaaksi eläessään mustasukkaisessa ja kontrolloivassa parisuhteessa.** Saattaa olla, että riski päätyä kontrolloivaan ja mustasukkaiseen suhteeseen kasvaa, jos ihminen on juuri eronnut pitkästä suhteesta, jossa intohimoa ja läheisyyttä ei ole ollut enää vuosiin. Kuten eräs nainen kuvaili:

”Elin 10 vuotta jäävuoren kanssa ja olin jo unohtanut, miltä rakkaus fyysisesti tuntuu. Kun sitten törmäsin tulivuoreen, olin sulaa vahaa hänen käsissään. En osannut asettaa rajoja, koska kaipasin rakkautta, läheisyyttä ja hyväksyvää huomiota niin paljon. Jos on ollut vuosikausia puolisolleen ilmaa, uuden kumppanin huomionosoitukset voitelevat kipeitä haavoja. Tuolloin myös kumppanin loputon tarvitsevuus ja omissa tushalu vaikuttavat romanttisilta. Ajattelin, että tällaista se sitten on, kun kumppani oikeasti rakastaa. Hän rakastaa minua ja haluaa edetä suhteessa nopeasti, koska haluaa olla kansani koko ajan. Siksi hän ei myöskään halua, että vietän aikaa kenenkään muun kanssa tai missään muualla kuin hänen kainalossaan. Ei sellaiselle voinut sanoa ei.”

Impulsiivisuus – enemmän tekoja, vähemmän ajattelua

Impulsiivisuus tarkoittaa taipumusta toimia hetken mielijohteesta, ilman ajattelua ja harkintaa. Erilaiset halut, himot ja mieliteot tuottavat meille toimintayllykkeitä pitkin päivää. Ne ovat osa ihmisen elämää. Arvellaan, että temperamenttisilla ihmisillä, jotka kokevat voimakkaita tunteita, myös toimintayllykkeet ovat voimakkaampia.

Impulsiivinen käyttäytyminen voi olla heräteostoksia, ahmintaa, harkitsemattomia seksisuhteita, työsuhteista irtisanoutumista tai päihteiden holtitonta käyttöä. Yksittäiset impulsiiviset teot kuuluvat normaaliin elämään. Jos impulsiivinen käytös on toistuvaa, joutaa hankaluuksiin tai aiheuttaa syyllisyyttä ja häpeää, siihen kannattaa hakea apua. Impulsiivisuus voi liittyä esimerkiksi kaksisuuntaisen mielialahäiriön maaniseen vaiheeseen tai sille voi löytyä jokin pidempiaikainen, kehityksellinen syy.

Tunnistatko vaikeutta hillitä satunnaisia mielitekoja? Onko sinulla taipumus tehdä valintoja, joista seuraa välitöntä helpotusta tai mielihyvää, mutta joita joudut katumaan myöhemmin? Voit arvioida omaa impulsiivisuuttasi arvioimalla seuraavia väittämiä. Mitä useampi väitteistä kuvaa käyttäytymistäsi, sitä todennäköisempää on, että kontrollin puute tuottaa pulmia elämässäsi (Young & Brown, 2003).

- Minulla on vaikeuksia lopettaa juomista, tupakointia, ylen-
syöntiä tai muuta vastaavaa.
- Minulla ei ole itsekuria tehdä loppuun rutiinimaisia tai tylsiä
tehtäviä.
- Annan usein vallan tunteilleni ja mielihohteilleni, minkä
vuoksi joudun vaikeuksiin tai loukkaan muita ihmisiä.
- Jos en voi saavuttaa päämäärää, turhaudun nopeasti ja luovutan.
- Minun on hyvin vaikeata luopua välittömästä tyydytyksestä
saavuttaakseni pitkän aikavälin päämäärän.
- Minulle käy usein niin, että jos suutun, en pysty kontrolloi-
maan käyttäytymistäni.
- Minulla on taipumus rasittaa itseäni liiaksi, vaikka se on pa-
haksi minulle.
- Pitkästyn helposti.
- Kun tehtävät vaikeutuvat, en pysty olemaan lujana ja tekemään
niitä loppuun.

- En voi keskittyä mihinkään kovin pitkään.
- En voi pakottaa itseäni tekemään sellaista, josta en nauti, vaikka se olisi omaksi parhaakseni.
- Menetän malttini pienestäkin loukkauksesta.
- Olen kyennyt vain harvoin pysymään omissa päätöksissäni.
- En pysty juuri koskaan olemaan näyttämättä muille, miltä minusta tuntuu, vaikka se kostautuu.
- Teen usein asioita hetken mielijohteesta, mitä myöhemmin kadun.

Itsehillintä impulsiivisuuden vastavoimana

Itsehillintä on taito, jota opettelemme lapsesta saakka saavuttaaksemme jotain tärkeämpää kuin välitön mielihyvä ja tarpeen tyydytys. Kun koulussa opetellaan istumaan paikallaan ja tekemään tehtäviä kokonaisen oppitunnin ajan, opetellaan samalla itsehillinnän taitoa. Aikuiset vahvistavat itsehillinnän taitoa keskittyessään työn tekoon ja jättämällä katsomatta, mitä ilmoituksia puhelimeen tulee kesken työrupeaman. Itsehillintää tarvitaan myös töistä irrottautumisessa. Sitä tarvitaan, kun näemme kaupassa kauniita tavaroita, joita emme tarvitse ja lähtiessämme lenkille huonollakin säällä.

Moni saavutus elämässä tulee mahdolliseksi itsehillinnän, sinnikkyuden ja kärsivällisyyden avulla. Samalla tavalla itsehillintä estää meitä käyttäytymästä väkivaltaisesti tilanteissa, joissa pettymys, loukkaantuminen, viha, häpeä ja raivo aktivoituvat. Itsehillintä auttaa meitä käyttäytymään arvojemme mukaisesti myös niissä tilanteissa, jotka herättävät meissä sietämättömiä tunteita. Itsehillinnän avulla kykenemme säilyttämään kasvomme ja arvokkuutemme, vaikka joutuisimme kohtaamaan nöyryytystä. Tällä tavoin itsehillintä suojelee meitä myös häpeältä.

Toisaalta on todettava, että elämä on täynnä houkutuksia ja yllykkeitä, mutta kykymme hillitä yllykkeitä on vaihteleva. On helppoa hillitä itsensä silloin, kun elämässä on kaikki hyvin, kun on saanut nukkua hyvin, maha on täynnä ja lapset voivat hyvin. Stressaantuneena, uhattuna, sairaana, väsyneenä ja nälkäisenä tilanne on kuitenkin toinen. Sen vuoksi itsestä huolehtiminen on erityisen tärkeää impulsiivisille ihmisille, jotka tarvitsevat vahvaa itsehillintää impulsiivisuutta hillitäkseen.

Itsehillinnän vahvistaminen

Joudumme vahvistamaan itsehillintää erityisesti silloin, kun kohtaamme elämän varrella tilanteita, jotka herättävät meissä uudenlaisia, intensiivisiä tunteita ja voimakkaita toimintayllykkeitä. Itsehillinnän avulla voimme hillitä tunteiden vaikutusta omaan käyttäytymiseemme.

Jos haluat vahvistaa itsehillintääsi, opettele ensin pysähtymään. Sen lisäksi tarvitaan kykyä tunnistaa omia toimintayllykkeitä. Kun tunnistat yllykkeen toimia tunteen ohjaamana ja onnistut samalla pysähtymään, olet jo voiton puolella. Lopuksi tarvitset vain aikalisän, joka voi olla esimerkiksi viisi minuuttia. Mieti, mitä haluat tehdä tuon 5 minuutin aikana. Käväisetkö ulkona vai harjoitteletko hengittämistä syvään; nenän kautta sisään ja suun kautta ulos? Useimmiten yllyke ehtii laantua 5 minuutin aikana, jonka jälkeen voit jatkaa taas elämääsi.

Itsehillintä auttaa meitä viivästäämään tarpeen tyydytystä tilanteissa, joissa siitä on meille hyötyä pitkällä aikavälillä. Itsehillintää harjoitellessa on hyödyllistä pysähtyä ja tunnistaa, millaisessa risteyksessä olet. Millaisia vaihtoehtoja elämä tarjoilee sinulle juuri nyt? Voit halutessasi kirjoittaa vaihtoehdot paperille tai puhelimen muis-

tiinpanoihin. Millaisia ovat näiden vaihtoehtojen seuraukset lyhyellä aikavälillä? Entä millaisia seurauksia on odotettavissa pitkällä aikavälillä?

Kun harjoitat itsehillintää ja pysähtymisen taitoa, vahvistat samalla aivojesi etuotsalohkojen toimintaa. Itsehillinnän avulla hankit itsellesi harkinta-aikaa, mikä on kullanarvoista konfliktitilanteissa. Kun mantelitulmakkeet tuottavat aggressiivisen toimintayllykkeen, pysähtyminen sallii etuotsalohkojen mukaantulon tilanteen prosessointiin. Etuotsalohkot auttavat sinua arvioimaan tilannetta realistisemmin ja lisäksi harkinta-ajan kuluessa aggressiivinen toimintayllyke ehtii yleensä laantua pienemmäksi. Aggressiiviset toimintayllykkeet ovat kestoltaan lyhyitä, yleensä vain joitakin sekunteja tai korkeintaan muutaman minuutin. Joka tapauksessa niiden voimakkain kärki kestää vain sekunteja. Näin ollen muutaman minuutin harkinta-aika muuttaa lähes aina tilanteen suunnan. Jos aggressiiviset toimintayllykkeet kestävät pitkään, tulee tutkia, mikä niitä ylläpitää. Onko kyseessä vihamielisyys tai epäluuloisuus, mikä vinouttaa yksilön tapaa havainnoida sosiaalisia tilanteita?

Impulsiivisuus yhdistettynä aggressiivisuuteen voi tuottaa haasteita mustasukkaisuutta herättävissä tilanteissa. Ihmisillä on erilainen valmius väkivaltaisuuteen. Toiset meistä ovat herkempiä suuttumaan, kun taas toiset ovat luonteeltaan sovinnollisempia ja rauhallisempia. Ero näkyy jo pienissä lapsissa, joista osalla on taipumus päätyä säännöllisesti kahnauksiin kavereiden kanssa, kun taas osa näyttää väistävän tai ohittavan suurimman osan konflikteista jo hiekkalaatikolla. Säädeläkseen aggressiivisiä toimintayllykkeitä impulsiiviset lapset joutuvat treenaamaan itsehillinnän ja itsekurin taitojaan pienestä pitäen enemmän kuin heidän rauhallisemmat kaverinsa (Slotter & Finkel, 2011).