

1

ELINVOIMAINEN PARISUHDE

Useimmat suomalaiset vastaavat kyselyissä perheen ja parisuhteen tuovan eniten merkitystä ja sisältöä heidän elämäänsä. Samaan aikaan joka toinen vuosittain solmittu avioliitto hajoaa – keskimäärin 12 vuoden kuluttua yhteen menosta (Paajanen, 2003). Unelmien ja todellisuuden välillä näyttää olevan melko suuri kuilu. Ihmissuhteet ovat sekä elinvoimaisuuden että kärsimyksen lähde. Jos kamppaillet juuri nyt masennuksen kanssa tai murehdit ja vietät unettomia öitä, se liittyy todennäköisesti jollakin tavalla tärkeisiin ihmissuhteisiin – tai niiden menetykseen.

Ihminen on sosiaalinen olento, joka haluaa liittyä muihin ihmisiin. Me tarvitsemme toisia, emmekä pysty tyydyttämään kaikkia tarpeitamme yksin ilman muiden apua. Parinmuodostus on yleisin tapa myös jälkeläisten hankkimiseen. Rakastuminen, seurustelu – ja hylkäämiset – alkavat yleensä murrosiän myötä, kun seksuaalisuus herää. Niinpä suuri osa aikuisikään ehtineistä on kokeillut jo seurustelua ja elää parhaillaankin suhteessa.

Romanttinen rakkaus on myös kulttuurituote. Iskelmät, elokuvat ja kirjallisuus elävät rakkauden myytistä – ja ylläpitävät sitä. Ne antavat rakkaudesta tietyn kuvan, jossa useimmiten joko sinut jätetään tai sitten unelmiesi prinssi (tai prinsessa) astuu näyttämölle. Pari saa lopulta toisensa ja elää elämänsä onnellisena loppuun saakka.

Oikeassa elämässä sävyjä on enemmän. Tapaat jonkun, rakastut, alat seurustella, ja elämä on yhtä juhlaa. Vähitellen arki ja ensimmäiset riidat tulevat mukaan. Rakkauden tunteisiin oli hienoa uppoutua, ja sitten ne ovatkin jo haalistuneet. On vaikea muistaa, että niin muutkin tunteet tekevät: ne tulevat ja menevät. Haluaisit ottaa kerman kakusta, mutta saatkin koko paketin: myös surua, epävarmuutta ja menettämisen pelkoa. Helposti unohtuu se tosiasia, että parisuhde on kuin kolikko, jossa on kaksi puolta. Jos haluaa toisen puolen, saa mukana toisenkin. Vain jompaakumpaa ei voi valita.

Millaiset odotukset ja paineet saatat luoda suhteen onnistumiselle huomaamattasi? Tutkimukset tiivistävät asian hyvin. Onnellisen parisuhteen ylläpitoon ei tarvita kuin onnistunut parinvalinta, molemminpuolinen rakkaus, oikeudenmukaisuutta, riittävä tuki kumppanilta, kyky käsitellä riitoja rakentavalla tavalla ja tarpeet tyydyttävä seksielämä. Jos mikä tahansa näistä kuudesta puuttuu, siitä seuraa vaikeuksia (Kontula, 2009).

Edellä kuvattu voi tarkoittaa vain sitä, että vaikeuksia seuraa. Odotukset ovat korkeat ja epärealistiset. Kun päätitte sitoutua suhteeseen, olitte luultavasti huomanneet, että siinä toteutuvat juuri ne asiat, joita pidätte tärkeinä. Sellaisia asioita ovat vahva luottamus toiseen, molemminpuolinen arvostus ja kunnioitus, samanlaiset elämänarvot, vahva sitoutumisen halu ja kokemus siitä, että voi puhua kaikista asioista kumppanille. Samat asiat koetaan tärkeiksi hyvässä parisuhteessa myös tutkimusten valossa (Paajanen, 2003).

Kun suhteeseen sitten tulee vaikeuksia tai kun erilaisuudet alkavat ärsyttää, mieleen tunkee ajatuksia siitä, että ”tein väärän valin-

nan, tästä ei tule mitään”. Parisuhteen kestitesti alkaa, kun kuheruskuu on ohi.

Millaisia odotuksia sinulla oli parisuhteelle ja kuinka paljon voit tunnistaa omaksuneesi uskomuksia ja myyttejä, joita kaikkialla ympärilläsi ylläpidetään rakkaussuhteesta?

Myyttejä rakkaudesta

Uskomukset ja yleiset käsitykset luovat paineita parisuhdetta kohtaan. Harris (2009) nimeää neljä yleistä myyttiä, joita viihdeteollisuus, kirjallisuus, elokuvat ja televisiosarjat ruokkivat.

Ensimmäinen on myytti täydellisestä kumppanista. Sen mukaan jossakin elää ihminen, joka täyttää kaikki unelmasi ja on kuin luotu sinua varten. Tosiasiassa sellaista henkilöä ei ole olemassa. Kuinka sitkeästi myytti saa sinut vertailemaan kumppaniasi muihin ja kaipaamaan jotain parempaa? Myytti voi aiheuttaa sen, että mielesi muodostaa vaativia sääntöjä kumppanillesi siitä, millainen hänen pitäisi olla. Se voi herkistää mielesi myös etsimään hänestä puutteita.

Toinen myytti liittyy uskomukseen, että vasta kumppani tekee sinusta kokonaisen ihmisen. Jos hyväksyt mielesi arvioinnin, että olet jotenkin vajavainen ilman puolisoasi, asetat itsesi alttiiksi monille vaikeuksille. Tarvitset toista ja voit tulla riippuvaiseksi hänestä. Pahimmillaan voit alkaa pelätä yksin olemista.

Kolmannen myytin mukaan rakkauden pitäisi olla yhtä ruusuilla tanssimista. Mietipä asiaa hiukan tarkemmin. Asut pitkään yhdessä ihmisen kanssa, jolla on erilaisia ajatuksia kuin sinulla ja joka on kiinnostunut erilaisista asioista kuin sinä. Hänellä on myös erilaiset odotukset seksistä, kotitöistä, rahan käytöstä, uskonnosta, vanhemmuudesta sekä työn ja perheen yhteen sovittamisesta. Hänen viestintätyylinsä on erilainen kuin omasi. Lisäksi hänen siisteyskäsitteensä poikkeaa omastasi. Hänellä on kummallisia tapoja ja ominai-

suuksia, jotka eivät katoa mihinkään ajan myötä. Voisiko sellainen yhtälö tuottaa pelkästään onnenauvoista yhteiseloä? Luultavasti kokemuksesi kertoo vastauksen sinulle jo kyllin hyvin.

Toki jotkut parit ovat lähempänä toisiaan kuin mitä itse olette. Kuitenkin aina jää jäljelle erilaisuutta, jonka kanssa olisi elettävä – asioita, joita et voi muuttaa. Siksi kannattaa miettiä, voitko toisen muuttamispyrkimysten sijaan opetella ennemminkin hyväksymään eroavaisuutenne?

Neljäs myytti vakuuttaa, että rakkaus kestää ikuisesti. Usein sillä tarkoitetaan niitä onnentäyteisiä tunteita, joita tunnet suhteen alussa. Ennen pitkää myönteiset tunteet kuitenkin alkavat vähentyä, ja se saa sinut kyseenalaistamaan koko suhteen. Et voi kontrolloida tunteitasi. Ne tulevat ja menevät. Sen sijaan rakastavat teot ovat asia, johon voit vaikuttaa. Voit tehdä niitä jopa silloin, kun tunteesi ovat epämiellyttäviä (Harris, 2009). Rakastuminen tapahtuu vaivattomasti, eikä se vaadi sinulta paljon. Sen kasvattaminen rakkaudeksi ja vahvaksi kiintymyssuhteeksi onkin sitten jo toinen juttu.

On muitakin parisuhteeseen liittyviä uskomuksia, joita tutkimukset eivät tue. Uskottomuuden oletetaan usein olevan tärkein syy eroon. Tosiasiassa syyt ovat yleensä muualla, mutta uskottomuus voi laukaista eron. Paljon huomiota saaneen uskomuksen mukaan miehet ja naiset ovat kuin eri planeetalta. Pohjimmitaan tunneta-solla miehet ja naiset ovat hyvin samanlaisia. Kasvatus ja roolimallit muokkaavat vain erilaisia sisäisiä sääntöjä tytöille ja pojille tunteiden ilmaiseamisen suhteen (Kumpula ym., 2007).

”Parin pitäisi oppia kommunikoidaan” on yksi yleisistä uskomuksista liittyen suhteiden ongelmien ratkaisuun. Jos ratkaisun avaimet hyvään suhteeseen olisivat noin yksinkertaiset, miksi sitten parisuhteisiin liittyy niin paljon vaikeuksia?

Ajatuksista kokemukseen

On mahdollista ottaa etäisyyttä kohtuuttomiin odotuksiin ja muodostaa realistinen käsitys siitä, mikä kuuluu toimivaan parisuhteeseen ja mikä ei. Jos luopuu odottamasta täydellisyyttä, on mahdollista löytää aarre lähempää kuin arvaakaan. Jos avaa silmät ja katsoo vierelleen, voi ehkä huomata, että siinä on koko paketti tarjolla: läheisyyttä, kumppanuutta, rakkautta – ja epätoivoisia hetkiä, menettämisen pelkoa sekä riitaa.

Elinvoimaisuus suhteessa kasvaa siitä, millä tavalla tulet toimeen – et kumppanisi vaan omien epämiellyttävien ajatustesi ja tunteidesi kanssa. Haasteista suurin piilee siinä, kuinka hyvin riidan keskelläkin onnistut käyttäytymään rakastavasti etkä pahenna tilannetta entisestään. Elinvoimainen suhde mahdollistuu, kun on kyetty puolin ja toisin tunnistamaan vaativat sisäiset säännöt, jotka määräävät, millainen kumppanin ja suhteen pitäisi olla, ja kyetty vapautumaan niiden pakottavasta ylivallassa. Mielesi tuottaa arvostelevia ajatuksia aina, kun petyt kumppanisi käyttäytymiseen. Kun opit muuttamaan suhdettasi kumppaniasi arvosteleviin ajatuksiin, saat enemmän toimintavaihtoehtoja.

Voit vaikuttaa itse ja yhdessä kumppanin kanssa parisuhteen elinvoimaisuuteen. Tämä kirja esittelee käyttäytymisterapian uusimman ja radikaalisti aikaisemmista lähestymistavoista poikkeavan mallin, jonka avulla voi muuttaa toimimattomia juuttuneita kuviota. Se ei tarkoita täydellisen parisuhteen saavuttamista vaan kykyä toimia suhteessa omien arvojensa mukaisesti.