

Lähestyin häntä sydän pamppaillen. Siksi olet tullut niin etäiseksi, että kadehdit minua, koska sain ylennyksen, joka mielestäni olisi kuulunut sinulle? kysyin. Siitä alkoi jääkausi. Olin menettänyt ystäväni pitkäksi aikaa.

Psykiatri **Anja Salmi** ei ihmettele ystäväväen reaktiota. Yksi ystävyys-tehokursseista on hänen mukaansa villit tulkinnat. Vaikka ystäväväen oletus toisen kateudesta olisikin ollut oikea, tulkinnan heittäminen toiselle suoraan vasten kasvoja on harvoin rakentavaa.

Hän muistuttaa, että ystävyyttä ei voi suojata kateudelta. Kateus kuuluu jokaisen ihmisen luonnolliseen tunne-maailmaan eikä siis sinänsä ole vaarallista. Vaaralliseksi se tulee vasta, jos sitä ei tunnista. Ystävyys-teekin kuuluu kateus, mutta ystävyudessa kateutta pidetään ikään kuin kiellettyinä tunteina.

Siksi sitä väistellään ja varotaan.

Koska kateus on myös kipeä tunne, parempi aloitus olisi Salmen mukaan ollut monitahoisempi: "Olen onnellinen, kun saan ylennyksen ja mielestäni olen sen ansainnut, mutta on minulla paljon raskastakin elämässäni. Minulla ei esimerkiksi ole niin hyvää parisuhdetta kuin sinulla."

Kateus pitää realisoida: Vaikka minua nyt onnisti, minunkaan elämäni ei ole ruusuilla tanssimista.

Pitääkö onni siis kätkeä, ettei ystävä tulisi kateelliseksi? Onneaan ei Salmen mukaan edes voi kätkeä, koska toinen aavistaa sen joka tapauksessa. Toisaalta omalla onnellaan ei myöskään pidä pelata. Ruveta esimerkiksi miettimään, mitenkähän kateelliseksi ystävä mahtaa tulla, "kun tämänkin kuulee".

- Ystävyys-teiden säilyttäviä tekijöitä ovat muun muassa hienotunteisuus ja kyky armahtaa. Jos pahoissa tilan-



Tosi ystävä kestää

Kissa pöydälle, ilma puhtaaksi, asiat halki, poikki ja pinoon!
Ystävyys-teiden solmukohtien auki repiminen ei aina kannata.
Parempaan lopputulokseen pääsee hienotunteisuudella.

TEKSTI **Kristiina Harjula**



Kateutta pidetään ystävyydessä kiellettyinä tunteina. Siksi sitä väistellään ja varotaan.

teissa ei löydy ulospääsyä, jossa molemmat voivat säilyttää kasvonsa, ystävyys saattaa olla mennyttä.

Tylsä ystävä kierto

En osaa kuvata, miten jäinen kohtelu sattui. Moneen viikkoon emme puhuneet juuri mitään toisillemme. Olin kuin keskellä suurta autiota toria. Ei ketään missään. Yhtäkkiä näin itseni kipittävässä äitini perässä anelemassa anteeksi jota-

kin. En ihan tarkkaan edes tiedä, mitä. Vaikka olisin halunnut huutaa: älä hylkää minua, yritinkin vastata jäätävään jäällä. Olla cool, kuten sanotaan.

– Ystävät olivat tässä kohdassa ehkä putoamassa postmodernin ihmissuhdepelin ansaan, Salmi arvelee.

Maailmassa, jossa on muotia olla lojaali vain itselleen, ystävyys on hänen mukaansa yhä suurempi riski. Niinpä hyläytyksi tulemisen mahdollisuudelta suojaudutaan kovapintaisuudella: Näin vain kävi, mitä tuosta, jouti mennä. Ystävystä otetaan irti se, mitä saada ja kun ei enää saada, ystävä hylätään tai ystävyys pannaan katkolle.

Ystävyyden tukipilarit

- uskollisuus
- jatkuvuus
- luotettavuus
- vastavuoroisuus
- hienotunteisuus
- kyky antaa anteeksi

Ystävyyden murentajat

- Villit tulkinnat toisen tilanteesta.
- Kilpailu samasta partnerista.
- Epäluotettavuus.
- Kateus, jota ei osata käsitellä.

Tämä on Salmen mukaan helppoa vain näennäisesti. Oikeasti kukaan ei syvällä sisimmässään voi olla kärsimättä, jos ystävä hylkää. Modernissa maailmassa, jossa ihmissuhteiden rakenteet ovat olennaisesti muuttuneet ajasta, jolloin ihmiset olivat sitoutuneita sukuihinsa, tosi ystävyys on tärkeämpää kuin koskaan. Se on kuitenkin myös haavoittuvampaa kuin koskaan.

– Aikanaan, kun suvuilla oli tietty lojaliteetti ja pitävät rakenteet, suku saatettiin kokea ahdistavaksi, mutta se antoi myös suoja. Nykyisessä vertais- ja network-elämässä, ihmiset ovat ikään kuin itse rakentaneet oman »

Työkaveri käänsi selkensä

RAILIN, 51, YSTÄVYYS SAMANIKÄISEN ammattiverin kanssa alkoi samassa työyhteisössä.

Parinkymmenen vuoden aikana oli ehditty käydä yhdessä läpi lasten kasvamisesta, erot ja uudet liitot, itkut ja naurut. Ystävyys säilyi oli tullut avoin ja rento suora sävel -tyyli.

Railli kertoo olleensa hämmästyksessä suunniteltaan, kun sai kuulla parhaan ystä-

Ystäväni vaihtoi työtä ilmoittamatta minulle.

vänsä lähtevän työyhteisöstä. Hän ei hämmästynyt sitä, että ystävä lähtisi vaan sitä, että sai kuulla asiasta eräältä toiselta työkaverilta. Ei ystävältään ja vasta sen jälkeen, kun kaikki muut jo tiesivät.

– Kysyin, eikö ystävytemme ollutkaan sen arvoista, että hän itse olisi kertonut minulle. Hän vastasi, että minun on ymmärrettävä, että joskus on vain lähdeävä.

Railli ehdotti muutaman kuukauden mieltämisaikaa. Kuukausien kuluttua ystävä soitti Railille. Ystävykset tapasivat ja juttelivat niitä näitä. Railli koki, ettei ystävä edelleenkään halunnut perustella lähtöään sen

tarkemmin, joten ei hänkään sitä enää tältä halunnut kysellä.

– Toisistamme loittoneminen on minusta yhä surullista, mutta olen päässyt loukkaantumisen yli. Nykyään tapaamme silloin tällöin ja vaihdamme kuulumisia.

Marssin ystäväni tahdissa

– VIELÄKIN IHMETTELEN, OLIVAT SE ystävyttä ollenkaan.

Voiko olla kiinnittynyt toiseen, kun ei muutakaan osaa?

Pirjo, 56, ystävytyi teini-ikäisenä samanikäisen koulutoverinsa kanssa. He olivat aina yhdessä.

– Marssin ystäväni tahdissa, mutta silloin en siitä välittänyt. Se tuntui vain turvalliselta. Joku tiesi puolestani.

Naiset menivät tahoillaan naimisiin ja saivat lapsia. Ystävä muutti toiselle paikkakunnalle, menestyi urallaan, koti kiilsi ja mies oli komea. Ystävykset tekivät viikonloppuvierailuja toistensa luokse, mutta Pirjo alkoi olla tapaamisten jälkeen yhä enemmän siipi maassa.

– En osannut mitään, pukeuduin tyh-

mästi ja olin liian lihava. Erään kerran mieheni sitten sanoi, että enää ei mennä. Olin kiitollinen, että hän teki päätöksen puolestani. Minun oli helppo olla samaa mieltä.

Pirjo oli siinä vaiheessa masennuksen vuoksi pitkällä sairaalomalla. Monen vuoden terapian aikana hän on käsitellyt tämänkin vaiheen elämässään.

– Voiko sellainen olla ystävyttä, missä

Tapaamisten jälkeen tunsin itseni tyhmäksi.

mennään vain toisen ehdoilla? Ystäväni oli lopultakin vain dominoivan äitini jatke.

Jokin aika sitten naiset tapasivat samoilla kekkereillä. He juttelivat kuin vanhat tuttavat, mutta ystävyttä ilmassa ei enää ollut.

Ystävä siirtyi ex-miehen leiriin

KATRIINA, 48, KERTOO MENETTÄNEENSÄ samassa rytkässä sekä aviomiehensä että parhaan ystävänsä.

– Olimme ystäviä jo kouluajoilta. Kaikki jaetaan, ei salaisuuksia -periaatteella mentiin aikuisuuteen asti. Pidimme pitkään tiiviisti yhteyttä vielä silloinkin, kun olimme jo muuttaneet eri paikkakunnille.

Kun Katriinalle tuli äkkierä miehen jätettyä hänet yksin lasten kanssa, hän huomasi menettäneensä myös parhaan ystävänsä. Ystävä ei asettunutkaan Katriinan rinnalle vaan ilmoitti, ettei voi valita vain toista ystäväkseen, koska halusi edelleen pitää

myös miehen ystävänsä.

Katriina tunsikin, ettei ystävä ollut lainkaan kiinnostunut hänen voinnistaan. Se loukkasi häntä niin, ettei hän pystynyt vähään aikaan tapaamaan tätä. Siitä seurasi pattitilanne.

Kun mies jätti, paras ystäväkin katosi.

Ystävä näytti siirtyneen miehen "leiriin".

– Tunsin, ettei hän lainkaan tajunnut, miten pahasti minua oli erossa haavoitettu. Olin ollut aina selviytyjän ja vastuunkantajan osassa. Sain olla sitä nykyin.

Ystävyksien välit menivät vuosiksi poikki,

kunnes Katriina eräänä päivänä päätti kirjoittaa ystävänsä kirjeen, jossa kertoi tälle, miltä ero oli hänestä tuntunut. Ystävä soitti heti takaisin. Katriina kuvaa jälleennäkemistä lämpimäksi mutta varovaisen etäiseksi. Ystävä pyysi Katriinalta anteeksi käytöstään, ja yhteydenotosta alkoi uudenlainen ystävyys. Aikaisempaa pinnallisempi ja varovaisempi, mutta ystävyys kuitenkin.

– Yhteinen historia ja yhdessä kuljettu matka tuntuivat kaikista huolimatta niin arvokkailta, ettei niitä kannattanut heittää pois.

Nyt hän ajattelee, että ystävänsä kannattaa kolhuista huolimatta pitää kiinni.



» sukunsa. Äärimmillään ihminen on itse oma sukunsa. Hän on kuin atomi joka singahtelee laajassa tuttavaverkostossa sinne tänne. Kosketuspinta on ohut joka suuntaan.

Kun riippumattomuus on päivän sana, ajatellaan, että fiksi turvaa vain itseensä. Näissä hauraisa rakenteissa ystävä voi Salmen mukaan milloin tahansa pettää tai jättää, ja petollisuus voi mennä hyvinkin pitkälle ennen kuin se tulee ilmi. Moraalin tilalle ovat tulleet taitavat ihmishuuhdepelit, joissa ystäviin puretaan turhautumia ja ahdistuksia. Lopulta ystävä, jonka kanssa ei enää ole kivaa, pannaan kiertoon.

- Pahimmillaan ystävyyspeleissä kilpaillaan siitä, kuka pystyy parhaiten toista raatelemaan, ei siitä, kuka pystyy toista suojelemaan. Television pudotuspelit tarjoavat tätä elämäntilaa pelkistetyimmillään.

Riita ei aina puhdistaa

Ei minulta viileys onnistunut. Jonkin ajan kuluttua pyysin uudelleen anteeksi ymmärtämättömyyttäni. Hän sanoi antavansa anteeksi, mutta haluavansa vielä pitää etäisyyttä. Ystävytemme oli pitkään vereslihalla, koska tunsin, että hän halusi näin nöyryyttää minua. Päätin kuitenkin odottaa. En voinut uskoa, ettei lämpö ja läheisyys enää koskaan palaisi välillemme.

Ystävyys yksi tukipilari on Salmen mukaan vastavuoroinen riippuvuus.

- Se on tila, jossa kontaktipintaa riittää niin paljon, että molemmat uskaltaavat panna itsensä alttiiksi samanveroisina kumppaneina. Molemmat antavat ja saavat.

Riitatilanteissa vastavuoraisuus on hänestä sitä, että kun toinen myöntää virheensä, toinenkin myöntää. Tosiystävät ymmärtävät, miten iso asia ystävän menetys voi olla. He osaavat pyytää ja antaa anteeksi.

Vaikka sanotaan, että riita voi puhdistaa ilmaa, Salmi ei suosittele revittelyä, jossa puhutaan asiat halki. Revittely johtaa nimittäin usein repimiseen. Parempi on rakentaa kuin repiä; etsiä toisesta huonon sijasta hyvää.

Oikea ystävyys on hänestä kuin talo, jota rakennetaan yhdessä. Se voi olla kahden ihmisen tai useamman ihmisen talo, se voi olla yhden junamatkan pituinen tai elinikäinen, mutta aina sen kantavat seinät on tehty samoista aineksista: uskollisuudesta, luottamuksesta, jatkuvuudesta ja vastavuoraisuudesta.

Italialainen psykoanalyttikko on kutsunut ystävyyttä eroksen eettiseksi muodoksi. Ystävyysikäiset eettiset säännöt ovat Salmen mukaan tärkeät muistaa ennen kaikkea oman itsensä vuoksi.

- Jos joku tekee sinulle oharit, jättää ja pettää, sinun ei pidä panna pahaa kiertoon estääksesi seuraavaa ystäväsi tekemästä samaa. Vanhassa 60-luvulla tutuksi tullessa laulussa asia sanotaan osuvasti: *Jos yksi pettää ja toinen jättää niin kolmas ystävä on, vaan muista hän on kyyneliisi täysin viaton.*

Ystävyys taloon kuuluu myös vapaus. Vaikka ystävyys vaatii sitoutumista, se ei kahlitse. Salmi pitää postmodernin ajan ilmiönä sitäkin, että ystävät luokitellaan ikään kuin kehille, että olisi olemassa a-, b- ja c-ystäviä, jotka kaikki pysyvät radoillaan. Näennäinen vapaus ja rajattomuus ovat hänestä luoneet tilanteen, joka panee ihmiset menettämisen ja haavoittumi-

sen pelossa luokittelemaan ja hallinnoimaan ystävyksiäänkin.

Hänestä ystävät lähenevät ja loittoinevat. Yhteinen kokemus, vaikkapa äidin kuolema, voi lähentää ystävyksiä, jotka aiemmin olivat etäimmällä. Pitkä fyysinen välimatka tai erilainen elämäntilanne voivat etäännyttää läheisiäkin ystäviä. Ystävyys voi silti säilyä. Jonain päivänä voi taas tuntua, että siitä jatketaan, mihin viimeksi jäitiin.

Vastavuoraisuus tepsii

Vähitellen läheisyys palasi. Ystäväni sai itsekin menestystä urallaan, ja hänen kolhaistu omanarvontuntonsa parani. Joskus olisin halunnut kysyä häneltä, oliko hän oikeasti luullut, että tahallani olin halunnut häntä loukata, mutta kysyminen on jäänyt. Ehkä puheeksi ottaminen onkin turhaa. Miksi nolata toista uudelleen, koska olisin itse hänen sijastaan voinut toimia samoin? Jollakin tasolla sisimmässämme varmasti molemmat tiedostamme nämä asiat. Ehkä hän itse ottaa asian joskus puheeksi, kun istumme vanhainkodin penkillä ja muistelemme nuoruuttamme. Tunnen, että hän on joka tapauksessa edelleen hyvä ystäväni, joka on pysynyt rinnallani tuulet ja tyrskyt.

Ystävyys katkominen ei Salmen mukaan ole kypsän aikuisen toiminta-

Ystävyys kuuluu vapaus. Se vaatii sitoutumista, muttei kahlitse.

taa, koska ystävyys etäisyyttä voi aina säädellä. Tauko ei kuitenkaan auta, jos sen jälkeen ei edelleenkään rohjeta ottaa kipeätä asiaa puheeksi.

- Ei siis auta, jos toinen tunnustaa olleensa kateellinen, mutta toinen vastaa, että aijaa myöntämättä kuitenkin, että itsekin on kadehtinut. Avainsana on vastavuoraisuus. Menettämisen surua ei pidä kuitenkaan vähätellä. Lopulta se myös vapauttaa. ✘

Kursivoidut kohdat ovat kirjoittajan omia kokemuksia.