

Teksti Kristiina Harjula | Piirrookset Matti Pikkujämsä

Parisuhde ei elä vain tässä ja nyt, vaan siihen kuuluu aina myös menneisyys: varhaisemmin koetut asiat nousevat mielen perukoilta hämmentämään tunne-elämää ja silloin voidaan jumittua tunnekoukkuun, joka johtaa yhä uudelleen samoihin ristiriitoihin.

## Tunteet paljastavat tunnekoukut

- **HÄPEÄ.** Mitä selvemmin ihminen jää kiinni tilanteeseen, joka aiheuttaa häpeää, sitä tiukemmin hän on koukussa.
- **EROAHDISTUS,** jolla on usein syntysijansa kaukana lapsuudessa.
- **JATKUVA HUOLI** saattaa olla eroahdistuksen sitkeä seuralainen.
- **AINAINEN TYYTYMÄTTÖMYYS.** Sen takana on ihminen, joka kadehtii eikä osaa jakaa, ei ymmärrä että vasta antamalla saa.

# Tunnista parisuhteen tunnekoukut

**TÄSTÄ SE AINA ALKAA.** *On normaali, kuin kenellä tahansa -tunnelma. Toinen on lähdössä matkalle ja toinen, vaikkakin vähän haikeana, ajattelee sisimmässään, että oikeastaan on mukavaa olla vähän aikaa itsekseen. Sitten alkaa rähinä, se nousee kuin ukonilma eikä sitä saa poikki, vaikka haluaisi. Mutta, kun ovi on käynyt ja matkalaukku lähtenyt eteisen lattialta, kotiin jääneen mieli alkaa rauhoittua: Voihan sitä pari päivää itsekseenkin olla. Ja miksi minä sille taas rähisin?*

– Mitä läheisempi ihmissuhde, sen alttiimpi se on kipeille tunteille ja myös tunnekoukuille, luonnehtii psykiatri **Anja Mathur** esimerkkiä.

Tunnekoukujen aihiot voivat löytyä syvästä lapsuudesta. Tarinan naisen tilanteeseen alkoi tulla tolkkua, kun hän ajatteli matkalaukkua. Kun isä lähti toisen naisen matkaan, eteisen lattialla odotti matkalaukku. Siihen nainen muisti isän tarttuneen ennen kuin aukaisi oven ja lähti. Kun nainen oli muistanut matkalaukun ja oven, hän muisti myös äidin korvia repivän huudon.

Tunnekoukut ovat Mathurin mukaan tässä kertomuksessa vahvat ja sidoksissa toisiinsa. Niitä on rakentanut sekä naisen henkilökoh-

tainen lapsuuden hylkäämistrauma, että pelko, joka jäi jäljelle äidin romahtamisesta. Äidin epätoivo taas johtuu sellaisista psyykkisistä perusrakenteista, jotka ovat sisäänrakennettuna kaikkiin meihin. Se, että kumppani rakastuu toiseen, on kaikille ihmisille psyykkisesti sietämätöntä. Kun isä hylkäsi äidin, tytär varmaankin päätteli, että mies on se joka hylkää.

### Mielen piirturi ja ristiriita

Anja Mathur kuvaa tunteita ikään kuin mielen valkokankaalla nopeasti edestakaisin vaeltavina virtoina. Tunnekarttaa haroo koko ajan piirturi, joka kulkee eteenpäin siihen asti, kun asiat ovat suurin piirtein hyvin. Mutta kun eteen tulee ristiriita, jota piirturi ei ymmärrä, se jääkin paikalleen ja alkaa selvittää sotkua. Tunnekoukun voi aktivoida vaikkapa toisesta ihmisestä välittynyt selittämätön tunnelma. Vihaa vai rakkautta? piirturi kysyy.

– Kun neula jää jumiin, ihmisestä alkaa tuntua, että vain yksi ja sama asia valtaa mielen. Aikansa neula sitten testaa realiteetteja ja kerää tietoa, ja jos se esimerkiksi päätyy tulokseen, että tuo ihminen tuossa valehtelee, se jatkaa matkaa. Se on tehnyt päätöksen, ettei

tuosta kannata välittää.

Varsinaisesta tunnelukosta voi Mathurin mukaan puhua vasta, kun piirturi ei aikansa veivattuaan pääsekään irti tai kun se palaa aina uudelleen samaan kohtaan. Tällöin jumittajana on jokin varhaisempi, usein lapsuudessa tullut trauma, jota piirturi juuttuu selvittämään samalla, kun se ratkaisee nykyhetken häkkälää. Näin käy monesti juuri parisuhteissa, koska parisuhteeseen kuuluva läheisyys johtaa puoliset usein alitajuisesti ratkaisuun toistensa lapsuuden jättämiä ristiriitoja.

Matkalaukkunaista ei siis paljonkaan hyödytä järjen ääni, joka sanoo: Mitä turhaan iniset, mieshän lähtee vain parin päivän työmatkalle.

– Ei se hyödytä, jos piirturi yrittääkin selvittää myös sitä, miksi isä lähti ja jätti ja miksi äiti huusi, Mathur toteaa.

– Jos mieleen on lapsuudessa jäänyt esimerkiksi tunne, että isä tai äiti valehteli, kun sanoi rakastavansa, niin se voi vääntyä aikuisena johtopäätökseksi: rakkaus valehtelee.

– Ihmisen, joka on lapsena päätellyt, että rakkaus valehtelee, on aikuisena vaikea ottaa vastaan aitoa rakkautta. Aikuiselämän kokemus rakkaudesta voi yhä uudelleen juuttua



lapsuuden uskomukseen: rakkaus valehtelee. Kokemusta ei pysty aikuisen järjelläkään testaamaan oikeaksi tai vääräksi, koska mielen tunnepiirturi yrittää todentaa rakkautta vain jonakin sellaisena, joka valehtelee.

Tällaiselle koukussa kiemurtajalle voi Mathurin mukaan olla sietämätöntä kohdata ihminen, jonka rakkaus ei valehtelee, koska hän ei ymmärrä sellaista rakkautta. Niinpä hänelle on helpompaa retsiytyä yhä uudelleen rakkaussuhteisiin, jotka valehtelevat.

### Sitoudu ja hyppää pimeään

Henkilökohtaisten koukkujen lisäksi jokaisen ihmisen rakkauselämää hallitsevat Mathurin mukaan vielä ns. universaalit koukut, joita ei voi ratkaista. Oloa helpottaa vain niiden olemassaolon hyväksyminen.

Toinen näistä ikuisuuskysymyksistä on rakkauden ratkaisematon perusolemus, kaipuu ja halu päästä perille johonkin, jota ei voi saavuttaa. Ristiriita tulee siitä, että rakkaus on samaan aikaan jotakin, mikä pitää ansaita ja jotakin, mitä ei voi ansaita.

Haluamme tulla rakastetuiksi sellaisina kuin olemme, mutta yritämme myös ansaita rakkautta, eikä kumpikaan sellaisenaan voi olla rakkautta. Jos rakkautta pitää ansaita, se ei ole oikeata rakkautta. Jos rakkaudessa saa tehdä mitä lystää, sekään ei voi olla rakkautta.

Toinen ikuisuuskoukku ja koukuista kipein on Mathurin mukaan jokaisen ihmisen kykenemättömyys kestää kolmatta osapuolta rakkaussuhteessa. Partnerin uskottomuus tuottaa tuskaa eikä pahaa oloa voi poistaa "ihminen ei toistaan omista" -puheilla.

Koukku sisältää myös haasteen. Vaikka emme siedä partnerimme toista suhdetta, se ei tarkoita, ettemmekö itse pystyisi uskottomuuteen. Niinpä ainoa keino, jolla koukun voi välttää: sitoutuminen.

Parisuhteella on Mathurin mukaan hyvät mahdollisuudet onnistua, jos osapuolet tekevät sisimmässään diilin: sitoudun luopumaan muiden partnereiden mahdollisuudesta siitä hyvästä, että sinä rakastat minua ja tyydytät minut seksuaalisesti. Toisaalta, koska tämän lupauksen voi tehdä vain omasta puolestaan, siihen on alistuttava, että suhteeseen antautuminen sisältää aina riskin. Paradoksi on, että ilman riskiä, menetät myös aidon rakkauden.

Koska triangelin sietämättömyys on väistämätöntä, Mathur pitää ylenpalttista avoimuutta parisuhteessa itsekään ja tuhoisana leikkinä.

- Voi, voi vaimo kulta, vaikuttaa nyt siltä, että olen vähän ihastunut -höpinä, on toisen osapuolen kiusaamista taakalla, jota kukaan, ei uskoutuja itsekään, voisi ilman tuskaa kantaa. Sisäiseen sopimukseen tulisi siis kuulua vielä lupaus suojella toista mustasukkaisuuden kivulta ja päätös jättää kertomatta jokainen ihastus. ■



Kuva Teuvo Karjalainen

■ Kirjailija Mari Mörö

## Jos on pakko riidellä, riitele oikein!

Riidoilla on taipumus toistua samoin sanoin vuodesta toiseen, tuttuina kuin naarmuuntuneen vinylleillevyn vanha laulu. Ja lomallahan riitelyyn oli aikaa. **MARI MÖRÖ** pohtii miten riitelyn saisi rakentavammille raiteille?

Teksti Teija Riikola

### Hyvä riita

**TUNTEET SIVUUN.** Riita on asioiden selvittelyä, ei vihanilmaisua.

**ÄLÄ YLIREAGOI.** Ilmaisuu kokee pian inflaation ja mies alkaa jännittää reaktioitasi.

**KUUNTELE TARKASTI.**

**ÄLÄ KIIREHDI** sanomaan omaa mielipidettäsi.

**KESKITY** itsellesi todella tärkeisiin asioihin.

**OPETTELE** pyytämään anteeksi ja tekemään sovinto.

**PARISUHDEOPPAITA** on kirjahylly notkollaan, ja sesongin uutuudet opettavat aina uudelleen tietä sopuisampaan parisuhteeseen. Vaan mikään ei muutu. Riitojen vuorosanat oppii ulkoa, toisen heikot kohdat tietää liiankin hyvin, ja kantapään kautta opitut väistöliikkeet estävät pahimpien sivallusten osumisen maaliin.

Syksyllä ilmestyvässä **Mari Mörön** kirjassa *Miten puhua naiselle* (Kirjapaja, 2005) kirjailija pohtii humoristisesti riitelemiseen sekä naisen ja miehen väliseen sananvaihtoon liittyviä keskeisiä piirteitä. Yli 50 ihmisen haastattelusta koostuvassa kirjassaan hän ei tyydy