

PARISUHTEEN OLEMUS

Tämän otsakkeen alle on tarkoitus kerätä – koko ajan täydentäen - erilaisia näkökulmia parisuhteesta ja sen haasteista. *Koonnut Ulla Andersson.*

NUORTEN PARISUHDETYYPIT

Tutkija Heli Vaaranen

Kevyt sitoutuminen on syrjäyttänyt perinteisen parisuhdemallin. Seksi- ja kevytsuhteet ovat tulleet yhä yleisemmiksi, kertoo 19-26 –vuotiaiden rakkauselämää selvittänyt valtiotieteen tohtori Vaaranen. Vaaranen tekee pitkäaikaisesta tutkimuksesta nuoresta rakkaudesta, jossa aineistoa kerätään samoilta henkilöiltä neljän vuoden ajan. Takana on tutkimuksen ensimmäinen vaihe.

Hän yllättyi nuorten keskuudessa vallitsevasta toivottomuudesta ja sitoutumisen välttelystä. Nuoret kertoivat, etteivät olleet löytäneet parisuhteistaan sellaista tuttua ja hyvää tunnetta, joka oli vallinnut kotona vanhempien suhteessa. Moni oli muuttanut pohjoisesta opiskelun tai töiden perässä etelään ja kohdannut täysin uuden ja erilaisen kulttuuriympäristön.

Kulttuurierot näkyivät tavoitteiden erilaisuudessa. Suuret arvomaailmaerot ovat tutkitusti riski parin tulevaisuudelle. Nuorten vaikeus löytää itselleen sopiva, samankaltainen puoliso näkyy siten, että sitoutuminen on entistä harvinaisempaa.

Vaaranen jakoi parisuhteet neljään tyyppiin:

1. Intiimeihin sitoutuneisiin suhteisiin
2. Käytännöllisiin kevytsuhteisiin
3. Repiviin mustasukkaisiin suhteisiin
4. Vapaisiin seksisuhteisiin

Neljäsosa nuorista kuului perinteiseen sitoutuneeseen tyyppiin, puolet oli valinnut kevytsuhteen, viimeinen neljännes jakautui tasaisesti mustasukkaisten suhteiden ja seksisuhteiden kesken. Korkeasti koulutetut suosivat kevytsuhteita, vähemmän koulutetut suuntautuivat perinteiseen elämään ja sitoutuneisiin suhteisiin.

Vaaranen mukaan nykypäivänä korostuu taloudellisesti ajatteleva ja vaativa ihminen. Tahdotaan olla jo jotain, ennen kuin lyödään hynttyyt yhteen kumppanin kanssa. Kevytsuhteiden yleistyminen on seurausta käytännöllisen ajattelun yleistymisestä. Näissä suhteissa puoliset ovat toistensa kilpakumppaneita. Toisen osapuolen tukeminen ja hänen onnistumisistaan iloitseminen ei ole mahdollista.

Nuori rakkaus –tutkimuksessa nousi yllättävän vahvasti esiin taustan ja vanhempien parisuhteen vaikutus nuorten omaan rakkauselämään.

Kaikkein tuskallisin perhemalli nuorelle oli riitaisa koti, jatkuva pelko ja tunne, että täytyi paeta. Riitaisen perheiden lapset kärsivät eniten peloista ja kyynisyydestä parisuhteissaan. Moni oli joutunut vanhempiensa riitojen sovittelijaksi tai uskotuksi henkilöksi, jolloin kodin ongelmat veivät suuren osan voimista. Riitaisen kodin lapsilla oli taipumus ajautua ongelmallisiin parisuhteisiin, joissa esiintyi väkivaltaa tai mustasukkaisuutta. Riitaisissa kodeissa kasvaneet oppivat, että normaalin parisuhteen kuuluu olla kovaa ja raastavaa. He eivät tiedä paremmasta eivätkä osaa etsiä tilalle muuta. Kodin perinnön vaikutus näkyy vastaavasti siinä, että onnellisten perheiden lapset eivät jääneet onnettomiin suhteisiin.

Kodin perintö antoi nuorille suhteeseen sitoutumisen mallin. Nuoret, jotka olivat oppineet kotona, että läheisin uskottu on puoliso, pyrkivät samankaltaiseen suhteeseen omassa elämässään. Vastaavasti jos uskottu henkilö oli kotona ollut muu perheenjäsen tai tuttava, nuoret omaksuivat

mallin, ettei parisuhteessa olla kaikkein läheisimpiä toisilleen, ja suuntautuivat näin kevytsitoutumiseen.

Ainoastaan sitoutuneissa suhteissa puolisoa pidettiin itselle tärkeimpänä henkilönä. Muissa suhteissa kaikkein läheisin uskottu oli hyvä ystävä tai muu perheenjäsen kuten isä tai äiti.

Sitoutuneissa suhteissa alkuhuuma kesti pisimpään jopa yhdestä kolmeen vuotta. Kevytsuhteissa huumaa jatkui joitakin kuukausia. Seksisuhteissa ja mustasukkaisissa suhteissa se loppui jo muutaman viikon jälkeen.

Alkuhuumaan kuuluu vahvasti tulevaisuuden suunnittelu ja haaveilu. Sitoutuneissa suhteissa haaveita pidetään yllä jatkuvasti, kevytsuhteissa ne jäävät pois alkuaikojen jälkeen. Seksisuhteista ja mustasukkaisista suhteista tulevaisuuden suunnitelmat puuttuvat kokonaan.

Alkuhومان jälkeen nuoret ihastuivat uran luomiseen, jolloin yhteisen ajan löytäminen voi olla hankalaa. Jos ihailua ei saa kotona, nuori suuntaa energiansa työhön ja saa arvostusta sieltä. Onnellinen on se, joka näkee ihailun toisen silmissä tullessaan kotiin. Tämä puolison ihailu oli läsnä vain sitoutuneissa parisuhteissa.

Heli Vaarasan mukaan suhteen sitoutumistason voi testata kysymällä itseltään, millaisia yhteisiä tulevaisuudensuunnitelmia minulla puolisoni kanssa on. Mitä enemmän yhteisiä suunnitelmia löytyy, sitä sitoutuneempi pari on.

Uskottomuuskokemuksissa oli yllättävää se, että moni oli pystynyt antamaan anteeksi kumppanilleen. Sinkkuuden yleistymisen myötä on ehkä alettu ymmärtää, ettei kumppanin löytäminen ole aina helppoa. Muuten hyvää suhdetta ei haluttu katkaista yhteen erehdykseen.

Parisuhdetyypit:

Sitoutunut suhde. Sitoutuneissa suhteissa elävät ovat suunnittelijoita ja haaveilijoita. Suhteen alussa sitoutuneet valvovat öitä ja jumaloivat toisiaan. Heille muodostuu keskinäinen me-identiteetti, he arvostavat toisiaan ja rakastavat yhteisiä koti-iltoja. Puolisot jakavat keskenään kaikki asiat, ja tärkeintä suhteessa on läheisyys. Sitoutuneessa suhteessa molemmat osapuolet ovat yhtä sitoutuneita ja saavat puolisoltaan päivittäin rakkaudenosoituksia niin sanoin kuin teoin.

Kevytsuhde. Kevytsuhteet ovat hiekalle rakennettuja. Niissä on tärkeintä mukavuus ja käytännöllisyys, ei toiseen ihmiseen sitoutuminen. Kevytsuhteissa kumppaneiden käsitykset suhteen tilasta ja tulevaisuuden tavoitteista voivat olla hyvin erilaiset ja puoliso koetaan kilpakumppaniksi. Suhteet voivat kuitenkin edetä kihlaukseen ja naimisiinmenoon saakka. Vaikka pari saavuttaa paljon, osapuolet saattavat huomata, ettei heidän välillään ole mitään todellista yhteyttä, vaan liittoa kuvaa sana tyhjiys.

Mustasukkainen suhde. Mustasukkainen suhde saa energiansa vaanimisesta ja vakoilemisesta, jotka tulkitaan rakkaudenosoituksiksi. Todellisuudessa kyseessä on läheisriippuvaisen ihmisen takertuminen kumppaniinsa. Mustasukkainen puoliso ei siedä yksinäisyyttä. Parin kaikki energia menee kuluvasta viikosta selviämiseen, jolloin tulevaisuuden suunnittelu ei tule kysymykseen. Näissä suhteissa kalvaa jatkuva epäily, tunneilmasto on uhkaava ja pelottava. Puoliso koetaan vääristyneellä tavalla koko elämäksi. Suhteen tärkein ajatus on, ettei toista saa menettää.

Seksisuhde. Seksisuhteet ovat opiskelijoiden keskuudessa yleistyvä suhdetyyppi. Niissä paria yhdistää vain seksi, ja molemmat tietävät, ettei suhde tule olemaan lopullinen. Kumpikin tyydyttää omia seksuaalisia tarpeitaan ilman sen suurempia sitoumuksia. Seksisuhde on kuitenkin yhdenillan juttua vakavampi suhde. Partneria ei erityisemmin arvosteta. Joskus toinen kuvittelee suhdetta seurusteluksi ja toinen pitää sitä pelkkänä seksisuhteena. Tästä voi jäädä hyväksikäytetty olo.

NÄIN PELASTAT HARMAAN LIITON

Kari Kiianmaa (parisuhdekouluttaja, psykologi).

1. Mieti, onko avioero sellainen ratkaisu, joka muuttaa elämäsi parempaan suuntaan. Jos olet liitossasi tyytymätön, onko vika todella puoliossasi vai onko kyse sittenkin omista sisäisistä prosesseistasi. Usein tyytymättömyys johtuu omasta kasvukriisistä ja sen mukanaan tuomista muutospaineista.
2. Mieti, mitkä asiat tekevät sinut onnelliseksi. Ota vastuu itse äläkä odota, että toinen tekisi elämästäsi onnellisen. Jos aidan takana on toinen suhde, se houkuttelee, mutta myös hämää. Rakastumisen tunne ei tarkoita sitä, että pitäisi heti toimia. Kun teet isoja ratkaisuja, perusta päätöksesi sekä järkeen että tunteeseen. Muista, että rakastumisen tunnemyrsky kestää korkeintaan kaksi vuotta.
3. Muista, että liian suuret odotukset aiheuttavat pettymyksiä parisuhteessa. Sosiaaliset verkostomme ovat kaventuneet. Luulemme ja odotamme, että puoliso pystyy tyydyttämään lähes kaikki emotionaaliset tarpeemme.
4. Muista, ettei kenenkään parisuhde ole koskaan valmis. Parisuhdetta voi verrata talon rakentamiseen, joka ei onnistu ilman piirustuksia. On tiedettävä, mitä haluaa ja tavoittelee. Monet eronneet sanovat, että heiltä puuttuivat suhteen piirustukset.
5. Mieti, mitä sinä itse voit antaa suhteeseen. Itsetuntemuksen lisääminen kehittää suhdetta aina myönteiseen suuntaan. Parisuhteen kehittyminen tarkoittaa itsensä löytämistä yksilönä eikä sitä, että yrittää muuttaa toisen ihmisen mieleisekseen.
6. Muista, että jäykät sukupuoliroolit vievät suhdetta vinoon. Jos vanhoista roolimalleista pidetään kiinni kynsin hampain, arki on hankalaa. Osallistuminen perheen arkeen pitää yllä suhdetta. Miesten tulisi muistaa, että kun he osallistuvat aktiivisesti perheen arkeen, naiset ovat tyytyväisiä. Ja silloin seksikin sujuu.
7. Mieti, haluatko antaa työn ja uran ohjata elämääsi. Minkä eteen sitten raadat, jos kotisi ja perheesi hajoaa. Nykyinen bisnesmaailma ei valitettavasti vielääkään ymmärrä, minkälainen voimavara perhe parhaimmillaan on työntekijälle.
8. Muista, että ero on pitkälinen prosessi. Jättäjä miettii eron mahdollisuutta usein parikin vuotta ennen kuin saa sanottua asian ääneen. Tyytymättömyyteen pitää tarttua ajoissa. Odottamisen sijasta on luotettava avoimeen keskusteluun ja tunneilmaisuun.
9. Mieti, kannattaako vuosien ja vuosikymmenten aikana yhdessä puolison kanssa rakennetun kodin ja perheen romuttaminen. Onko se sen arvoista?
10. Muista, että lain mukaan avioerossa on vähintään puolen vuoden mittainen harkinta-aika. Pienen välimatkan päästä asiat näyttävät usein erilaisilta, ja mieli voi muuttua.

TUNTEET OVAT PARISUHTEEN ILMAPUNTARI

Saara Kinnunen (perheneuvoja)

Tunteet kertovat, mitä meille todellisuudessa kuuluu. Myönteiset tunteet kertovat odotusten, toiveitten ja tarpeitten täyttymyksestä, kielteiset taas pettymyksistä.

Tunteiden viesteihin tutustuminen alkaa omien tunteitten tunnistamisesta. Miksi olen vihainen? Mikä minua pelotti? Miksi tuo loukkaus sattui? Ennen tunteen syntymistä on aina tapahtunut jotain, joka liittyy tarpeitten täyttymiseen tai täyttämättä jäämiseen. Voimakkaat tunteet kertovat asian tärkeydestä.

Yksi parisuhteen tärkein asia on tunteiden avoin ilmaiseminen. Mitä turvallisempi suhde, sitä avoimemmin siinä voidaan paljastaa sekä kielteiset että myönteiset tunteet. Rakkaus on kiinnostunut toisen tunteista ja ottaa ne huomioon.

Ilmeet ja äänensävyt paljastavat ihmisen tunnetilan. On tärkeätä oppia kertomaan tunteistaan myös sanallisesti. Silloin pääsemme puhumaan syvällisemmin tunteiden taustalla olevista asioista. Toisen ei tarvitse jäädä arvailemaan loukkaantumisen tai ylipursuavan ilon syitä. Toinen ei voi tarkkaan tietää, mikä hänen käytöksessään on loukannut, vaikka hän ehkä aavistaakin, että jotain sopimatonsta on tullut tehtyä. Jos kielteiset tunteet ilmaistaan ja käsitellään välittömästi, se vahvistaa rakkautta. Puolisot oppivat tuntemaan toisiaan. Rakastavat ihmiset tahtovat toisilleen hyvää ottamalla jatkossa toisen tunteita paremmin huomioon.

Purkautumaton harmi kasvaa kiukuksi. Se odottaa sopivaa tapahtumaa, joka laukaisee tunteen uudelleen pintaan. Edessä voi olla kiukun purkaus, joka voi olla voimakkaampi kuin mitä tilanne oikeastaan edellyttäisi.

Jos puolisoitten välille kertyy paljon salattuja tunteita, ne alkavat paisua. Ne muodostuvat näkymättömäksi seinäksi puolisoitten välille. Silloin on vaikea kokea läheisyyttä.

Torjutut tunteet eivät häviä eivätkä hiljene. Ne alkavat sävyttää elämää. Joskus ne tihkuvat ulos tyytymättömyytenä ja huomautteluna, joskus taas räjähdyksenä. Joskus tukahdutetut tunteet alkavat aiheuttaa ahdistusta tai fyysisiä oireita.

Tunteiden ilmaisemisen esteenä voi olla pelko siitä, että toinen ei ymmärrä. Monella ihmisellä on kokemusta vain taitamattomasta kielteisten tunteiden ilmaisemisesta. Repivä riita, joka johtaa toisen nimittelyyn ja etenee sukujen haukkumiseen, on jättänyt liian paljon arpisia haavoja.

Kielteisiä tunteita voi oppia ilmaisemaan rakentavasti. Tehtävämme on yksinkertaisesti kertoa, mitä tunnemme ja ilmaista, miten toisen toiminta haittaa meitä: ”Tunsin itseni hylätyksi, kun et muistanut syntymäpäivääni.” ”Pahoitin mieleni, kun puhuit meidän keskeneräisiä asioitamme äidillesi.”

Ilmaistessamme tunteitamme **minä-muodossa** emme moiti emmekä hauku toisen persoonaa, vaan annamme tietoa siitä, mitä tunteita toisen käyttäytyminen meissä aiheuttaa. Avoin tunteiden ilmaiseminen antaa puolisoille tietoa toinen toisestaan. Rakastavien ihmisten välillä se synnyttää myös vastuuta omasta käytöksestä ja halua elää vahingoittamatta toista.

Parisuhteen alussa rakastuneena on helppo kertoa myönteisistä tunteista ja ajatuksista. Yhteisessä arjessa myönteisen tunneilmapiirin ylläpitäminen vaatii jo tietoista työtä. Molempien on huolehdittava, että myönteiset tunteet säilyvät.

Jos rakkauden teot, huomaavaisuus ja hellyys tulivat suhteen alussa itsestään, myöhemmin niistä on pidettävä tietoisesti kiinni. Myönteisten tunteiden ilmaiseminen rakentaa, vahvistaa ja parantaa suhdetta. Niiden ilmaiseminen voi olla askel lähentymiseen silloin, kun suhde on päässyt etäännyntymään. Myönteisten tunteiden ilmaiseminen vapauttaa energiaa. Se vahvistaa kummankin paremman minän alueita. Se lisää elämänhalua ja elämäniloa. Myönteisessä tunneilmapiirissä voi ottaa turvallisesti esille myös kielteisiä tunteita.