

KESTÄVÄN PARISUHTEEN SALAISUUS

(Otteita Kaarina Määtän kirjasta koontanut Ulla Andersson)

Kaarina Määttä on etsinyt kirjaansa varten tapoja, joita suomalaiset käyttävät saadakseen parisuhteensa toimimaan. Hän esittelee kahdeksan ratkaisumallia, jotka parhaiten selittävät parisuhteen säilymistä. Parisuhteen onnistuminen ei näytä riippuvan yksinomaan rakkauden määrästä vaan myös siitä, miten pariskunta kykenee ratkaisemaan ristiriidat. Hyvin tärkeä on myös taito luoda tilanteita, jotka ilahduttavat.

Onnellinen parisuhde

Ihmiset toivovat parisuhdetta, joka olisi onnellinen ja kestäisi mahdollisimman kauan. Mutta onko se mahdollista?

Hyvä parisuhde näyttää vaikuttavan myönteisesti terveydentilaan vahvistamalla immunitettijärjestelmää: niillä, jotka ovat suhteellisen onnellisia parisuhteessaan, veren valkosolut ja elimistön luonnolliset tappajasolut ovat tehokkaampia kuin muilla.

Yhdessäolon onni ja hyvinvointi eivät ole seurausta parisuhteesta sinänsä, vaan suhteen osapuolten myönteisistä ominaisuuksista. Parisuhde ei korvaa ihmisen kyvyttömyyttä elää itsensä kanssa.

Parisuhde on kaksiteräinen miekka: parhaimmillaan se tuottaa onnea, terveyttä ja hyvinvointia, pahimmillaan se kaventaa ihmisen mahdollisuutta toteuttaa itseään, saavuttaa tasapainoa läheisyyden ja erillisyyden välillä.

Kestävän onnen perusteet

Tämän päivän parisuhteet ovat ennen muuta tunnesuhteita. Jotta tunteisiin perustuva suhde säilyisi, ovat puolisoitten väliset tunnetaidot ja emotionaalinen lahjakkuus entistä tärkeämpiä.

1)He hyväksyvät toistensa muuttumisen ja erilaisuuden

Ihanne siitä, että puoliset kehittyisivät ja muuttuisivat samaa tahtia, ei toteudu helposti. Monet jopa pelästyvät toisen kehitystä ja haluaisivat hänen muuttuvan ennalleen.

Kuitenkin ihmiset muuttuvat, ja mitä nuorempa parisuhde on solmittu, sitä suurempia ja rajumpia muutokset voivat olla.

Tärkeä ohje, jota monet parit arvostavat ja jota myös parisuhdetyöntekijät kehottavat noudattamaan, kuuluu: Hyväksy muuttuminen.

Onnellista parisuhdetta tuskin pystyy rakentamaan, jos kumpikin osapuoli keskittyy vain siihen, mikä hänelle itselleen on parasta. Rakkaussuhde vaatii toisen ihmisen huomioonottamista ja molemminpuolista antamista, toisinaan jopa uhrautumista.

Jos parisuhde rakentuu toisen osapuolen sanelemien sääntöjen ja vaatimusten varaan yksipuolisesti siten, että toinen vain sietää ja yrittää olla mieliksi, jossain vaiheessa sietokyky loppuu. Asettumalla joskus vastahankaan puoliset osoittavat luottavansa toistensa mahdollisuuksiin kasvaa ja avaavat toisilleen ovia kehittymiseen. Toisen erilaisuuden ja erillisyyden hyväksyminen ei ole helppoa.

Rakkaussuhteestaan kykenee ilmeisesti nauttimaan vain, jos on suopea ja kärsivällinen omille ja toisen puutteille ja heikkouksille.

Yhteiselämä ei suju ilman kompromisseja ja tinkimistä, mutta on myös asioita, joihin ihminen ei voi sopeutua tai alistua menettämättä minuuttaan. Parisuhteen eri vaiheissa osapuolten onkin yhä uudelleen tehtävä itselleen ja toiselle selväksi, mistä asioista on valmis tinkimään ja mistä ei. Kummankaan ei tarvitse luopua oikeudestaan olla oma itsensä tai oikeudesta ilmaista ajatuksiaan, tunteitaan ja tarpeitaan. Molemmilla on oikeus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi, oikeus saada toiselta luottamusta, kunnioitusta ja hyväksymistä.

2) He löytävät arjesta aarremaan

Arki ja rutiinit voivat kampaata hehkuvimmankin rakkauden ja puolison näkeminen alkaa kyllästyttää. Puolisoiden kyllästyminen toisiinsa on yleinen syy avioeroon. Toiseen tottuminen voi johtaa ”sokeutumiseen”, toinen muuttuu ”huonekaluksi” ja elämä koetaan rutiininomaisena.

Toimivissa parisuhteissa etsitään suhdetta yhdistäviä ja elävöittäviä kokemuksia. Ei tarvita välttämättä upeita kynttiläillallisia tai ulkomaanmatkoja – saman asian ajavat kävelyretket, juttutuokiot ja elokuvissa tai teatterissa käynnit. Jo pienet yllätykset tuottavat tulosta.

Kumppanien yhdessä harrastamien miellyttävien toimintojen määrä on hyvä avioliiton onnistumisen ennustaja. Tyytymättömiksi luokitellut avioparit kertovat

usein lastensa olevan suurin tai ainoa yhteinen asia avioliitossa.

Jokainen pari rakentaa oman tapajärjestelmänsä, maailmansa, jossa asioita totutaan tekemään yhdessä. Siinä kumppanit tarvitsevat toisiaan ja nauttivat parisuhteen palkitsevista toiminnoista. Seksuaalisten tarpeiden tyydyttämisen lisäksi toista tarvitaan päivittäisten arkitapahtumien läpikäymiseen, toiveiden ja pelkojen uskotuksi, huolien ja vitsien kuulijaksi, kumppaniksi virkistys- ja vapaa-aikaan. Puolisoille kehittyy tapoja, joita he eivät voi noudattaa yksin. He tulevat terveellä tavalla riippuviksi toisistaan ja yhdessä luodusta maailmasta. Yhteisten keskustelujen avulla vahvistetaan läheisyyttä, mikä taas johtaa voimistuvaan rentoutumiseen. Keskinäinen tuntemus vahvistuu. Puolisot myös muokkaavat toistensa mielipiteitä.

Pitkässä parisuhteessa on vaarana, että arjen keskinäiset keskustelut sisältävät vain ongelmia ja huolia. Keskusteluissa olisi hyvä pyrkiä säilyttämään ystäville tyypillinen tapa vaihtaa ajatuksia.

Jottei kiireinen elämänrytmi ongelmineen ja huolineen veisi kokonaan mukaansa, parin on usein tietoisesti varattava aikaa keskinäiseen yhdessäoloon. Arjen rutiinit ja tottumukset on välillä rikottava, sillä yllätykset ovat hyvää vastamyrkkyä urautumiselle. Kahdenkeskisiä hetkiä vaalimalla voidaan rakastumisen symbioottiset kokemukset kokea aika ajoin uudelleen.

Yhteisen maailman luominen vaatii siis aikaa. Sitä ei saa lahjaksi, vaan se täytyy työskentelemällä rakentaa. Sen myötä vahvistuu keskinäinen terve riippuvuus.

Ne, jotka hamuavat elämäänsä vain huippuhetkiä, pettyvät pahan kerran. Arjen rutiinit täyttävät suuren osan ihmisen ajasta, ja ne pystyttävät elämälle lujat puitteet. Onnellinen ihminen osaa iloita vilpittömästi arjen pienistä yksityiskohdista.

Niin nuorten kasvatuksessa kuin pitkän parisuhteen säilymisessä näyttää pitävän paikkansa ajatus siitä, että ihminen tarvitsee rakkautta erityisesti silloin, kun hän ei ansaitse sitä. Pystyä tuntemaan hellyyttä, sympatiaa, lämpöä, pystyä kypsemällä tavalla rakastamaan ihmistä silloin, kun hänen arkiminänsä paljastuu, on kaiken ydin.

Lapsuuden lempisaduissa prinssi ja prinsessa saavat toisensa ja elävät onnellisina elämänsä loppuun asti. Tämä mielikuva saattaa luoda ennakoasenteita ja harhaluuloja siitä, että rakkaus säilyy ikuisesti ja itsestään. Ilman ponnisteluja, ilman ”rakkaustyötä”, tuskin kukaan saavuttaa pysyvää rakkautta.

Pariskunnat voivat kehittää suhdettaan samalla tavalla kuin fyysistä kuntoaan. Jos fyysisen kunnon ylläpitäminen vaatii puolen tunnin harjoittelua 3-4 kertaa viikossa, voisi oman parisuhteen hoitoon varata vähintään saman ajan.

3) He osaavat ilahduttaa

Rakkaus kukoistaa, kun osapuolet osaavat ilahduttaa toisiaan. Kolikon toinen puoli on pahansuovien tölväisyjen välttäminen ja kritiikin ilmaiseminen rakentavasti.

Kaikki on kaunista, mikä nähdään rakkauden silmin. Lauseet ”minä rakastan sinua”, ”minun on hyvä olla sinun kanssasi”, ”olet minulle tärkeä” ovat kaikki ilmauksia, joiden sanominen ja kuuleminen voimistaa rakkautta.

Kun kaksi ihmistä vakiintuu pysyvän suhteen näennäiseen turvallisuuteen, miellyttävät ilmaukset alkavat harventua ja kielteiset viestit korvata myönteiset. Ja niin metsä vastaa kuin sinne huudetaan. Kun kumppani suuntaa toiseen kitkeriä ja kaunaisia ilmauksia, tämä on taipuvainen vastaamaan samalla tavalla. Se taas johtaa molemminpuolisen vastenmielisyyden lisääntymiseen. Tilanne vielä tulkitaan yleensä niin, että puoliso nalkuttaa ihan ilkeyttään ja pikkumaisuuttaan.

”Syvimmänkin rakkauden juuret kuolevat sydäimestä, ellei niitä hellästi hoideta”.

”Kehu, kiitä ja tulkitse parhain päin”, siinä yksi parisuhteen onnen salaisuuksia. Tätä vakuuttavat monet vähintään kymmenen vuotta naimisissa olleet suomalaisparit.

Rakkauden kokeminen ei riitä, se pitää myös näyttää. Puolisoiden on kyettävä teoillaan viestimään rakkaudestaan ja saatava toisensa vakuuttuneiksi tunteidensa syvyydestä. Väkevimmätään tunteet eivät paljastu, jos ihmiset epäonnistuvat niiden ilmaisemisessa, eivätkä osaa tai halua muuttaa niitä toiminnaksi.

Rakkauden tekeminen näkyväksi on **tahdon** asia. Pienikin rakkauden teko voi olla kipinä vahvojen tunteiden roihuun. Jos pariskunta kitsastelee rakkauden ja myötätunnon sanoissa, heidän selviytymismahdollisuutensa vähenevät, kun eteen tulee vastoinkäymisiä. Jos osapuolet ilmaisevat rakkauttaan teoilla ja toiminnoilla, he vahvistavat rakkaussuhdettaan monella tavalla.

Rakkauden sanat ovat rakkaudenosoituksina aivan erityisiä. Kykyä näihin ilmaisuihin puolisoilla kyllä on, jos heillä vain on tietoista tahtoa ja viitseliäisyyttä. Ei näiden ilmaisujen teho suinkaan vähene suhteen vanhetessa.

Pieniä mutta merkittäviä rakkauden tekoja on rajattomasti. Itse kustakin tuntuu ilahduttavalta huomata, että kumppani haluaa nähdä vaivaa hyvän mielen luomiseksi.

Kestävä parisuhde ei rakennu romanttisten illallisten ja ulkomaanmatkojen vaan tavallisten, arkeen kuuluvien juttutuokioiden varaan. Onnellisuutta luovat ja ylläpitävät nimenomaan pienet huomionosoitukset. Jos puoliso kokevat tulevansa ymmärretyiksi, hyväksytyiksi ja arvostetuiksi jokapäiväisissä tilanteissa, heidän tunnesiteensä vahvistuvat. Kokemus toisen henkisestä ja fyysisestä läsnäolosta arkisissa tilanteissa on puolisoille arvokas.

Arvostaminen sinänsä on kuin lahja; se on myönteisen palautteen ja vahvistuksen

antamista toiselle hänen hyvistä ominaisuuksistaan, taidoistaan tai saavutuksistaan. Aitoon kehuun ei sisälly odotuksia tai vaatimuksia.

Seksuaalisuuden merkitys läheisyyden ilmaisukeinona on parisuhteessa erittäin suuri. Seksi on side, joka tekee kahdesta ihmisestä pariskunnan. Se luo heidän välilleen sellaisen intiimiyden tilan, jota ei samalla tavalla voi tuntea kenenkään muun kuin puolison kanssa.

Onnellisessa rakkaussuhteessa miehen ja naisen välinen seksuaalisuus merkitsee sekä paljon että vähän. Seksi ei ole itsetarkoitus. Tyydyttävässä seksuaalisuudessa ei lienekään kyse vain oman nautinnon etsimisestä vaan antautumisesta toiselle.

Seksi ei myöskään ole juhlallisen vakava asia, vaan siinä on aina melkoinen annos leikkimieltyä mukana.

Keskinäinen avoimuus parisuhteessa merkitsee puolisoitten halukkuutta jakaa itsensä ja syvimmit tuntemuksensa toistensa kanssa. Avoimuus parisuhteessa syntyy puolestaan syvästä luottamuksesta. Avoimuuden pitää aina olla vapaaehtoista. Liiallisen avoimuuden ja läheisyyden vaatimus ahdistaa, mutta liian kaukana oleminen voi olla tuhoisaa. Parisuhteessa puolisoitten on kyettävä löytämään sopiva tasapaino sille, kuinka paljon läheisyyttä kumpikin sulattaa ja kuinka paljon välimatkaa kumpikin tarvitsee.

Erillisyys ja yksilöllisyys eivät ole rakkauden vastakohtia, sen sijaan niiden kieltäminen tekee suhteesta vankilan, kultaisen häkin. Rakkaus parisuhteessa kukoistaa parhaiten silloin, kun molemmat osapuolet tuntevat itsensä sillä tavoin vapaiksi, että mikään ei uhkaa heidän yksilöllisyyttään. Theodor Reikin mukaan rakkaus on sitä, että ihminen voi vapautua roolimästään, avautua, näyttää myös heikkoutensa ja tuntea silti itsensä hyväksytyksi.

Kypsän suhteen tunnuspiirteitä on, että kaksi ihmistä kestää psyykkisen välimatkan ja sallii toisilleen yksinoloa.

Toisen antama emotionaalinen tuki toimii kilpenä stressiä vastaan ja parhaimmillaan suojelee kumppaneita vaikeuksien taakan alla. Onnellisessa parisuhteessa elävät kytkevätkin rakkauden usein turvallisuudentunteeseen. He ovat saaneet elämäkumppanin, johon voi hätätilanteessa luottaa ja jolla on kyky jakaa sekä haaveet että tappiot.

Sosiaalinen ja emotionaalinen tuki nähdään parisuhteessa usein naisen tehtäväksi. Aviollinen loppuunpalaminen on ilmiö, jonka on todettu olevan yleisempää naisilla kuin miehillä. Se on emotionaalisen uupumuksen tila, joka on seurausta toisten jatkuvasta auttamisesta, hoivaamisesta ja huoltamisesta.

Kun puolisoit ensirakastumisen jälkeen näkevät edelleen toisensa myönteisessä valossa, huomaavat toistensa positiiviset luonteenpiirteet ja luottavat niihin, he

samalla rohkaisevat toisiaan vahvistamaan niitä itsessään. Myönteisyys vaikuttaa vastapuoleen ruokkien ja synnyttäen odotettua käyttäytymistä – siinä merkityksessä olemme toinen toistemme peilejä. Omalla positiivisella käytöksellämme houkuttelemme toisesta esiin ominaisuuksia, joita hän ei itsekään tiennyt omaavansa. Tyytyväiset avioparit näyttävät elävän yhteisesti koetussa illuusiassa, jossa he näkevät korostetusti toistensa parhaat puolet.

Läheisyyden rakentaminen vaatii aikaa. Keskinäisen vuorovaikutuksen avulla parisuhde kehittyy ja syvenee. George Homansin jo vuonna 1952 toteama sosiologinen lainalaisuus pitää paikkansa myös parisuhteessa: ”Vuorovaikutuksen lisääntyessä mieltymyksen aste kahden henkilön välillä pyrkii kohoamaan.”

Sydämen matematiikassa ihmisen ei tarvitse välttää ikäviä tunteita pysyäkseen tyytyväisenä: tärkeintä on miellyttävien tapahtumien suhde ikäviin kokemuksiin. Niin kauan kuin puoliset tulkitsevat suhteensa perustan myönteiseksi, he pitävät kielteisiä episodeja ohimenevinä ja tilapäisinä.

4) He pysyvät päätöksessään rakastaa

Pitkä parisuhde edellyttää sitoutumista, ja se puolestaan tarkoittaa päätöksentekoa. Sitoutuessaan ihminen tekee lyhyen tähtäimen päätöksen rakastaa kumppaniaan ja pitkän tähtäyksen päätöksen säilyttää tämä rakkaussuhde ja elää tulevaisuutta rakentaen juuri valitsemansa kumppanin eikä kenenkään muun kanssa.

Rakkautta voidaan kuvata kolmiona, joka rakentuu kolmesta huipusta: intohimo, läheisyys ja sitoutuminen. On tärkeää, ettei sitoutumisen merkitystä rakkaudessa vähätellä, vaikka siihen ei liitykään samanlaista tunnelatausta kuin intohimoon ja läheisyyteen.

Rakkaussuhteissa on aina sekä ala- että ylämäkeä ja niihin sisältyy vaihteita, jolloin juuri sitoutuminen on ainoa keino säilyttää suhde. Mikäli kumppanit eivät koe sitoutumisen kuuluvan rakkausilmiöön, he jättäytyvät vaille sitä tekijää, joka auttaa heitä selviytymään parisuhteen vaikeista vaiheista. Sitoutunut pari ei luovuta helpolla, vaan opettelee tapoja ratkaista riidat ja rakentaa siltoja suhteen karikoiden yli.

Sitoutuminen merkitsee rohkeutta valita elämänkumppani monien mahdollisten joukosta ja uskallusta päättää, että hän on oleva ”se oikea”. Tällaisella päätöksellä luodaan vankka perusta onnistuneelle parisuhteelle, johon keskitytään ja pitäydytään. Näin ymmärrettynä sitoutuminen lisää kummankin luottamusta suhteen säilymiseen, ja he ovat valmiita tekemään työtä sen eteen. Se vähentää myös niitä hylätyksi tulemisen, haavoittumisen ja toisen menettämisen tunneriskejä, joita rakkauteen aina kuuluu.

Jos ihminen päätyy parisuhteeseen ylimalkaisesti, ”katsotaan nyt” –varauksella, hän todennäköisesti varoo liian lähelle joutumista eikä antaudu parisuhteeseen tyydyttävällä tavalla. Jos parisuhteen osapuolet elävät toistensa kanssa vain puolinaisesti ja pälyilevät samalla mahdollista parempaa vaihtoehtoa, he eivät keskity suhteeseen eivätkä tee työtä sen eteen. Tällöin se ei ennen pitkää myöskään anna riittävästi.

Ihminen voi karttaa ratkaisuntekoa siksi, että hän kokee päätöksen vähentävän muita mahdollisuuksiaan.

Useimmat pariskunnat näkevät sitoutumisen liimana, joka kiinteyttää suhteen.

Sitoutuminen voi kuitenkin merkitä ihmisille eri asioita:

Sitoutuminen voidaan nähdä myönteisenä, vapaaehtoisena omistautumisena toiselle = ihminen haluaa pysyä parisuhteessa, tehdä työtä sen eteen ja on jopa valmis uhrauksiin suhteen ja kumppanin hyvinvoinnin puolesta.

Sitoutuminen voidaan ymmärtää myös kielteisenä ja rajoittavana pakotteena erilaisiin yhteiskunnallisiin, henkilökohtaisiin ja psykologisiin vaatimuksiin.

Tutkijat ovat erottaneet henkilökohtaisen ja rakenteellisen sitoutumisen.

Rakenteellinen sitoutuminen koetaan selvimmin elinikäisenä: Vaikka parisuhde ei tyydytäkään, sitä ei pureta.

Henkilökohtainen sitoutuminen on löyhempi. Sen perusvaatimuksena on, että suhteen on oltava onnellinen.

Rakenteellinen sitoutuminen näkyy voimakkaina suhteeseen kohdistettuina ”panostuksina” tai ”sijoituksina” (jaettu omaisuus, ajankäyttö). Rakenteellista sitoutumista tukee yleensä sekä virallinen avioliiton solmiminen että ystävien ja sukulaisten taholta tuleva sosiaalinen paine säilyttää suhde. Selvimpänä sitoutumisen merkinä pidetään avioitumista, jonka jälkeen moni kokee suhteen jatkuvuuden turvatuksi ja oman asemansa aviopuolisona selkiytyneeksi.

Aito sitoutuminen tulee kuitenkin viime kädessä ihmisen sisältä. Olennaista on puolisoitten keskinäinen vastuu ja tahto olla yhdessä.

Henkilökohtaisesti sitouduttaessa suhdetta pidetään yllä sen vuoksi, että kumppani ja suhde koetaan miellyttävänä ja puoleensavetävänä. Suhdetta ei voi pitää itsestään selvänä. Parin on tehtävä paljon työtä onnellisuuden ja rakkauden säilymiseksi. Tietty epävarmuus toisen osapuolen pysymisestä liitossa on omiaan aktivoimaan suhdetta.

Parisuhteen säilymisen näkökulmasta rakenteellinen sitoutuminen näyttäisi antavan tukevamman perustan kuin henkilökohtainen sitoutuminen. Rakenteellinen

sitoutuminen ymmärretään elinikäiseksi sopimukseksi, jota ei hevin lähdetä purkamaan, jonka seurauksena sekä luottamus suhteeseen että turvallisuudentunne ovat vahvoja. ”Tunteita tulee ja menee, mutta yhdessä pysyminen on ikään kuin itsestänselvyys, eikä eroamista edes harkita”.

Henkilökohtaisesti sitoutuneiden parisuhteeseen kohdistuvat odotukset voivat olla hyvin vaativat ja ehdolliset: suhde jatkuu vain, jos se vastaa kumppaneiden onnen odotuksia. Koska henkilökohtaisesti sitoutuneiden suhteen tulevaisuus on epävarma, siinä syntyy helposti ongelmia. Osapuolet keskittyvät kulloinkin käsillä olevaan hyötyyn miettimättä asioita pitemmällä aikavälillä. Ja jos usko tulevaisuuteen puuttuu, suhteeseen ei uskalleta tai haluta panostaa kunnolla. Tällöin myös sen palkitsevuus on kyseenalaista.

Jos ihminen pelkää jatkuvasti, että toinen etsii parempaa ja on ikään kuin jalka ovenraossa, ei suhde tyydytä. Tällaisesta elämästä tulee este läheisyyden ja yhteisyyden kokemuksille eli niille asioille, joihin pitkä parisuhde nojautuu.

Kestävät parisuhteet sisältävät sekä rajoitteita että pysyvää omistautumista. Rajoitteet voidaan jakaa esimerkiksi moraalisiin ja käytännön rajoituksiin.

Jotkut pitävät eroa moraalisesti vääränä ja pitäytyvät parisuhteessa vaikka hammasta purren. Jotkut kokevat parisuhteen purkamisen henkilökohtaisena epäonnistumisena, sopimuksen purkamisena tai luovuttamisena, eivätkä näistä syistä halua luopua suhteesta.

Jotkut pitävät suhdetta yllä velvollisuudentunnosta tai heillä on yksinkertaisesti huoli lastensa ja puolisonsa hyvinvoinnista.

Asenteet avioeroa kohtaan vaikuttavat myös suhteen pysyvyyteen. Avioeroihin hyväksyvästi suhtautuvat ovat herkempiä katkaisemaan omankin liittonsa kuin ne, joiden asenne on negatiivinen. Asenne avioeroa kohtaan voi vaikuttaa myös siihen, miten paljon ihmiset investoivat suhteeseensa.

Käytännön rajoitukset nojautuvat niihin etuihin ja haittoihin, joita suhteen purkautumisesta seuraisi. Omaisuuden jakaminen ja taloudelliset menetykset tuovat omat vaikeutensa, samoin yhteiskunnalliset paineet (sukulaisten ja ystävien paheksunta). Pitkään parisuhteeseen on sijoitettu paljon aikaa ja tarmoa. Sitoutumiseen päätyminen voi olla valinta eri vaihtoehtojen välillä, kun ei halua joutua vielä huonompaan tilanteeseen. Ja jos ei halua elää yksin, on pohdittava myös sitä, kuinka mahdollista on löytää uusi kumppani. Mitä vanhempi ihminen on, sitä vaikeampaa on sopivan uuden puolison löytäminen.

Ajatus, että rakkaus ei synnytä hyvää suhdetta vaan on hyvän suhteen seuraus, voi osoittautua todeksi juuri omistautuvan sitoutumisen voimasta.

Sitoutumisen voimaa osoittaa se, että omistautuvasti sitoutuneet puoliset kykenevät

katsomaan asioita tulevaisuuteen. ”Yhteinen nykyisyys toisen kanssa käy mielekkääksi vasta sitten, kun uskaltaudun hänen kanssaan hämärään tulevaisuuteen”.

5) Itsearvostus ja rakastamisen taito

Mitä terveempi itsearvostus ihmisellä on, sitä kykenevämpi hän on rakastamaan muita ja kokemaan tyydyttävän rakkaussuhteen.

Itsetunnoltaan terve henkilö on tasapainossa itsensä kanssa. Hän tietää, mitä tahtoo ja tuntee, vastaa sanoistaan, lupauksistaan ja teoistaan, pystyy antamaan arvoa omille päätöksilleen ja puolustamaan niitä, eikä vaadi jatkuvasti suojelua, huolenpitoa ja rakkautta. Hän tuntee omat vahvuutensa ja heikkoutensa ja pystyy hyväksymään ne. Itsearvostus auttaa ihmistä näkemään oman osuutensa ja vastuunsa suhteessa, jossa hän elää.

”Riitelemisen tai rähjäämisen sijaan voi sanoa toiselle, että tuskin tarkoittit aiheutta sitä, miltä minusta nyt tuntuu.”

Oman yksilöllisyyden ja itsensä hyväksyminen ilmenee rakkaussuhteessa kykynä kunnioittaa toista ja hyväksyä toisen erilaisuus.

John Bowlbyn mukaan lapsuudenkokemukset luovat perustan sille, millaiseksi ihmisen rakkaussuhteet ja myös itsearvostus muodostuvat aikuisena. Ensimmäiset ihmissuhteet antavat lapselle mallin läheisestä ihmissuhteesta.

Aikuisilla on todettu neljä erilaista kiintymystyyliä sen mukaan, miten he ovat varhaisissa ihmissuhteissaan oppineet arvostamaan itseään ja muita: turvallinen, itseriittoinen, takertuva tai pelokas kiintymystyyli. Kiintymystyyli vaikuttaa kykyyn rakastaa tai ylläpitää pitkää parisuhdetta.

Kaisa Männikkö on kuvannut eri kiintymystyyppihin lukeutuvien ihmisten tapaa luonnehtia rakkauttaan:

- Turvallisesti kiintyvillä on myönteinen käsitys itsestään ja muista. He arvostavat itseään ja pitävät itseään rakastettavina. He kertovat olevansa helposti lähestyttäviä ja pidettyjä. He pitävät muista ihmisiä yleensä hyvää tarkoittavina. He kuvailevat tärkeintä rakkaussuhdettaan varsin onnelliseksi, ystävyydelliseksi ja luotettavaksi.
- Itseriittoisesti kiintyvillä on myönteinen käsitys itsestään, mutta kielteinen käsitys muista. He arvostavat itseään, mutta muihin he asennoituvat kielteisesti. Itseriittoisesti kiintyneet suojautuvat pettymyksiltä välttämällä läheisiä ihmissuhteita ja säilyttämällä tunteen omasta riippumattomuudesta ja haavoittumattomuudesta.
- Takertuvasti kiintyvillä on kielteinen käsitys itsestään ja myönteinen käsitys muista. He eivät arvosta itseään, mutta kokevat voimakkaana tarpeen saada muiden hyväksyntää. He kokevat rakkauteen sitoutumisen pakkomielteenä,

vastavuoroisuuden ja yhteenliittymisen haluna, voimakkaina tunnelatausten nousuina ja laskuina, erittäin voimakkaana seksuaalisena vetovoimana sekä mustasukkaisuutena. He rakastuvat usein, mutta heidän on vaikea uskoa löytävänsä sen todellisen rakkauden.

- Pelokkaasti kiintyvillä on kielteinen käsitys sekä itsestään että muista. He eivät arvosta itseään eivätkä muita eivätkä luota toisiin. Pelokkaasti kiintyneet suojautuvat hylkäämiseltä välttämällä läheistä kanssakäymistä muiden kanssa. Heille on luonteenomaista läheisyyden pelko, voimakkaat tunnelatausten nousut ja laskut sekä mustasukkaisuus. He kieltävät ”hullaannuttavan” rakkauden olemassaolon.

Terve itsensä rakastaminen on edellytys kyvylle rakastaa toista. Monet parisuhteen hankaluudet juontavat juurensa toisen tai kummankin osapuolen epäitsenäisyydestä ja epävarmuudesta. Henkilö, joka ei arvosta itseään, arkailee kritiikkiä ja loukkaantuu helposti, jolloin avoin kommunikointi ja rentoutuminen ei ole helppoa. Toisen erilaisuus koetaan uhkana. Vähäisen itseluottamuksen johdosta ihminen vaatii rakkaudelta jatkuvia takeita ja näyttöjä. Hän voi panna suhteen jatkuvasti koetukselle vain hakiessaan varmuutta ja todisteita itselleen rakkauden olemassaolosta.

Itsensä toteuttaminen on merkittävää ihmisen koko henkiselletasapainolle ja terveydelle. Mitä enemmän hän voi toteuttaa omia kykyjään ja osaamisen alueita elämässään yleensä, sitä rikkaampana ja tyydyttävämpänä hän kokee rakkaussuhteensa.

Ihmisen mielenterveyden voidaan nähdä palautuvan kahteen kykyyn: kykyyn tehdä työtä ja kykyyn rakastaa. Näistä kahdesta taidosta rakentuvat tasapainoisen elämän perusainekset. Kuten työ, myös rakastaminen vaatii keskittymistä, syventymistä, kuria, kiinnostumista ja luomista.

Kun ihminen osaa nauttia omista osaamisistaan ja tekemisistään toiseen takertumisen sijasta, hän saa niistä tyydytystä ja usein myös voimia osoittaa rakkautta, hellyyttä, ihailua ja arvostusta puolisolleen. Suotuisan itsearvostuksen ja itsensä toteuttamisen myötä ihmisen kumppaniinsa ja rakkaussuhteeseensa kohdistamat toiveet ja odotukset muodostuvat realistisiksi.

Kun henkilön omassa elämässä on monia pätemisen alueita ja tyydytyksen lähteitä, hän ymmärtää paremmin sen, että rakkaus ei ole vastaus kaikkeen eikä siltä vaadita jatkuvia näyttöjä ja takeita.

Rakastuneet pitävät hauskaa, nauravat samoille asioille ja huomaavat aina uusia ilon aiheita. He hupsuttelevat ja käyttäytyvät lapsekkaasti.

Yhdessä koettu hauskuus ja ilonpito osoittautuivat tärkeiksi avio-onnen selittäjiksi myös suomalaisten avioparien kokemuksissa. Monet pitävät tärkeänä huumorintajuista asennetta, yhteistä hassuttelua, omia vitsejä sekä omaa kieltä ja

sisäpiirijuttuja.

6) He puhuvat toisilleen

Vaikeneminen ei ole kultaa parisuhteessa. Puolisoiden välinen viestintä ja keskustelut ovat toimivan parisuhteen tärkeimpiä pilareita.

Viestintään liittyy monenlaisia väärinkäsityksiä ja asiat voidaan esittää ja tulkita eri tavoin. Ihmisten on vaikea puhua ymmärrettävästi ja saada viesti perille sellaisena kuin haluaisivat. Puhujan tarkoitus voi olla eri kuin kuulijan puheesta tekemä tulkinta. Esimerkki moniselitteisestä viestistä on yksinkertainen kysymys: ”Mitä sinä teet?”. Se voidaan esittää neutraalisti, positiivisesti tai negatiivisesti.

Onnettomien puolisoiden tulkintoihin vaikuttanee jonkinlainen negatiivinen latausvääristymä. Toisen sanomiset aletaan tulkita pahemmiksi kuin ne on alun perin tarkoitettukaan. Puolison kielteiset piirteet nähdään kärjistyneinä ja häntä pidetään todellista pahempina. Kielteisellä kommunikoinnilla on korroosiovaikutuksensa ajan kuluessa. Se syövyttää parisuhdetta.

John Gottman on seurannut pariskuntien kriisinhallintaa laboratorio-olosuhteissa ja on väittänyt pystyvänsä 94 prosentin tarkkuudella ennustamaan, mitkä parit eroaisivat kolmen vuoden sisällä. Tärkeimpiä vaaran merkkejä hänen havaintojensa perusteella on karkea tapa aloittaa keskustelu, ankara arvostelu, kritiikki, halveksunta ja inho.

Kehon fysiologiset muutokset ovat dramaattisia, jos ristiriitojen selvittely johtaa voimakkaaseen tunneryöppyyn. Toisen suoltaman kielteisen tunneryöppyn seuraukset näkyvät paitsi ahdistumisena myös sellaisina ruumiin reaktioina, että rakentava ja ongelmia ratkaiseva keskustelu käy mahdottomaksi. Kyky ottaa toisen puhe vastaan lamaantuu, ja ihmisen on vaikea keskittyä kuulemaan sitä, mitä toinen sanoo.

Miehen ja naisen kommunikoinnissa näyttää olevan tiettyjä eroja. Onnettomat naiset ovat ongelmatilanteissa osoittautuneet keskimäärin miehiä negatiivisemmiksi komennellen, motkottaen ja valittaen enemmän kuin muut ryhmät.

Taipumus jatkaa negatiivisuuden kehää eli vastata kielteisesti satuttavaan ilmaisuun on todennäköisintä onnettomiksi luokitelluilla miehillä ja naisilla sekä onnellisiksi luokitelluilla miehillä. Onnellisiksi luokitellut naiset ovat kykenevimpiä välttämään kielteisen puheen, kun he saavat negatiivisia viestejä kumppaniltaan. Näin he pystyvät tyypistämään kumppanin kanssa käytäviä kielteisiä puhevirtoja. He osaavat joko tunnistaa ongelmatilanteen todelliset syyt tai yksinkertaisesti antavat anteeksi ja nielevät oman ylpeytensä. Parisuhteessa onnettomiksi itsensä kokeneet naiset kykenevät muita harvemmin myönteiseen käyttäytymiseen tai ilmaisuun loukkaavan

viestin jälkeen.

Olennaista negatiivisen viestintäkehän katkaisemisessa voi olla kyky käyttäytyä positiivisesti sen jälkeen, kun on vastaanottanut pahansuopaa käyttäytymistä. Pystyykö puoliso kuittaamaan kumppaninsa häneen kohdistaman loukkauksen huumorilla? Onko hänellä voimia tai halua nähdä happaman ilmaisun perimmäiset syyt ja unohtaa oma satutetuksi tuleminen?

Kommunikoinnissa näyttää ilmenevän kaksi sukupuoleen kytkeytyvää piirrettä, jotka erottelevat parisuhteeseen tyytyväiset ja tyytymättömät:

1. Tyytyväiset naiset ovat valmiita ja kykeneviä vastaamaan myönteisesti kumppaninsa negatiivisiin sanomiin ja tyytymättömät naiset ovat tähän haluttomia tai kykenemättömiä. Kuitenkin juuri puolison positiivinen vastaus negatiiviseen viestiin voi olla kaikki, mitä tarvitaan, jotta kielteisen viestinnän laajeneva kehä voitaisiin katkaista.
2. Tyytymättömien naisten yleinen negatiivisuus on toinen huomionarvoinen yleispiirre. Naiset herkistyvät miehiä voimakkaammin suhteen ongelmille. Miehet kokevat ongelmaksi naisten voimakkaat kielteiset ilmaisut ja ristiriitaherkkyiden. Naiset puolestaan pitävät vaikeutena sitä, että miehet ovat usein haluttomia osallistumaan suhteen hoitoon ja yrityksiin ratkaista ongelmia.

Ristiriitatilanteissa naiset asettuvat yleisemmin aktiiviseen ja miehet vetäytyvään rooliin. Lewis Termanin mukaan miehet murehtivat naisten valittamista, kritisoimista ja tunnevoimakkuutta. Miehet väittävät, että naiset hermostuvat liian helposti ja haastavat riitaa kaikenlaisista pikkuasioista. Naiset puolestaan harmittelevat miesten emotionaalista vetäytymistä tai aggressiivisuutta. He murehtivat sitä, että aviomiehet välttelevät asioita eivätkä halua avautua ja kertoa tunteistaan.

Selänkääntäjänä avioliitoissa on 85-prosenttisesti mies, John Gottman toteaa. Mies sulkeutuu vastalauseena vaimon moitteille. Vaikka hän näyttää ulospäin rauhalliselta, hänen sydänlihaksensa tuottaa adrenaliinia nopeammalla voimalla kuin naisen. Siksi miehen palautuminen stressitilanteessa on hitaampaa kuin naisella.

Tytöt ja pojat saavat ehkä kasvuvuosiensa aikana erilaisia virikkeitä tunteidensa käsittelyyn. Tytöt käyvät päiväkodista alkaen ”ootsä mun kaa” –neuvotteluja. Tytöt oppivat läheisyyttä ja harjoittelevat intiimimpien tunnekokemusten jakamista ”bestiksen” kanssa. Heidän kielelliset ja sosiaaliset taitonsa kehittyvät ja herkkyys havaita toisen toiveet ja odotukset voimistuu.

Pojat liikkuvat isoissa ryhmissä, jossa touhutaan kaikenlaista jännittävää. Puhumisen sijasta tehdään asioita, joihin saattaa liittyä kilpailullisuutta ja voimainmittelyä. Omien tunteiden selvittelyllä ei ole kovin suurta sijaa.

Ongelmatilanteissa miehet pyrkivät välttämään kritiikkiä ja erimielisyyden osoittamista. He eivät halua käsitellä vaikeuksia peläten niiden paisumista. Tai ehkä naisen näkemä ongelma ei olekaan miehelle ongelma.

Yleensä naiset ja miehet kokevat avioliiton tunne-elämän eri tavoin. Parisuhteessa oleminen sinänsä näyttää olevan miehille tärkeämpää kuin naisille, kun taas suhteen laatu on naisille tärkeämpää. Miesten onnellisuus on vähemmän riippuvainen parisuhteen laadusta kuin naisten.

Naiset kokevat, että miehet eivät osoita riittävästi huomiota suhteen ongelmiin ja niiden ratkaisuihin. Naiset pyrkivät pitämään miehet kiinni vuorovaikutustilanteessa. Pyrkinessään innokkaasti tyynnyttämään suhdetta naiset ovat paitsi aktiivisia, joskus suorastaan painostavia.

Komarovsky puhuu miesten ”tunnepidättyvyydestä”. Heidän on yleensä helpompi kertoa siitä, mitä he tekevät, kuin siitä, miltä heistä tuntuu. Tosin onnellisissa avioliitoissa miehetkin ovat usein varsin avoimia.

Naiset ovat lähes aina miehiä puheliaampia ja heillä on myös miehiä laajempi sosiaalinen verkosto, jonne suuntautua, vaikka kumppani ei häntä kuuntelisikaan.

Tapa käsitellä ristiriitatilanteita on parisuhteen säilymisen kannalta olennainen. Puolisoiden kyvyttömyys ja haluttomuus selvittää konflikteja ennustaa tyytymättömyyttä parisuhteeseen ja eroa. Sinnikkyys ratkoa ongelmat tuottaa puolestaan myönteistä satoa yhdessäololle.

Monet kommunikaatio-ongelmat pelkistyvät ihmisen vaikeuteen keskittyä kuuntelemaan toisen sanoja. Kuunteleminen tarkoittaa kiinnostumista ja välittämistä. Keskustelua ja kuuntelua ohjaa enemmän se, mitä toisen luullaan tarkoittavan, kuin se, mitä hän oikeasti sanoo. Kuuntelu on siten valikoivaa.

Jokaisessa parisuhteessa on tilanteita, joissa kumpikin haluaa olla oikeassa ja ”voittaa” väittelyn pikemminkin kuin pyrkiä ratkaisemaan ongelman.

7) He selvittävät ristiriidat

Parisuhteen tulevaisuutta ei näy ennustavan se, kuinka paljon puoliset rakastavat toisiaan, vaan paremminkin se, kuinka he kykenevät selvittämään ongelmansa.

Parisuhteessa stressiä aiheuttavista ristiriidoista osa on akuutteja, tiettyyn hetkeen sijoittuvia, ja osa kroonisista, suhteen aikana vähitellen muodostuneita. Osa aiheutuu kumppanusten sisäisistä ongelmista (kommunikaatiovaikeudet, seksuaaliset ongelmat) ja osa taas ulkopuolisista tekijöistä (työttömyys, sairaus, rahavaikeudet).

Sekä onnelliset että onnettomat parit kokevat ristiriitoja.

Tyypillisiä ristiriitojen aiheita ovat esimerkiksi raha ja vapaa-ajan vietto. Muita tulenarkoja teemoja ovat lapset ja kasvatus, seksi, uran luominen, puolison sukulaiset, kotityöt ja kodin siisteys.

Kun yhteiselo etenee tasaiseen tahtiin eikä ulkopuolisia ongelmia juuri ole, pariskunta voi jopa keksiä turhanaikaisia ongelmia.

Jos puolisoiden kyvyt ja voimavarat eivät riitä vastaamaan ristiriitatilanteen aiheuttamiin vaatimuksiin, ongelmat paisuvat, puolisoiden hyvinvointi heikkenee ja parisuhdetyytyväisyys vähenee. Jos pari sopeutuu ongelmatilanteeseen siten, että osapuolet löytävät molempia tyydyttävät ratkaisut, vaikeuksien voittamisesta sinänsä kehkeytyy pareja yhdistävä voimavara. Hyvä ja koeteltu parisuhde voi auttaa sopeutumaan myös tuleviin stressitilanteisiin.

Ristiriitojen selvittäminen vaatii kumppaneilta sekä henkilökohtaisia että parisuhteeseen liittyviä voimavaroja.

Yksilökohtaisia voimavaroja ovat vahva itsetunto, kyky sietää stressitilanteita, minän vahvuus, energisyys ja motivaatio, empaattisuus ja mukautuvuus, koulutus, hyvä terveys ja taloudellinen hyvinvointi. Tärkeä voimavara pulmatilanteissa on oman itsensä hallinnan tunne. Se tarkoittaa ihmisen uskoa omiin mahdollisuuksiinsa vaikuttaa elämänsä kulkuun ja ympäristön asettamiin vaatimuksiin.

Ihmiset, joilla on korkea tunneäly, onnistuvat inhimillisessä kanssakäymisessä. Tunneäly on merkittävä psyykinen voimavara ja monien taitojen summa. Peter Salovey sisällyttää tunneälyyn seuraavat piirteet:

1. Tietoisuus omista tunteista ja kyky tarkkailla niitä.
2. Tunteiden hallitseminen eli kyky käsitellä tunteita niin, että ne ovat kulloisiinkin olosuhteisiin sopivia. Hyvän ja pahan mielialan säätelyminen on erityisen tärkeää. Ne, joilla on tämä taito, osaavat rauhoittaa itseään ja poistaa ahdistusta. Siten he toipuvat nopeasti elämän kolhuista.
3. Motivaation sinnikkyys, mikä ilmenee itsekurina tunneimpulsseissa, mielitekojen hallintana sekä kykynä siirtää tarpeiden tyydytystä. Ihmiset, joilla on tunne-elämän itsekuria, kykenevät keskittymään vaativienkin päämäärien saavuttamiseen ja ovat yleensä muita tuotteliaampia ja tehokkaampia kaikessa, mihin ryhtyvät.
4. Muiden ihmisten tunteiden tunnistaminen eli empatia.

Nämä tunneällyn taidot antavat puolisoille onnellisen yhdyselämän valttikortit. Puolisoiden henkilökohtainen voimavara voitaisiin ilmaista myös vanhanaikaisella

sanalla ”luonteenlujuus”. Sen perustana on itsekuri, jota filosofit ovat kautta aikojen pitäneet hyvän elämän edellytyksenä.

Mitä kiinteämpi ja lämpimämpi parisuhde on, sitä paremmin toimii puolisoitten keskinäinen vuorovaikutus, tuen antaminen ja joustavuus muuttuvissa tilanteissa. Kummankin puolison voimavara on tuntemus siitä, että hänestä välitetään, häntä rakastetaan ja arvostetaan ja että he yhdessä muodostavat toistensa tukipilarin.

Pariin kohdistuu koko ajan uusia vaatimuksia, joihin heidän täytyy kyetä vastaamaan laajennetuilla voimavaroilla. Jos pari on kyennyt selvittämään yhden tai useamman ristiriitatilanteen, uudet ongelmanratkaisut tuntuvat helpommilta. He tulkitsevat vaikeudet ”haasteiksi” tai ”mahdollisuuksiksi kasvuun” ja rohkaistuvat hakemaan niihin ratkaisuja.

Jos taas parilla on useita epäonnistuneita kokemuksia ristiriitatilanteiden selvittelystä, he oppivat tulkitsemaan stressitilanteet ylivoimaisiksi käsitellä.

Myös puolisoitten saama ulkopuolinen tuki voi olla merkittävä voimavara ongelmatilanteissa. Ystävät, sukulaiset ja työtoverit voivat olla suureksi henkiseksi avuksi. Monille tärkeimpiä sosiaalisen tuen antajia ovat omat vanhemmat.

David Canary ja William Cupach toteavat, kuinka konfliktitilanteen selvittämisessä ”kiinteyttävä taktiikka” on menestyksekkäämpi kuin ”hajottava taktiikka”.

Kiinteyttävä taktiikka tarkoittaa sitä, että puolisoit hakevat lähentymistä etsimällä yhdistäviä tavoitteita ja yhteisiä mielipiteitä erimielisyyksien sijasta. He osoittavat luottamusta ja rakkautta toisiinsa konfliktitilanteissakin ja kykenevät näkemään kummankin osapuolen edut.

Hajottavaan taktiikkaan kuuluu pyrkimys nujertaa kumppani, halu muokata toinen sopivaksi omiin tavoitteisiin sekä uhkailuja, purevaa ivaa ja huutamista. Tämän taktiikan runsas käyttö ennakoii suhteen vaikeutumista.

John Gottman työryhmineen ehdottaa ristiriitojen yhteydessä käytettäväksi XYZ – lausetta, joka ilmaistaan seuraavasti: ”Kun sinä teet X –asian tilanteessa Y, minun tunteeni on Z.” Lauseen avulla saadaan kuvatuksi kolme asiaa: toisen käyttäytyminen, tilanne jossa se tapahtuu ja omat tunteet. Nämä ilmaisemalla puoliso antaa kumppanilleen käyttökelpoista tietoa: toisen tietynlainen käyttäytyminen jossakin selkeässä tilanteessa synnyttää hänessä tiettyjä tunteita. ”Kun et soittanut ja kertonut, että et ehdikään kotiin ajoissa, minä suutuin ja minusta tuntui, että sinä et välitä minusta.”

Impulssien hallinta, ajattelu ennen tekoa, on myös yleensä tehokas keino selviytyä mistä tahansa ongelmatilanteesta.

Ristiriitatilanteessa on tärkeää, että aviopuolisot pyrkivät yhdessä hakemaan ratkaisuja. Olennaista on, millaisina puolisot näkevät vaikeuksien merkityksen, omat vaatimuksensa ja kykynsä vastata vaatimuksiin. Nämä näkemykset ovat tulkintoja ja mielikuvia, jotka ovat kehittyneet ajan myötä keskinäisessä vuorovaikutuksessa. Pari selviytyy uusista ongelmatilanteista vain näkemällä vaikeuksien merkityksen ratkaisuhakuisena, sopeuttamalla tai vähentämällä omia vaatimuksiaan ja kehittämällä voimavarojaan ja hallintakykyään.

8) He vastaavat toistensa odotuksiin

Eri ihmiset odottavat suhteeltaan erilaisia asioita. On varsin tavallista, että halutaan elämältä ja parisuhteelta lähes kaikki mahdollinen. Ja parisuhteessa halutaan elää mahdollisimman vähin valinnoin ja rajoituksin. Kun valintoja sitten on pakko tehdä, ihminen kokee tulleen petetyksi ja joutuneensa kovan kohtalon armoille.

Vaikka meille jokaiselle on selvää, että kukaan ei ole täydellinen, omaa puolisoa katsomme toisin silmin. Hänen pitäisi olla vastaus äärettömään määrään toiveita – enempään kuin mistä kukaan kuolevainen voi selviytyä. Rakkaudessa pyrimme ihanteellisuuteen ja kaipaamme täydellisyyttä. Moni uskoo, että se ainoa oikea ja täydellinen on jossakin, ja hänen löytymisensä on vain ajan kysymys.

Rakkaus ei elä tyhjiössä, vaan suhteeseen heijastuu laaja sosiaalinen yhteisö, kuten sukulaiset, ystävät ja työtoverit. **Sukulaiset** voivat olla joko rasite tai voimavara. Monille vanhempien tuki on tärkeä, mutta se edellyttää aina molemminpuolista vapaaehtoisuutta. Yleensä vanhemmat ja lapset kantavat aidosti huolta toisistaan, eivätkä lukkiudu taisteluasemiin toistensa kanssa. Rakkaus kukoistaa hehkeämmin ja suhde säilyy paremmin, jos myös puolisoilla on kumppaninsa sukulaisiin hyvät välit. Joidenkin parisuhteiden koettelemukseksi on muodostunut sukulaisten liiallinen puuttuminen perheen asioihin.

Perhe on kokonaisuus, jonka jäsenet ovat riippuvaisia toisistaan ja vaikuttavat vastavuoroisesti toisiinsa. Pariskunnat kokevat, että **lapset** kiinteyttävät heidän suhdettaan ja yhdistävät puolisoita toisiinsa. Lapsista voi tulla jonkinlaisia vanhempiensa elämäntarkoituksen takaajia.

Parit, jotka ovat juuri saaneet lapsen, pysyvät yhdessä suuremmalla todennäköisyydellä kuin ilman lasta olevat. Lapsen syntymä siis ainakin viivästyttää avioeroa.

Toisaalta parisuhdetyytyväisyys laskee ensimmäisen lapsen syntymän jälkeen. Lapset rajoittavat pariskunnan keskinäistä yhdessäoloa ja kiihkeän seksuaalisuuden toteutuminen vaikeutuu. Siirtyminen vanhemmuuteen onkin erityisen muutoksen

aikaa parisuhteelle. Puolisoiden uusi rooli vanhempina tuo mukanaan iloa, onnea ja vastuuta, mutta myös paineita ja vaatimuksia, jotka voivat heikentää parin keskinäistä suhdetta. Heidän myönteiset ja kielteiset tunteensa toisiaan kohtaan välittyvät aina myös lapsen kokemusmaailmaan.

Äidin mielikuvat omasta lapsuudestaan joko auttavat tai estävät häntä oman äitiyden kokemisessa. Hän on oppinut äidin roolin suurelta osin omalta äidiltään, joten hän helposti toistaa lapsuudenkokemuksiaan oman lapsensa kanssa.

Tutkimusten mukaan äidit ovat joko ”turvallisista” tai ”turvattomia”. Turvalliset äidit arvostavat lapsuutensa kiintymyssuhteita ja pitävät niitä tärkeinä persoonansa kehittymiselle. He ovat lapsiaan kohtaan vastaanottavaisia, eloisia, vastavuoroisia ja hyväksyviä. Turvattomat äidit eivät ole päässeet sinuiksi lapsuutensa kielteisten kokemusten kanssa. He eivät kykene riittävästi vastaamaan lapsen tarpeisiin ja kontaktinottoon eivätkä hyväksy lapsen kiintymyskäyttäytymistä. Turvallisten äitien parisuhde näyttää olevan tyydyttävämpi kuin turvattomien äitien.

Hyvä parisuhde voi joko ehkäistä tai helpottaa vanhempien ja lasten välisen vuorovaikutuksen herkkyyttä: vanhemmat voivat kokea lapsen tunkeilijana intiimissä parisuhteessa tai sitten lapsi voi olla yhteisen mielenkiinnon ja jaetun ilon lähde. Jotkut vanhemmat taas lisäävät huomiotaan lapseensa kompensoidakseen epätydyttävää parisuhdettaan, mikä saattaa johtaa vanhemman ylihuolehtimiseen lapsestaan. Näin se tapa, miten puoliset kokevat parisuhteensa, vaikuttaa myös heidän tapaansa olla vanhempia lapselleen.

Seurattaessa pariskuntien aviollisen tyytyväisyyden vaihtelua perheen elämänkaaren kuluessa, voidaan todeta, että tyytyväisyys parisuhteeseen vähenee, kun ensimmäinen lapsi syntyy. Se pysyy vähäisenä niin kauan kuin lapset ovat kotona. Kun aikuistuvat lapset lähtevät kotoa, parisuhteen onnellisuuden taso kohoaa selvästi. Joillekin vanhemmille lapset tosin tuottavat elinikäistä huolta ja paineita avioliitolle, etenkin jos puoliset ovat eri mieltä siitä, miten aikuisten lasten ongelmiin tulee suhtautua.

Lapsen syntymä on tapahtuma, josta sekä isä että äiti lumoutuvat. Mutta myös kielteiset tunteet ja tunneailahetket kuuluvat kuvaan. Riittämättömyyden tunne lisää molempien paineita, ja tyytymättömyys parisuhteeseen kasvaa. Lapsen ollessa kuukauden ikäinen vanhempien arviot suhteensa onnellisuudesta ovat korkeimmillaan. Puolisoiden tyytyväisyys näyttää selvästi laskevan, kun lapsi tulee puolen vuoden ikään. Silloin lapsen syntymän aiheuttama hurma on haihtunut ja arki täyttää elämän.

Suomalaiset parit pitävät tärkeänä yhdessä vietettyä aikaa ja edes hetkittäistä irtaantumista lastenhoitohuolista. Se vahvistaa selkeästi parisuhdetta ja antaa voimia

niin kotitöissä puurtamiseen kuin lasten kanssa elämiseen. ”Esimerkiksi olemme vieneet lapset mummolaan ja käyneet kahdestaan pizzalla.”

Hyvät **ystävät** rikastuttavat jokaista avioliittoa, ja ihmiset, joilla on paljon ystäviä ja jotka viettävät aikaansa runsaasti heidän kanssaan, ovat keskimääräistä onnellisempia. Mutta asialla on myös toinen puolensa. Monien parisuhteeseensa tyytymättömien epätoivon syy on juuri se, että kumppani viettää liian paljon aikaa ystäviensä seurassa.

Aikuisen ihmisen elämän keskeisimpien alueiden, **työn** ja perheen, yhteensovittaminen on tärkeää. Yleensä työn koetaan useammin häiritsevän perhe-elämää kuin päinvastoin. Liiallinen työhön uppoutuminen voi vaikeuttaa parisuhdetta, kun aikaa, mielenkiintoa ja energiaa ei riitä muuhun kuin intohimoiseen työtehtävien hoitoon.

Työ ja perhe-elämä ovat tasapainossa silloin, kun molemmat tukevat heidän itsetuntoaan, lisäävät heidän itsenäisyyttään ja antavat mahdollisuuksia henkilökohtaiseen osaamiseen.

Tyydyttävä ansiotyö on monille ihmisille materiaalisten, henkisten ja sosiaalisten voimavarojen lähde. Rahallisten etuisuuksien lisäksi se tuo sisältöä elämään, vahvistaa omaa identiteettiä, antaa kiinnostavia puheenaiheita jaettavaksi puolison kanssa ja laajentaa ystäväpiiriä.

Työttömäksi joutuminen verottaa suhdetta monin tavoin. Taloudelliset huolet aiheuttavat masennusta, turhautumista ja vihantunteita perheessä ja lisäävät myös fyysisen pahoinpitelyn riskiä. Työttömyys on merkittävä uhka jopa parisuhteen jatkuvuudelle.

Jokaisella parilla on **yhteinen sisäinen maailmansa**, joka tarkoittaa kaikkia niitä ajatuksia, tunteita, toimintoja ja tapahtumia, jotka kumppanit jakavat keskenään. Miten suuri tämä maailma on verrattuna puolisoiden muuhun maailmaan, vaihtelee sen mukaan, millaisen arvon ja merkityksen pari antaa suhteelleen. Joillekin parisuhde merkitsee lähes kaikkea, jotkut toiset taas antavat sille vain selvästi määritellyn ja rajatun arvon muiden elämän sisältöjen joukossa. Esimerkiksi uran luominen ja korkea elintaso saattavat olla paljon tärkeämpiä kuin parisuhteen vaaliminen. Ratkaisevaa on se, mistä ihminen on valmis luopumaan ja kuinka suuren osan omasta ajastaan hän antaa elämän eri sisällöille. Olennaista on myös se, millaisiin kompromisseihin kumppanit ovat valmiit, jos toisen painotukset ja toiveet ovat erilaiset.

Mitä enemmän parilla on yhteisiä harrastuksia ja heitä yhdistäviä toimintoja ja mitä voimakkaammin ja useammin he kokevat läheistä vuorovaikutusta, sitä kiinteämmäksi heidän suhteensa tulee. Kiinteys siis edellyttää molemmille mieluisia,

toistuvia tekemisiä. Kumppanit eivät saa alistaa toisiaan eivätkä vaatia toiselta sellaista, mikä ei häntä miellytä. Yleisesti voidaan sanoa, että mitä samankaltaisempia puolisoitten maailmat ovat keskeisissä kysymyksissä, kuten arvoissa, asenteissa ja maailmankuvassa, sen onnistuneempi parisuhde on.

”Odotukset pitää avioliitossa kertoa selkeästi” on viesti, joka välittyy monien parien tarinoissa. On virhe otaksua, että toinen tietää, mitä itse haluaa eikä vaivauduta kertomaan tarpeista suoraan. Luulo, että kumppani osaa lukea toisen ajatuksia, on ylimitoitettu ja johtaa siihen, että toiveet jäävät usein täyttymättä. Se saattaa myös herättää epäluuloja, että toinen ei välitä.

On selvää, että ihminen on sitä tyytyväisempi parisuhteeseensa, mitä paremmin se vastaa hänen toiveitaan. Jotta kumppanit välttyisivät suurilta pettymyksiltä, heidän on keskusteltava odotuksistaan hyvissä ajoin, tiedostettava ne ja arvioitava niitä. Näin kumpikin tulee tutuksi toisensa maailman kanssa. He pystyvät muodostamaan yksityiskohtaisen ”rakkauden kartan” sekä omasta että toisen elämästä. Rakkauden kartta syntyy, kun puolisot varastoivat muistiinsa olennaista tietoa toistensa elämästä. Puolisot oppivat tietämään toistensa elämän toiveet, tavoitteet ja huolenaiheet. Puolisot jakavat keskenään niin hyvät kuin huonotkin asiat ja osallistuvat aktiivisesti toistensa jokapäiväiseen elämään ja harrastuksiin. Jos ei todella tunne toista, kuinka häntä voi syvällisesti rakastaa.

Kumppaniin tutustuminen on koko elämän kestävä prosessi, ja se vaatii jatkuvaa valppautta.

MYYTTEJÄ PARISUHTEESTA

John Gottman pitää suurimpana parisuhteen säilymisen myyttinä sitä, että kommunikointi ja erityisesti konfliktin ratkaisun oppiminen takaa pitkän onnellisen suhteen. Puhumisesta huolimatta lukuisat parit eivät löydä ratkaisua ongelmiinsa – päivittäin turhautuneisuus vaan kasvaa. Asioiden vatvominen ei siis sinänsä takaa onnea parisuhteessa.

Toinen harhaluulo on, että persoonallisuuden ongelmat turmelevat parisuhteen ja ettei sitoutuminen sovi persoonallisuudeltaan poikkeaville. Tyypillisten neuroosien ja avioerojen välillä on kuitenkin vain heikko yhteys. Avain pitkään parisuhteeseen ei ole siinä, että osapuolet ovat persoonallisuudeltaan ”normaaleja”, vaan siinä, että löytää jonkun, jonka kanssa sopii yhteen. Persoonallisuuden ongelmat eivät välttämättä pilaa suhdetta, niitä vain pitää osata käsitellä. Mukautumalla toistensa omituisiin piirteisiin ja suhtautumalla niihin rakastavasti ja kunnioittavasti puolisot voivat tehdä suhteestaan tyydyttävän.

Yhteiset harrastukset eivät ole riittävä edellytys parisuhteen onnistumiselle; olennaisempaa on se, millaista puolisoiden keskinäinen vuorovaikutus on yhteisen tekemisen aikana.

Parisuhteeseen liittyy myös myytti vastavuoroisuudesta. Onnelliset puolisot eivät kuitenkaan pidä lukua siitä, kuka on tehnyt mitään ja kenelle. He tekevät palveluksia toisilleen yksinkertaisesti siksi, että rakastavat toisiaan, eivät vastapalveluksena tai sen toivossa.

Eli mitään yleispäteviä keinoja onnelliseen parisuhteeseen ei ole. Jokaisen parin on itse löydettävä omat menettelytapansa – usein pitkällisten tunnustelujen jälkeen.