

## **Ennaltaehkäisevä parisuhdetyö**

- Parisuhdevalmennus lisäämässä tietoisuutta parisuhteessa

Tuire Salminen

Kehto Koulu

Vapaa Tie –koulutusohjelma / Vapaa Tie -opettajatutkinto

Lopputyö / Pro Gradu

Kesäkuu 2019

*Taolaisen viisauden mukaan kumppanin vartaloon tutustuminen kestää seitsemän vuotta, luonteeseen toiset seitsemän vuotta ja hänen sieluunsa tutustuminen vielä seitsemän vuotta.*

## Tiivistelmä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, onko ennaltaehkäisevästä parisuhdevalmennuksesta hyötyä parisuhdetyytyväisyyden kannalta sekä sitä, miten parisuhdevalmennus tukee parisuhdetta kokonaisuutena ja sen molempia osapuolia erikseen. Tutkimusvalintaani päädyin siitä olettamuksestani, että parisuhteen toimiminen ja syvä yhteys intiimissä ihmissuhteessa on keskeistä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Huomioni on, että parisuhteen tueksi haetaan apua usein vasta sitten, kun on jo liian myöhäistä. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille ennaltaehkäisyn arvoa sekä yksilöiden hyvinvoinnin että erojen riskitekijöiden vähentämisen kannalta.

Teoreettisen pohjan tutkimukselle antaa kiintymyssuhdeteoria ja objektisuhdeteoria. Kiintymyssuhdeteoria poistaa mystiikan aikuisten välisestä rakkaudesta ja näyttää meille kipeiden parisuhdedraamojen juonen, jotta voimme ohjata niitä terveempään suuntaan. Objektisuhdeteoria korostaa tarvettamme tulla omaksi itseksemme. Henkinen parisuhdevalmennus on ennaltaehkäisevää parisuhdetyötä, joka ei keskity ongelmien ratkaisuun, vaan sen tavoitteena on lisätä avoimuutta ja rehellisyyttä puolisoiden välillä sekä näin syventää yhteyden kokemista ja turvaa. Valmennuksen etu on se, että valmentaja voi ohjata ja tukea sillä tavoin, että on mahdollista huomata ja tulla tietoisiksi asioista, joiden omaksumiseen yksinään voisi mennä kuukausia tai vuosia. Luottamus ja tietoisuus auttaa haastavissa tilanteissa kohti eheytymistä ja syvempää läheisyyden tunnetta - sen sijaan että tapahtuisi perääntymistä ja välttelyä, mikä on näennäisesti ”turvallisempaa” kuin asioiden käsittely sellaisenaan.

Tutkimukseni empiirisessä osassa oli mukana kuusi pariskuntaa, joista jokainen kävi valmennustapaamisessa (90 min/tapaaminen) viisi kertaa kevään 2018 aikana. Jokainen tutkimukseen osallistuva täytti kysymyskaavakkeen - ennen ja jälkeen valmennussarjan. Parit valittiin niin, että kaikilla oli vahva luottamus suhteeseen ja halu olla yhdessä, eikä heillä ollut erityistä kriisiä valmennussarjan alkaessa.

Kaikki osallistuneet olivat kiinnostuneita ja motivoituneita tutkimaan suhteessa olevaa läheisyyttä ja sen syventämistä.

Tulokset osoittavat, että parisuhdevalmennus on merkityksellistä. Tämän tutkimuksen aineisto on kuitenkin niin pieni, että sitä voidaan pitää vain suuntaa-antavana, eikä sen perusteella voi tehdä tarkkoja johtopäätöksiä.

Valmennuksessa käyneet parit kokivat, että valmennuksessa käyminen vahvistaa parisuhdetta sekä auttaa käyttäytymistapoihin ja vuorovaikutukseen liittyvien haasteiden tutkimista. Valmennustapaamiset koettiin merkityksellisinä ja valmennuksesta saatiin apua arkisiin tilanteisiin puolison kanssa. Valmennuksen koettiin auttavan oman ja toisen tunnemaailman ymmärtämistä. Myös taidot reflektoida omia tuntemuksia, toimintaa ja kommunikaatiota lisääntyivät valmennusprosessin aikana. Niinikään arvostus puolisoa ja parisuhdetta kohtaan kasvoi.

## **Esipuhe**

Tutkimuksen empiirinen osa on toteutettu kevään 2018 aikana Helsingissä. Työ on opinnäytetyö Kehto Koulun Vapaa Tie-opettajatason koulutusohjelmaan.

Kiitän erityisesti kaikkia tutkimukseen osallistuneita pariskuntia rohkeudesta, avoimuudesta ja vilpittömyydestä asettua itsensä ja toistensa äärelle. Kiitän lämpimästi myös opinnäytetyönohjaajaani Emilia Vasko-Kujalaa ja toista ohjaajaani Tommi Kujalaa sekä puolisoani Panu Rahikkaa. Kiitoksen ansaitsevat myös kaikki ne, jotka ovat olleet kanssani parisuhteessa. Jokainen päättynyt suhde on opettanut minulle jotakin erityisesti siitä, miten ja miksi ajaudutaan erilleen ja miten hankalaa on päästä lähelle, jos on ollut kaukana liian pitkään.

## Sisällysluettelo

<b>Tiivistelmä</b> .....	<b>2</b>
<b>Esipuhe</b> .....	<b>3</b>
<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>5</b>
<b>2 INTIIMI IHMISSUHDE</b> .....	<b>9</b>
2.1 Intiimin ihmissuhteen määrittely ja merkitys .....	10
2.2 Parisuhteen hoitaminen/ylläpito .....	14
2.3 Emotionaalisen läheisyyden tärkeys parisuhteessa .....	16
2.4 Intiimin ihmissuhteen vaiheet .....	18
2.5 Terveet rajat, erillisyys ja yhteys .....	21
2.6 Tietoisien parisuhteen ominaisuuksia .....	22
<b>3 VARHAISTEN IHMISSUHTEIDEN VAIKUTUS PARINVALINTAAN JA PARISUHTEESEEN</b> .....	<b>24</b>
3.1 Kiintymyssuhdeteoria .....	26
3.1.1 Aikuisuuden kiintymyssuhteet .....	27
3.1.2 Kiintymyssuhdeteoria ja parinvalinta .....	31
3.2 Yhteyden menettämisen vaikutukset ja yhteyden korjaaminen .....	32
3.3 Sukupolvien ketjun katkaiseminen .....	36
3.4 Objektisuhdeteoria .....	37
3.5 Kiintymyssuhdeteoria ja objektisuhdeteoria parisuhdevalmennuksen pohjana .....	40
<b>4 HENKINEN PARISUHDEVALMENNUS</b> .....	<b>42</b>
4.1 Ennaltaehkäisevä näkökulma .....	42
4.2 Valmennuksessa käytettävät menetelmät ja valmentajan rooli .....	45
4.3 Henkisen parisuhdevalmennuksen ja tunnekeskeisen pariterapian yhtäläisyyksiä ja eroja .....	53
4.5 Eroamiseen johtavia riskitekijöitä .....	57
<b>5 PROJEKTITYÖ</b> .....	<b>60</b>
5.1 Tutkimuksen toteutus ja tarkoitus .....	60
5.2 Johtopäätökset .....	61
5.3 Pohdinta .....	70

Liitteet: Kysymyskaavakkeet (2 kpl) ennen valmennuksia ja jälkeen valmennuksien

## 1 JOHDANTO

Nykyajan yhteiskunnassa elämme pareittain enemmän kuin kylissä ja yhteisöissä. Kahdenvälisen suhteen merkitys korostuu, ja parisuhteelle asetetaan paljon odotuksia. Suurin syy esimerkiksi psykoterapiaan hakeutumiseen ovat vaikeudet läheisissä ihmissuhteissa. Parisuhdetta lähdetään hoitamaan terapiaan yleensä vasta liian myöhään, sitten kun suhteen ongelmat ovat kärjistyneet ja kasvaneet - ja vähintään toinen on jo miettinyt eroamista. Parisuhteessa elävien pääasiallinen motiivi keskustella ammattiauttajan kanssa ei ole valmistautua eroon, mutta terapiaan lähdeettäessä usein on kyseessä jo melko haastavat ongelmat.

Kulttuurimme on korostetun yksilökeskeistä ja siinä arvostetaan omillaan toimeen tulemistä. Kiintymyssuhdeteoria osoittaa kuitenkin, että kiintymyssuhteet ovat koko elämän ajan vaikuttava asia ja sekä lapsen ja hänen hoitajansa että aikuisten välisissä kiintymyssuhteissa on useita tärkeitä yhtymäkohtia.

Tämä tutkimus käsittelee parisuhdevalmennusta ja parisuhteen hoitamista erityisesti ennaltaehkäisevänä toimintana. Ennaltaehkäisevästä parisuhdetyöstä ei juurikaan puhuta julkisessa keskustelussa, eikä sitä ole oman kokemukseni mukaan riittävästi tarjolla tässä yhteiskunnassa. Tapana on ollut ajatella, että parisuhde hoituu omalla painollaan. Näin ei kuitenkaan ole, vaan kaikki ihmissuhteet kaipaavat hoitamista ja erityisesti *parisuhteen* tila vaikuttaa yksilön ja perheen hyvinvointiin ratkaisevasti ja monella tavalla.

”Parisuhteen eroriskiä lisää merkittävästi se, jos sen solmineilla on kovin puutteelliset kommunikaatiotaidot. Jotkut myös rajaavat puheenaiheita suuresti välttääkseen niiden myötä mahdollisesti syntyviä ristiriitoja. Tärkeimpien eroon johtaneiden syiden listassa on kärkisijoilla se, että parisuhdetta ei hoidettu sekä vaikeudet puhua ja selvittää erimielisyyksiä.” (Väestöliiton perhebarometri, 2013) Näin ollen juuri ennaltaehkäisy, suhteen hoitaminen jo ennen kuin on ongelmia, voi ehkäistä myös eroamisia.

Tähän tutkimukseen valittiin pareja, joilla ei ollut tutkimuksen aikana varsinaista kriisiä, mutta sen sijaan halua ja motivaatiota syventää ja tutkia suhdettaan valmennuksessa.

Aihe on minulle läheinen ja inspiroiva siksi, että olen tehnyt yksilövalmennustyötä muutamia vuosia ja huomannut, että parisuhteeseen liittyvät asiat nousevat yksilövalmennuksissakin usein esiin. Jos toinen osapuoli kiinnostuu henkisestä kypsymisestä ja omien käyttäytymismallien ja motivaatioiden tutkimisesta, niin väistämättä tapahtuu muutosta myös suhteen kannalta. Tämä voi olla vastapuolelle haastava tilanne. Parisuhdevalmennus antaa molemmille mahdollisuuden tutkia, kasvaa ja oivaltaa yhdessä.

“Hyvä parisuhde on ihmisille tärkeä asia, siksi tuntuu yllättävältä, kuinka vähän tähän ”pehmeään” asiaan on kiinnitetty vakavampaa huomiota esimerkiksi sosiaali- ja terveystieteissä keskustelussa ja päätöksenteossa. Yksilön ja parien hyvinvointi jää taka-alalle, kun korostetaan talouskasvun merkitystä. Usko taloudellisen vaurastumisen myönteisiin psyykkisiin hyvinvointivaikutuksiin on säilynyt vahvana.”  
(Väestöliiton perhebarometri, 2013)

Tutkimukset osoittavat vääjäämättömästi sen, että hyvinvoinnin ja onnellisuuden ytimessä ovat terveyden lisäksi erityisesti läheiset ja merkitykselliset ihmissuhteet. Yksi tämän tutkimuksen tavoitteista on lisätä ymmärrystä tietoisien parisuhteen perustekijöistä ja sen saavuttamisen keinoista. Kolme keskeistä ja jatkuvasti muuttuvaa kysymystä ovat: mitä minä haluan, mitä sinä haluat ja mitä suhteemme haluaa.

Ihmiset tarvitsevat tukea siihen, kuinka edistää suhteen yhteenkuuluvuutta ja oikeudenmukaisuutta, kuinka kehittää vuorovaikutustaitoja ja kuinka ilmaista tunteita ja tarpeita avoimesti, rehellisesti ja rohkeasti. Pariskunnan molempien osapuolten on otettava vastuu itsestään, ja omista tunteistaan ja tarpeistaan. Silloin molemmilla on mahdollisuus voida hyvin yksilöinä ja parisuhde voi olla elämää moniulotteisesti rikastuttava asia.

Vaikka parisuhdetta tukevilla palveluilla olisi suuri hyvinvointimerkitys, niitä ei ole juuri lainkaan tarjolla julkisessa sosiaali- ja terveydenhuollossa.

Yksityinen parisuhdevalmennus vastaa tähän tarpeeseen, mutta tärkeää olisi saada ennaltaehkäisevää parisuhdetyötä myös kunnallisiin palveluihin. Taloudellisesti pienin panostuksin olisi mahdollista luoda materiaaleja ja neuvontapalveluita, joilla olisi merkittävä vaikutus tyytyväisyyteen parisuhteissa. Jo peruskoulussa ja lukiossa voisi opettaa enemmän itsetuntemuksesta ja sen merkityksestä ihmissuhteisiin. Esimerkiksi kiintymyssuhdeteoria sopisi havaintojeni perusteella hienosti lukiossa opetettavaksi.

Parisuhdetta voi ja kannattaa opiskella. Itsensä kanssa on viisasta työskennellä myös parisuhteen takia. Parisuhdekin muuttuu, kun sen osapuolet ymmärtävät paremmin itseään ja suhdettaan. Itsen kanssa tehdyn psyykkisen työn seurauksena on mahdollista muuttaa joskus jopa vahingollisia toiminta- ja kommunikointitapoja, oppia tunnistamaan ja ilmaisemaan avoimesti tunteitaan ja tarpeitaan toiselle ja kuunnella toista herkällä korvalla – opiskelijan ja oppijan kiinnostuksella.

”Ihminen tarvitsee henkistä tukea puolisoiltaan. Jos sitä ei tunne saavansa, on se vahva eron riskitekijä ja tärkeä indikaattori suhteen tilasta. Kommunikaatiovaikeudet ovat tärkeitä tekijöitä eroon johtavissa prosesseissa kuten myös kunnioituksen ja arvostuksen puute.” (Perhebarometri, 2013)

Parisuhteeseen tarvitaan kykyä katsella sisäänpäin ja tulla itsestä tietoiseksi – sekä katsella ulospäin toiseen ihmiseen ja kokea tunteita kontaktissa toiseen. Itselleen intiimiksi kasvaminen johtaa terveeseen erillisyyteen suhteessa toisiin ihmisiin, myös kumppaniin. (Pruuki, Timoria, Väättäinen, 2013)

Tätä on pohtinut myös henkinen opettaja, Ridhwan Schoolin perustaja, Diamond Approach -opetuksen luoja A.H.Almaas, joka kirjoittaa kirjassaan Facets of unity näin:

”Ihmiskuntamme ei ole vielä kovin kehittynyt kapasiteetissaan kohdata muita ihmisiä. Meillä on paljon ongelmia väkivallan, aggression, väärinymmärryksien, pettymyksen, kivun ja haavoittuneisuuden kanssa. Emme ole kovin hyviä ihmissuhteissa. On helppoa ymmärtää väärin, suuttua ja tulla aggressiiviseksi tai tuntea itsensä loukatuksi, vetäytyä ja paeta. Ei ole yksinkertaista olla todellinen suhteessa ja vuorovaikuttaa tavalla, joka ei perustu kivun ja epämukavuuden välttämiseen.

Toivomme kuitenkin aitoa läheisyyttä, joka synnyttää rikkautta ja luo avoimuutta ja vapautta. Se on jotakin, jota ihmiskunta on mitä ilmeisimmin vasta oppimassa. Kautta historian jotkut ovat olleet parempia tässä kuin toiset, mutta lajina näyttäisi siltä, että meillä on vielä varaa kypsyä. Ihmisyys on vasta alkamassa heräämään sille, miten tärkeitä ihmissuhteet ovat ja mikä potentiaali niissä on. Tämä potentiaali on suunnaton luomaan maailmaan rauhaa ja on oleellista eheytyvän ihmisen aktualisaatiolle.” (A.H. Almaas, 1998)

Väestöliiton perhebarometrissa (2013) joka neljäs eron välttämisestä näkemyksensä ilmaissut henkilö mainitsi keinoksi parisuhdeterapian tai ajoissa johonkin ammattiapuun turvautumisen. Moni oli tätä kumppanilleen ehdottanutkin, mutta terapiaan oli joko menty liian myöhään tai sitten kumppani ei ollut tähän ehdotukseen suostunut. Varhaisemman ammattiavun olisi uskottu tai ainakin toivottu estäneen eron.

Tutkimuksessani pyrin testaamaan oletusta, että ennaltaehkäisevä parisuhdetyö on hyödyllistä, rikastaa läheistä suhdetta ja sitä kautta lisää hyvinvointia monella tasolla. Filosofi Bertrand Russell on sanonut, että rakkaus ei hyödytä vain rakastavaisia itseään, vaan rakastamisen ja rakastetuksi tulemisen hyvä vaikutus heijastuu kaikkialle ympäristöön.

Tutkimukseni hypoteesina on, että jos parit menevät parisuhdevalmennukseen sellaisessa vaiheessa parisuhdetta kun kaikki on vielä hyvin, se lisää turvaa suhteen sisällä ja sitä kautta laajentaa ja parantaa kommunikaatiota. Lisäksi molempien itsetuntemus kasvaa, jolloin toisen kohtaaminen on aidompaa ja rehellisempää. Se vaikuttaa positiivisesti heidän hyvinvointiinsa parisuhteessa ja heidän keskinäisestä suhteestaan voi tulla henkisen kypsymisen kasvualusta. Kun pari ei ole akuutissa kriisissä tai kasvaneen erkaantumisen tilassa, suhteen ilmapiiriä on mahdollista tutkia avoimemmin ja uteliaammin, ja ennen kaikkea syyttelemättä.

Kun tässä työssä puhutaan kasvusta, sillä viitataan henkiseen kasvuun. Elämme yhteiskunnassa, joka arvostaa pääosin materiaalista kasvua, eikä henkinen kasvu ei ole välttämättä itsestään selvä käsite. Tässä ajassa meitä kutsutaan enemmän ulospäin kuin sisäänpäin.



Voi olla haastavaa lähteä tutkimaan itseä, ja tehdä töitä sen eteen, että kasvaisi henkisesti, sillä emme ole myöskään oppineet, että se olisi arvokasta tai oleellista.

Kun kasvamme henkisesti, opimme vähitellen näkemään, mikä toiminnassamme on opittua ja alitajuista. Tämä avaa mahdollisuuden muuttaa käyttäytymistämme autenttisemmaksi. Kaipaamme aitoa kohtaamista, mutta tämä ei ole mahdollista, jos emme ole ensin yhteydessä itseemme. Kun kärsivällisesti kohtaamme tukahdutettuja tunteitamme ja traumojamme, voimme osittain lopettaa omien torjuttujen mielensisältöjemme heijastamisen toisiin ihmisiin. Henkisesti aikuinen on jatkuvassa yhteydessä itseensä ja näin ollen voi olla myös syvästi tyydyttävällä tavalla yhteydessä toisiin.

Henkisen kasvun myötä elämästä tulee merkityksellistä ja merkittävää, kun luovumme siitä, mikä estää meitä olemasta ainutlaatuinen itsemme, ja otamme täyden vastuun elämästämme. Henkinen kasvu muuttaa ihmisen käsitystä itsestään osana maailmaa ja elämän merkitystä. Näemme asiat niin kuin ne ovat. Kasvun tarkoitus ei ole tulla virheettömäksi tai täydelliseksi, vaan hyväksyä itsemme ja toisemme sellaisina kuin olemme. Ymmärrämme, että elämän vaikeudet eivät synny epätäydellisyydestä, vaan siitä, että kiellämme sen mikä on totta.

Henkinen kasvu on matka sielukkaaksi ihmiseksi, joka on tietoinen ja luottaa elämään. Koska haasteemme ovat syntyneet suhteissa toisiin ihmisiin, niillä on myös iso mahdollisuus raueta suhteissa toisiin. Sen takia parisuhde luo valtavasti mahdollisuuksia henkiseen kasvuun. Tämä ei kuitenkaan tapahdu itsestään, vaan vaatii jatkuvaa työstämistä. Kasvu on väistämättä sekä kivuliasta että inspiroivaa.

## **2 INTIIMI IHMISSUHDE**

Tästä eteenpäin tässä tekstissä käytän molempia sanoja intiimi ihmissuhde ja parisuhde tarkoittaen samaa asiaa.

## 2.1 Intiimin ihmissuhteen määrittely ja merkitys

Seuraavassa lainaan eri opettajien ja tutkijoiden kirjoituksia ja näkemyksiä, jotka kukin pyrkivät määrittelemään parisuhteen merkitystä ja tarkoitusta sekä sitä mitkä ovat sen haasteet ja mahdollisuudet.

Meillä ei ole kirkasta kuvaa intiimin ihmissuhteen mahdollisuuksista. Siitä huolimatta meidän on myönnettävä, että asiat ovat nyt eri tavalla kuin ennen. Kun katsomme taaksepäin vain kaksi sukupolvea, tuntuu siltä että katsomme monta sataa vuotta taaksepäin. Asiat ovat muuttumassa. (Masters, 2012)

Intiimin ihmissuhteen on sanottu aikaisemmin olevan vaihtoehto henkiselle elämälle. Nyt ymmärretään jo, että jotain syvällistä ja henkistä voi tapahtua nimenomaan intiimissä ihmissuhteessa. Suhde voi olla katalyyttina henkiselle avautumiselle, kun yhdistämme henkisyyden päivittäiseen elämään. Intiimi ihmissuhde voi eheyttää meitä syvällisesti ja herättää meidät henkisyyteen, siinä voi yhdistyä mentaaliset, tunteelliset, psyykkiset ja henkiset ulottuvuudet. (Masters, 2012)

A.H. Almaas ja Karen Johnson (2013) kirjoittavat asiasta näin: "Mikä tahansa ihmissuhde voi tukea henkistä harjoitustamme. Ihmissuhteet ovat oleellisia sisäisen työn tukijoina. Suhteet voivat syventää tuntemustamme siitä, keitä oikeasti olemme ja kokemustamme todellisuudesta. Henkinen oivaltaminen voi auttaa suhdetta ja suhde voi tukea henkistä kypsymistä. Jotta tämä tapahtuisi, ihmissuhteemme on oltava avoimia henkisille ominaisuuksillemme. Se tarkoittaa, että kahden välillä ei ole pelkästään nautintoa ja mielihyvää, vaan myös rehellisyyttä ja autenttisuutta. Todellinen yksilö, joka on tekemisissä toisen todellisen yksilön kanssa. Meidän on oltava kosketuksissa todelliseen itseemme, joka on täydellinen, hyvä ja viaton. Jollain tapaa tämä täydellisyys persoonamme toisella puolen. Ydinitse on kaikkien kauniiden ja positiivisten laatuojen lähde, niiden laatuojen jotka ovat kaikkein inhimillisimpiä ja jolloin ihmissydan on ilmaisuvoimaisimmillaan. Runtas rakkaus, epäitsekäs myötätunto, rohkeus, kirkas ymmärrys siitä mitä tapahtuu, viisaus, kaikki nämä johtavat siihen että uudenlaista tietoa ja uudenlaisia näkemyksiä voi avautua.

Nämä ovat ihmisen laatuja, mutta vielä syvällisemmin ne ovat meidän henkisiä laatujamme.”

Terveessä parisuhteessa on aina kaksi erillistä ihmistä, jotka huolehtivat omista tarpeistaan, mutta kuuntelevat myös toista. Vasta erillisten yksilöiden välille on mahdollista syntyä luova, lämmin ja intiimi vuorovaikutus. (Pruuki, Timoria, Väätäinen, 2013)

Usein olemme yhdessä turvallisuuden, tuttuuden ja mukavuuden vuoksi enemmän kuin siksi että olisimme yhdessä todellisen syvän intiimin kanssakäymisen vuoksi. Suhde on jollain tapaa litistynyt, luhistunut, lattea ja paikallaan. Pari kokee, että suhteen mukavuudesta huolimatta suhde on jotenkin sulkeutunut ja sidottu. Yritämme olla parisuhteessa ”sekoittamatta pakkaa liikaa”, ja samalla hapuilemme jonnekin läheisyyden äärelle. (Masters, 2012)

Intiimiin minuuteen kuuluvat aistimukset, joita voi kokea itsessään, mutta ei missään itsensä ulkopuolella. Tietoisuuteen itsestä kuuluu ymmärrys omasta miehuudesta, naiseudesta, omasta tavasta olla oma itse. Intiimiyteen kuuluu aistillisuus, joka on herkkää kokemista. Intiimissä suhteessa jaetaan toisen kanssa asioita, joita ei ehkä haluta ilmaista tai kokea kenenkään muun kanssa. Intiimi suhde sisältää myös sellaista huolenpitoa ja läheisyyttä, joka puuttuu muista suhteista. Nämä kokemukset antavat elämälle erityistä tarkoitusta, ja ne ovat tärkeitä myös oman identiteetin kehittymisen kannalta. (Pruuki, Timoria, Väätäinen, 2013)

Intiimiys on nöyrä kokemus: tämä on ainutkertainen autenttinen hetki olla olemassa itselle ja toisen autenttiselle tälle hetkelle. Tämä hetki ei tule koskaan toistumaan, sitä ei voi korjata. Näin tulemme tietoisiksi myös vastuustamme. Syvälinen ainutkertaisuuden ymmärrys merkitsee elämän itsen ja toisen syvää kunnioittamista. Se että olen intiimi itselleni, merkitsee itseni hyväksymistä. Intiimiys liittyy kaikkiin elämäalueisiin ja maustaa sen miten millä tavalla olemme suhteissa toisiin. (Pruuki, Timoria, Väätäinen, 2013)

Katseiden kohtaamiseen liittyy yksinäisyyden näkeminen toisessa ja omansa näyttäminen. Syvimmiltämme olemme kaikki yksinäisiä.

Kun emme käännä katsettamme pois kummankin yksinäisyys on läsnä katseessa – siellä näkyvät traumat ja ihmisen hauraus. Toisen yksinäisyyden kohtaaminen on vaikeaa. Yksinäisyys kertoo ihmisen avoimesta haavoittuvuudesta, tarpeesta tulla näkyväksi ja hyväksytyksi sellaisenaan. Intiimiys on syvimmillään tämän yksinäisyyden jakamista. Parisuhde ei ole vain onnellisuuden, rakkauden ja seksuaalisuuden vaan myös haurauden ja kipeyden jakamista. Syvällä katseella nähdyksi tuleminen hoitaa ihmistä kaikilla tasoilla. (Pruuki, Timoria, Väätäinen, 2013)

Toimivassa parisuhteessa on tasavertaista vuorovaikutusta, jossa kykenen olemaan läsnä toiselle ihmiselle rehellisesti ja avoimesti tunteineni ja tarpeineni, ja annan myös toiselle saman mahdollisuuden. Se on toisen ihmisen kunnioittamista, ja hyväksymistä minusta irrallisena, omana persoonana, jota minun ei tarvitse muuttaa itselleni sopivaksi. Kannan vastuun omista tunteistani ja tarpeistani. (Kristeri, 2012)

Suhteissamme toisiin meidän on nähtävä mitä välillämme tapahtuu, millainen suhteemme on. Jos emme selvennä, oivalla ja elä niin, että suhde on todellinen, niin siinä ei ole yhteyttä. Ei ole todellista kanssakäymistä. Pelkästään mielen välistä vaihtoa, jossa kuva keskustelelee toisen kuvan kanssa. Ei kahden ihmisen kohtaamista. Siinä on vain yhden ihmisen menneisyys, joka kohtaa toisen menneisyyden. (Almaas, Johnson, 2013)

Kun jotain negatiivista tapahtuu ihmissuhteessa, tunnemme itsemme satutetuiksi, vihaisiksi tai turhautuneiksi ja se saa meidät unohtamaan rakkauden. Silloin tiedämme, että olemme suhteessa, joka ei ole todellinen. Olemme tekemisissä mielen kanssa, emme sen mitä todellisuudessa tapahtuu. Emme oivalla syvintä olemustamme. Emme näe suhdetta todella tavalla. Emme ole yhteydessä toiseen. Olemme yhteydessä mieleemme osaan, joka väittää ettei rakkautta ole, mutta emme ole yhteydessä todellisuuteen. (Almaas, Johnson, 2013)

Todellinen suhde perustuu todelliseen yhteyteen, jossa molemmat ovat läsnä niin täydesti kuin mahdollista ja yhteinen intentio on olla avoinna toiselle. Mitä enemmän läsnä ja avoinna olemme ja mitä todellisempi kontaktimme on, sitä vahvempi on mahdollisuus syvään yhteyteen.

Mitä vähemmän määritämme toista tai itseämme menneiden tapahtumien tai henkilökohtaisen historiamme kautta, sitä enemmän meidän toimintamme ja vasteemme vastaa sitä, mitä tapahtuu juuri nyt ja mitä tarvitaan juuri nyt. Sitä enemmän suhde on uuden paljastumisen ilmaisu suhteen kautta. Tämä tarkoittaa myös, että meidän on nähtävä toinen persoonana, joka on kokemusten universumi, jolla on tietoa, viisautta, herkkyyttä, kokemusta ja täysin ainutlaatuisia taitoja.

On mahdollista saavuttaa piste, jossa emme pelkää, että kumppanimme vaikuttaa meihin ja koskettaa meitä hyvin syvästi. (Almaas, Johnson, 2013)

Kun emme pelkää, tunnemme itsemme tarpeeksi vahvoiksi, tarpeeksi riippumattomiksi ollaksemme vaikuttuneita ilman, että tulee tunne itsen kadottamisesta. Toivotamme sen mikä meitä koskettaa, olipa se sitten negatiivista tai positiivista, tervetulleeksi, sillä ymmärrämme että se on normaali osa ihmissuhdetta. Suhde ei voi olla totta, jos se ei vaikuta sen osapuoliin. Kun vuorovaikutus on empaattista ja olemme aidosti läsnä, niin suhde voi laajentua ihmeellisen syväksi ja intensiiviseksi. (Almaas, Johnson, 2013)

Kypsä suhde tarjoaa paikan, missä voimme ilmaista ainutlaatuisuuttamme, syvintä luonnettamme monin eri tavoin, ystävällisenä ja lempeänä, nautittavana ja leikkisänä, intiiminä ja rauhallisena tai eroottisena ja jännittävänä riippuen suhteemme luonteesta ja yhteydestä. (Almaas, Johnson, 2013)

Parisuhde on aikuisten keskinäisistä suhteista psyykkisellä tasolla intensiivisin. Parisuhde on haaste, joka lepää ainoastaan lyhyitä hetkiä. Se kyseenalaistaa käsityksiämme elämästä ja vaatii meiltä henkilökohtaista muutosta ja jatkuvaa oppimisen ja harjoittelun sietämistä. Samalla elämämme rikastuu monitasoisuudessaan ja moniulotteisuudessaan.

Parisuhde saa energiaa rakkaudesta ja vihasta. Rakentava viha on sitä, että pidämme puoliamme emmekä suostu mihin tahansa, vaan osaamme määrittää rajamme selkeästi. Rakkauden kautta hyväksymme toisen olemassaolon ja vihan kautta puolustamme oma olemassaolomme rajoja. Pariskuntien on opeteltava osoittamaan rakkautta ja kiitollisuutta yhtäläillä kuin vihaa ja pettymystä. Ambivalenssinsietokykyä siis tarvitaan.

Väestöliiton perhebarometrin (2013) mukaan puoliso ja perheenjäsenet ovat useimpien ihmisten keskeisin voimavara ja onnen lähde elämässä. Tulevaisuudessa nämä sosiaaliset asiat tulevat epäilemättä korostumaan hyvinvoinnin ja onnellisuuden lähteinä vielä nykyistä enemmän. Jo aiemmin eurooppalaiset vertailut ovat kertoneet siitä, että suomalaiset arvostavat perhettään poikkeuksellisen paljon. (Kontula, 2011.) Meillä ihmisillä on vahva läheisyyden ja yhteyden tarve.

Tutkimukset osoittavat, että sitoutuminen, hyvät ihmissuhteet, keskinäinen tuki ja sosiaalinen pääoma ovat yhteydessä sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Elämän tärkeimmät asiat ovat niitä, joista ei tarvitse, tai edes voi maksaa rahalla. Sen vuoksi ne ovat monille myös erityisen haasteellisia. Erityisen merkittävää onnellisuuden kannalta on se, että itsellä on joku läheinen ihminen, jolle voi uskoutua. Kysymys on vastavuoroisuudesta, jossa on oltava sekä halukas että kyvykäs antamaan oma panos molempien yhteiseksi hyväksi.

Parisuhde on molemminpuolista jatkuvaa oppimista ja kasvamista, sillä molempien persoonallisuuksien torjutut puolet tai/ja kokemukset objektsuhteista (objektsuhdeteoria esitellään luvussa 3.4.) tulevat tiedostamattomasti parisuhteeseen. Omien vanhempien ja sisarusten kanssa kesken jääneen työstämistä jatketaan suhteessa puolisoon ja lapsiin. Samoin aiemmin elämässä koettuihin haavoittumisiin pyritään löytämään korjaava kokemus toisen avulla.

Kun olemme yksin, koemme autenttisuutemme eri tavoin kuin silloin, kun olemme toisen kanssa. Meidän kokemuksemme toisen kanssa olemisesta riippuu siitä kenen kanssa olemme. Voimme olla autenttisia ja todellisia missä vain tilanteessa, mutta se mikä nousee meistä, eroaa riippuen siitä olemmeko yksin vai suhteessa – jokainen interaktio on ainutlaatuinen. Jokainen suhde, jokainen interaktio on mahdollisuus elämän ilmentää mahdollisuuksiaan. Se on mahdollisuus pyhän nousemiselle meissä. (Almaas, 1998)

## 2.2 Parisuhteen hoitaminen/ylläpito

Onnistuneiden parisuhteiden saavuttamisen keinoista käytetään vaihtelevia nimityksiä.

Jotkut puhuvat parisuhteen hoitamisesta, toiset sen hyväksi tehtävästä työstä, kolmannet miettivät parisuhteen ylläpitoa. Suhteeseen sitoutuminen ja siihen panostaminen on valita, joka on tehtävä uudelleen ja uudelleen.

Parisuhteen ylläpidon käsitteeseen yhdistyvät jatkuvuus, pysyvyys ja tyytyväisyys suhteeseen. Ylläpito on dynaaminen prosessi, johon sisältyy kognitiivinen, tunneperäinen ja käyttäytymisdynamiikka. Suhteen ylläpidon menestys on merkittävällä tavalla riippuvainen sen synnyttämästä parisuhdetyytyväisyydestä.

Suhteen huoltaminen tai hoitaminen viittaa prosessiin ja erilaisiin strategioihin, joita siihen sovelletaan. Niiden avulla suhdetta korjataan riittävän hyväksi. Onnistunut suhde edellyttää sekä hyvää tutustumista toiseen että itseen ja omiin ja toisen odotuksiin sekä toiveisiin.

Parisuhteen ylläpidosta tehdyissä malleissa oletetaan, että suhdetta ylläpitävät voimat ovat yleensä heikompia kuin ne voimat, jotka pyrkivät erottamaan parin osapuolia toisistaan. Siksi kumppaneiden on tehtävä jotakin suhteensa ylläpitämiseksi, muutoin se hajoaa. (Dindia, Canary, 2000) Tässä astuu peliin parisuhteen hoitaminen. Suhteen hoitaminen tarkoittaa, että sitä ylläpitäviä voimia pyritään tietoisesti vahvistamaan.

Braiker ja Kelley (1979) ovat kehittäneet mittarin käyttäytymistavoista, joiden avulla heidän mielestään parisuhdetta ylläpidetään. Niihin kuuluvat: kyky ilmaista tunteita ja omia suhdetarpeita kommunikaatio suhteesta ja suhteeseen sisältyvistä ongelmista yritykset muuttaa käyttäytymistä siten, että sen avulla voi ratkaista ongelmia

Parisuhteeseen liittyy voimakas vastavuoroisuuden tarve, joka tekee siitä helposti haavoittuvan. Joistakin odotuksista kumppani joutuu mahdollisesti luopumaan kokonaan. Se on vaikeaa, koska hän on odottanut rakkauden täyttävän hänen kaikki odotuksensa. Suuret odotukset rakkaudelle aiheuttavat omalta osaltaan sitä, että parisuhde ei tyydytä ihmistä. (Bauman, 1997)

Baumanin (1997) mukaan rakkauteen kuuluu keskeisesti se, että joku ymmärtää minua: hän haluaa ja osaa katsella asioita minun näkökulmastani. Ihminen tarvitsee vahvistuksen käsitykselle itsestään ja saa sen siinä tapauksessa, jos rakastettu hyväksyy hänet. Tämä vahvistus ilmenee jo siinä, kun toinen kuuntelee empaattisesti puolison puhuessa itsestään. Toisen ihmisen ymmärtämiseksi kuuntelijalta edellytetään omaa itse – ja objektipysyvyyttä (kerron tästä lisää kappaleessa 3.4.) sekä siihen kuuluvaa empatiaa ja itsereflektiota. Näin voidaan ymmärtää ja antaa arvoa toisen subjektiiviselle kokemukselle.

Onnellisten avioliittojen ominaisuuksia tutkinut psykologi Judith S. Wallersteinin mukaan onnellisen suhteen saavuttamiseksi on oleellista, että molemmat irtautuvat emotionaalisesti lapsuudenperheestään ja muodostavat oman kahden hengen yhteisönsä. Tärkeää on myös kriisinhallintataito. Onnellisessa suhteessa osataan ja uskalletaan ilmaista itseä. Kaikenlaiset tunteet ja ajatukset ovat hyväksytyjä ja eriäviä mielipiteitä voi esittää pelkäämättä. Wallerstein painottaa, että hyvä itsetuntemus on yksi onnellisen liiton salaisuuksista. Lisäksi intiimissä ihmissuhteessa seksuaalinen luottamus kuuluu oleellisesti onnelliseen suhteeseen.

”Onnistun parisuhteessani, jos tunnen itseni hyvin. Samalla parisuhde on sitä, että opin tuntemaan itseäni paremmin.” (Kristeri, 1997) Kun korostetaan parisuhteen hoitamisen merkityksellisyyttä, on tärkeä muistaa suhteen mahdollisuudet kasvattaa meitä. Voisi sanoa, että kun hoidamme suhdetta, niin se hoitaa meitä ja tarjoaa tukea muille elämänalueille.

### 2.3 Emotionaalisen läheisyyden tärkeys parisuhteessa

Tunteet ovat selviytymistä varten ja niillä on fysiologinen perusta. Tunteilla on yhteys neurobiologiaan. Ihminen kokee muutokset kehossaan tunteina. Tunteet ilmenevät usein sekoittuneina. Tunteet tuntuvat fysiologian ja ilmaisun tasolla sekä sosiaalisella ja subjektiivisella tasolla.

Tunteista puhuttaessa puhutaan usein primääritunteista ja sekundääritunteista. Primääritunne auttaa mieltä suunnistamaan elämässä. Sekundääritunteen tehtävä on primääritunteiden suojeleminen, ne toimivat psyykkisinä defensesseinä.



Esimerkiksi kun olemme peloissamme, saatamme suuttua. Suojelemme suuttumisella itseämme pelon tuntemiselta.

Tunteet aktivoivat kaikkia aivojen tasoja, ja tunne voi syntyä ennen tietoista ajatusta. Tunteiden havaitseminen on itsetarkkailua ja itsehavainnointia, ja se vahvistaa itsetuntemusta. Tunnetaitojen oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa. Tunteista puhuminen voi olla pelottavaa, koska tunteiden alueella koetaan haavoittuvuutta. Kun koetaan ja jaetaan tunteita ja tullaan ymmärretyiksi, niin läheisyyden kokeminen kasvaa. (Kinnunen, 2009)

Tunteet siirtyvät ihmisestä toiseen mm. limbisen järjestelmän avulla. Toisen ihmisen tunnetila ja käyttäytyminen saavat aikaan muutoksia toisen ihmisen hormonitoiminnassa, sydämen sykkeessä ja verenpaineessa. Nämä fysiologiset muutokset aiheuttavat muutoksia tunnetilassa. Iloiset ja vihaiset kasvat voivat laukaista toisessa ihmisessä vastaavan tunnereaktion ja ilmeen. Mitä enemmän on tuntumaa omiin tunteisiin, sitä vähemmän on alttiina muiden ihmisten tunteiden tarttumiselle hallitsemattomasti. Kasvuympäristössämme on yleensä suosittu tiettyjä tunteita ja paheksuttu toisia. Siksi tiettyjä tunteita on aikuisenakin taipumus peitellä ja tiettyjen tunteiden havaitseminen ja kokeminen on helpompaa.

Kuinka on mahdollista olla vapaa jostakin, jota emme ole sallineet itsemme kokea? Miten voin päästää irti tuskasta ja kivusta, jos en anna itseni tuntea sitä? Jos emme anna itsemme kokea tunteita, sanomme ei sille kohdalle itsessämme, emmekä voi tuntea itseämme vapaaksi, koska ei ole irtipäästämisen mahdollisuutta, joka voisi luoda meihin tilaa ja kun on tilaa, myös muunlaiset tuntemukset, tunteet ja ajatukset mahtuvat meihin. Silloin jokin voi muuttua. (Almaas, Johnson, 2013)

On tärkeää, että emme hävitä itseämme, kun olemme toisten kanssa tekemisissä. Miten voisimme syleillä elämän jännittävyttä kaikessa ilossa ja nautinnossa? Meidän on hyvä kokea ja ilmaista kaikkea tätä ja tämä tapahtuu enimmäkseen suhteessa toisiin ihmisiin. Voimme viettää hienoja hetkiä eläinten seurassa ja saada upeita kokemuksia luonnossa, mutta ihmisten kanssa on vaikeampaa, ja samalla potentiaali kokea ja ilmaista on vieläkin suurempi. (Almaas, Johnson, 2013)

Emootio pitää sisällään tunteen, tunteen mukaiset fysiologiset muutokset, tunteeseen ja tilanteeseen liittyvät kognitiot, eli ajatukset ja mielikuvat, sekä valmiuden jonkinlaiseen toimintaan. Emotionaalisista kokemuksista rakentuu itseään vahvistavia kehiä; esim. ”odotan etukäteen että minut hylätään, minua arvostellaan, minut tuomitaan.” Näistä kehistä on hyvä tulla tietoiseksi, sillä jos emme huomaa ja havaitse ja tee jotakin niiden purkamiseksi, niin jatkamme huomaamattamme niiden vahvistamista ja saatamme kuulla ympäristömme vahvistavan ja toistavan näitä meille, vaikka todellisuudessa näin ei olisikaan.

Tunteiden sanoittaminen on tärkeää, sillä se on tapa tulla ymmärretyksi parisuhteessa muutenkin kuin pelkkien ajatusten tasolla. Omien tunteiden jakaminen ei ole yksinkertaista, eikä aina helppoa ja mukavaa, sillä jos se että havaitsee/tietää itse miltä tuntuu, voi olla haastavaa. Erottelukyky ja tunteiden tunnistaminen ovat asioita, joiden eteen kannattaa nähdä vaivaa ja harjoitella. Jotain oleellista häviää intiimiydestä, jos kokemukset eivät tule jaettua tunteen tasolla. Kun osaamme pitää huolta omista rajoistamme ja voimme luoda kahden välisen ilmapiirin, jossa on tunne tunteen olemassaolon jatkuvuudesta, syntyy turva, jossa voi olla empaattinen itseä ja toista kohtaan. Silloin on mahdollista avautua tunteelle ja jakaa omaa kokemusta ja näyttää omaa haavoittuvuuttaan.

## 2.4 Intiimin ihmissuhteen vaiheet

Kehittyvässä parisuhteessa liikutaan vaiheesta vaiheeseen, tämän liikkeen sisällä erilaiset olotilat tulevat ja menevät. Kun siirrymme minäkeskeisyydestä kohti olemiskeskeisyyttä, tulemme matkalla tietoisemmiksi olotiloistamme ja ymmärrämme niiden hetkellisyyden. Kun voimme olla intiimejä kaikkien omien kokemustemme ja tunteidemme kanssa, niitä on helpompi olla kaatamatta toisen niskaan. Jokaisessa parisuhteessa liikutaan kaikilla kehitystasoilla. (Masters, 2012)

### Vaihe 1. Minä - keskeinen

Suhteen tässä vaiheessa toinen dominoi tai kontrolloi toista. Molemmat kysyvät, mitä tämä suhde antaa minulle? Se voi tapahtua kahdella eri tavalla. Niin, että on hyvin itsekäs tai niin, että on passiivinen ja sopeutuva epäsuoralla tavalla.

Dynamiikka suhteessa on se, että mitä saan, kun olen näin. Tällä lailla koen varmistavani ja vahvistavani turvan kokemista.

Minäkeskeinen parisuhde on kahden egon liitto. Siinä on kypsymättömyyttä ja se pysyy kasassa valta-aseman ylläpitämisellä. Pelko ja tottelevaisuus ovat läsnä koko ajan. (Masters, 2012)

Voidaan puhua myös konfluenssista. Se tarkoittaa sitä, että aina toinen menettää tahtonsa. On olemassa vain minä ja me, ei sinä ja minä. Naisen motiivi konfluenssille on usein varhaisista kokemuksista johtuva sisäinen turvattomuus ja turvallisuushakuisuus. Silloin kun konfluenssisuhteen minä on mies ja nainen pienennetään, naisen tehtävä on olla kuin nukke. Objekti, jota voidaan määrätä, rajoittaa, kouluttaa, alistaa ja muokata. (Pruuki, Timoria, Väätäinen 2013)

Usein konfluenssissa elävän taustalta löytyy kokemuksia, joissa ympäristö on torjunut voimalla hänen eriytymispyrkimyksensä tai oman tahdon ilmaisut. Välttääkseen tällaiset liian ahdistavat konfliktit henkilö alkaa ylimukautua ympäristöönsä ja pyrkii näin säilyttämään kontaktin toisiin ihmisiin. Paradoksaalista kyllä, ylimukautumalla toisten tahtoon hän menettää juuri sen mitä kaipaa; elävä kontakti voi toteutua vain rajapinnalla kahden psyykkisesti erillisen henkilön välillä. Siten ilman omia rajoja ja eroavaisuuden arvostamista ei voi syntyä ravitsevaa kontaktia. Toisaalta konfluenssissa on toki kasvua tukevat muotonsakin mm. antoisia ykseyden, intiimin kohtaamisen ja sulautumisen kokemuksia. Näissä tilanteissa konfluenssista kuitenkin ajan myötä irrottaudutaan ja kokemus omasta erillisyydestä palautuu. (Perls, Hefferline ja Goodman, 1952)

## Vaihe 2. Me-keskeinen – riippuvainen

Tähän vaiheeseen liittyy myös minäkeskeisyyttä. Me kaksi vastaan loput elämästä, maailmasta. Tällaisessa suhteessa mietitään aina, mikä palvelee suhdetta ja kumppanista etsitään liittolaista. Yksilöt saavat jonkin verran tilaa, mutta vielä tärkeämpi on suhde. Suhde nähdään turvana, koskemattomana. Voimadynamiikka on ylikorostunut suvaitseminen suhteen sisällä. (Masters, 2012)

### Vaihe 3. Me-keskeinen - ei riippuvainen

Tässä vaiheessa molemmille on tärkeää olla itsenäinen. Tällaisessa suhteessa otetaan enemmän persoonien välisiä riskejä. Suvaitsevaisuus ei ole enää niin väkinäistä ja pakotettua. Autonomialle annetaan kuitenkin liikaa valtaa. Haavoittuvuutta ei näytetä. Intohimoa on enemmän kuin riippuvuussuhteessa, mutta se ei tule näkyviin täydesti. Molempien ylikorostunut autonomian tunne estää syvän yhteyden. (Masters, 2012)

### Vaihe 4. Olemiskeskeinen

Tässä vaiheessa valitsemme intiimiyden kaikkine puolineen, myös epäkypsyyden, pimeän ja senkin, mikä ei ole kovin viehättävää. Ymmärrämme, että kaikki puolet edellisissä vaiheissa ovat myös osa meitä. Emme ole suhteessa neurooseistamme käsin, vaan suhteessa niihin. (Masters, 2012)

Tällaisessa suhteessa näkyy yhteinen rakkaus, yhteinen voima, syvyys ja läsnäolo. Yksiavioisuus on syvällä tasolla selvä ja pyhä asia. Vapaus löytyy sitä kautta, että on intiimi toisen kanssa. Yksiavioisuutta ei nähdä ansana ja rajoitteena, vaan se on syvällisesti vapauttavaa. (Masters, 2012)

Luova parisuhde mahdollistaa intiimissä kohtaamisessa henkisyyden ja seksuaalisuuden syvän tason. Parisuhteen luovuus on iloa olemisesta. Intiimi läheisyys on antautumista jatkuvaan vuorovaikutukseen, jota ei tarvitse kontrolloida ja jossa on uskallusta riisua roolit, status, naamiot ja trauman aiheuttamat suojamekanismit. Luovuus parisuhteessa on uuden synnyttämistä. Se on inspiroitumista itsestä, toisesta ja elämästä. (Masters, 2012)

Yhteinen halu ja motivaatio siirtyä kehitystasolta toiselle kohti luovaa ja vapaata suhdetta antaa mahdollisuuden työskennellä sekä yksin että yhdessä. Siirtyminen ja kehittyminen ei tapahdu vaivatta. Kun ymmärtää omia parisuhdemallejaan ja omaa historiaansa, on helpompi ymmärtää omaa tapaansa toimia. Ymmärrys synnyttää myötätuntoa itseä ja toista kohtaan ja antaa hyvän pohjan työstää asioita suhteen puolesta. (Masters, 2012)

## 2.5 Terveet rajat, erillisyys ja yhteys

Yksi parisuhteessa onnistumisen avainkysymyksistä on se, kuinka siinä onnistuu yhdistämään erilaisia kovin ristiriitaisia elämäntavoitteita. Ihmisillä on Baumanin (1997) mukaan kaksi keskeistä ristiriitaista tarvetta, joita on vaikea tyydyttää samanaikaisesti. Ensimmäinen on yhteenkuuluvuuden tarve, joka saa meidät tavoittelemaan kestäviä suhteita toisiin ihmisiin. Toinen on yksilöllisyyden tarve, jossa haluamme toimia siten, kuin itse haluamme ja parhaaksi näemme. Nämä kaksi perustarvetta tuovat väistämättä jännitteitä parisuhteeseen. Jos niitä ei saada kohtuulliseen tasapainoon, voi seurauksena olla erilaisia ristiriitoja.

Samalla kun tukee ja kuuntelee toista, on hyvä asettaa rajat. Kaikki asiat eivät kuulu parisuhteen kannettaviksi.

Parisuhteen toimivuuden kannalta on tärkeää, ettei kumpikaan ryhdy toiselle terapeutiksi. Jos jommallakummalla puolisoista on isoja traumoja niitä on viisasta käsitellä myös suhteen ulkopuolella esimerkiksi psykoterapiassa, vertaistukiryhmässä tai yksilövalmennuksessa.

Symbioottisessa tai konfluenttisessa parisuhteessa intiimiys ei ole luonnollinen kahden ihmisen kohtaaminen vaan kumppanit ikään kuin suorittavat kohtaamista ja parisuhdetta. Molemmat luopuvat minuudestaan. Todellista läheisyyttä ei voi olla, koska kumpikaan ei ole paikalla omana aitona itsenään. Erillistyminen konfluenttisesta parisuhteesta aitoon intiimiin parisuhteeseen tapahtuu usein aggression kautta, koska kummankin on löydettävä oma tahtonsa, oma persoonsa – se joka hän on ilman “meitä”, oma intiimi itsensä. (Pruuki, Timoria, Väätäinen, 2013)

Rajat ja niiden luomisen kriiseistä selviytyminen heijastuu myöhempään elämään ja lähisuhteisiin. Rajojen pitäminen on tärkeää ja parisuhde on erillisyyden ja yhteyden vaihtelua. Kuitenkin haaste on se, että itsenäisyyteen ja pärjäämiseen keskittyminen aiheuttaa helposti sen, että olemme jollain haavoittavalla ja surullisella tavalla toisistamme erossa.

Kun erillisyys syntyy, on mahdollista synnyttää myös yhteys - on kaksi erillistä eri tavalla elämää kokevaa ihmistä, jotka voivat luoda yhteyden toisiinsa olemalla kiinnostuneita siitä, mitä heidän välillään voi tapahtua.

Joskus ajatellaan, että parisuhde uhkaa individualistista elämää ja yksilön vapautta. Henkisen parivalmennuksen ytimessä on ajatus, että sitoutuminen luo vapautta. Kun on sitoutunut ja valmis kasvamaan toisen kanssa, on vapaa olemaan oma itsensä. Psykkisesti se on miellyttävämpi ja rauhoittavampi tila kuin levottomuutta aiheuttava vapaus tehdä mitä haluaa.

## 2.6 Tietoisen parisuhteen ominaisuuksia

Henkinen ja psykologinen työ johtaa joustavuuden ja erottelukyvyn lisääntymiseen. Työskentely vähentää identifikaatiota omiin ajatuksiin ja tunteisiin, ja näin omaa itseä voi katsella kauempaa myötätuntoisesti ja ymmärtäen.

Toiminnasta ja kommunikaatiosta tulee vähemmän reaktiivista ja enemmän tarkoituksenmukaista. Puoliso on mahdollista nähdä tilanteesta riippumatta liittolaisena eikä vihollisena.

Tietoiseen parisuhteen tavoite ei ole ainoastaan se, että parisuhde toimii, vaan siihen liittyy sopimus siitä, että molemmat ovat ensisijaisesti sitoutuneita kasvamaan ihmisinä yhdessä. Tietoisessa suhteessa ymmärretään, että olemme täällä kasvamassa, fyysisesti, mentaalisesti, emotionaalisesti ja henkisesti. Jos emme sitoudu kasvuun ja työhön kasvaaksemme, on riskinä että toistamme vanhaa, emmekä ole kosketuksissa ydinitseemme ja tietoisia tarkoituksestamme. Kun tuntuu, että joku on huonosti elämässämme, se liittyy yleensä siihen, että joku vanha toistuu jatkuvasti ja kasvu on pysähdyksissä. Olemme jollain tavalla "unessa", eikä se tunnu hyvältä, sillä ihmisyyteen kuuluu syvä kaipuu olla tietoinen ja ymmärtää oma tarkoituksensa.

Tietoisessa parisuhteessa ymmärrämme, että kaikilla on haavoja menneisyydestä ja ne tulevat väijäämättömästi kosketetuiksi läheisessä suhteessa. Hyväksymme, että parisuhteessa emme voi välttää ikäviä tunteita kuten esimerkiksi hylätyksi tulemisen tunnetta, yksinäisyyden tunnetta tai sitä, ettei meitä huomioida toivomallamme tavalla tai meidät jätetään huomioimatta.

On tavallista ja inhimillistä, että yritämme muotoilla itsestämme sopivia, jotta joku tietty meille tärkeä ihminen varmasti pitäisi meistä. Teemme näin, koska pelkäämme rakkauden loppumista ja yksinäjäämistä. Tällainen tapa tukahduttaa rakkautta, sillä näin tehdessämme emme ole aidosti ja rehellisesti toistemme kanssa yhteydessä. Ainoa keino rakkaudelliseen yhteyteen on se, että paljastamme nekin osat itseämme, joita on vaikea jakaa toisen kanssa ja annamme puolisollemme mahdollisuuden samaan. Tämä johtaa tunteeseen siitä, että meidät on nähty ja hyväksytty radikaalin todellisella tavalla juuri sellaisina kuin olemme. Tämä kasvattaa rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Parisuhteen vaiheista, joista puhutaan kappaleessa 2.5. (Intiimin ihmissuhteen vaiheet), tietoista parisuhdetta kuvaa parhaiten vaihe 4, olemiskeskeisyys. Emme yleensä kykene olemaan tässä vaiheessa jatkuvasti. Tietoisessa parisuhteessa huomaamme, kun liu'umme pois olemiskeskeisyydestä, ja voimme suhtautua liikkeeseen vaiheiden välillä myötätuntoisesti ja auttaa toinen toistamme jälleen yhteisen syvyyden, läsnäolon ja rakkauden äärelle.

Tietoisien parisuhteen ominaisuuksia:

Molemmat ymmärtävät, että usein tunteiden ja tarpeiden alla on ratkaisemattomia asioita lapsuudesta ja että niitä työstämällä suhde ja molemmat sen osapuolet kasvavat, kehittyvät ja tulevat läheisimmiksi.

Henkinen kasvu on suhteen keskiössä. Sitoutuminen kasvuun yhdessä luo turvan, jonka sisällä on mahdollista tutkia kaikin tavoin ja pelkäämättä itseä, parisuhdetta, elämää ja ihmisyyttä.

Molemmat hyväksyvät omat varjopuolensa ja ottavat vastuun omista haasteistaan. Oman pimeän puolen projisoiminen toiseen vähenee.

Puolisoilla on selkeä ja todellinen kuva toisistaan ja ymmärrys siitä, että toinen muuttuu, itse muuttuu ja suhde elää jatkuvasti. Puolisoa kohtaan ei aseteta kohtuuttomia odotuksia. Ymmärretään, että toinen ei ole täällä minua varten.

Kommunikaatio on avointa ja rehellistä. Puolisolle kerrotaan omista tunteista ja tarpeista, ja on päästetty irti toiveesta, että toinen voisi vaistota ja tietää ne automaattisesti.

Yhdessäolo on kaikin tavoin parisuhdetta rakentavaa hajottamisen sijaan.

On luovuttu ajatuksesta, että se olisi oleellisinta, onko oikean ihmisen kanssa vaan ymmärretään, että itsen kanssa on tehtävä töitä, jotta parisuhde voi toimia.

Puolisot pyrkivät seksuaalisesti molemminpuoliseen läheisyyteen ja tyydyttävyyteen ja seksuaalisuus on vapaata, muuttuvaa ja ainutlaatuinen osa suhdetta, jota molemmat arvostavat ja vaalivat.

Parisuhteessa on kaksi erillistä ihmistä, jotka ovat intiimisti läheisiä toisilleen. He ovat luopuneet ideaalista toisesta ja ymmärtävät, ettei toinen ole vastuussa toisen onnellisuudesta. Ymmärretään, että vaikeitakin tunteita ja ajatuksia on hyvä jakaa ja sanoittaa.

Molemmilla on omia yksilöllisiä keinoja selvitä mm. ahdistuksen kanssa. Suostutaan jakamaan yksinäisyyden kokemus: se, että toista ei voi koskaan tuntea ja ymmärtää täydellisesti.

### **3 VARHAISTEN IHMISSUHTEIDEN VAIKUTUS PARINVALINTAAN JA PARISUHTEESEEN**

Aikuisten rakkaus- ja perhe-elämässä vaikuttavat samat tarpeet ja hormonit kuin lapsen hoivaamisessa ja ystävyydessä. Toisenlaiset tarpeet ja hormonit sekoittuvat niihin silloin, kun ihminen rakastuu ja tuntee seksuaalista halua. Odotamme rakkaudelta paljon; haemme siitä mielihyvää, huumaa, elämän merkitystä. Mutta jo hormonien takia rakkaus ei ole pelkästään miellyttävää. Ihminen ajattelee ja muistaa paljon. Hän kantaa mukanaan aiempia kokemuksiaan, hän näkee itsensä toisen silmin ja miettii mitä tulevaisuudessa voi tapahtua. Rakkauten nälkään sisältyy menettämisen pelko. (Hämeen-Anttila, 2005)



Kaikki ihmisten ja kehittyneiden eläinten käyttäytymistä ja psykologiaa tutkivat kokeet viittaavat siihen, että lapsen kokema rakkaus tai rakkaudettomuus määrää suurelta osin sen, tuleeko hänestä aikuisena sosiaalinen vai epäsosiaalinen. (Hämeen-Anttila, 2005)

Meidän kykymme tai kyvyttömyytemme vuorovaikutussuhteissamme näyttävät usein johtuvan ensimmäisistä kokemuksistamme ihmissuhteissa. Tarvitsemme tietoa oppiaksemme ymmärtämään paremmin käyttäytymismekanismejamme. Se minkälainen riippuvuus, rakentava vai rajoittava, alkaa hallita elämäämme, johtuu varhaisista vuorovaikutussuhteistamme. Riippuvuus voi tuntua erehdyttävästi rakkaudelta.

Oma historiamme määrää, onko meidän helppo vai vaikea elää toistemme kanssa. Se kuinka paljon olemme kokeneet epäluottamusta, turvattomuutta, kyvyttömyyttä yhteyteen tai hoivan puutetta, vaikuttaa siihen, millainen parisuhteestamme muodostuu. (Johnson, 2010)

Tietyt toimintamallit ja tukipilarit ovat hyvin tarpeellisia lapsuudessa, suorastaan henkiinjäämisen edellytys. Usein ihmiset kantavat niitä aikuisinakin ja aikuisena ne estävät todellisen kohtaamisen toisten ihmisten kanssa. Toimintamallien tarkoitus on korvata lapselle riittämätön vanhemmuus. Lapsi on rakentanut sen turvaksi, siitä tulee hänen turvallinen vanhempansa. Se peittää alleen lapsen todelliset tarpeet ja tunteet. Aikuisenakin häneltä sitten puuttuu yhteys niihin. Hän tuntee ja tarvitsee vain tilanteeseen sopivalla tavalla. Lapsuuden vaikutukset eivät ole muuttumattomia. Elämä ja ihmissuhteet tarjoavat mahdollisuuksia korjaaviin kokemuksiin. (Johnson, 2010)

Lapsuuden tapahtumat vaikuttavat, mutta meillä on lähes rajaton mahdollisuus työstää ja muuttaa lähtökohtiamme henkisen ja psykologisen työn avulla. Varsinkin jos meillä on omia lapsia, niin työ itsen kanssa on erityisen arvokasta. Sen avulla voimme välttää omien haasteidemme siirtymisen seuraaville sukupolville.

### 3.1 Kiintymyssuhdeteoria

Kiintymyssuhdeteoria pyrkii kuvaamaan ja ymmärtämään varhaisten ihmissuhteiden vaikutusta myöhempään kehitykseen alkaen päiväkodin ja koulun kaverisuhteista aikuisiän parisuhteisiin ja vanhemmuuteen saakka. (Sinkkonen, Kalland, 2011)

Bowlbyn (1979) mukaan kiintymyssuhdeteoria on yritys käsitteellistää ihmisen taipumusta muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin ja selittää niitä ahdistuksena, vihamielisyytenä, depressiona ja tunteiden eristämisenä ilmeneviä stressin muotoja, jotka aiheutuvat tahattomista erokokemuksista ja menetyksistä. Pienen lapsen työskentelymallin keskeisiä piirteitä ovat lapsen käsitykset siitä, miten aikuinen reagoi hänen aloitteisiinsa ja miten hyväksyttävä hän on aikuisen silmissä, eli kuinka luotettavasti ja ennustettavasti äiti reagoi lapsen läheisydentarpeeseen. Neurobiologisten tutkimusten löydökset vahvistavat Bowlbyn esittämiä käsityksiä siitä, että varhaisilla kokemuksillamme on kauaskantoisia merkityksiä.

Kiintymyssuhdeteorian mukaan yksilö hakee toisen ihmisen läheltä ennen kaikkea turvaa. Turvalliselta perustalta yksilö suuntautuu ulospäin leikkiin ja tutkimiseen. Tämä tapahtuu riittävän hyvässä vuorovaikutuksessa. (Johnson & Wiffen, 2003; Sitolahti, 2006) Turvallinen kiintymyssuhde on sisäinen tieto siitä, että selviää tunnetilojen vaihtelusta omien hallintakeinojen avulla tai turvautumalla toisiin.

Myönteiset kiintymyssuhteet muodostavat kaikenikäisille turvan, joka auttaa kun kohtaamme stressiä ja epävarmuuksia ja antavat mahdollisuuden kehittyä ja kypsyä. Ihmisellä on tarve muodostaa turvallinen paikka, jossa tunneyhteys on keskeistä varsinkin silloin, kun kohtaamme haastavia tilanteita. Turvallinen kiintymyssuhde lisää kykyä ottaa etäisyyttä itsen ja tarkastella itseä. Myös ristiriitoja on mahdollista tarkastella avoimesti ja positiivisesti.

Kiintymyssuhdeteorian mukaan täydellistä riippumattomuutta tai liiallista riippuvuutta toisista ei ole olemassakaan, on vain hyvin tai huonosti toimivaa riippuvaisuutta. Turvallinen riippuvuus synnyttää autonomiaa ja itseluottamusta.

Tutkimukset osoittavat, että turvallinen riippuvaisuus on yhteydessä jäsentyneempään, selkeämpään ja myönteisempään minäkuvaan. (Mikulincer, 1995)

Pelko ja epävarmuus aktivoivat kiintymyssuhteisiin liittyviä tarpeita. Lohdun ja tunneyhteyden tarpeet korostuvat. Tunne yhteydestä rakastettuun on keskeinen ihmisen sisään rakennettu tunteiden säätelyn keino. Kiintymyssuhde on keino puolustautua avuttomuuden ja merkityksettömyyden tunteita vastaan.

Turvallisen suhteen rakennusaineita ovat emotionaalinen läsnäolo ja reagoivuus. Kiintymyssuhdeteorian mukaan mikä tahansa reaktio (vihakin) on parempi kuin ei lainkaan reaktiota. Jos toinen ei reagoi lainkaan tunteella, kiintymyssuhteen kohteen lähettämä viesti luetaan näin: ”sinun lähettämilläsi signaaleilla ei ole väliä, eikä meidän välillämme ole mitään yhteyttä”.

Jos turvallista kiintymyssuhdetta ei ole, niin yritämme vaientaa kiintymyssuhdejärjestelmän ja tukahduttaa omat kiintymyssuhdetarpeemme. Tämä tapahtuu usein keskittymällä käytännön toimintaan ja rajoittamalla tai välttämällä ahdistusta tuottavia yrityksiä päästä tunneyhteyteen.

Ahdistunut takertuminen tai välimatkaa ottava välttäminen ovat käyttäytymistyyliä, joita ihminen tottuu käyttämään läheisissä ihmissuhteissa.

### 3.1.1 Aikuisuuden kiintymyssuhteet

Kiintymyssuhdeteoriam on sovellettu aikuisiin ja se on teoria, jonka avulla voi ymmärtää paljon läheisen ihmissuhteen mutkikkautta ja moniulotteisuutta. Se millaisia käsityksiä meillä on naisen ja miehen välisyydestä vaikuttaa siihen, millaisesta parisuhteesta löydämme itsemme. Suhteessa puolisoon toistetaan ja korjataan aiempia suhdekokemuksia.

”Tarve tavoitella ja ylläpitää yhteyttä itselle tärkeisiin toisiin ihmisiin on ihmisellä sisäinen, primaarinen perusmotiivi koko elämänsä ajan.” (Johnson, 2004) Yhteiskunnassamme riippuvuus on patologisoitu. Turvallinen riippuvuus ja terve kiinnittyminen kuitenkin mahdollistaa autonomian.

Mitä paremmin olemme yhteydessä toisiin, sitä erillistyneempiä ja yksilöityneempiä voimme olla ja mahdollisuutemme avautua uudelle kasvaa.

Kim Bartholomewin (1997) aikuisten kiintymyssuhdemalleja koskevassa luokituksessa erotellaan 1) turvallisesti, 2) takertuvasti, 3) välttelevän pelokkaasti ja 4) välttelevän itseriittoisesti kiintyneet.

**Turvallisesti kiintyneellä** aikuisella on sekä positiivinen käsitys omasta arvosta, että luottamus siihen, että muut ihmiset ovat yleensä tukea ja apua antavia. Vuorovaikutustaidot ovat hyvät ja turvallisesti kiintyneen on helppo pyytää apua ja olla avuksi muille. Seksuaalisuudessa turvallisesti kiintynyt pyrkii molemminpuoliseen läheisyyteen ja tyydyttävyyteen. Turvallisesti kiintynyt voi yleensä kuvailla lapsuusmuistojaan avoimesti ja johdonmukaisesti eikä muistoja ole torjuttu.

**Takertuvasti kiintyneellä** on kielteinen käsitys itsestä ja myönteinen käsitys toisista. Hän voi rakastua usein, olla hyvin mustasukkainen, paljastaa itsensä liian helposti ja varhain ja näkee kumppaninsa epävakaisena. Takertuva on oppinut syyttämään itseään rakkauden puutteesta ja yrittää mm. miellyttämällä, vaatimalla, vihanpurkauksilla tai takertumisella vaikuttaa siihen, että saisi rakkauden tarpeensa tyydytetyksi parisuhteessaan. Takertuvasti kiintynyt vähättelee itseään ja mitätöi omia tarpeitaan. Seksuaalisuudessa takertuva pyrkii tyydyttämään ennen kaikkea turvallisuuden ja rakkauden tarpeitaan. Tarvitsevuus voi olla pakonomaista ja hän voi olla kiinni lapsuuden kokemuksissaan, ei osaa päästää irti, hyväksyy passiivisesti tai taistelee vastaan.

**Pelokkaasti kiintynyt** toivoo toisten hyväksyntää ja on tietoinen kiintymyksen tarpeistaan, mutta ei uskalla tulla lähelle muita peläten vahingoittuvansa tai tulevansa hylätyksi. Läheisyys voi tuntua uhkaavalta. Pelokkailla on kielteinen käsitys itsestä ja muista ja he ovat alttiita psyykkisille sairauksille, eivätkä luota omiin kykyihinsä. He ovat oppineet, että toiset ovat välinpitämättömiä, eivätkä ole käytettävissä silloin, kun heitä tarvitaan ja että he eivät itsekään ole rakastamisen arvoisia.

**Itseriittoisesti kiintyneellä** on myönteinen käsitys itsestä ja kielteinen käsitys toisista.

Hän uskoo turvaa hakiessaan tulevansa torjutuiksi ja siksi kieltää kiintymyksen tarpeensa. Itseriittoiset pyrkivät elämään ilman toisten ihmisten rakkautta ja tukea ja olemaan emotionaalisesti riippumattomia. Itsetietoisuus voi näyttää hyvältä itsetunnon. Myönteinen käsitys ei kuitenkaan ole rakentunut suhteissa saatuun hyvään vaan omien suoritusten kautta luotuun itsetuntoon. Ristiriitatilanteissa he ovat etäisiä. Ajan myötä kiintymyksen tarpeiden kieltäminen automatisoituu ja on lopulta tiedostamatonta ja heillä on sisäänrakennettu vaatimus vahvuudesta, normaaliudesta ja itsenäisyydestä. Työ ja harrastukset ovat tärkeitä. He erottavat seksuaalisuuden tunneperäisestä sitoutumisesta ja pitävät itsensä paljastamista epämiellyttävänä. Itseriittoisesti kiintyneiden on yleensä vaikea palauttaa mieleen mitään ahdistavia lapsuudenkokemuksia. He kuvailevat yleensä lapsuuttaan sanalla "normaali".

Turvattomasti kiintyneen on vaikea liittyä aidosti toiseen ihmiseen, koska omat tunteet ilmaistaan hyvin kapeasti, eikä toisen tunteita oteta huomioon. Keskeisenä tekijänä on jollain tavoin riittämätön suruprosessi. Turvattomaan kiintymykseen liittyy tunne, että on jäänyt jotakin vaille. Se herättää väistämättä raivon ja surun tunteita. Turvattomasti kiintynyt ei kuitenkaan näe vaille jäämistään. (Kim Bartholomew, 1997)

Turvalliseen kiintymykseen liittyy oletus itsestä rakkauden ja huolenpidon arvoisena.

Turvallisesti kiintyneillä on perusoletus, että toiset ihmiset ovat luotettavia. Tuhansissa vuorovaikutustilanteissa syntyneet perusoletukset muuntuvat ennakoasenteiksi ja -odotuksiksi, jotka vaikuttavat ihmissuhteissa. Tunneviestintä synnyttää, muovaa ylläpitää ja muuntaa näitä perusoletuksia. (Kim Bartholomew, 1997)

Sekä lapsella että aikuisella on sisäiset representaatiot (episodinen muistijälki) lohdutuksen tarpeesta ja hätään vastaamisesta. Aikuinen ja lapsi soinnuttavat tunteitaan yhteen (tunnetilojen jakamisprosessi). Tätä kautta aikuinen siirtää omia tunteitaan, pelkojaan, toiveitaan, asenteitaan, fantasioitaan ja kieltojaan lapselle usein tiedostamattomalla tasolla. Kiintymyssuhdemallin on tutkimuksissa todettu siirtyvän sukupolvelta seuraavalle, esim. kolmen sukupolven yli sama kiintymyssuhdemalli 40-70% varmuudella. (Kim Bartholomew, 1997)

Kiintymyssuhdeteorian mukaan vihamielinen ja kriittinen suhtautuminen on usein yritystä vaikuttaa kumppanin etäisyyteen ja protestia eristäytyneisyydestä ja hylätyksi tulemisen kokemusta vastaan. Välttelevä vetäytyminen voidaan nähdä yrityksenä säädellä vuorovaikutusta ja kontrolloida hylätyksi tulemisen pelkoa. (Kim Bartholomew, 1997)

Myös Shaver ja Hazan (1993) ja Johnson ja Wiffen (2003) ovat kehittäneet Bowlbyn kiintymyssuhdeteoriam aikuisrakkaussuhteen teoriaksi. Ihmisen riippuvuus nähdään olemassaolon positiivisena perustana ja turvallinen tunneyhteys rakastettuun hyvinvoinnin ja stressistä toipumisen lähteenä. Teoria korostaa sitä, että ihminen tarvitsee kehdestä hautaan sitä elämän turvallista perustaa ja turvasatamaa, minkä lähestyttävissä oleva ja lähestymiseen vastaava rakastettu tarjoaa. Toimivan suhteen olennaisin tekijä on suhteen turvallisuus, eikä esimerkiksi ongelmanratkaisutaidot. Hyvän parisuhteen perusta on hyvä tunnetason sitoutuminen kumppaniin.

Parisuhteissa syntyy usein ajan kuluessa toimintatapoja, jotka liittyvät lapsuudessa omaksuttuihin kiintymyssuhdemalleihin. Parisuhteissa ihmisillä on taipumus toistaa ja hakea uutta ratkaisua lapsuudesta tuttuihin vuorovaikutuskuvioihin.

Rakkaudellisen ihastushuuman jälkeen parisuhteessa voi seurata haastava kehitysvaihe, jossa luottamuksen, turvallisuudentunteen, kelpaamiseen ja hyväksytyksi tulemisen teemat nousevat esille. Kokemukset varhaisista kiintymyssuhteista vaikuttavat siihen, miten näitä vaiheita pyritään ratkaisemaan.

Kiintymyssuhdeteoriam auttaa ymmärtämään sitä, miten haavoittava kokemus rakastetun torjumaksi tai hylkäämäksi tuleminen on. Eristyneisyyden ja menetyksen aiheuttaman traumaattisen avuttomuuden kanssa painiskelevat kaikki parit enemmän tai vähemmän ja silloin strategiaksi omaksutaan usein taisteleminen, pakeneminen tai paikoilleen jähmettyminen. Näistä mikään ei edistä läheisyyttä ja katkaisee yhteyden toiseen.

Kiintymyssuhdeasetelmiin parisuhteessa voidaan kuitenkin työskentelyn avulla vaikuttaa, ja asetelmat voivat muuttua ajan myötä. Lapsuuden kokemukset eivät siis automaattisesti määritä parisuhteen laatua. Mallit muotoutuvat, tarkentuvat, niitä ylläpidetään ja muutetaan esimerkiksi tunnekommunikaation avulla. Yhtä mahdollisuutta sisäisten asetelmien muuttamiseen edustaa parisuhdevalmennus tai terapia yleensäkin.

Parisuhteen kriisi tuo näkyviin, kuinka turvallisena suhde koetaan. Tässä näkökulmassa kumppanin kriittisyys ja valittaminen nähdään protestina keskinäisen tunneyhteyden ja toisesta huolehtimisen puuttumiselle. Seksuaalisuus nähdään osana kiintymyskäyttäytymistä eikä pelkkänä eroottisena tai fyysisenä tapahtumana.

Aikuisrakkausteoria, jota myös kutsutaan rakkauden teoriaksi kertoo, mitkä ovat ydintapahtumat ja tärkeät hetket missä tahansa rakkaussuhteessa. Kiintymyssuhteen olennaisina hetkinä kiintymistarpeet nousevat erityisesti esiin. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset elämän siirtymät (lapsen tulo, eläkkeelle siirtyminen), sekä pelon ja epävarmuuden hetket (oma tai läheisen sairastuminen, läheisen kuolema, työpaikan menetys). Turvallisesti kiintyneet parit kokevat vähemmän stressiä ja ovat tyytyväisempiä elämäänsä ja kokevat kumppaninsa tukea antavana.

Kiintymyskohteen läheisyys rauhoittaa hermojärjestelmää (Schore, 1994), mikä ilmenee esimerkiksi lapsen tarpeessa tulla vanhemman syliin, kun jokin pelottaa tai ahdistaa. Läheisyyden tarve tulee esiin yhtälailla aikuisella traumatisoivassa tilanteessa, esimerkiksi onnettomuuden sattuessa ihmiset halaavat toisiaan.

### 3.1.2 Kiintymyssuhdeteoria ja parinvalinta

Evoluutioteoriassa toisen vetovoimaa tarkastellaan sen perusteella, kuinka houkutteleva kumppaniehdokas on lisääntymisen kannalta. Siksi miehet suosivat nuoria ja kauniita naisia. Naiset taas suosivat miehiä, joilla on resursseja ja halukkuutta huolehtia perheen ja lasten hyvinvoinnista. Lisäksi ihmisten oletetaan valitsevan luonteeltaan ja älykkyydeltään itsensä kaltaisia kumppaneita.

Niin kuin evoluutiossakin, on onnellisen avioliiton salaisuutena hyvä sopeutumiskyky. (Shackelford & Buss, 1997)

Parinvalintatutkimusten mukaan turvallisesti kiintyneet valitsevat todennäköisimmin myös turvallisesti kiintyneen puolison. Kiintymyssuhdemalleilla näyttää olevan yhteys avioliiton selviytymiskeinoihin siten, että turvallisesti kiintyneet tekevät enemmän kompromisseja, puhuvat toisilleen ja antavat puolisolle enemmän aikaa tilanteen korjaamiseksi kuin turvattomasti kiintyneet. (Bartholomew, 1997)

Parisuhde saattaa jossain määrin muuttaa ihmistä. Eräässä tutkimuksessa havaittiin, että jos aviomies oli kyvykäs vastamaan parisuhteen ristiriitoihin ja suuriin tunnereaktioihin ilman vihamielisyyttä, turvattomasti kiintyneen naisen käytös alkoi muuttua ja parisuhteeseen liittyvät odotukset muuttuivat myönteisemmiksi. (Bartholomew, 1997)

Kiintymyssuhdeteoriaa on sovellettu parisuhdeterapiaan. Se perustuu ajatukseen, että emotionaalisen sitoutumisen säilyttäminen ennustaa pitkäikäistä aviollista tyytyväisyyttä enemmän kuin kyky ratkaista ristiriitoja. Esimerkiksi tilanteessa, jossa toinen puolisoista ilmaisee pelkoa tai loukkaantumista, toista tuetaan antamaan lohdutusta. (Kuusinen, Lintunen, 2000)

Meihin on asennettu emotionaalisen kontaktin tarve ja on luonnollista odottaa, että tärkeät ihmiset vastaavat tunteisiimme. Vastavuoroisuus on tärkeää. Se on henkiinjäämisvaisto, turvallisuuden ajovoima, jota vauva etsii äitinsä kanssa. Tämä huomio on kiintymyssuhdeteorian ytimessä. Turvallisen kiintymisen/riippuvuuden tarve ei koskaan katoa. (Bartholomew, 1997)

### 3.2 Yhteyden menettämisen vaikutukset ja yhteyden korjaaminen

Parisuhteen alussa olemme intensiivisen vastavuoroisia. Ajan myötä saamme kokemuksia yhteyden katkeamisesta ja emme kommunikoi tarpeitamme selkeästi. Saattaa esimerkiksi käydä niin, että toinen on surullinen ja kaipaa lohdutusta, mutta toinen jättää hänet yksin ajatellen, että hän kaipaa rauhaa. Näitä tapahtuu aina kaikissa ihmissuhteissa.



Kulttuurimme viestittää helposti, että riippuvuus on huono asia, että se on heikkous. Niin se ei ole. Ollessamme riippuvaisia tunnemme turvaa ja varmuutta. Se tarkoittaa että voin luottaa kumppaniini, minua arvostetaan ja emotionaalisiin tarpeisiin vastataan.

Kokemus siitä, että emme ole yhteydessä toiseen – ei pelkästään fyysisesti vaan emotionaalisesti – on traumatisoivaa ihmiselle. Aivot koodaavat sen vaaraksi. Kun olemme turvallisesti linkitettyjä kumppaniimme, voimme myös sietää ja kestää kivun, jota hän väistämättä meille päivittäisessä yhteiselämässä aiheuttaa.

Samaan aikaan kun olemme yhteydessä, olemme terveesti erillisiä ja tunnemme omat rajamme, tunnistamme tarpeemme ja kykenemme kommunikoidaan sen, mitä koemme, mitä tarvitsemme ja kaipaamme.

Kappaleessa 2.5 (Intiimin ihmissuhteen vaiheet) käsiteltyjen vaiheiden valossa terve erillisuus ja täysin avoin kommunikaatio eivät ole täysin mahdollisia vielä kolmannessakaan parisuhteen vaiheessa (me-keskeinen), sillä tässä autonomialla on vielä liikaa valtaa, haavoittuvaisuus ja tarvitsevuus eivät saa tilaa, ja yhteys jää vaillinaiseksi. Vasta neljännessä vaiheessa (olemiskeskeinen) suojamekanismeja ei tarvita ja vuorovaikutus on kontrolloimatonta, sillä turvan kokemus on niin selkeä. Riippuvuus ja sitoutuminen koetaan vapaudeksi olla täysin rehellinen ja avoin toisen kanssa.

Yhteyden menettäminen rakastetun kanssa hävittää/pilaa/tuhoaa turvallisuuden tunteen. Koemme primitiivistä paniikkia. Se herättää kellon aivojen amygdalassa (pelkokeskuksessa) ja me emme enää ajattele vaan toimimme. Uhka voi tulla ulkoa tai sisältämme. Meidän tulkintamme ja kokemuksemme määrittää toimintamme, ei todellisuus. Jos tunnemme itsemme hylätyksi tarvitsevuuden hetkellä, menemme paniikkiin. (Björkestam, 2010)

Sillä, mitä teemme seuraavaksi yhteyden menettämisen jälkeen on valtava merkitys ihmissuhteellemme. Onko mahdollista kääntyä ympäri ja yrittää löytää yhteys. Jos ei, niin alkaa usein konflikti, joka seuraa selkeää kaavaa. Tätä voidaan kutsua demonidialogiksi, joka valtaa tilaa ja saa aikaan hirvittävän emotionaalisen yksinäisyyden.

Suhde tuntuu yhä vähemmän turvalliselta ja se alkaa purkautua. Epäilet, onko puoliso sinua varten ja arvostaako hän sinua. (Johnson, 2010)

Hyvä esimerkki tulkinnoista on nainen, joka on juuri synnyttänyt. Nainen on silloin erityisen herkkä ja hauras, ja tarvitsee erityishuomiota ja lohdutusta ja ihmettelee, miksei saa sitä mieheltään, joka tekee pitkiä päiviä töissä. Mies taas kokee, että on menettänyt vaimonsa vauvalle ja ajattelee, että tärkeintä on tehdä paljon töitä, jotta voi tarjota turvaa rakkailleen. Intentiot ovat hyviä, äiti hoitaa vauvaa ja isä tekee töitä, että voi tukea perhettään ja samalla he epäonnistuvat antamaan toisilleen sitä, mitä oikeasti tarvitsisivat.

Syvälle juurtuneet kiintymistarpeet ovat eri kuin pintatunteet. Kun meitä pelottaa, emme ilmaise pelkoa, sillä emme halua näyttää haavoittuneisuuttamme, herkkyyttämme ja tarvitsevuuttamme. Pelko muuttuu herkästi suuttumukseksi ja hyökkäämme toista kohti. Toinen säikähtää vihaisuutta ja vetäytyy. Pelkoa kokeva jää yksin ja kokee, ettei hänestä välitetä. Molemmat eristäytyvät ja syvien kiintymistarpeiden ilmaiseminen tulee yhä vaikeammaksi. (Johnson, 2011)

Naiset ovat pääsääntöisesti herkempiä huomaamaan yhteyden menettämisen. Melkein rituaalinomaisesti he yrittävät saada puolisoiltaan lohduttavaa ja tukevaa vastausta, joka rakentaisi yhteyden uudelleen. Mutta he tekevät sen usein tavalla, joka takaa sen, ettei heidän perustarpeensa tule tyydytetyksi – he saattavat syyttää puolisoaan siitä, että hän on epäonnistunut jollakin oleellisella tavalla. (Johnson, 2011)

Miehet on usein opetettu painamaan alas tunteet ja tarpeet. He vetäytyvät konfliktista. Raivo ja vetäytyminen piilottavat sen, mikä on alla – haavoittuvuus ja yhteyden tarve johon yhdistyvät suru, häpeä ja ennen kaikkea pelko. Tämä on tietenkin mahdollista myös toisinpäin, eli mies kritisoi ja nainen painaa tunteet alas. Parien on yleensä vaikea nähdä sitä, että suurin osa riidoista on todellisuudessa protesteja siksi, että tunneyhteyden koetaan kadonneen. Hermostumisen alla molemmat haluavat epätoivoisesti tietää: Onko kaikki hyvin? Oletko minua varten? Tarvitsetko minua? Luotatko minuun?

On turhauttavaa, kun ei tiedä miten tunteellinen etäisyys voitaisiin muuttaa läheisyydeksi. Tyypillinen ajatus voi olla: "Yritän tehdä asioita niin, että hän näkee että välitän, en petä, siivoan, tuon rahaa, ratkaisen ongelmia ja silti se ei riitä. Vaikuttaa siltä, että pitäisi vaan halailla ja puhua tunteista". Näin meidät on tehty. Me tarvitsemme jonkun huomioimaan ja näkemään meidät täydesti ja todellisesti ja pitävän sylissä. Kaikilla on tämä tarve. Tämä tarpeen hyväksyminen itsessään on tärkeä askel.

Miehet usein sanovat etteivät tiedä, mitä tehdä. Ja kuitenkin miehet osaavat rauhoittaa, olla turvana ja hoivata. Lasten kanssa he näyttävät tätä puoltaan; peittelevät, hellivät ja silittelevät lapsiaan. Ero on, että he näkevät lapsen haavoittuvuuden ja vastaavat siihen, mutta kun he katsovat vaimojaan, he näkevät jonkun, joka syyttää heitä. Vaimo on haavoittuva myös, riippumatta siitä, millaiset kyvyt ja rohkeus hänellä on näyttää sitä. Kosketus on perustavaa laatua oleva tapa olla yhteydessä toiseen ihmiseen. Puolison koskettaminen kesken riidan voi välittömästi vähentää ahdistusta ja raivoa. (Johnson, 2011)

Keskustelut, joissa haetaan yhteyttä ja joissa turhaudutaan, kun yhteyttä ei löydetä, ovat tyypillisiä ja johtavat usein riitaan. Kuvitellaan, että niiden ratkaisemiseksi tarvitaan ongelmanratkaisukeinoja, ja niitä mennään etsimään parisuhdeterapiaan. Tämä tapa ei ota huomioon kiintymistarpeisiin liittyviä haasteita, jotka ovat toimintamallin alla. Enemmän kuin konflikti tai kontrolli, haaste on tunteellinen etäisyys. Läheisyyden kokemuksen lisäämiseen eivät ongelmanratkaisukeinot auta. (Johnson, 2011)

Kun raivostomme toiselle tai vaivumme suruun hänen vuokseen, ei ole syytä pohtia sen kummemmin hänen käytöstään. On syytä pohtia, mitä itse tunnemme ja alkaa etsiä tuon tunteen aiheuttaneita kokemuksia lapsuusvuosiltamme. Kenelle oikeasti huudan, kun huudan hänelle? Kenen edessä oikeasti romahdan? Äidin, isän, isovanhemman, sisaruksen jne.? (Johnson, 2011)

Kun yhteys katkeaa, sen korjaamiseen tarvitaan usein molemmilta osapuolilta tietoista toimintaa, itsensä alttiiksi asettamista, nöyryyttä ja hyväksyntää sen edessä, että on ollut osallisena yhteyden katkaisemisessa.

Avoimuuden, myötätunnon ja tarkan ja äärimmäisen rehellisen itsereflektion kautta voi haastava tilanne muuttua entistäkin syvemmäksi yhteyden ja läheisyyden kokemukseksi.

### 3.3 Sukupolvien ketjun katkaiseminen

Samassa perheessä vanhemmat muodostavat eri lapsiin erilaisia kiintymyssuhteita; temperamenttierot ja perheen elämäntilanne vaikuttavat. Vanhempi haluaa yleensä lapselleen parasta. Vanhemman on hyvä miettiä, miten oman lapsuudenkodin tunteita välttelevä tai ne kieltävä malli on vaikuttanut omaan elämään. Onko tunteiden näyttäminen ja vastaanottaminen vaikeaa? Pystyykö luottamaan toisiin ihmisiin? Voiko olla myös heikko ja tarvitseva? Hakeeko aikuisenakin toisten hyväksyntää altistuen tai toisia määrällen?

Kun vanhempi tunnistaa omien vanhempiansa toimintatavat, omansa, ja ehkä puolisonkin tavat, hänellä on mahdollisuus olla siirtämättä huomaamattaan toimimattomia tai vahingollisia malleja eteenpäin omiin lapsiinsa. Jokaisella vanhemmalla on mahdollisuus katkaista sukupolvien ketju toimimalla toisin. (Kalliomäki, 2010)

Sukupolvien ketjun katkaisu vaatii itsen tutkimista ja sen tunnistamista, mikä on oma tapa olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja miten ilmaisee tunteitaan. On myös tärkeää huomata, mitkä tavat toimia ja tuntea toistuvat, onko vallalla turvattomuuden vai turvallisuuden tunne, sallii vai vaikkapa vihan tunteen, onko mahdollisesti liian kiltti, syyllistääkö ehkä muita, ottaako kenties vastuuta, kieltääkö mahdolliset häpeän tunteet, tai vaikkapa sitä, kuinka myötätuntoinen on. Onko pääasiassa tyytyväinen vai vaivaavatko jatkuvat pettymyksen tunteet?

Miten koee muut, samanarvoisina vai ylivertaisina tai alivertaisina? Onko kokemus siitä, että hyväksytään vai hyljeksitään? Tunteiden tunnistaminen, hyväksyminen ja anteeksi antaminen ovat avaimia siihen, että voi ymmärtää omasta sukulinjasta tulevaa taakkaa ja olla siirtämättä sitä eteenpäin.

Professori Osmo Kontulan mukaan vanhemmilta opittu parisuhteen malli voikin joskus vaikuttaa tiedostamattomasti taustalla.

Voi olla, että jossain vaiheessa huomaamme, että käyttäydymme samalla tavoin kuin isä tai äiti. Malli haetaan luonnollisesti läheisimmästä, omien vanhempien suhteesta.

### 3.4 Objektisuhdeteoria

Daniel Sternin mukaan objektisuhdeteorian yksi keskeisimmistä pääajatuksista on, että ihminen on subjektiivinen olento, joka kokee elämyksiä elämänsä alusta lähtien. Ei ole syytä olettaa, että vauva jakaisi kokemuksiaan erikseen, esimerkiksi havainnoiksi, tunteiksi ja ajatuksiksi, mutta vauva jäsentää kuitenkin monin tavoin kokemusmaailmaansa ensimmäisen vuoden aikana. Jäsentävä periaate on vauvan kokemus itsestään, mihin liittyy kiinteästi kokemus toisesta ihmisestä ja toisen ihmisen vaikutus hänen psyykkiseen todellisuuteensa ja kehitykseensä. Stern lähtee siitä, että vauva kokee yhdessäolon ja yhteyden, mutta säilyttää primaarisen kokemuksen erillisyydestään. Itsekokemus on riippuvainen toisesta, mutta kuuluu kuitenkin itselle. (Stern, 1985)

Objektisuhdeteorian keskeisenä kysymyksenä on se, kuinka aikaisemmat kokemukset merkityksellisten ihmisten kanssa ovat edustettuina minän, toisten, sekä minän ja toisten välisten suhteiden piirteinä. Teoria korostaa lapsen ja äidin varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä. Ihmismielen perusrakenteet muodostuvat kun kehityksen alussa oleva objektisuhde sisäistetään. (Winnicott, 1965 )

Objektisuhdeteorian pohjalta ajatellaan että yksilö suuntautuu vuorovaikutukseen, mutta suhteessa olon perimmäinen tavoite on *selfin* (itsen) rakentuminen, omaksi itseksi kasvaminen. Vaikka objektisuhdeteorian yksityiskohdat ovat monimutkaisia, sen perusolettamus on yksinkertainen: ihminen on syntymästään asti ensisijaisesti objekteihin suuntautunut, niistä kiinnostunut ja suhteeseen pyrkivä, ja hän suhtautuu toiseen ihmiseen osittain varhaisista kokemuksista muotoutuneiden odotusten pohjalta. Näistä varhaisista suhteista muodostuvat sisäisten objektien toiminnot ovat tärkeitä ihmisen autonomian kehityksessä.

Egon (minän) toiminnallista kokonaisuutta edustavia objektisuhdeteorian käsitteitä ovat *self*- (itse-) ja objektirepresentaatiot ja *self*- ja objektimielikuvat (Simon, Stierlin, Wynne, 1985).

Jokainen ihminen kehittää mieleensä sisäistetyin ihmissuhteiden mallin. Tapa, jolla nämä objektit ovat sisäisesti representoituneena (tehdä uudelleen läsnä olevaksi), miten itsen (*selfin*) ja toisen (objektin) eriytyminen on mahdollistunut, vaikuttaa siihen, miten yksilö tuntee, ajattelee ja suhtautuu toiseen. *Self* tarkoittaa ihmisen kokonaisuuden ja tiedostamattoman keskusta ja ego puolestaan tietoisuuden keskusta. *Selfin* (ja egon) ollessa vuorovaikutuksessa keskenään ollaan ”itseiden” ytimissä, missä kasvu ja kehitys mahdollistuvat. Nämä tiedostamattomasti sisäistetyt objektit muodostavat persoonallisuuden ytimen. Sisäisten objektien avulla ihminen kehittää ja ylläpitää omaa identiteettiään sosiaalisissa suhteissa. (Simon, Stierlin, Wynne, 1985)

Persoonallisuuden kehittymisen kannalta tärkeää on se vuorovaikutus, joka syntyy kehittyvän yksilön ja ulkomaailman objektien välillä. Objektisuhdeteoriassa kiinnitetään erityinen huomio yksilön suhteeseen primaariobjekteihinsa. Ne ovat niitä merkittäviä aikuisia, joiden antamien hoivakokemusten ja huolenpidon varassa lapsi kasvaa ja kehittyy omaksi persoonakseen. Objekteiksi näitä henkilöitä nimitetään siksi, että heitä tarkastellaan nimenomaan lapsen kehityksen näkökulmasta, hänen kehitykseensä osallistuvina ja siihen vaikuttavina osapuolina. He toimivat lapsen tunteiden ja tarpeiden vastaanottajina ja niiden kohteina. Objekti voi olla myös jokin muu kohde kuin ihminen, ympäristö, luonto, lemmikkieläin jne. (Keski-Luopa, 2001)

Siitä alkaen kun lapsi alkaa muovata merkityssuhteita mielessään, hän alkaa ”kantaa” mielessään myös suhteita primaariobjekteihinsa. Sisäinen objekti eroaa ulkoisesta siinä, että se on asianomaisen oma tulkinta tästä henkilöstä, omien tarpeittensa näkökulmasta. Toinen ei ole mielessä välttämättä sellaisena, kun hän todellisuudessa on, vaan asianomaisen kokemuksen muokkaamana. Lapsen rikas fantasiamaailma muovaa muodostuneita objektisuhdekokemuksia. Sisäisten objektien vakiintuminen, ja niiden suhteet toisiinsa, rakentuvat yksilön persoonallisuuden kehityksen myötä.

Sisäiset objektit muodostuvat esikuviksi asianomaisen myöhemmissä objektisuhteissa. (Keski-Luopa, 2001)

Lapsen peruspersoonan kehittyminen suhteessa primääriobjekteihin eli hoitaviin aikuisiin. He ovat lapselle kehitysobjekteja. Mielen rakentuessa lapsi alkaa kantaa mielessään suhteita primaariobjekteihinsa ja näin syntyvät sisäiset objektit. Sisäisten objektien esikuvien mukaan yksilö myöhemmin tulkitsee muidenkin ihmisten käyttäytymistä. (Keski-Luopa, 2001)

Tapa, jolla esimerkiksi lapseen suhtaudutaan vaikuttaa kokemukseen objektin ja itsen hyvydestä. Paha, huutava äiti merkitsee eriytymättömän lapsen kokemuksessa pahaa ja arvotonta omaa itseä. Sisäiset objektit eivät ole pysyviä, vaan ne ja niiden suhteet toisiinsa muokkautuvat koko ajan viettien vaikutuksessa ja vuorovaikutuksessa ulkoisten objektien kanssa sekä tulevat yhä enemmän ulkoista todellisuutta vastaaviksi. (Erikson, 1956)

Keskeistä parisuhteen toimivuuden kannalta on, miten puoliset ovat suhteessa todelliseen tai mielikuviin perustuvaan kuvaan omasta itsestä (*self*) ja suhteessa todelliseen tai mielikuviin perustuvaan kuvaan toisesta (objekti). Kyse on siitä, seurustelevatko keskenään ”todelliset” vai ”mielikuviin” perustuvat henkilöt. Parisuhteessa sisäisten objektisuhteiden, objekti- ja *self*-mielikuvien prosessointia jatketaan suhteessa puolisoon. Puoliso koetaan suhteen prosessin eri vaiheissa vaihtelevasti idealisoituna, pettymystä aiheuttavana ja/tai todellisena, ”hyvänä” ja ”pahana” toisena. Kokemusta määrittävät molempien omat tarpeet, toiveet ja pelot, kyky hyväksyä toisen sekä oma erillisyys ja toiseus. (Erikson, 1956)

Uusissa perheen ja parisuhteen elämänvaiheissa integraatiota joudutaan työstämään aina uudelleen. Lapsi, joka on saanut luotettavia, turvallisia ja rakastavia hoivakokemuksia ja voinut työstää integraatioprosessiaan, kehittää sisäisen, hyvään luottavan ja siihen pyrkivän objektipysyvyyden. Ihmiselle tulee kokemus omasta arvosta, josta seuraa kyky riittävään tyydytykseen, frustraation sietoon ja minän (egon) riittäviin toimintoihin.

Puuttuvaa voidaan mielessä työstää symbolisaation, tunteiden ja ajattelun keinoin.

Hyvien sisäistettyjen objektisuhteiden avulla kehitytään sietämään suhteissa läheisyyttä, etäisyyttä, epävarmuutta ja odottamista. Toteutuneiden integraatioprosessien avulla oma minuus koetaan myöhemmin elämässä eheänä, josta seuraa oman itsen jatkuvuudentunne. Ego-identiteetti sisältää riittävän vakiintuneen käsityksen omasta itsestä ja vakiintuneen objektirepresentaatioiden maailman. (Erikson, 1956)

Objektisuhdeteorioiden isän W.R.D Fairbainin käsityksen mukaan ihminen pyrkii ensisijaisesti syntymästä lähtien luomaan ja ylläpitämään suhteita toisiin todellisiin ihmisiin. Objektisuhdeteorian käsitteiden avulla voidaan ymmärtää, millä tavoin koemme suhteessa olemisen. Voi olla kyse symbioottisesta fuusiotilasta, jossa itse ja objekti ovat emotionaalisesti erottamattomat tai vastaavasti dyadisesta tilasta, jossa objekti koetaan joko itseä varten olevana tai itseä uhkaavana. Tai sitten toiset saatetaan nähdä täysin itsestä riippumattomina.

Itsetuntemuksen kehittäminen on yksi keskeisistä asioista parisuhdevalmennuksessa. Vain ymmärtämällä omaa tapaa kiintyä, omaa lapsuuden mallia, voimme suhtautua omaan kokemukseemme parisuhteesta vain yhtenä näkökulmana, ei absoluuttisena totuutena. Tämä auttaa näkemään ja tunnistamaan tilanteita, joissa toimii tavasta/tottumuksesta tai selvittämättömästä kehitystehtävästä käsin ja toistaa vanhaa.

Vasta kun tulee tietoiseksi itsestään ja kun huomaa vanhan toistamisen, voi muuttaa jotakin. Kun kehittää tunneälykkyyttään, voi edetä kohti kypsempää ja aikuisempia tapoja olla suhteessa. Itsetuntemuksen lisääntyessä herää aito kiinnostus ja uteliaisuus myös toisen prosesseja kohtaan. Myötätunto on molemminpuolista, kun huomataan, että kypsyminen ja muuttuminen ei ole helppoa kenellekään.

### 3.5 Kiintymyssuhdeteoria ja objektisuhdeteoria parisuhdevalmennuksen pohjana

Kiintymyssuhdeteoria perustuu turvan hakemiseen. Kun olemme turvassa, voimme olla elinvoimaisia ja suuntautua ulospäin. Turvan tunne syntyy hyvässä vuorovaikutuksessa. Objektisuhdeteorian mukaan haemme suhteissa toisiin sellaista, mikä auttaa meitä kasvamaan itseksemme.



Valmennuksen ytimessä on juuri se, miten olisin oma todellinen, erillinen itseni, kestäisin yksinäisyyteni ja samalla uskaltaisin olla aidosti ja turvallisesti kiintynyt toiseen ja sitoutua kasvuun parisuhteessani.

Kenelläkään meistä ei ole kokemusta, että kaikki mitä meissä on, olisi hyväksytty sellaisenaan. Olemme oppineet peittämään ja poistamaan itsestämme osia. Aikuisena emme koe olevamme kokonaisia ja autenttisia, vaan esitämme jotakin. Parisuhde voi muodostua näyttämöksi, jolla puoliset näyttelevät roolejaan ja todellinen kohtaaminen jää ohueksi. Valmennuksessa näistä näytelmistä ja rooleista voidaan tulla tietoisiksi ja opitaan havaitsemaan, kuinka ne ovat kohtaamisen tiellä.

Kuten objektisuhdeteoria osoittaa, luomme sisällämme kuvan toisesta ja itsestämme. Teorian mukaan ihminen suhtautuu toiseen ihmiseen osittain varhaisista kokemuksista muotoutuneiden odotusten pohjalta. Nämä eivät kuitenkaan vastaa todellisuutta. Haaste on pysähtyä näiden mielikuvien äärelle. Valmennuksessa tämä on helpompaa kuin yksin ilman ulkopuolista tukea ja ohjausta. Tämä perustuu osittain siihen, että paikalla on kolmas, jolla on neutraali suhde pariin ja sen osapuoliin. Kun tulemme mielikuvista tietoisemmiksi, voimme päästää niistä paremmin irti; silloin todellisuus saattaa avautua ja toinen voidaan kohdata uudella, todenmukaisemmalla tavalla.

Tämän ymmärtäminen vaatii kuitenkin tietoisuutta. Yksilön on ensinnäkin myönnettävä ja hyväksyttävä, että peittää itsestään joitakin osia. Se voi olla hyvin haastavaa, sillä ne voivat olla hyvin alitajuisia ja niihin saattaa olla vaikea saada kosketusta. Toisekseen tämän jälkeen on rohkaistuttava vähitellen laskemaan alas suojauksia. Tämä vaatii haavoittuvaisuuden näyttämistä, joka on sekä pelottavaa että ei aina edes mahdollista, jos turvaa ei ole riittävästi.

Parisuhdevalmennuksessa luodaan ensin vuorovaikutusympäristö, joka luo turvaa, ja sen jälkeen tutkitaan tarkemmin sitä, ketkä oikeastaan ovat suhteessa, mitä he yksilöinä tarvitsevat ja millainen heidän välinen suhteensa on.

Parisuhteessa on valtava mahdollisuus saada takaisin itsestä pois lohkotuja tai kadotettuja palasia.

Jotta tämä ihmeellisyys olisi mahdollista, tarvitsemme kiintymyssuhdeteorian osoittamaa turvaa ja objektiivisuusteorian halua kasvaa kokonaiseksi itseksi. Parisuhteella on mahdollisuus eheyttää ihmistä monella tavalla.

Suhde voi muuttua hyvin erilaiseksi, kun tulemme tietoisemmaksi siitä, miten paljon toimimme historiasta käsin, ja miten paljon tämä voi etäännyttää meitä puolisoistamme. Erilaisista näytelmistä voi olla kivuliasta päästä irti, sillä joskus ne ovat mystisesti toimivia ja usein näyttävät todellisuudelta. Kuten esimerkiksi hoivaaja/ hoivattava -tyyppinen suhde, jossa molemmat ovat näennäisen tyytyväisiä. Tällaisessa suhteessa ei kaksi erillistä autenttista ihmistä kuitenkaan kohtaa, vaan molemmat tulevat suhteeseen ikään kuin toimittamaan jotakin, yksi hoivaamista, toinen hoivattavana oloa.

Terve ja tietoinen parisuhde elää ja muuttuu koko ajan. Siitä puuttuu staattisuus, sillä siinä ymmärretään muutoksen ja kehittymisen jatkuva läsnäolo. Läheisyyden kokeminen vaatii tässä hetkessä olemista ja sen ymmärtämistä, että yhtenä päivänä tarvitsee jotakin ja toisena päivänä se voi olla jotain ihan muuta. Jotta pysyisi selkeästi ja kirrkaasti sen äärellä, mitä tapahtuu itsessä, toisessa ja suhteessa itsessään, on oltava hereillä koko ajan.

## **4 HENKINEN PARISUHDEVALMENNUS**

### **4.1 Ennaltaehkäisevä näkökulma**

Romanttinen rakkaus on muuttunut aikakausien saatossa, ja nykyään korostetaan rakkauden tunnetta osana parisuhdetta. Jallinoja on tutkinut romanttista rakkautta kirjallisuuden valossa. Jollei rakastumisen ja yhteenkuuluvuuden tunnetta koeta, parisuhteen koetaan olevan uhattuna. Rakkauden tunteen ollessa voimakas osapuolten ei tarvitse työskennellä suhteensa säilyttämiseksi. Kun tämä tunne myöhemmin muuttuu, suhteen kannattelu siirtyy parisuhteessa oleville ja suhde alkaa vaatia hoitamista. (Jallinoja, 2000)

Aktiivinen parisuhteen hoitaminen saa aikaan myönteisiä kokemuksia parisuhteessa (Malinen, 2011). Valmennuksessa saadaan esiin parisuhteelle tärkeimpiä asioita kuten kuunteleminen, itsen ilmaiseminen, kunnioitus ja välittäminen. Suhteen hoitaminen myös osoittaa, että on tehty päätös rakastaa, ja molemmilta löytyy tahtoa olla ja pysyä suhteessa.

Erilaiset pariterapiat, kuten esimerkiksi integratiivinen, tunnekeskeinen, ratkaisukeskeinen ja psykodynaaminen, pyrkivät löytämään ratkaisuja ongelmallisiin tilanteisiin tarkastelemalla ajatuksia, tunteita ja käyttäytymistä sekä sitä, miten kumppanit vaikuttavat toisiinsa. Tuen saaminen, ymmärryksen lisääntyminen ja käyttäytymisen muutokset ovat yhteistä tekijöitä kaikille terapioille. (Väestöliitto, 2017)

Vahvistava tai ennaltaehkäisevä parisuhdetyö tarkoittaa usein vapaaehtoisuuteen perustuvia pariterapiasta erillisiä toimintamuotoja, joiden tarkoituksena on nimityksensä mukaisesti vahvistaa parisuhdetta ja näin lisätä parisuhteissa elävien ihmisten onnellisuutta. Parisuhteita vahvistavaa työtä tekee Suomessa esimerkiksi Parisuhdekeskus Kataja. Heidän toiminnassaan keskeistä ovat parisuhdekurssit, tapahtumat ja luennot.

Parisuhteeseen kuuluvat kriisit ja erilaiset vaiheet. Ne ovat sekä yksilön että parisuhteen kypsymiselle merkityksellisiä ja välttämättömiä. Niitä ei tarvitse ehkäistä tai poistaa. Kuitenkin osa näihin liittyvistä vaikeuksista on varmasti ehkäistävissä tukemalla parisuhdetta mahdollisimman varhain. Parisuhdevalmennus voi antaa mahdollisuuden suhtautua kriisiin synnyttämiin tunteisiin ja ajatuksiin uteliaan avoimesti ja näin haastavat vaiheet voivat lähentää sen sijaan, että veisivät puolisoita kauemmas toisistaan.

Parisuhteessa paljon kiteytyy parin keskinäisiin vuorovaikutustaitoihin. Vaikka mitään selkeää hyvän tai huonon parisuhteen määritelmää ei voida asettaa, niin on todennäköistä, että parisuhde ei saavuta täyttä potentiaaliaan, jos pariskunnan osapuolet eivät kykene kommunikoimaan avoimesti ja selkeästi. Keskustelukulttuurin tietoinen ylläpitäminen on parisuhteen hoitamista.

Emme voi koskaan kuitenkaan täysin ymmärtää kaikkea toisessa, eikä ole tarkoituskaan. Parisuhteessa on oleellista hyväksyä tämä ja sallia toiselle yksityinen ydin. Suhde on myös tämän yksinäisyyden jakamista, ja siitä huolimatta on tärkeää olla lähellä ilman pelkoa. (Winnicott, 1965)

Pariterapiasta lähdetään hakemaan apua yleensä, kun suhteessa ollaan tultu kriisiin. Parivalmennuksestakin voi hakea tukea kriisissä, mutta tämä tutkimus käsittelee parivalmennusta erityisesti ennaltaehkäisevänä toimintana. Parisuhde muuttuu kokemusten, perheen vaiheiden, iän ja muiden tilanteiden myötä (Pukkala, 2006). Tämän takia säännöllinen valmennustapaaminen on hyvä mahdollisuus pysähtyä ja varmistua, että molemmat pysyvät tietoisina siitä, mitä suhteessa on tapahtumassa.

Kun erityistä kriisiä ei ole, voidaan keskittyä rauhassa tutkimaan ja vahvistamaan sitä, mikä suhteessa on hyvää ja kaunista. Muistamaan jotain, mikä on ehkä unohtunut ja mikä olisi hyvä pitää elossa. Lähtökohtaisesti ihminen kaipaa yhteyttä toiseen ja erityisesti intiimissä ihmissuhteessa toivomme erityislaatuista, intiimiä yhteyttä. Sen ylläpitäminen ei tapahdu itsestään. Parisuhteen äärelle asettuminen valmennuksessa muistuttaa suhteen tarkoituksesta ja tärkeydestä.

Arjessa suhteen äärelle ei useinkaan pysähdytä. Valmennuksessa keskiöön pääsevät suhteen molemmat osapuolet sekä heidän välinen suhteensa. Pelkästään tämä asetelma on sellaisenaan eheyttävä ja uutta avaava. Kolmannen osapuolen läsnä ollessa, asiat on helpompi nähdä neutraalisti. Kun valmennussuhde on riittävän turvallinen, on mahdollista ottaa esiin myös asioita, joita kahdestaan on haastavaa tai mahdotonta tutkia. Valmentaja kannustaa molempia äärimmäiseen rehellisyyteen ja avoimuuteen silläkin riskillä, että jotain hankalaa nousee käsittelyyn. Valmennuksessa tehtävän havainnoinnin, reflektoinnin, dialogin ja jaetun ymmärryksen tavoitteena on puolisoitten itseymmärryksen, toistensa sekä suhteensa ymmärtämisen syventäminen. Kun sanoitamme omaa tarinaamme, aivoissamme tapahtuu sekä horisontaalista että vertikaalista kehitystä.

Hermostollisen integroitumisen myötä aivojen sisempien osien "tunneaivojen" ja aivokuoren "järkiaivojen" väliset verkostot kehittyvät ja oikean "ei-tietoisien" ja vasemman "tietoisien" aivopuoliskon välinen yhteys kehittyy. Tutkimuksissa on todettu oman kokemuksen sanoittamisen lisäävän emotionaalista turvallisuudentunnetta ja vähentävän psykologisten defenssien tarvetta. (Mäntymaa, Luoma, Puura ja Tamminen, 2003)

Kyky nähdä tilanteita samaan aikaan omasta ja kumppanin perspektiivistä on ensiarvoisen tärkeää suhteessa. Tämän harjoitteluun valmennustilanne toimii hyvin, sillä valmentaja tuo esiin molempien näkökulmaa tasapuolisesti ja varmistaa, että puoliset kuulevat toinen toisiaan.

Ennaltaehkäisevässä parisuhdevalmennuksessa työestetään tunteita, mieltä ja kehoa samanaikaisesti ja kokonaisvaltaisesti. Kehto Koulun henkisen valmennustyön koulutusohjelma antaa monipuolisen näkymän ihmisyyteen sekä henkisten opetusten että modernin psykologian näkökulmasta. Työkaluina ovat mm. kundaliinjooja, psykodynaaminen psykologia, meditaatio, persoonallisuuspsykologian työkalu henkinen enneagrammi, Diamond Approach -menetelmä, hahmoterapia, psykodraama sekä hengitys- ja kehotyöskentely.

#### 4.2 Valmennuksessa käytettävät menetelmät ja valmentajan rooli

Valmennuksessa puoliset voivat oppia tuntemaan itseään paremmin ja sitä kautta ymmärtämään toisiaan. He tulevat tietoisemmiksi parisuhteeseen sijoitetuista odotuksista ja saavat selkeämmän käsityksen sekä omista että puolison tarpeista. Heillä on mahdollisuus kohdata omaa ja toisen todellisuutta jaettuna kokemuksena. Tiedostaminen, sanoittaminen ja tutkiminen johtavat parhaimmillaan turvan lisääntymiseen ja syvempään läheisyyteen, joiden tukemana toivottavia muutoksia on helpompi tehdä. Valmentajan erilainen ja vähemmän tunteellinen näkökulma asioihin voi myös tuottaa uutta oivallusta, jota itse ei ole tullut ajatelleeksi.

Kaikki osapuolet tuovat valmennussuhteeseen oman henkilökohtaisen taustansa. Valmennusprosessi on tulosta ihmisten vaikutuksista toisiinsa.

Useissa terapian vaikuttavuudesta tehdyissä tutkimuksissa todetaan, että terapeutin ja potilaan suhde vaikuttaa enemmän kuin terapiamuoto tai käytetyt menetelmät. Tätä tukee ajatus siitä, että sekä terapiassa että valmennuksessa terapeutti tai valmentaja edustaa potilaalle jotain hänen historiassaan, ja näin on mahdollista saada korvaavia kokemuksia turvasta ja empatiasta, jotka ovat ehkä aiemmin puuttuneet. Näin tapahtuu uudelleenohjelmointia ja henkistä kasvua, joka lisää hyvinvointia ja mahdollisuuksia olla avoimempi ihmissuhteissa. Myös neurotiede tukee tätä käsitystä, sillä tiedämme aivojen kehittyvän paremmin turvallisessa, myönteisessä suhteessa toiseen ihmiseen, joka on keskittyneesti ja avoimesti läsnä kontaktissa.

Jos parisuhteessa oireillaan, parisuhdevalmennuksessa se pyritään näkemään ymmärrettävänä yrityksenä palauttaa tasapaino ja haluna syvempään yhteyteen. Puolisoita ei syytetä, eikä arvostella, eikä heitä vaadita parantumaan, vaan vuorovaikutuksen mielekkyyttä tutkitaan ja kunnioitetaan käsillä olevaa hetkeä ja sitä, mitä tapahtuu tässä ja nyt. Kahdelle yksilölle tarjotaan kolmas paikka. Paikka, josta voi katsoa itseään. Tarkkailla itseään suhteen sisällä. Puolisot eivät ole vastuussa vain itsestään ja toisistaan, vaan myös suhteestaan, sen kehityksestä ja hyvinvoinnista.

Objektisuundesuuntautuneen pariterapian tavoitteena turvallisuuden lisäksi on omaksi itseksi kasvaminen. Tunnekeskeisen pariterapian tavoitteena on auttaa paria löytämään riittävä määrä turvaa ja tukea suhteeseensa selviytyäkseen omien ja perheen kehitysvaiheiden tuomista haasteista. Henkinen parisuhdevalmennus puolestaan tähtää molempiin näistä ja lisäksi siihen, että parin olisi mahdollista löytää omat tavat tukea itseä ja toista henkisessä kypsymisessä ja ymmärtää, että kasvaminen on elämänmittainen prosessi.

Parisuhdevalmennuksen tavoitteena on tunnistaa ja työstää molemminpuolisia toisiinsa sijoitettuja samastumisia. Näin molemmat voivat edetä omassa eheytyksessään ja vahvistua omana itsenään, miehenä tai naisena, ihmisenä omassa identiteetissään. Näin on mahdollista rakentaa luova parisuhde, kun molemmat arvostavat sekä itseään että toisiaan.

Valmennuksessa valmentaja huomaa millaiset itseä ja toisia koskevat perusolettamukset aktivoituvat latautuneissa vuorovaikutustilanteissa. Tutkimisen avulla voidaan päästä ensimmäiseksi aktivoituneen suojamekanismin alla olevaan todelliseen tunteeseen kiinni. Tämä voi vapauttaa tilannetta ja antaa toiselle mahdollisuuden myötätuntoon. Silloin syntyy yhteyden kokemus, joka on arvokas, sillä se täyttää yhden ihmisen perustarpeista: olla yhteydessä toisiin ihmisiin. Parisuhteessa, jossa läheisyys on intiimimpää kuin muissa läheissuhteissa, yhteyden on tärkeää olla erityisen vahva. Se on yksi tekijä, joka tekee parisuhteesta täysin ainutlaatuisen muihin ihmissuhteisiin verrattuna. Psykkisesti kaikki parit ovat yksi jaettu sielunmaisema ja kaksi erillistä sielunmaisemaa.

Valmennuksessa on tärkeää aikaansaada emotionaalista turvallisuutta ja turvallista kiintymystä ennen kuin antaa parille käytännön ongelmien ratkaisemiseen tai vuorovaikutustaitojen kehittämiseen tähtäviä ehdotuksia. Valmentajan tarkoitus ei ole neuvoa tai antaa ohjeita. Kuitenkin joskus konkretia on tarpeen ja samaan aikaan valmentajan on oleellista pysyä kättilön roolissa ja auttaa paria löytämään itse heille sopivia käytännön toimia yhteyden ja avoimuuden ylläpitämiseksi.

Kun pari on turvallisemmin kiintynyt, heidän on puolestaan helpompi sietää epävarmuutta ja he voivat omaksua metaperspektiivin keskusteluihinsa. Silloin ei tapahdu tyypillistä vaatimus-vetäytyminen kuviota. Tutkimus on osoittanut, että turvallisuus on yhteydessä jämäkkyyteen, tasapainoon ja verbaalisen aggression vähäisyyteen. (Johnson, 2002)

Valmennuksessa on tärkeää, että yksilöt kohtaavat omia taipumuksiaan varuillaanoloon ja pettymyksiinkin. Kiintymyssuhteenäkökulmasta katsottuna ymmärrys itsen ja toisen taipumuksista lisää esimerkiksi *huolestuneesti kiintyneiden* mahdollisuutta kiintyä turvallisemmin. Kun toistuvat vuorovaikutuskuviot tunnistetaan ja ymmärretään, mitä niiden takana on, epäsuotuisia kuvioita on mahdollisuus muuttaa.

Valmennus tarjoaa uusia tapoja ymmärtää parisuhteessa eteen tulevia haasteita ja loukkaantumisia ja päästä niistä eteenpäin. Tärkein tunnetila muutoksen mahdollistajana on turvallisuuden tunne.

Siegelin (2009) mukaan tunnetilojen jakaminen turvallisessa vuorovaikutuksessa mahdollistaa osapuolien oikeiden aivopuoliskojen non-verbaalisen yhteyden. Tämän yhteyden avulla voidaan luoda kiintymysilmapiiri, jonka uskotaan olevan onnistuneen terapian edellytys.

Sama tapahtuu äidin ja vauvan välillä ensimmäisen ikävuoden aikana. Yhteys syntyy ei-kielellisellä tasolla kun vauvan ja äidin oikeat aivopuoliskot keskustelevat. Avainasemassa on sensitiivisyys ja virittäytyminen toisen ihmisen aistimiseksi. Tyydyttävät vuorovaikutuskokemukset ovat tärkeitä vauvan oikeanpuoleisen orbitofrontaalisen kuorikerroksen kehitykselle (kriittinen kypsyminenvaihe on ensimmäisen elinvuoden lopussa). Orbitofrontaalinen kuorikerros säätelee huomiokykyä, tarkkaavaisuutta, sosiaalista sopeutumista sekä mielialojen ja impulssien hallintaa. Siellä sijaitsee myös ei-kielellinen affektisanasto, joka on ilmeiden, eleiden, äänenpainojen tunnesisältöjen hahmotus. Tästä johtuu se, että parisuhteessa voimme täysin tiedostamattamme tulkita jonkun eleen tai äänenpainon täysin väärin ja kokea uhkaa silloinkin kun sitä ei ole. Näin käy helposti erityisesti aikuisille, joita on kaltoinkohdeltu lapsena.

Tämän takia myös henkisessä parivalmennuksessa pyydetään puolisoita olemaan jatkuvasti tietoisia omista tunteistaan ja tuntemuksistaan. Valmentaja kannustaa sanoittamaan ja purkamaan auki omaa tunnetta ja kokemuksen laatua sekä pysymään herkkänä toisen kokemukselle. Valmentaja voi olla se joka varmistaa, että puoliset kuulevat toinen toisiaan. Näin riski tulkita väärin toisen eleitä, äänenpainoja tai sanoja vähenee. Rehellisyys auttaa kasvussa. Siksi myös rakentava toisen arvostelu voi joskus olla tarkoituksenmukaista, mikäli se tehdään rakkaudellisesti ja tinkimättä turvallisuudesta.

Heartman-instituutin (USA) tutkimuksien mukaan meidän ympärillämme on muutaman metrin päähän asti mitattava energiakenttä, joka on koherentimpi (koherenssi ilmenee lähellä sini-aaltoa olevan käyrän muotona tutkimuslaitteessa) esimerkiksi niillä, jotka ovat tulleet arvostetuiksi ja rakastetuiksi lapsena. Koherenssi on myös yhteydessä empatiakykyyn. Instituutin tutkimuksen mukaan jokainen voi oppia luomaan itselleen tätä koherenssitilaa.



Pariterapeutille ( tai valmentajalle) koherenssi-tilan tietoinen käyttäminen on työväline sekä itsensä hoitamiseksi, että terapian vaikuttavuuden lisäämiseksi. (McCraty, 2003)

Intialaisen joogaperinteen näkökulmasta tätä energiakenttää kutsutaan auraksi tai elektromagneettiseksi kentäksi, joka ympäröi koko kehoa. Kun tämä ympäröivä kenttä on vahva, negatiiviset vaikutukset suodattuvat. Kun se on heikko, olemme haavoittuvaisia kaikelle ympäriltä tulevalle. Vahvuus tekee elektromagneettisesta kentästä yhtenäisen. Terve kenttä on symmetrinen, yhtenäinen. Herkkyys, joka tulee kentän kautta, tarkoittaa yhteyttä. Se sitoo meidät koko universumiin. Vahva ja terve energiakenttä tekee ihmisen läsnäolevaksi. Kaikkien henkistä/psykkistä valmennus- tai hoitotyötä tekevien on erittäin tärkeää tehdä töitä itsensä kanssa ohjatusti (terapia tai valmennus) ja tehdä omaa henkistä harjoitusta, jotta voi olla toisille tukena.

Valmentaja voi parhaimmillaan auttaa tulemaan tietoiseksi käytösmalleista tai kommunikaatiotavoista, jotka eivät lisää läheisyyttä vaan katkaisevat yhteyden. Tämä edellyttää sitä, että valmentaja on hyvässä suhteessa omaan itseensä ja kaikkeuteen. Valmennuksessa luodaan ilmapiiri, jossa yksilöt kokevat olevansa turvassa. Turvaa synnyttää se, että paikalla on ihminen, jolla on mahdollisuus suhtautua asioihin vähemmän tunnepitoisesti ja tuoda uusia näkökulmia esiin.

Valmennuksessa voidaan huolehtia myös parisuhteen päivittämisestä toisen tuntemisen suhteen ja tapaamiset muistuttavat pitämisen, ihailun, rakkauden ja arvostuksen osoittamisesta.

Parisuhteen toimivuuden ydintä ovat onnistuneet korjaavat yritykset kohti yhteyttä ja läheisyyttä. Tätä voidaan harjoitella valmennuksessa. Usein menneistä ja nykyisistä kokemuksista johtuvat haavat törmäävät ja haavoittuvuutta ei pystytä jakamaan vaan puoliset joutuvat puolustusasemiin. Pari itse voi olla hyvinkin sokea huomaamaan, kun näin tapahtuu. Näiden asemien purkamisessa voi auttaa valmennustapaamisen turvallinen ympäristö, jossa puoliset oppivat suojautumisen sijaan ilmaisemaan todellisia tarpeita, tunnistamaan ja nimeämään tunteitaan ja aktivoituneita traumojaan.

Suhteen hyväksi tehtävällä työllä tavoitellaan joustavaa, elävää, vapaata ja herkkää vastavuoroisuutta, josta seuraa turvan tunne, joka on kiintymyksen perusta.

Terapiatyön vaikuttavuustutkimuksissa asiakkaan ja terapeutin välisen suhteen on todettu olevan terapiasuuntausta tärkeämpi tekijä. Neurotiede tukee tätäkin löydöstä. Tiedämme aivojen kehittyvän turvallisessa, myönteisessä suhteessa toiseen ihmiseen, joka on keskittyneesti ja avoimesti läsnä kontaktissa. (Björkestam, 2010)

Valmentaja luo turvallisen ja hyväksyvän tilan, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja ja voidaan aktivoida. Ne saavat tuntua kehossa ja niitä voidaan ymmärtää ja sanoittaa. Sitä kautta voi syntyä myös uutta verbaalista minuutta. Tunteet on hyvä tuntea, ettei jäädä vain puhumaan neutraalisti tunteista.

Valmentaja ei tyrkytä aiheita, mutta voi ehdottaa ja kutsua jonkun äärelle. Tarkka valmentaja huomaa, kun esimerkiksi jotain oleellista vältellään. On kuitenkin tärkeää olla herkkänä sen suhteen, mihin pari on juuri sen valmennustapaamisen aikana valmis ja miten syvälle asioiden käsittelyssä on tarkoituksenmukaista edetä. Pääasiassa valmentaja kuuntelee ja tarkkailee ja antaa parin löytää aiheensa itse. Valmentajaa auttavat peilisolut ja kykynsä havainnoida mitä hänen oma kehonsa hänelle viestittää.

Peilisolut ovat hermosoluja eli neuroneita, jotka reagoivat liikkeisiin, ääniin, ilmeisiin ja eleisiin. Niiden tehtävä on jäljitellä sitä, mitä toinen ihminen tai olento tekee ja miltä se tuntuu. Niitä kutsutaankin siksi myös nimellä empatianeuronit. (Keysers, 2011)

Valmentaja eläytyy, kuulee, kannattelee, ajattelee, toimii ikään kuin tyhjänä tilana ja reflektoi. Hänen pyrkimyksenään on ymmärtää ja liittää yhteyksiin tässä ja nyt tapahtuvaa. Sitä, mikä tapahtuu parin sisäisissä yksilöllisissä kokemuksissa ja sitä, mikä on ulkoisesti näyttäytyvää. Valmentaja keskittyy ennen kaikkea pysymään läsnä tilanteessa ja havainnoimaan avoimesti ja neutraalisti kaikkea, mitä on. Näin pari voi kokea toisensa ja itsensä uudella tavalla ja olla uudella tavalla vuorovaikutuksessa keskenään.

Parin suhde on valmentajan asiakas. Muttei pelkästään se, vaan myös sen molemmat osapuolet. Valmentaja liikkuu molemmissa ihmisissä ja heidän välisessään dynamiikassa session aikana. Kuten myös tunnekeskeisessä parisuhdeterapiassa, valmennuksessa ollaan sitä mieltä, että ihmisissä ei ole mitään vikaa eikä korjattavaa, kyse on kypsymisestä ja kasvusta ja vahingollisten vuorovaikutuskehien lopettamisesta.

Tunnekeskeisessä pariterapiassa oletetaan, että terapeutin on sovellettava sellaista muutoksen mallia, joka sisältää sekä intrapsyykkisen että intersoonallisen puolen. Muutoksen on siis tapahduttava sekä yksilöiden sisäisessä tunnemaailmassa että siinä miten kumppanit sitoutuvat toisiinsa ja millainen on suhteen vuorovaikutuskehä.

Nämä täydentävät toisiaan. Parisuhdevalmennuksessa tuodaan näiden kahden lisäksi mukaan vielä se näkökulma, että ihmisinä olemme yhteydessä johonkin suurempaan. Lisäksi ennaltaehkäisevässä parisuhdevalmennuksessa, jos suurempia haasteita ei ole, on mahdollista tutkia parisuhteen merkitystä henkisen kypsymisen alustana. On mahdollista tutkia sitä, miten yksilöt voivat intiimissä suhteessa auttaa toinen toistaan kokemaan ja ymmärtämään ihmisyyden koko potentiaalia.

Tavoitteena on tietoisuuden laajentaminen, sillä kun tietoisuus on kapeaa, reagointi on joustamatonta. Voidaan sanoa jopa että kun tietoisuus laajenee niin ei tapahdu enää reaktiota vaan aktio, teko, joka on siinä hetkessä tarkoituksenmukainen. Valmentaja auttaa asiakkaita syventämään kokemuksensa prosessointia ja kuvaamaan kokemustaan niin, että he saavat paremman yhteyden omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa, jolloin on mahdollista suhtautua ympäristöön uusilla tavoilla. Tietoisuus tunteista on välttämätöntä, sillä tunnereaktiot auttavat yksilöä saamaan selvää omista tarpeistaan ja toiveistaan ja saavat hänen ilmaisemaan itseään, jotta tarpeet tulisivat tyydytetyiksi.

On tärkeää opetella kuuntelemaan, mitä toinen haluaa sanoa eikä vain sitä, mitä itse haluaa tietää. Tarkoituksena on tietoisesti harjoitella kykyä ymmärtää toista oikein, tulkitsematta ja olettamatta. (Pruuki, Timoria, Väätäinen, 2013) Omia tulkintoja ja oletuksia voi olla haastavaa huomata, ja tässä valmentaja voi olla apuna.

Integratiivisessa työssä otetaan huomioon ihmisten välinen todellisuus ja ihmisten sisäinen todellisuus. Tarkoituksena on integroida se, miten ihminen prosessoi omaa kokemustaan ja millaisia toistuvia kaavoja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa muodostuu. Tunnekeskeisessä pariterapiassa, kuten myös henkisessä parisuhdevalmennuksessa, tarkastellaan ennen kaikkea sitä, miten ihmisen sisäinen kokemus ja systeemiset kehät synnyttävät ja herättävät toinen toisensa.

Kontakti ei ole vain tiedonsiirtoa. Ihmisille tiedon jakaminen on hyödyllistä ja usein tärkeää, mutta kontaktin laatu on todellisuudessa se, jolla on enemmän merkitystä. Kontaktin laatu kehittää suhteistamme rikkaampia, isompia, eläväisempiä, syvempiä tai sitten rajoittavat ja pienentävät niitä. Todellinen kontakti vaatii tuntemuksen, että on olemassa yhteys, liitto kahden välillä tai ainakin kiinnostus tai halu kokea läheisyyttä, yhteyttä, toisiin liittymistä. Olemalla yhteydessä toiseen ihmiseen voimme kokea syvyyttä, kokemuksen monimuotoisuutta tietoisuudessamme hyvin erilaisilla tavoilla. Eroottisuus on erityisesti asia, joka pyytää monenlaista yhteydenkokemista, sillä jumalallista eroottisuutta ei voi olla suhteessa jos suhde on pinnallinen, jos kontakti ei ole turvallinen ja todellinen. (Almaas & Johnson, 2013)

Lisäksi todellisessa kontaktissa ja yhteydessä (olipa se sitten katsekontakti, fyysinen kontakti tai tietoisuuksien kontakti) sekä läsnäolon laatu että kommunikaatio on avointa, sellaista jossa kummankaan osapuolen ei tarvitse puolustaa itseään, eikä kumpikaan itsekkäästi aja omaa etuaan ja pyri hyötymään toisesta. Sen sijaan molemmat ovat sitoutuneita olemaan autenttisia ja sallimaan molemmille mahdollisuuden löytää sen, mikä on mahdollista heidän välisessä suhteessaan. (Almaas & Johnson, 2013)

Jotta tämä voisi tapahtua, meidän on lähestyttävä suhdetta samalla tavoin kuin lähestymme omia kokemuksiamme – avoimen ja uteliaan tutkimisen asenteella, niin että voimme saada käsityksen millaisessa suhteessa olemme. Voimme kysyä itseltämme: “Mikä tämä suhde on? Keitä me olemme? Mitä juuri nyt tapahtuu välillämme? Olen utelias tietämään ja kokemaan. Haluan tuntea itseni ja haluan tuntea sinut. Ja haluan tuntea minut sinun kanssasi. Haluan tietää miltä sinusta tuntuu kanssani ja millaiselta meistä tuntuu yhdessä.”

Tämä asenne vaatii avoimuutta, jossa ei ole puolustelua eikä yrittystä suojella itseään. Se vaatii luottamusta, joka vie aikaa ja rehellistä kommunikointia – luottamusta, joka tulee viattomasta kiinnostuksesta ja nousee yhteydestä, sillä välitämme kontaktin laadusta. (Almaas & Johnson, 2013)

Tällainen avoimuus ja välittäminen tuo meihin haavoittuvuuden, ja suurimmalla osalla meistä ihmisistä on haasteita paljastaa haavoittuvuuttamme. Emme kuitenkaan voi olla kosketuksissa täyteen potentiaaliimme, jos emme suostu kokemaan haavoittuvuutta. Kun emme puolusta itseämme, olemme vapaita tuntemaan herkkyytemme. Tunne hienostuneen ja pehmeän tietoisuuden. Jos tietoisuutemme on jäykkää, läpinäkymätöntä ja tiivistä tai sakeaa, emme voi täysin vastaanottaa toista ihmistä. Emme voi tuntea, huomata ja nähdä toisen erityislaatuisuutta, sitä kuka hän oikeasti on.

Me haluamme oppia olemaan toisten kanssa tavalla joka syventää ja laajentaa suhteitamme, antaa niille vapautta ja mahdollisuuksia kehittyä koko potentiaaliinsa. (Almaas & Johnson, 2013)

#### 4.3 Henkisen parisuhdevalmennuksen ja tunnekeskeisen pariterapian yhtäläisyyksiä ja eroja

Tunnekeskeisellä pariterapialla on mahdollisuus auttaa ihmisiä turvattomasta kiintymyssuhteesta turvalliseen kiintymyssuhteeseen. Muutos tapahtuu kahdella tasolla: oman minäkuvan tasolla ja parisuhteen tasolla. (Johnson Susan, 2004)

Tunnekeskeistä pariterapiaa tekevät erikoistumiskoulutuksen saaneet psykoterapeutit. Se on erittäin selkeä, yhdeksään askeleeseen jaoteltu työskentelymenetelmä, jonka kuvauksessa on myös selkeästi eritelty ja esitelty työskentelyssä käytettävät eri interventiotyypit (Johnson, 1996). Terapiassa noudatetaan tietynlaista työtapaa, jossa edetään vaiheittain niin, että ensin hahmotetaan keskeiset ongelmat kiintymyssuhteen näkökulmasta, tunnistetaan negatiiviset vuorovaikutuskehät ja sitten pyritään pysäyttämään ne. Lopuksi työstämisen myötä tunnesuhde määritellään uudelleen, muutetaan vuorovaikutusasetelmia ja päästään uuden vuorovaikutuskehän lujittamiseen ja integrointiin. Tunnekeskeinen pariterapia on suunniteltu toteutettavaksi 8–20 istunnossa.

Tunnekeskeistä pariterapiaa koskevissa tutkimuksissa on todettu, että hoidon päättyessä 70–73 prosenttia pareista ei enää koe olevansa parisuhdevaikeuksissa (Johnson et al., 2000).

Parisuhdevalmennuksella on mahdollisuus auttaa ihmisiä tulemaan tietoisemmiksi itsestään yksilöinä suhteessa itseensä ja suhteessa kumppaniinsa. Sitä kautta molemmille syntyy kyky ymmärtää, mitä heidän välillään tapahtuu ja mitkä tapahtumat ja tavat olla toisen kanssa vahvistavat läheisyyden, yhteyden ja turvan kokemusta, ja mitkä asiat puolestaan vähentävät näitä.

Kummassakaan ei puhuta pelkästään toimivan parisuhteen ja vuorovaikutuksen rakentamisesta vaan muutoksesta, joka liittyy itsen syvälliseen ymmärtämiseen ja siihen, miten ihminen luottaa ympäröivään maailmaan. Niin kauan kun luulemme, että jokin muu kuin omat ajatuksemme, luovat esimerkiksi riidan kokemuksen, asiat eivät voi muuttua. Oman itsen ymmärtäminen on oleellista, että voimme kokemuksellisesti ymmärtää, että ei se, mitä toinen sanoo ratkaise mielentilaamme, vaan mielentilamme ratkaisee sen, miten sanomisen koemme. Mikään ulkoinen ei pakota kokemaan tietyllä tavalla.

Tietyt menetelmät ja käyttäytymistapojen muutokset voivat kyllä parantaa vuorovaikutusta, mutta eivät saa aikaan todellista tunnetason yhteyttä. Se ei ole mahdollista, jos ei ole yhteyttä itsen. Siksi on oleellista että molemmat sitoutuvat tekemään työtä sekä itsensä että toistensa kanssa.

Tunnekeskeisen pariterapian keskeinen tavoite on turvallisen sidoksen synnyttäminen sitä kautta, että sekä yksilöiden intrapsyykkistä todellisuutta että parin yhteisiä toimintakaavoja vuorovaikutuksessa toisiinsa prosessoidaan uudella tavalla ja molemmat voivat organisoitua uudella tavalla.

Ennaltaehkäisevässä parisuhdevalmennuksessa on mahdollista saada kiinni kielteisistä tai jäykistä reagoititavoista jo vaiheessa, jossa se ei ole vielä päässyt myrkyttämään parisuhdeilmastoa. Mitä pidempään tietynlaiset vahingolliset vuorovaikutuskehät ovat jatkuneet, sitä haastavampi niitä on muuttaa. Kun parisuhteen kanssa tehdään töitä jo varhaisessa vaiheessa, voidaan vähentää negatiivisten kehien syntymistä.

Oman näkemykseni mukaan tunnekeskeisessä pariterapiassa on yhteistä parisuhdevalmennuksen kanssa:

- Keskittyy kummankin kumppanin tunnekokemukseen ja heijastaa niitä.
- Validioi kummankin kokemusta ja hyväksyy sen vähättelemättä tai yrittämättä korjata sitä jollain toisella kokemuksella.
- Eläytyy kokemukseen ja tutkii sitä empatian avulla keskittyen siihen, mikä on elävintä ja koskettavinta, siihen vuorovaikutuksissa syntyvään, mitä ei ole vielä pystytty sanoin kuvaamaan.
- Laajentaa asiakkaan kokemista käyttäen apunaan kysymyksiä.
- Ohjaa asiakasta sellaiseen toimintaan, joka saa aikaan uudenlaista kokemuksen käsittelyä ja tämän tietoisuuden laajentamista ja syventämistä, kunnes saadaan asiasta esiin uusia puolia, jotka jäsentävät kokemuksen uudella tavalla.
- Uusien kokemusten ja näiden kokemusten uudelleen prosessoimisen kautta tapahtuva kasvu on keskeistä, ei niinkään ihmiseen sisäänrakennettujen puutteiden tai vikojen korjaaminen. Emootioiden tunnistamisen kehittäminen on tärkeää. Emootiot ovat samanaikaisesti muutoksen kohde ja muutoksen tekijä.

Oman näkemykseni mukaan henkisen parisuhdevalmennuksen ja tunnekeskeisen pariterapian eroja ovat:

- Tunnekeskeinen pariterapia tähtää ensisijaisesti turvallisen kiintymyssuhteen rakentamiseen, henkinen parivalmennus pyrkii myös selvemmin luomaan tilaa henkiselle kypsymiselle yksilöinä ja siihen, miten puoliset voivat tukea toisiaan henkisessä kasvussa.
- Tunnekeskeinen pariterapia perustuu kiintymyssuhdeteoriaan, henkisessä parisuhdevalmennuksessa on pohjana sekä psykologinen tieto (kuten kiintymyssuhdeteoria ja objektiivisuusteoria) että henkiset viisaustraditiot.
- Valmentaja ei ole psykoterapeutti ja henkinen parisuhdevalmennus on ensisijaisesti ennaltaehkäisevää parisuhdetyötä.

- Parisuhdevalmennuksessa ei ole kaavaa tai muotoa ja jokainen tapaaminen on ainutkertainen. Tapaamisissa kantavana ajatuksena on, että valmennus tähtää henkiseen kypsymiseen, joka auttaa toimimaan tarkoituksenmukaisesti ja rakentavaan tapaan tutkia itseä, toista ja suhdetta sellaisenaan.
- Tunnekeskeisen pariterapian kesto on useimmiten 8-20 käyntikertaa, parisuhdevalmennus voi olla jopa koko suhteen ajan kestävä tukitoimi.
- Parisuhdevalmennuksen prosessi on liikkuva ja elävä eikä tule koskaan valmiiksi. Valmiiksi tuleminen ei ole mahdollista, sillä ihmiset ja elämä muuttuvat koko ajan. Parisuhdevalmennuksessa ollaan kiinnostuneita prosessista, eikä niinkään lopputuloksesta tai tavoitteiden saavuttamisesta.

#### 4.4 Henkinen kasvu ja arkipäivän elämä

Henkisyys Diamond Approach -menetelmän mukaan tarkoittaa sitä, että huomaamme todellisuuden sellaisenaan ja ymmärrämme kokemuksellisesti, että todellisuus on paljon suurempi mysteeri kuin uskommekaan.

Parisuhteessa on kyse kahden maailman yhdistämisestä, joka on tärkeä ja oleellinen osa henkistä kypsymistä. "Kun rakastat toista, haluat häntä myös.

Mitä se on, mitä rakastat ja haluat toisessa? Hänen kehoaan? Kyllä varmasti, muttei pelkästään sitä. Jos niin olisi, haluaisit vain tyhjän kuoren. Jos haluat vain hänen sieluaan/henkeään, niin se ei ole mahdollista olla yhdessä sillä tasolla/sillä olemassaolon aspektilla, millä juuri nyt olemme tässä maailmassa. Tarvitsemme molempia. Osa meidän todellista potentiaaliamme ihmisinä on pystyä käsittelemään molempia puolia. Se tarkoittaa sitä, että olemme tietoisia sisäisestä puhtaudestamme ja henkisyydestämme, loistavasta läsnäolostamme ja samalla elämme elämäämme, arkipäiväämme, johon kuuluu paljon ei niin ihmeellistä. (Almaas & Johnson, 2013)

Psykologien vähäinen mielenkiinto rakkauden henkiseen puoleen on johtunut siitä, että sitä on vaikea mitata ja tutkia.



1950-luvulta lähtien tätä aluetta on yhä useammin lähestytty psykologian ja lääketieteenkin keinoin ja analysoitu mm. rakkauden eri osa-alueita, sillä rakkaus kiehtoo ihmisiä aina ja kaikkialla. Platonista alkaen läntisessä maailmassa on totuttu erottamaan toisistaan “maallinen” ja “taivaallinen” rakkaus. Platonin mukaan edellinen tavoittelee itsekkäästi himojen tyydytystä, jälkimmäinen on pysyvää ja pyyteetöntä kiintymystä. (Hämeen-Anttila, 2005)

Henkisessä parisuhdevalmennuksessa ollaan tavallisten arkisten asioiden ja ihmisyyden äärellä ja samalla pidetään tietoisuudessa suurempi, ihmeellisempi osa elämää, joka kuuluu ihmisen potentiaaliin ja joka voi luoda uudenlaista merkityksellisyyttä elämään. Parisuhde voi myös kauneimmillaan auttaa meitä pääsemään kiinni tähän ihmeellisyyteen. Hetkittäin tällainen “valaistuminen” voi tapahtua mm. orgasmin aikana, mutta se taianomaisuus voi olla läsnä myös muulloin. Samaan aikaan kun vaikkapa pestään kattiloita ja lajitellaan pyykkiä.

#### 4.5 Eroamiseen johtavia riskitekijöitä

Suomalaisesta avioerosta 2000-luvulla väitellyt Jouko Kiiski tutki väitöksessään 224 eronneen miehen ja 311 naisen käsityksiä ja kokemuksia avioerosta. Yleisimmiksi erosyiksi mainittiin läheisyyden puute, erilleen kasvu ja puolison itsenäistyminen.

Kiinnostavaa tämän tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen kannalta on erityisesti viimeisenä mainittu erosyy. Objektisuhdeteoria sanoo, että suhtaudumme toiseen varhaisista kokemuksistamme muodostuneiden odotusten pohjalta. Meillä on sisäistetty ihmissuhteen malli, jossa olemme jossain roolissa. Kun itsenäistymme, ts. kasvamme henkisesti, olemme tietoisia nykyhetkestä ja voimme kohdata tässä hetkessä eikä historiasta käsin. Kun molemmat parisuhteen osapuolet ovat tietoisia, ei itsenäistyminen ole uhka, vaan mahdollisuus syvemmälle ja todemmalle yhteydelle.

Puolisot tuovat parisuhteeseen erilaisia kumppanin kaipaamia ominaisuuksia ja resursseja.

Näiden myönteisten ominaisuuksien ja resurssitekijöiden määrittäminen ja selvittäminen auttaa ennaltaehkäisemään parisuhteisiin liittyviä ongelmia, jotka voisivat johtaa eroon.

Usein eroriskit kehittyvät vuorovaikutukseen liittyvistä ongelmista. Niihin sisältyy ainakin tunne rakkauden puutteesta, tunnesiteen väljähtyminen ja huonosti toimiva kommunikaatio. Asioista ei välttämättä enää puhuta. (Perhebarometri, 2013)

Selitysmalleja siitä, mikä pitää puolisoita yhdessä avio- ja avoliitoissa ja mikä heitä niistä erottaa, on paljon ja yksi keskeisimmistä erottavista tekijöistä on parin huono kyky ratkaista keskinäisiä ristiriitojaan.

Se, että erot syntyvät naisten aloitteesta ja tulevat usein miehille yllätyksenä ja toteutuvat heidän vastustuksestaan huolimatta, viestii Koskelan (2012) mielestä siitä, että jotain on puolisoiden välisessä kommunikaatiossa vialla. Käsittääkseni ja kokemukseni mukaan on niin että toinen puolisoista (usein nainen) kommunikoi enemmän ja yrittää löytää yhteyttä puhumalla. Kun tilanne kärjistyy, kommunikaatio saattaa loppua lähes kokonaan ja siksi eroehdotukset tulevat yllätyksinä. Parisuhteiden vuorovaikutuksessa näyttäisi olevan keskeinen perhepoliittinen ja kansalaiskasvatuksellinen kehittämiskohde, mikäli avioeroja halutaan ehkäistä ja liittojen säilymistä tukea.

John Gottman on tunnettu parisuhteen, perheen ja vanhemmuuden tutkija, joka on perustanut Gottman-instituutin. Instituutti on tehnyt paljon parisuhteeseen liittyvää tutkimusta. Tutkimusten tavoitteena on ollut tunnistaa parisuhteiden ongelmakohtia ja vahvuuksia.

Saamiensa tutkimustulosten pohjalta Gottman on kehittänyt parisuhdeongelmista ja niistä selviytymisestä teoreettista mallia, jota hän käyttää hyväkseen auttaessaan ihmisiä saavuttamaan onnistuneen ja toimivan kumppanuussuhteen.

Gottmanin teoreettisessa mallissa on kuusi avioeron varoitusmerkkiä, jotka liittyvät tuhoisaan vuorovaikutustapaan:

#### 1. Kommunikaation karkea aloitus

Keskustelun aloitus, joka on sisällöltään kielteinen ja pitää sisällään kriittisyyttä, ivaa, halveksuntaa tai sarkasmia.

Suhteessa on emotionaalinen etäisyys, joka tulee esille haluttomuutena ottaa puolison kommentteja vakavasti.

## 2. Kritiikki, halveksunta, puolustautuminen ja vetäytyminen/linnoittautuminen

(kirjallisuudessa käytetään tästä kohdasta metaforista ilmaisua Neljä ratsumiestä), myöhemmin on lisätty viides ratsumies: *belligerence*, joka voidaan suomentaa vastaanhangoitteluna tai piittaamattomuutena. Tällöin parisuhteen toinen osapuoli ei ota kumppaniaan enää lainkaan huomioon, vaan aktiivisesti vastustaa tätä. Näin hän viestittää ettei ole enää kiinnostunut kumppanistaan.

## 3. Kuohunta

Kritiikkiä ja halveksuntaa osakseen saanut puoliso on kiihtyneessä tilassa, eikä hän kykene hallitsemaan itseään mitenkään muuten kuin vetäytymällä. Lisäksi hän yrittää tehdä kaikkensa, jotta vastaavat tilanteet eivät enää toistuisi.

## 4. Kehon kieli

Kuohunnan myötä elimistössä tapahtuu fysiologisia muutoksia adrenaliinin erittymisen vuoksi. Keho viestii aivoille, että tilanne on vaarallinen. Luontainen reaktio tässä tilanteessa on taistella tai paeta. Koska väkivallan käyttö ei ole nykykulttuurin normien mukaan mahdollista, jäljelle jää vain pako vaaralliseksi koetusta tilanteesta. Naiset pystyvät evoluution aikaisesta kehityksestä johtuen paremmin rauhoittamaan itseään kuin miehet. Tämän vuoksi tyypillisesti juuri miehet käyttävät naisia enemmän emotionaalisen välimatkan ottamista tilanteesta selviytyäkseen.

## 5. Epäonnistuneet korjausyritykset

Korjausyritysten tavoitteena on rauhoittaa tilannetta: vähentää kuohuntaa ja sen synnyttämiä reaktioita. Vuorovaikutuksessa voi käyttää erilaisia korjauskeinoja: tauon pitämistä, huumoria, anteeksipyyttämistä tai riitelyn lopettamisen pyytämistä. Jokaisella pariskunnalla on erilaiset tulehtuneen vuorovaikutuksen korjauskeinot.

## 6. Huonot muistot

Tyytymättömyyttä täynnä olevassa parisuhteessa ongelmat eivät ole vain nykyisyydessä vaan myös menneisyydessä.

Puolisot ikään kuin kirjoittavat parisuhteen kertomusta uudelleen negatiivisvävyiseksi kiinnittäen huomiota enemmän epäonnistumisiinsa ja vaikeuksiin kuin iloiisiin ja hyviin asioihin.

Eroamiseen johtavia riskitekijöitä voidaan varmasti vähentää parisuhdevalmennuksen avulla. Suurin osa riskitekijöistä liittyy kommunikaatioon. Meille ei juurikaan opeteta autenttista kommunikaatiota ja tunteista ja tarpeista puhumista. Kokemukseni mukaan suurimmalla osalla ihmisistä ei ole myöskään terveitä ja rakentavia malleja siitä, miten parisuhteessa kommunikoidaan niin, että syntyy lisää turvaa, läheisyyttä ja syvä yhteyden kokemus. Tätä on arvokasta tutkia ja harjoitella valmennuksessa.

## **5 PROJEKTITYÖ**

### **5.1 Tutkimuksen toteutus ja tarkoitus**

Tutkimuksessa tapasin kuutta paria, kutakin viisi kertaa. Tapaamiset ajoittuivat keväälle 2018. Parit tulivat tutkimukseen oma-aloitteisesti ja vapaaehtoisesti ilmoituksen perusteella/avoimen kutsun pohjalta. Jokainen osallistuja täytti itsenäisesti kyselykaavakkeen ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla.

Valmennustapaamiset kestivät puolitoista tuntia kerrallaan. Ensimmäisellä kerralla molemmat kertoivat perhetaustoistaan ja omista parisuhdemalleistaan sekä jakoivat kokemuksiaan nykyisestä parisuhteesta. Nämä olivat ainoat täysin samanlaiset kysymykset, jotka valmentaja esitti kaikille pareille, jotta saisi kuvan siitä, millaisista lähtökohdista yksilöt tulevat ja millaiseksi he kokevat parisuhteensa juuri nyt.

Muilta osin valmennukset etenivät hyvin erilaisilla tavoilla kunkin pariskunnan kanssa. Valmentajana pyrin antamaan tilaa parille ja rohkaisin heitä tuomaan esiin juuri heitä kiinnostavia asioita.

Kaikki parit löysivät niitä vaivattomasti ja suurimmalla osalla pareista haasteet liittyivät kommunikaatioon ja siinä toistuviin kuvioihin, joiden edessä oltiin ymmällään ja ihmeteltiin sitä, miksi asiat toistuvat uudelleen ja uudelleen samalla tavalla.

Asioita tutkittiin yhdessä niin, että valmentajana aktivoin keskustelua, tarkkailin mitä tapahtuu ja kannustin molempia osapuolia rohkeaan avoimuuteen ja rehellisyyteen. Valmentajana pyrin pitämään huolta siitä, että molemmat puoliset saivat jakaa kokemuksiaan, ja että molemmat tulivat kuulluiksi ja ymmärretyiksi. Lisäksi valmentajana ohjasin paria kääntymään toistensa puoleen ja kertomaan toisilleen asioita tilanteissa, joissa se oli oleellista ja viesti tuntui kulkevan vain yksilöiden ja valmentajan välillä.

Valmennuksissa käytettiin myös tunnekortteja (kortit, joissa kussakin lukee joku tunne, olotila), jotta saataisiin tunnesanastoa rikastettua ja tunteista puhuminen helpottuisi. Samoin tarvekortit (kortit, joissa kussakin lukee joku inhimillinen tarve) olivat satunnaisesti käytössä. Valmennuksissa tehtiin myös lyhyitä harjoituksia käyttäen mm. Diamond Approach –menetelmästä avoimen, uteliaan kysymisen tekniikkaa, lyhyitä meditaatioita ja kehotietoisuuteen herättäviä harjoituksia. Kaikki parit osallistuivat aktiivisesti ja työskentelivät intensiivisesti ja avoimesti.

## 5.2 Johtopäätökset

Parisuhdevalmennuksen selviä hyötyjä pareille näyttivät tutkimuksessani mukana olevien parien mukaan olevan:

1. Valmennus auttoi huomaamaan, että parisuhteen hoitaminen on tärkeää ja valmennus tukee kommunikaation laajentumista ja syvenemistä myös valmennuskontekstin ulkopuolella.
2. Valmennusprosessi näytti antavan vakaamman yhteisen kielen ja helpottavan myös niistä asioista puhumista, joista oli ollut aiemmin haastavaa puhua. Suhteessa oleva tietoisuus lisääntyi sanoittamisen myötä ja parin valinnanmahdollisuudet suhteen sisällä tuntuivat laajenevan.
3. Valmentajan läsnäolo ja turvan antaminen näytti kasvattavan parien valmiuksia sietää epämukavuutta ja lisäävän kommunikaatiota vetäytymisen sijaan.

Tämä kokemus saattaa näkemykseni mukaan myös avata valmennuksen jälkeenkin mahdollisuuden lähestyä toista silloin, kun tekisi mieli vetäytyä tai ei haluaisi näyttää haavoittuvuuttaan.

Nämä yllä mainitut hyödyt eivät kuvaa kaikkia niitä hyötyjä, joita valmennuksesta voi saada. Ne kertovat pelkästään tutkimukseen osallistuneiden viiden parin viiden kerran aikana kokemista hyödyistä. Kun valmennussuhde jatkuu pidempään, on mielestäni havaintoihini perustuen syytä olettaa, että hyödyt tulevat olemaan syvällisempiä ja pysyvämpiä.

Parien yleisimmät esiin nostamat teemat olivat:

1. Parisuhteen hoitamiselle on tärkeää ja samalla vaikeaa löytää yhteistä tilaa ja aikaa.
2. Muutokset tapahtuvat hitaasti, uusia tapoja kommunikoida ja toimia on haastavaa viedä käytäntöön.
3. Erityyppisten kommunikaatiohaasteiden kanssa toimeentuleminen ja negatiivisten toistuvien kehien lopettaminen sekä suhdetta tukevan ja rakentavan kommunikaation oppiminen on tärkeää.
4. Omassa kokemuksessa pysyminen ja oman kokemuksen sanoittaminen toisen käyttäytymisen tulkinnan/arvostelun/analysoinnin sijaan konfliktitilanteissa on tärkeää, tarkoituksenmukaista ja usein myös vaikeaa.

Kaikki parit olivat tyytyväisiä valmennuksiin. Suurin osa varasi uusia valmennusaikoja tutkimusjakson päätyttyä ja päättivät käydä valmennuksessa noin kerran kuukaudessa. Tutkimuksen aikana kaikki parit huomasivat, että säännöllinen suhteen hoitaminen on tärkeää.

Johtopäätöksissä olen hyödyntänyt pareille teettämäni kirjallisen kyselykaavakkeen vastauksia, omia kokemuksiani valmennustilanteista, valmennustapaamisten ohessa käymiäni keskusteluja valmennettavien kanssa sekä teoreettisen viitekehysten soveltamista tutkimuksen esimerkkitapauksiin.

Kaikki osallistujat kertoivat, että ymmärrystä toista sekä itseä kohtaan tuli lisää valmennusprosessin aikana.

Kaikille pareille oli yhteistä myös se, että vaikka asiat tuntuivat selkeiltä, kun niitä huomaa ja oivaltaa valmennuksessa, niin ymmärryksen ja uusien toimintatapojen käytäntöön vieminen on yllättävän vaikeaa. Muutos ei käy helposti eikä nopeasti. Näin lyhyessäkin prosessissa tapahtui paljon, mutta esimerkiksi seksuaalisuutta, joka on keskeinen osa intiimiä ihmissuhdetta, käsiteltiin hyvin vähän. Tämän vuoksi aihetta ei ole käsitelty tämän tutkimuksen teoreettisessa viitekehityksessä. Siitä voisi tehdä kokonaan uuden tutkimuksen.

Tukeakseni omia laadullisia havaintojani teetin kirjallisen kyselyn pareille ennen ja jälkeen valmennusprosessin. Kukin valmennuksiin osallistunut vastasi kysymyksiin itsenäisesti ennen prosessin alkua ja sen jälkeen. Kyselykaavake sisälsi sekä väittämiä, joihin vastattiin numeerisella asteikolla että avoimia kysymyksiä, joihin vastattiin sanallisesti. Kartoitin ensimmäisessä kysymyskaavakkeessa vastaajien näkemyksiä suhteen nykytilasta ja toisessa kaavakkeessa näkemyksiä sekä suhteen tilasta prosessin jälkeen että valmennuksen hyödyistä/merkityksestä. Kyselykaavakkeet ovat tutkimuksen lopussa liitteenä.

Tutkimuksen perusteella koen, että ennaltaehkäisevässä parisuhdevalmennuksessa olisi hyvä käydä vähintään kerran kuussa, ja useammin jos jotain uutta aukeaa ja sen tutkimista on tarkoituksenmukaista jatkaa aikaisemmin kuin vasta neljän viikon päästä. Tämän valinnan tekivät myös ne pareista, jotka päättivät jatkaa valmennustapaamisia tutkimusprosessin jälkeen. Tapaamisten on tärkeää olla molemmille inspiroiva hetki. Kun pari tekee valinnan istua suhteen äärelle valmennukseen, molemmat osoittavat sitoutumistaan toiselle, sitoutumista suhteeseen ja sitoutumistaan itseän. Uskon, että jos sellaisenaan tämä valinta, riippumatta siitä, mitä valmennuksessa tapahtuu, vaikuttaa suhteeseen positiivisesti. Se voi olla kuin lahja, jonka molemmat osapuolet antavat heidän väliselle suhteelleen pitääkseen sen elävänä ja virtaavana.

Vaikka ennaltaehkäisevä parisuhdevalmennus on hyvään keskittyvää, se voi tuoda myös esiin haastavia ja ongelmallisia asioita, joita on vältetty mahdollisesti jo pitkään. Kun suhteelle otetaan aikaa erikseen, on mahdollista löytää asioita, joiden äärelle ei yleensä osata tai ehditä pysähtyä.

Ennaltaehkäisyn hyöty on siinä, että voidaan löytää ajoissa merkit vahingollisten toiminta- ja kommunikointitapojen kehittymisestä, ymmärtää ja tulla tietoiseksi, miksi näin on tapahtumassa ja tätä kautta mahdollisesti välttää negatiivisten toistuvien kehien muodostuminen.

Kokemukseni mukaan ennaltaehkäisevässä valmennustyössä on viisasta, että varsinaisia tarkkoja teemoja ei ole, vaan parit itse valitsevat sen, mitä kulloinkin on sopivaa ja tarkoituksenmukaista käsitellä ja tilanteiden annetaan avautua omalla tavallaan hetki kerrallaan. Näin on mahdollista rakentaa turvallista valmennussuhdetta rauhassa ja edetä ja syventää asioita parin omassa tahdissa. Samalla voi olla tarkoituksenmukaista ja turvallisuutta edistävää, että valmennuksen puitteissa tarjotaan esimerkinomaisesti aiheita ja teemoja, jotka ovat oleellisia onnellisen ja tasapainoisen suhteen kannalta.

Tutkimustulosten perusteella ja teoreettisen viitekehyksen mukaan on perusteltua todeta, että parisuhdevalmennukseen olisi arvokasta tarjota mahdollisuuksia, ehkä myös yhteiskunnan toimesta. Kysymykseksi nousee silloin, ketkä valmennusta tekisivät. Näkemykseni mukaan (mikä perustuu siihen, että olen tehnyt vuosia töitä raskaanaolevien ja synnyttäneiden kanssa sekä tehnyt erityisesti henkistä kapasiteettia kasvattavaa synnytysvalmennusta) parisuhteeseen olisi erityisen tärkeää kiinnittää huomiota silloin kun ensimmäinen lapsi syntyy. Jos parisuhdevalmennus olisi osa neuvolan toimintaa niin tarvittaisiin laajaa lisäkoulutusta terveydenhoitajille itsetuntemukseen, henkisen kasvuun ja parisuhdedynamiikkaan liittyen tai sitten ulkoistettava palvelu yksityisille toimijoille.

Omassa työssäni koen, että ennaltaehkäisevää parisuhdevalmennusta voisi kehittää esimerkiksi niin, että pareille tarjotaan ennen valmennusta ja/tai valmennuksen aikana teemakehikko, johon on koottu parisuhteen kannalta tärkeitä ja keskeisiä asioita. Teemat voisivat tukea paria näkemään suhteen monipuolisuuden ja kannustaa keskustelemaan myös asioista, jotka eivät tulleet heille itselleen mieleen tai ovat vaikeita ottaa yhdessä esiin. Koska tämänkaltaista palvelua ei ole juurikaan tarjolla ja ihmisten on vielä vaikeaa huomata sen arvokkuutta, teemat voivat auttaa sen hahmottamisessa, mistä parisuhdevalmennuksessa on kyse.



Kokemukseni ja oppimani mukaan ainakin nämä esittelemäni teemat ovat arvokkaita ja tutkimisen arvoisia jokaisessa parisuhteessa, riippumatta ollaanko juuri tavattu vai oltu yhdessä jo vuosikausia.

Esittelen alla yhden kehittelemäni teemakehikon esimerkiksi kahdeksan kerran parisuhdevalmennusprosessia varten. Tämän ei ole tarkoitus sitoa mihinkään ja on luonnollista, että riippuen parista toiset teemat voivat olla oleellisempia kuin toiset.

Parivalmennuksen mahdollisia teemoja:

1. Kiintymyssuhde, varhainen vuorovaikutus ja parisuhdemallit
  - millaisia parisuhdemalleja olen saanut lapsena
  - millainen on kiintymyssuhdetyyli/puolisoni kiintymyssuhdetyyli
  - miten historiani ja varhaiset kokemukseni vaikuttavat parisuhteessani
2. Turvallinen, rohkea ja rehellisen avoin vuorovaikutusilmapiiri
  - miten näytän haavoittuvaisuuttani ja miksi se on tärkeää
  - luottamuksen vahvistaminen ja ylläpitäminen
3. Itsetuntemus ja itsehoiva
  - oman tunnemaailman ja toiminnan reflektoinnin merkityksellisyys
  - arkojen kohtien tunnistaminen
  - hyväksyminen ja rehellisyys itsen kohtaamisessa ja itsestä huolen pitäminen
4. Erillisyyt ja läheisyys
  - tasapainon löytäminen
  - yksinäisyyden hyväksyminen
  - terveet rajat
5. Vuorovaikutuskehät
  - etäisyyteen johtavien vuorovaikutuskehien tiedostaminen ja tutkiminen
  - läheisyyttä lisäävien vuorovaikutustapojen vahvistaminen ja kasvattaminen

## 6. Emotionaalinen yhteys

- yhteyden löytäminen, vahvistaminen ja ylläpitäminen
- omien kokemusten sanoittamisen tärkeys
- tunteiden yhteys tarpeisiin
- tunnesanaston rikastuttaminen

## 7. Seksuaalisuus

- intiimiys itsen ja toisen kanssa
- elävä, virtaava ja muuttuva seksuaalisuus
- turvan ja luottamuksen luominen avoimen seksuaalisen ilmaisun perustaksi

## 8. Henkinen kypsyminen

- rehellisyys itselle ja toiselle
- omien vahvuuksien, motiivien ja haasteiden tunnistaminen
- sitoutuminen itseän ja sitä kautta toiseen
- oman autenttisuuden ymmärtäminen ja sitä peittävien tapojen huomaaminen
- tietoinen parisuhde ja kasvuun sitoutuminen

Parien mukaan muutosten tekeminen omassa kommunikaatiossa tai toiminnassa on haastavaa, vaikka ymmärtäisi, että se on tarpeellista. Sitä tukemaan voisi tarjota kotitehtäviä. Niiden avulla käsitelty teema voisi pysyä varmemmin esillä ja tietoisuudessa valmennusten välillä, etenkin silloin jos valmennusten väli on pitkä (esimerkiksi vain kerran kuukaudessa). Jotta syvällisempi luottamussuhde saavutetaan parin ja valmentajan välillä, tarvitaan valmennuskertoja kokemukseni mukaan reilusti enemmän kuin viisi.

Parisuhdevalmennuksessa käyminen näyttäisi vahvistavan myös muita perhesuhteita. Tämä johtunee mm. siitä, että kommunikaatiotaidot ja oman toiminnan reflektointi ja itsen ymmärtäminen paranevat. Kun lapsillekin kerrotaan, että vanhemmat hoitavat säännöllisesti parisuhdettaan, voidaan luoda uudenlaista tulevaisuutta, jossa jo lapsena on mahdollisuus nähdä ja oppia, että ulkopuolisen avun ja tuen hakeminen on viisasta ja normaalia, eikä tarkoita sitä, että asiat olisivat huonosti.

Kun vanhemmat pääsevät lähemmäksi toisiaan, parisuhteen kommunikaatio muuttuu avoimemmaksi ja yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu. Tämä vaikuttaa myös lasten hyvinvointiin.

Uskon, että jos suhdetta suostuu tutkimaan tasaisin väliajoin, on mahdollista puuttua epäkohtiin jo varhaisessa vaiheessa, jolloin ei ajauduta isoon kriisiin, eikä suhteelle vahingollisia toiminta- ja käyttäytymiskehiä pääse syntymään. Kriisejä ei kuitenkaan ole tarve vältellä, ehkäistä tai poistaa, sillä ne ovat sekä yksilön että parisuhteen kypsymiselle merkityksellisiä ja välttämättömiä. Tietoisessa parisuhteessa niiden käsitteleminen on avoimempaa ja pysyvyyden ja sitoutumisen kokemus vähentää varuillaanoloa, jolloin kriisit ovat myös todennäköisesti lyhyempiä, eikä niiden aikana kadoteta yhteyttä toiseen. Osa kriiseihin liittyvistä vaikeuksista on ehkäistävissä tukemalla parisuhdetta mahdollisimman varhain. Parisuhdevalmennus antaa mahdollisuuden suhtautua kaikenlaisiin tunteisiin ja ajatuksiin uteliaan avoimesti ja näin haastavat vaiheet voivat lähentää sen sijaan että ne veisivät puolisoita kauemmas toisistaan.

Kun tunneyhteys pysyy syvänä, opitaan luonnollisesti vahvistamaan ja tukemaan sitä mikä suhteessa on kaunista, erityistä ja ainutlaatuista. Tutkimukseni osoittaa, että ennaltaehkäisevällä parisuhdevalmennuksella näyttäisi olevan selkeä merkitys myös poistamassa niitä syitä, jotka aiempien tutkimusten mukaan näyttäisivät altistavan eroamiseen. Tutkimusta olisi hyvä jatkaa ja ottaa mukaan suurempi joukko ja tutkia asiaa pidemmällä aikavälillä.

On arvokasta, että molemmat suhteen osapuolet käyvät valmennuksessa myös yksin. Silloin on mahdollista tulla esiin jälleen jotakin uutta. Kun yksilöt voivat rauhassa tutkia omaa polkuaan yksin, parisuhde ei kuormitu sillä, että toinen tai molemmat toivovat, että puoliso toimii aina kuuntelijana, tukijana ja hoitajana. Se ei ole parisuhteen tarkoitus.

Parien kanssa työskennellessäni tuli selvästi ilmi, kuinka lapsuudenkokemukset vaikuttavat käyttäytymisemme parisuhteessa, ja kuinka oleellista on tiedostaa, ymmärtää ja hyväksyä tämä. Muutos vaatii selvästikin aikaa ja työtä.

Yhä uudestaan ja uudestaan on suostuttava huomaamaan, miten toistaa jotain ratkaisematonta lapsuudenkuviotaan tai suhtautuu toiseen, ei hänenä itsenään, vaan jonkun odotuksen pohjalta. Pikku hiljaa huomaamisen, ymmärryksen ja vähitellen tapahtuvien muutosten kautta syntyy parhaimmillaan täysin ainutlaatuinen ihmissuhde, jossa on vapautta ja syvää yhteyttä, jota ei aiemmin tiennyt olevan olemassakaan.

Monissa lähteissä todettu parisuhteen hoitamisen merkitystä voidaan pitää jopa ilmiselvänä. Kaikki parit tutkimuksessani huomasivat, kuinka vähän arjessa tulee pysähtyttyä suhteen äärelle ja kuinka tärkeää se on. Harjoituksissa, joissa pidettiin katsekontaktia yllä, monet yllättyivät tullessaan tietoisiksi siitä, kuinka harvoin oikeastaan katsovat toisiaan silmiin ja kuinka herkistävää se on.

Valmennustapaamisissa oli selvästi näkyvissä parien liikkuminen yhteydestä erillisyyteen ja tietynlainen vetäytyminen-kritisointi tendenssi, josta mm. tunnekeskeinen pariterapia paljon puhuu. Ennaltaehkäisevässä työssä, kun negatiiviset kehät eivät ole niin juurtuneita, että uhkaavat suhteen jatkumista, niihin on helpompi puuttua. Jokaisella valmennuskerralla parit kokivat oivaltaneensa jotain uutta itsestään, toisistaan ja suhteestaan.

Kyselyn vastauksista käy ilmi, että jo viisi valmennuskertaa auttoi saamaan uutta ymmärrystä itsestä ja suhteesta. Näkemykseni on, että tarvitaan kuitenkin lisää valmennuskertoja, jolloin tapaamisilla on mahdollista olla tarvittavien muutosten realisoinnin tukena. Asioista tietoiseksi tuleminen auttaa jo, mutta toimintatapojen ja ajatusmallien uudelleenohjelmointi vie aikaa, ja siihen liittyvä kipu ja epämurkavuus on tärkeä hyväksyä. Prosessin emotionaalisen haasteen takia valmennuksesta saatava tuki voi olla hyvin tärkeää, jotta suhdetta vahvistavat muutokset olisivat pysyviä.

Vaikuttaa siltä, että kaikilla on jonkinasteista haastetta puhua siitä, miltä tuntuu tai jakaa esimerkiksi omaa surua tai pelkoa toiselle. Houkuttelevampaa on ratkaisujen hakeminen ja asioiden analysoiminen mielen tasolla. Tämä on erittäin inhimillistä ja ymmärrettävää, sillä harva meistä on tullut hyvin kuulluksi ja nähdyksi lapsena eikä kukaan meistä ole saanut täydellisen hyväksyvää tunteiden ja tarpeiden peilausta.

Tämä on vaikuttanut sisäiseen turvallisuuden tunteeseemme. Näyttää siltä, että turvaa haetaan mm. suorittamalla, miellyttämällä, vetäytymällä, pyrkimällä täydellisyyteen tai pakenemalla addiktiiviseen käyttäytymiseen. Henkinen parisuhdevalmennus voi toimia sisäisen turvan vahvistajana ja antaa tilan harjoitella. Sisäinen turva on oleellinen, sillä se vaikuttaa siihen, miten kiinnymme ihmissuhteissa.

Omien kokemusten sanoittamisesta tekee vaikeaa lisäksi se, että tunteille ja tarpeille ei yksinkertaisesti löydy sanoja. Emme myöskään välttämättä tiedä itsekään, mitä tarvitsemme. Odotamme helposti parisuhteessa toiselta jotakin ja petymme, kun emme saa sitä. Siksi on tärkeää kasvattaa itsetuntemusta ja ymmärtää omia tarpeita. Suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista ei ollut lapsena kasvuympäristöä, jossa olisi voinut oppia avointa tunteiden ilmaisua ja jossa tunteista olisi puhuttu tai niiden koko kirjo olisi ollut näkyvillä. Tämä näyttäisi olevan tilanne valtaosalla ihmisistä. Omien tunteiden ja niiden takana olevien tarpeiden sanoittaminen on tärkeää, jotta puoliset voivat ymmärtää toistensa kokemuksia ja olla toisilleen tukena. Koen että yksi parisuhdevalmennuksen hyödyistä on se, että se rikastuttaa tunne- ja tarvesanastoa, jolloin näistä molemmista on helpompi puhua.

Objektisuhdeteoria ja kiintymyssuhdeteoria antavat hyvän teoriapohjan parisuhdedynamiikan ymmärtämiselle. Psykologisen ymmärryksen vierellä on tärkeä pitää henkistä ulottuvuutta. Ennaltaehkäisevässä työssä, jos huomataan, että turvaa parin välillä on riittävästi, voidaan lähteä jo valmennusprosessin alkuvaiheessa tutkimaan sitä, miten yksilöt voisivat paljastua toisilleen todellisempina ja kohdata syvällisesti. Tähän liittyy ymmärrys siitä, millä tavoin ja miksi ydinitseä peitetään ja suojataan. Jokaisen ydinitse tai sielu on yleensä piilossa omalla erityisellä tavallaan ja siihen kiinni pääseminen avaa mahdollisuuden suhteen koko potentiaalin tulla esiin.

Valmentajan on oltava tarkkana, ettei valmennuksessa edetä liian nopeasti, vaan rakennetaan turva sekä parin välille että valmentajan ja parin välille rauhassa kuulostellen ja kaikkia osapuolia kunnioittaen. Luvussa 2.7 kerrotaan tietoisien parisuhteen ominaisuuksista.

Näitä kaikkia kehitetään parivalmennuksessa, ja uskon että hyvin harva pari pystyy tietoiseen parisuhteeseen ilman ulkopuolista tukea. Tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys osoittaa, että lapsuuden ihmissuhteet, ja erityisesti se miten ne olemme sisäistäneet, vaikuttavat valtavasti nykyisiin ihmissuhteisiimme. On perusteltua ja inhimillistä, että tarvitsemme tukea, kun lähdemme tutkimaan varhaisia kokemuksiamme. Voi olla kohtuutonta odottaa itseltä tai toiselta, että parisuhde hoituu omalla painollaan, kun olemme suhdekäyttäytymisessämme jollain tapaa lapsia ennen kuin tulemme tietoisemmiksi siitä, mitä todellisuudessa tapahtuu ja millainen oikeastaan onkaan kahden eheän aikuisen parisuhde.

### 5.3 Pohdinta

Ennaltaehkäisevän parisuhdetyön yksi tärkeimmistä tavoitteista on välittää viestiä ja ymmärrystä siitä, että kipu ja epämukavuus kuuluvat intiimiin ihmissuhteeseen ja vain epämukavuutta sietämällä voi päästä lähemmäs toista jollakin syvällä ja ihmeellisellä tavalla. Tämä ei sovi siihen kuvaan, jonka saamme parisuhteesta tässä yhteiskunnassa mm. viihteen kautta.

Vaikuttaa siltä, että hyväksymme kiireen kyseenalaistamatta ja meitä kannustetaan taloudelliseen vaurastumiseen, jonka odotetaan tuovan mukanaan onnellisuutta. Parisuhde ”jää jalkoihin” helposti. Väestöliiton mukaan Suomen avioerojen määrä on Euroopan unionin korkeimpien joukossa 2000-luvulla ja noin puolet avioliitoista päättyy eroon. Tästä huolimatta vallitseva käytäntö on se, että ulkopuolista apua parisuhteen tueksi haetaan vasta sitten, kun on jo ongelmia. Haavoittuvuuden ja tarvitsevuuden osoittamista ei juurikaan arvosteta yhteiskunnassamme. On mahdollista, että juuri sen takia se on meille hankalaa myös parisuhteessa. Kuitenkin tiedämme, että omien kipujemme ja haavojemme näyttäminen ja jakaminen vie meitä lähemmäs toisiimme. Kun molemmat ymmärtävät tämän ja kasvattavat kärsivällisyyttään ja tietoisuuttaan, parisuhteeseen syntyy turvaa, jonka suojassa kaikki ihmisyyden puolet saavat olla näkyvillä.

Kokemukseni, jota kiintymyssuhdeteoria tukee, mukaan on paljon parisuhteita, joissa näennäisesti kaikki on kunnossa, mutta yhteydenkokemus on jotenkin pinnallinen tai hento.

Tässä voi olla kysymys siitä, että kiintymyssuhdetyylit ovat toisilleen täydellisen sopivia. Suhde toimii tavalla, jossa molemmat saavat sitä, mihin ovat tottuneet, mutta eivät sitä, mitä todellisuudessa tarvitsevat ja voisivat saada. Tällainen tilanne saattaa kestää vuosikausia. Silloin syntyy kokemus kaipauksesta aikuiseen intiimiin yhteyteen, josta on hankala saada kiinni, ja jota ei oikein ymmärrä. Tämän takia kaipuu tai toive myös helposti ohitetaan, sillä pysähtyminen kaipuuseen liittyvän kivun äärelle on epämukavaa. Parivalmennus voi kirkastaa tällaista sumuista tilaa ja auttaa paria tulemaan tietoisemmaksi siitä, mikä estää syvemmän läheisyyden kokemuksen. Voi avautua vapaampi ja täysin ainutlaatuinen, aikuinen tapa olla yhdessä. Äärimmäisen harvalla meistä on mallia suhteesta, jossa ollaan syvällä tavalla sitoutuneita ja yhteydessä toiseen kaikkein haasteellisimminkin olosuhteissa. Kaikilla on kuitenkin mahdollisuus siihen.

Suurin intiimiin ihmissuhteeseen liittyvä kysymys on varmaankin se, miten yhdistää kaksi maailmaa; luotettava, jollain tapaa äiti-vauva-symbioosinkaltainen, turvallinen maailma, jossa voi paljastaa kaiken ja tulla täysin hyväksytyksi ja toisaalta mystinen, jännittävä ja kiihottava polariteettien maailma, joka tekee parisuhteesta ainutlaatuisen ja erottaa sen kaikista muista ihmissuhteistamme. Missään muussa elämän ihmissuhteessa meiltä ei pyydetä tällaista.

Lähteet:

Alkio, Malinen: Parisuhde, intiimiys, seksuaalisuus: teoriaa ja käytäntöjä parisuhdeterapiasta (2004)

Alkio, Malinen: Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus (2007)

Alkio, Malinen: Paripsykoterapia ja parisuhteen kätkeyt mahdollisuudet (2010)

Almaas A.H.& Johnson Karen: The Power of Divine Eros (2013)

Almaas A.H.: Facets of Unity (1998)

Bartholomew, Kim: Psychology and psychotherapy 1997, volume 70, issue 3: Adult attachment processes: individual and couple perspectives (1997)

Björkestam, Anita: Mitä ihon alla tapahtuu – aivot, tunteet ja keho pariterapeutin huoneessa (2010)

Dindia, Canary: Definitions and theoretical perspectives on maintaining relationships (1993)

Erikson, E.H. : The problem of ego identity. Journal of the American Psychoanalytic Association (1956)

Gottman, John: Why Marriages Succeed or Fail (1994)

Harris, Russ: Act with love (2009)

Hämeen-Anttila, Virpi ja Jaakko: Rakkauden atlas (2005)

Jallinoja, Riitta: Perheen aika (2000)

Johnson, Susan: Tunnekeskeisen pariterapian käsikirja (2004)

Johnson, Susan: Hold me tight (2011)

Karppinen, Esa: Parisuhdeneuvonta terapeutteisessa kulttuurissa: Tapaustutkimus Solmuja parisuhteessa –työskentelymallista (2017)



- Keski-Luopa, Leena: Työnohjaus vai superviisaus, työnohjausprosessien filosofisten ja kehityspsykologisten perusteiden tarkastelua (2011)
- Keyzers, Christian: The emphatic brain (2011)
- Kinnunen, Saara: Kahden kauppa: kestävästä parisuhdetta rakentamassa (2009)
- Kontula, Osmo: Perhebarometri, tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä (2013)
- Kristeri, Irene: Tule lähelle Mene pois (1997)
- Kuusinen, Lintunen: ”Parisuhde ja kiintymyssuhdeteoria”  
Psykologia 1/2000
- Malinen, Kaisa: Parisuhde pikkulapsiperheessä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto (2011)
- Masters, Robert Augustus: Transformation through intimacy (2007)
- McWilliams, Nancy: Second Edition: Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process (2011)
- Mäntymaa, Luoma, Puura ja Tamminen: Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Duodecim (2003, 119 (6) 459-465)
- Perls, Hefferline ja Goodman: Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality (1952)
- Pukkala, Tuula: Millaiset avioliitot kestävät: pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista. Lapin yliopisto. Väitöskirja (2006)
- Pruuki, Timoria, Väätäinen: Pari suhteessa (2013)
- Siegel: The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development & Clinical Practice (2009)

Simon, Stierin, Wynne: The language of Family Therapy: A Systemic Vocabulary and Sourcebook New York (1985)

Sinkkonen, Kalland: Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen (2011)

Stern, D. N. The interpersonal world of infant (1985)

Wallerstein, Judith S.: The good marriage; how and why love lasts (1996)

Winnicott, D. W.:Playing and reality (1971)

Winnicott D.W.: The Capacity to be Alone (1965)

## Kysymyskaavake 1

Merkitse väittämän jälkeen numero, joka vastaa kokemustasi:  
Täysin samaa mieltä = 1 Jokseenkin samaa mieltä = 2 En samaa  
enkä eri mieltä = 3 Jokseenkin eri mieltä = 4 Täysin eri mieltä =  
5 En osaa sanoa = 6

1. Kommunikaatio parisuhteessani on toimivaa ja avointa.
2. Meillä on yhdessä riittävästi keinoja ja taitoa ratkoa ristiriitoja.
3. Molemmilla on halu syventää suhdettamme.
4. Koen olevani tunnetasolla läheinen puolisoni kanssa
5. Koen olevani turvassa ja minun on tarvittaessa mahdollista puhua puolisololleni kaikista mieltäni askarruttavista asioista.
6. Parisuhteemme antaa minulle iloa ja energiaa.
7. Puhumme sekä hyvistä että huonoista asioista.
8. Koen, että puolisoni arvostaa seksuaalisuuttani.
9. Kykenemme keskustelemaan avoimesti seksuaalisuuteen liittyvistä asioista.
10. Koen, että suhteemme on muuttuva ja elävä, ja molemmilla on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä.

Avoimet kysymykset:

Mielestäni parisuhteessamme parasta on...

Miten kuvailisin itseäni kumppanina nykyisessä parisuhteessani?

## Kysymyskaavake 2

Merkitse väittämän jälkeen numero, joka vastaa kokemustasi:  
Täysin samaa mieltä = 1 Jokseenkin samaa mieltä = 2 En samaa  
enkä eri mieltä = 3 Jokseenkin eri mieltä = 4 Täysin eri mieltä =  
5 En osaa sanoa = 6

1. Kommunikaatio parisuhteessani on toimivaa ja avointa.
2. Parisuhteemme antaa minulle iloa ja energiaa.
3. Omien käyttäytymistapojen ja vuorovaikutukseen liittyvien haasteiden tutkiminen on helpompaa valmennuksessa kuin kahdestaan.
4. Koen, että yhdessä valmennuksessa käyminen on vahvistanut suhdettamme.
5. Valmennuksessa on mahdollista nähdä ja kuulla toista uudella tavalla.
6. Säännöllinen parisuhteen tutkiminen valmennuksessa on merkityksellistä.
7. Valmennuksesta saa käytännön apua arkisiin tilanteisiin puolison kanssa.
8. Valmennus auttaa oman ja toisen tunnemaailman ymmärtämisessä.
9. Taito reflektoida omaa toimintaa, tuntemuksia ja kommunikaatiota kasvaa valmennusprosessin aikana.
10. Arvostus puolisoa ja parisuhdetta kohtaan kasvaa valmennusprosessin aikana.

Avoimet kysymykset:

Valmennuksen tärkein anti minulle oli...

Kerro vapaasti valmennustapaamisiin tai/ja omaan/yhteiseen prosessiin liittyviä ajatuksiasi: