

Jakso 3: Parisuhde voimavarana

[Äänite alkaa]

[Musiikkia]

Laura Huuskonen: Tervetuloa mukaan tänne Turvallinen arki erityislapsiperheessä -podcastiin. Tänään meillä on aiheena parisuhde voimavarana ja parisuhdeasioista keskustelemassa olen minä, Laura Huuskonen, Parisuhdekeskus Katajan asiantuntija Tukea parisuhteelle, kun perheessä on sairautta -toiminnassa, ja kollegani Kaisa mukana myös.

Kaisa Humaljoki: Tervetuloa minunkin puolestani. Minä olen Kaisa Humaljoki, asiantuntija myös Katajassa.

Laura Huuskonen: Anna Puu laulaa yhdessä Jukka Immosen, Knipin ja Lasse Kurjen kanssa tekemässä laulussaan: ”Sinä valitsit minut, minut, minut ja minut sinä sait. Ota minut tällaisena, kun oon, tällaisena, kun oon.” Millaisia ajatuksia sinulla, Kaisa, herää tästä säkeistöstä? Mitä se kertoo parisuhteesta?

Kaisa Humaljoki: Kyllä nämä ovat tosi oivalliset sanat. Ajattelin, että siinä on tämä: ”Sä valitsit mut”. No joo, sinä valitsit minut, mutta kuinka todellisen minut sinä valitsit? Paljonko siinä on sellasta unelmaa, mitä haluaisin, että kumppanini on? Ja sellaisena hän ehkä minut aluksi näkeekin. Mutta minut sinä joka tapauksessa saat, arki tulee ja sinä näet minut kokonaisena jossain vaiheessa. Minussa on ne ihanat puolet, kyllä, mutta minussa on rasittavaa ja tosi keskeneräistäkin. Kun parisuhteeseen mennään, niin meillä on tietyt tarpeet, joiden kanssa me sinne tulemme. Ne painottuvat meillä vähän eri tavalla, riippuen omasta taustastamme, ja ne painottuvat myös suhteen aikana eri tavalla. Joku on jossain kohtaa tärkeämpi, kuin joku toinen jossakin toisessa kohtaa. Mutta ne tarpeet, millä tulemme suhteeseen, ovat ne, että sinä rakastat minua, sinä valitsit juuri minut ja minusta tykkäät. Ja kyllä minulla on tarve, että saan rakastaa sinua ja sinä otat vastaan sen hyvän, jota sinulle haluan olla. Sitten meillä on myös tarpeena se, että koemme arvostusta ja kunnioitusta. Meillä on tarpeena se, että tämä suhde olisi minulle turvallinen. Ja silloin, kun se on turvallinen, sen myötä on mahdollista kokea iloa ja onnea ja rentoutta ja vapautta ja kaikkea hyvää, kun ei tarvitse millään tavalla olla varuillaan ja pelokas. Ja viimeinen tällainen tarvepari, minkä kanssa me suhteeseen tulemme, on läheisyys-erillisyyks. Se on aika dilemma suhteessa. Välillä meillä on kova tarve, varsinkin suhteen alussa, on tiukka läheisyyden tarve, ei tarvitsisi nukkua eikä mitään, kun vain saa olla toisen kanssa. Iso tarve läheisyyteen, ja se on yksi isosti puoleensavetävä puolikin siinä suhteen alussa. Mutta suhteeseen kuuluu niitä vaiheita, että erillisyyden tarve onkin voimakas kokemus. Omat ystävät vetävät puoleensa. Saattaa tehdä työuraa, se on

innostavaa. Omat harrastukset, tai sitten jotkin velvollisuudetkin saattavat vetää vähän erilleen, esimerkiksi omista vanhemmista huolehtiminen. Yhtä kaikki, näitä tarpeita meillä on siihen suhteeseen, ja niiden kanssa me siinä ponnistelemme vuosien myötä. Mikä tekee tästä tietysti haastavaa, on se, että kumppaneilla nämä ovat keskenään erilaiset, tai usein painottuvat vähän eri tavalla. Mutta kun sinä minut valitsit, niin tämmöisenä minä tähän tulen.

Laura Huuskonen: Sitten laulu jatkuu kanssa: ”Ei minua tarvitse muuttaa, eikä tehdä musta parempaa, tiedäthän sen jo sinäkin, ei musta täydellistä koskaan saa.”

Kaisa Humaljoki: Voi, kun viisas on ollut tämä sanoittaja. Eikö se juuri näin ole, että täydellisiä me emme ole. Vaikka kuinka vanhoja me olisimme, niin aina meillä opittavaa on, ja tietysti maailma muuttuu ympärillä, mikä myös haastaa siihen muutokseen. Tämä tieto, että kun tässä epätäydellisinä olemme, ja sen myötä meidän suhteemme on epätäydellinen, haastaa meitä sellaiseen pettymyksen sietämiseen, esimerkiksi: ”Minä kestäen sen, että tyrin. Voi viitsi, kun ottaa päähän, kun taas minä sanoin noin, vaikka ei enää ollut tarkoitus.” Tai näen, että loukkaan nyt tällä toiminnallani. Tai yhtä lailla, että kestäen, että sinussa on nuo rasittavat puolet. Nuo sukat ovat aina vaan tuossa lattialla, tai jotain muuta, sellaista arjessa harmittavaa. Mutta kun me rohkeasti uskallamme se tosiasian kohdata, että tämä kuuluu tähän meidän tärkeimpään aikuissuhteeseen, tämä epätäydellinen puoli, niin se itseasiassa on jo aika helpottava asenne. Sellaista tutkimusta on tehty, että kaksi kolmasosaa parisuhteen riidoista on niin sanottuja turhia riitoja, eli ne nousevat siitä, että me olemme erilaisia. Meidän temperamenttimme ovat erilaisia, ja sen myötä esimerkiksi tavat reagoida asioihin ovat erilaisia. Toinen on nopea, sellainen moottori, joka tyhjentää sen astianpesukoneen, kun on vasta ehtinyt huomauttaa, että se oli sinun vuorosi, kun toinen venyttelee vasta sohvalta: ”Ai minä?, Joo, kohta, odota hetki.” Me olemme niin monella tapaa erilaisia, ja siitä syntyy pettymystä myös. Tietysti tähän rinnalle tarvitsee sen asenteen, että haluamme myös kehittyä, emmekään vaan todeta: ”No, tällainen minä olen, ota tai jätä.” Ei niin, vaan aikuinen miettii: ”Miten toimin tässä suhteessa niin, että se kumppaniani palvelisi ja sen myötä itseäni ja meidän suhdettamme?” Reilua on kertoa toiveista ja hankalista kohdista, jotka kumppanissa tuottaa itselle hankaluuksia. Silloin sitä kehittymistä tapahtuu.

Laura Huuskonen: Seuraavaksi me nostimme tähän tämän säkeen, joka on minun ihan lempparini säe tässä laulussa: ”Jaksan kävellä ihan itse, paitsi silloin, kun väsyttää.” Miten, Kaisa, pystyisimme parisuhteessa olemaan toistemme nojapuita ja tukipilareita, joihin nojata, silloin kun emme enää jaksa itse kävellä?

Kaisa Humaljoki: Se on kyllä hyvä kysymys, hyvä ajatus. Sehän on varmaan meidän toiveemme, mitä parisuhde olisi. Saisi olla rikki ja väsynyt ja osaamaton.

Kun maailma lyö, se olisi paikka, minne voi mennä lepäämään. Jos se ei ole mahdollista, siitä tuleekin tosi kurja olo, ja kaipuu sellaista hyvää suhdetta kohtaan pysyy mielessä ja sydämessä. Me Katajassa luennoimme paljon, ja siellä meidän monissa luennoissa käytetään yhtä minun lempi-diaa, jossa on kaksi merileijonaa, sellaista oikein löysää läskikimppua, jotka makoilevat vierekkäin, evä toisen luo ojentuneina, ikään kuin toisen kainalossa olisivat. Sen dian kohdalla meillä lukee: ”Lupa olla väsynyt, levätä toisen lähellä”. Siinä meillä on ajatuksena, että kunpa suhteissa olisi myös tällainen moodi, tekemisen moodi, missä ei tehdä yhtään mitään muuta, kun levätään. Tehokkuus ja vaatimukset ja kaikki muut riisutaan pois, ja ollaan toisen lähellä. Ei tehdä yhtään mitään. Levätään. Siihen olisi hyvä nukahtaa, tulee uni, jos tulee, tai ollaan vaan. Sehän voi olla sitä, että katsotaan yhdessä jotain hömppää telkkarista, tai sitten vaan ollaan sängyn päällä hetken aikaa. Miksei se voi olla sellainen pitkä halauskin, jossa vain ollaan toisen lähellä muutama pitkä hengenveto. Semmoinen luo sitä tunnetta siihen suhteeseen, että me olemme tässä toisia varten. Yksin minun ei tarvitse osata eikä jaksaa, vaan meidän voimamme, kun yhdistää, ja taidot, niin sittenpä me pärjäämme. Jotta tämä on mahdollista, suhteessa täytyy olla tunteille tilaa. Väsymys tuo monenlaisia tunteita, ehkä hankaliakin. Siihen voi liittyä masennuksen kaltaisia tunteita, alakulon tunteita, epätoivoa, huonoa itsetuntoa, tai että maailma on jotenkin meitä vastaan, tai minua vastaan, epäonnistun, mitä kaikkea. Kunpa näitä tunteita, kaikkia tunteita, pystyy siinä suhteessa vapaasti tuomaan siihen, niin se on myös tajuttoman voimavaraistavaa. Päinvastoin se voi olla sitä, että minun pitää aina olla reipas sinun rinnallasi, toisin sanoen nielaisen itkuni ja väsymykseni, ja silloinhan siinä käy niin, että ne kertyvät minuun itseeni. Se on usein esimerkiksi masennuksen juurisyitä, että nämä tämänkaltaiset tunteet eivät ole päässeet vapaasti virtaamaan. Että parisuhteessa olisi sellainen vapaa ilmapiiri, johon mahtuvat kaikki tunteet, ja sen myötä tulee levon elementtikin siihen suhteeseen.

Laura Huuskonen: Tosi kauniisti, Kaisa, puhuit tuosta läheisyydestä. Usein me juuri painotamme vuorovaikutuksen ja läheisyyden tärkeyttä suhteessa. Sitten rupeamme ajattelemaan, että niiden tarvitsee olla sellaisia ihmetemppeja, ja sitä laatuaikaa tarvitsee rakentaa suhteeseen, mutta paljon tärkeämpää on se, miten me arjessa olemme, ne arkiset kohtaamiset. Juuri se, että läheisyys oikeasti tarkoittaa vain sitä, että ollaan lähekkäin. Ei tarvitse mitään kummempaa. Siinä voi olla myös se telkkari. Ehkä tärkeää on, että suuntaamme molemmat huomiomme samaan juttuun. Minä ajattelen, että läheisyyttä syö se, jos toisella on siinä vaikka puhelin kädessä. Että kuitenkin olisimme siinä samassa moodissa yhdessä.

Kaisa Humaljoki: Juuri näin.

Laura Huuskonen: Sitten Anna Puu laulaa vielä: ”Olen monista palasista kasannut itseni uudestaan.” Näinhän se onkin, että parisuhteeseenkin me

saavumme mukanamme repullinen kaikkia niitä menneitä kokemuksia ja lapsuuden, perheen kulttuuria ja niin edespäin. Mitä ajatuksia, Kaisa, sinulla tästä herää?

Kaisa Humaljoki: Ihan tuota samaa, mitä, Laura, tuossa puhuit. Kaksi erilaista ihmistä erilaisista suvuista, erilaisista normeista, erilaisista kokemuksista, tulee yhteen. Sehän on kauhean mielenkiintoista. On myös vetovoimaista lähteä tutustumaan siihen erilaiseen ihmiseen. Toisaalta se tuo haastetta, siihen elämään tulee myös outoa, erilaisia uudenlaisia kokemuksia. Kyllä minä ajattelen, että meillä kaikilla on isompia tai pienempiä sirpaleita ja palasia, mistä me itsemme kasaamme uudelleen ja uudelleen. Sehän on hirveän tärkeä kokemus suhteessa, että tulee hyväksytyksi sellaisena, kun on. Vaikka taustaani liittyy sitä, tätä ja tuota, sinä et sitä kummeksu, vaan hyväksyt, ja rakastat, arvostat tämmöisenä, kun minä olen. Parhaimmillaanhan parisuhde on korjaava kokemus. Kun me tulemme suhteeseen, enemmän tai vähemmän ehjinä, jos on hyvä suhde, rakastava ja turvallinen suhde, siinä me voimme saada korjaavia kokemuksia, ja ikään kuin myös hoitaa jotain aikaisempia kokemuksia, kolhuja, ehjiksi. Minä en sillä sitä tarkoita tokikaan, että kumppanin pitäisi toimia ikään kuin terapeutina, tai jotenkin hoitajana toiselle. Ei, se on ammattilaisen tehtävä ja ystävien aluetta. Siinä rakkaudessa, mitä suhde sisältää, siinä hyvässä, ihan arkisessa elämässä, perusturvallisuus voi vaikka lähteä rakentumaan uudelleen, tai itsearvostus voi lähteä ihan uudenlaiseen kukoistukseen, kun saa arvostavassa suhteessa elää, kokea sellaista. Suhteeseen tulee yhtä lailla säröjä ja sirpaleita. Anna laulaa: ”Olen monista palasista kasannut itseni uudestaan.” Minä ajattelen, että kyllä pariskuntakin ajan myötä kasaa suhdetta uudelleen. Itse asiassa tiedetään, että kun on ristiriidasta selvitty, ja vielä rakentavalla tavalla, että se ei sisältäisi mitään rikkovia elementtejä, niin sehän lujittaa suhdetta entisestään. Se vie suhteen ihan eri levelille, kun mitä se oli ennen ristiriitoja. Ristiriitoja me tarvitsemme, jotta pääsemme seuraavaa steppiä ottamaan.

Laura Huuskonen: Minulla herää sellaisia ajatuksia, nyt kun me olemme tästä keskustelleet, että kuinka erilaisten asioiden ja erilaisten kokemusten kanssa me tulemme suhteeseen, ja siellä olemme. Toisaalta, kuinka moninaisia meidän tarpeemme ovat, ja niin kuin puhuit, ne vaihtelevat. Sellainen kiiltokuva, elokuvien romanttinen loppukohtaus, miten se voisikaan olla jotenkin mahdollista, että kaikki on kuin unelmaa ja satua koko ajan, kun on kaksi erillistä ihmistä, kenellä on ne omat, erilliset tarpeet. Miten voikaan olla, että, niin kuin sinä olet ehkä joskus, Kaisa, sanonutkin, että kaksi ihmistä, täsmälleen samalla hetkellä haluaisivat koko ajan ihan samoja asioita. Minä haluaisin ehkä päättää tähän loppuun sellaisen, että kannustaisin lämpimästi, jos on sellaisia asioita, mitkä pohdituttavat näissä parisuhdeasioissa, hakemaan niihin asiantuntijan apua tai pallotelemaan niitä asioita asiantuntijan kanssa. Minä ajattelen, että mitä enemmän me ymmärrämme näitä ilmiöitä, mitkä liittyvät parisuhteeseen, sitä paremmin me ymmärrämme myös itseämme, ja sitä toista, ja suhdetta

meidän välissämme. Meillä Katajassa palvelee parisuhdepuhelin joka maanantai-iltapäivä kahdesta neljään. Siellä pari- ja perheterapeutti vastaa kysymyksiin ja pohtii yhdessä näitä parisuhteen pulmia. Lisäksi meillä on päivystys-chat kymmenestä yhteen tiistaista torstaihin. Näihin voi olla tosi matalalla kynnyksellä ja nimettömänä yhteydessä. Sieltä voi saada ensikäden apua ja tukea omiin pohdintoihin, ettei niitä tarvitse yksin pallotella mielessään. Kiitos kovasti, kun olette olleet kuulolla. Muistakaa kuunnella myös muut Turvallinen arki erityislapsiperheessä -podcastin jaksot.

Kaisa Humaljoki: Kiitos myös minun puolestani.

[Musiikkia]

[Äänite päättyy]