

Maiju ja Kari Kuhanen

**Iloa ja onnea
AVIOLIITTOON**



**UUSI TIE
HELSINKI**

© Maiju ja Kari Kuhanen
Kansi: Terttu Hauhia,
Etukannen kuva: Tapani Romppainen
Takakannen kuva: Kaija Taival

ISBN 951-619-262-9

Tekstinvalmistus: Magneettisesta tekstistä
Painaminen ja sidonta: Gummerus Kirjapaino Oy
Jyväskylä 1993

Johdannoksi

Menimme naimisiin tasan 23 vuotta sitten. Odotimme ja oletimme myös, että yhteiselämämme on harmoonista ja onnellista. Viisi ensimmäistä vuotta elimme yrityksen ja erehdyksen periaatteella. Meillä oli kaksi poikaa ja hyvät työpaikat. Kaikki oli ulkoisesti kunnossa, mutta kummankin sisäinen ahdistus kasvoi: eihän tämän tällaista pitänyt olla! Emme osanneet tai uskaltaneet jakaa sisäisiä tuntemuksiamme, toiveitamme ja pettymyksiämme. Olimme niin hienotunteisia toisiamme kohtaan, että pelkäsimme loukkaavamme toisiamme, jos kertoisimme kielteisistä tunteistamme.

Paine kasvoi niin suureksi, että teimme viimein uskonratkaisun, ja sen kautta saimme uuden ulottuvuuden elää elämäämme. Usko ei kuitenkaan ratkaissut ongelmiamme, mutta Jumala antoi rohkeuden rehellisyyteen. Uskalsimme nyt kohdata totuuden itsessämme ja toisissamme. Pystyimme jakamaan toiveitamme, tunteitamme ja pettymyksiämme sekä antamaan anteeksi. Siitä alkoi kummankin sisäisen parantumisen prosessi ja yksilöllinen kasvu.

Se, mitä itse olimme kokeneet ja löytäneet, antoi kimmokkeen avioliittotyöhön. Sitä teemme edelleenkin avioparien keskuudessa avioliittoleireillä ja -seminaareissa. Työ jatkuu myös meissä itsessämme. Hyvin tärkeitä kasvumme kannalta ovat olleet ne valmiudet, joita olemme hankkineet itseopiskelun ja alan koulutuksen avulla. Parhaita opettajia ovat olleet kohtaamamme ihmiset.

Nyt olemme vahvassa keski-ikässä. Meillä on 21-, 19-, 14- ja 12-vuotiaat pojat, parhaat kotiopettajat, jotka testaavat ja realisoivat jatkuvasti valmiuksiamme käytännössä. Kiitos siitä heille. Harrastuksesta on tulossa Karille ammatti, sillä hän on parhaillaan pätevyitysmässä perheterapeutiksi. Maiju syventää opintojaan kasvatustieteen alueella. Pojat havaitsivat eräänä päivänä, että kaikki perheemme jäsenet ovat opiskelijoita.

Parisuhteemme myrskyt ovat tasaantuneet, mutta kasvu jatkuu, ja siihen kuuluu sekä ilo että kipu, joka on avioliiton iloa ja onnea. Suurinta on sanoa toinen toisellemme: "Lahjoitan sinut sinulle itsellesi ja itseni sinulle."

Tästä kirjasta kiitämme kustantajaa ja erityisesti väsymätöntä in-

nostajaamme Marketta Asteljokea. Ilman häntä tämä kirja ei olisi lainkaan syntynyt. Teksti on tuotettu nopeasti ja koemme, että se on keskeneräinen niin kuin me itsekkin. Ehkä teksti kuvaa omaa kasvuprosessiamme kivun kautta iloon ja onneen. Toivomme, että se rohkaisisi lukijoitamme kasvuun ja sitä kautta iloon ja onneen.

Omistamme tämän kirjan pojillemme Jarkolle, Larille, Ilkalle ja Toukolle.

Maiju ja Kari Kuhanen

Sisältö

Johdannoksi	5
I RAKASTUMINEN JA AVIOLIITTO	9
1 Taustoja rakastumiselle	12
2 Mielikuvia avioliiton solmimisesta	18
2.1 Aviopuolison valinnan perusteita	18
3 Avioliiton perustus	23
3.1 Sitoutuminen – uskollisuus	24
3.2 Sitoutumisen esteitä	25
3.3 Mikä estää puolisoasi sitoutumasta?	26
3.4 Sitoutumattomuus – uskottomuus	27
3.5 Tie sitoutumiseen	30
4 Avioliiton kehitysvaiheet	31
4.1 Symbioosi	38
4.2 Erillistytminen	39
4.3 Kumppanuus	43
II ERILAISUUS YHTEYDESSÄ	45
5 Ihmistyytit parisuhteessa	45
5.1 Riippuvaiset	46
5.2 Hallitsijat	47
5.3 Kilpailijat	48
5.4 Luonnetyyppien väliset parisuhteet	48
6 Parityypit	52
6.1 Avoimet parit	52
6.2 Sulkeutuneet parit	53
7 Miehen ja naisen erilaisuus	54
7.1 Luodut erot	55
7.2 Yhteiskunnan muokkaamat erot	60
III YHTEYDEN TYÖVÄLINEITÄ	62
8 Kommunikaatio, kasvun avain	62
8.1 Viestintä sivuraiteilla	62
8.2 Viestinnän tasot	64

8.3 Viestinnän työkaluja	65
9 Tunteet	67
9.1 Tunteiden ilmaiseminen aviosuhteessa	69
9.2 Kielteisten tunteiden käsittely	70
9.3 Puolustusmekanismeja	74
9.4 Entä myönteiset tunteet	75
10 Rakkaustyö	78
10.1 Anteeksianto rakkaustyönä	81
IV ONNELLISEN SEKSIN EDELLYTYKSET	88
11 Perusturvallisuus	91
11.1 Mieheksi ja naiseksi hän loi heidät	91
11.2 Onko kristinusko seksuaalikielteen uskonto?	94
11.3 Seksuaali-identiteetti ja parinvalinta	97
11.4 Elämänasenteet	101
12 Turvallisuus parisuhteessa	103
12.1 Rakastuminen, rakkaus ja seksi	103
12.2 Hoitamaton parisuhde ja seksi	108
12.3 Miehen ja vaimon perustarpeitten täyttäminen	112
Hellyysohjelma	115
12.4 Avioliiton hoitaminen	116
13 Tilanneturvallisuus	119
13.1 Turvattomuuden seurauksista	119
13.2 Kumpi tekee aloitteen?	121
13.3 Ehkäisy, esileikki, hyväilyt ja yhdyntä	125
14 Sukupuolielämän häiriöistä	132
14.1 Erilaisia toimintahäiriöitä	132
14.2 Ongelmien kohtaaminen	135
15 Iloa ja onnea avioliittoon!	137
Kirjallisuutta	139

I Rakastuminen ja avioliitto

”Mulle on ennenkaikkea tärkeätä puhuminen ja vastavuoroinen keskusteleminen. Toinen yhtä tärkeä seikka on suhde aikuiseen, itsenäiseen ja riippumattomaan ihmiseen, joka ei halua elää mun kauttani vaan mun kanssani. Jopa niin, että me pystymme vaikka päin naamaa sanomaan toisillemme, että mä selviän tästä elämästä ilman suakin, ja sitten ottamaan kaulasta kiinni ja sanomaan, että se on kuitenkin paljon ihanampaa sun kanssasi. Nämä kaksi asiaa ovat olennaisia, ja vasta niiden jälkeen tulee kaikki muu. Niihin sisältyy myös henkinen tuki siten, että mä koen saavani tukea ja että mä tunnen pystyväni myös antamaan tukea.”

Näin kiteytti eräs mies parisuhdettaan koskevat tuntonsa eli elämää koskevan kokonaisvaltaisen kokemuksen ja tunteen, joka määrittelee elämän tyydytysasteen. Voimme järkipäätelmien perusteella todeta, että kaikki on ulkonaisesti hyvin, suorastaan loistavasti, mutta jos siirrymme kuvaamaan sisäistä kokemustamme ja tunnettamme, tilanteemme voi olla aivan toinen. Olemme ihmisiä emmekä matemaattisia robotteja ja siksi pehmeät arvot määrittelevät melko pitkälle meidän elämämme henkisen saldon – ellemme ole jo kovettaneet sisintämme.

Mitä elementtejä mahtaisi pitää sisällään käsite onnellinen avioliitto? Jokaisella on oma mittarinsa, jolla hän mittaa avioliiton onnellisuutta, mutta varmaan on myös yhteisiä tekijöitä, jotka ovat yleisiä, ehkä kulttuurin ja elämän muovaamia haaveita ja tosiasioiden. Tarkastelomme joitakin tekijöitä, joiden voitaisiin ajatella kuuluvan onnelliseen avioliittoon.

Täydellistä avioliittoahan ei ole olemassa, mutta onnellisia avioliittoja kyllä on, ja kukin pari itse tietää, milloin heidän liittonsa on heidän mielestään onnellinen. Sitä ei voi toinen sanella eikä määritellä, vaikka uusia ulottuvuuksia voi jokainen kokeilla.

Kullakin yksilöllä on myös omat käsityksensä onnellisesta avioliitosta. Voi käydä niin, että toinen puoliso kokee oman tavoitteensa

täyttyneen, mutta toista tämä taso ei tyydytä. Siksi puolisoiden olisi tärkeää jakaa omat kokemuksensa ja pyrkiä kohti kummankin odotusten täyttymistä. Voisitte yhdessä keskustella, mitkä seuraavista asioista ovat omassa elämässänne toteutuneet, mitkä niistä katsotte tarpeelliseksi toteuttaa ja missä kohden olisi kasvun varaa.

- Onnellisessa avioliitossa halutaan puhua ja ajatella omavastuisesti omalla sydämellä ja halutaan myös avata se toiselle.
- Kielteiset tunteet ja asenteet kohdataan, käsitellään ja pyritään etsimään niihin ratkaisuja.
- Rakkaus merkitsee sitä, että välität toisen ihmisen tunteista aivan kuin ne olisivat omiasi.
- Rakkaudessa sinä antaudut läheisyyden tuomalle haavoittuvuudelle.
- Jos et rakasta itseäsi, sinun on vaikea rakastaa toista syvällisesti.
- Rakkaus on hyväksyntää, joka syntyy, kun tuntee kaikki toisen ihmisen puutteet eikä niistä huolimatta hylkää häntä, vaan elää odottaen hyvää.
- Kestävä rakkaus perustuu siihen, että parin kumpikin osapuoli hyväksyy toisen sellaisena kuin tämä todella on.
- Rakkaus on näkyväksi tehtyä rehellisyyttä.
- Rakkaus on vastaanotettua antamista.
- Rakkaus auttaa kasvamaan itsensä aliarvioimisesta itsensä hyväksymiseen, omistamisenhalusta itsevarmuuteen ja mustasukkaisuudesta itseluottamukseen.
- Tarvitsemme rakkautta samalla tavoin kuin ilmaa ja ruokaa.
- Elämä ilman itsensä rakastamista on yksinäistä elämää.
- Elämä ilman toisen rakastamista on elämää vailla kuvastinta.
- Rakkaus on avoimuutta ja ihmettelyä.
- Rakkaus on helpotusta, joka syntyy intiimien asioiden ja heikon itsetunnon paljastamisesta lapsenomaisen rehellisesti.
- Rakkaus on mutkatonta ja helppoa silloin kun se on helppoa.
- Kun rakkaus hämmentyy, kun epäily on sen esteenä, kun tunteiden avoimen paljastamisen tilalle tulee epäluulo ja kun rakkaus kielellään, luottamus kiihtuu ja rakkauden henki menee piiloon. Rakkaus ei kuole, se vain piiloutuu synkkien tunteiden taakse, jotka estävät sitä tulemasta esiin.
- Missä rakkautta ennen ilmaistiin avoimesti ja mittaamatta, sitä ilmaistaan nyt varovasti. Se on haavoittunut, se yrittää selvittää, joko on turvallista rakastaa jälleen. Ilmastoa tutkitaan, maisemaa mitataan, paria arvioidaan epäilevin ja kipein silmin. Rakastamattomuuden tuska on rakkauden julma rangaistus. Rakkauden antamisesta

kieltäytyminen on taakaksi rakastavalle sydämelle.

- Rakkaus parantaa, kun opimme hyväksymään itsemme rakastajamme hyväksynnän kautta.
- Terveen parisuhteen tavoitteena on kasvaa entistä rehellisemmäksi ja elävämmäksi.
- ♥ Rakkauden sääntö: rakkaus elää vain avoimuudessa, rehellisyydessä ja vapaudessa.

Puolisoiden kasvaminen yhdessä ja yhteen kuulostaa työurakalta. Ehkä avioliittoon mentäessä kuviteltiin, että saavutaan avioliiton satamaan eli tavallaan suojaan myrskyltä. Ehkä takana olivatkin murrosiän myrskyt, joiden ajateltiin avioliiton myötä elämän rauhoittuessa loppuvan. Ehkä näistä myrskyistä päästäänkin avioitumisen yhteydessä eroon, mutta edessä saattaaakin olla seuraava myrsky.

Yhteiselämän aloittaminen aivan toisenlaisen ihmisen kanssa kuin kasvutaustan ihmiset olivat, ei olekaan itsestään selvää. Aluksi ihminen ihastelee puolison erilaisuutta, mutta sitten törmääkin piirteisiin, joista ei tiedä, miten niihin suhtautua. Eteneminen on kuin shakin peluuta: On tehtävä siirto ja sen jälkeen on vain katsottava, miten toinen siihen vastaa. Näin edetään yrityksen ja erehdyksen periaatteen mukaisesti. Kun tekee erehdyksen, sitä voi seurata odottamaton reaktio, ja taas on pyrittävä mukautumaan ja löytämään tasapaino.

On toki muitakin etenemistapoja kuin edellä oleva. Periaatteista ja mielipiteistä voidaan keskustella, jolloin kumpikin voi ennakoida toisen reaktioita ja oppia tuntemaan toisen ajatusmaailmaa. Joka tapauksessa ollaan vaiheessa, joka voi määrätä kasvun suunnan: onko se pinnallista vai syvällistä, johtaako se yhteen vai erilleen.

Avioeron yhteydessä usein kerrotaan, että kasvoimme erillemme. Mutta ehkä kasvaminen yhteen oli tuskin päässyt alkuunkaan. Jos kasvu on syvällistä, jos puoliset paljastavat todellisen minuutensa ja heikkoutensa, on suurempi todennäköisyys kasvaa yhteen kuin erilleen. Mitä enemmän puoliset salaavat minuutensa, sitä heikommalla pohjalla heidän yhteytensä on.

Avioliittovuosien määrä ei välttämättä merkitse sitä, että suhde olisi syventynyt, eli emme voi tuudittautua johonkin itsestäänselvyyteen. Kun elämän sujuu tasaisesti, puoliset tuskin kiinnittävät huomiota suhteeseensa. Kun ongelmia sitten ilmenee, heidän on vaikea nähdä niiden syitä ja seurauksia. Kumpikin tarrautuu kiinni omaan näkemykseensä ja perustelee kiivaasti sen oikeutusta ja toisen näkemyksen kestättömyyttä. Puolisot yrittävät epätoivoisesti korjata asiat kuntoon ja tyytyvät pinnallisiin ratkaisuihin rauhan saavuttamiseksi pääsemättä todelliseen yhteisymmärrykseen. Kun ongelma uusiutuu, seuraa

pettymys ja lannistuminen. Puolisot eivät uskalla ottaa asioita käsitte-lyyn, koska pelkäävät tilanteen vain pahenevan. Näin he jäävät ajaleh-timaan tilanteitten armoille.

Kasvu todelliseen yhteyteen ei ole helppo. Kuitenkin tämä kasvu on jokaisen puolisoaan rakastavan harras toive ja tavoite. Vaikka tämän kirjan nimi on Iloa ja onnea avioliittoon, käsittelemme pääasiassa niitä ongelmakohtia, joita useimpien parien on käytävä läpi, ennen kuin onnellisuus on mahdollinen.

Lähdemme tutkimusmatkalle ymmärtääksemme, mikä mahdollises-ti estää ja vaikeuttaa kasvuamme yhteen ja sen kautta iloon ja onneen avioliitossamme. Usein elämämme täytyy ajautua pisteeseen, jos-ta emme pääse enää kiertotietä myöten pakoon. Silloin joudumme kohtaamaan tosiasiat. Vasta pakon edessä suostumme pysähtymään ja tarkistamaan tilimme. Se voi olla elämämme paras hetki, aina-kin jälkeensä ajatellen, koska se varjeli meidät joltakin vielä pahem-malta.

Voi olla, että elämämme laskeutuu joksikin ajaksi pimeään laak-soon, jossa joudumme käymään läpi raskaan taipaleen. Siellä joudum-me pudottamaan pois vääriä matkatavaroita, riisumaan vääriä asentei-ta, kohtaamaan toisen piilossa olleita puolia, paljastamaan omia salas-sa pitämiämme alueita ja tarkistamaan suuntaa uudelleen. Tämän kai-ken tarvitsemme siksi, että esteet ilon, onnen ja kasvun tieltä omassa elämässämme raivautuisivat pois. Kokemamme nousemaan pime-ästä laaksosta ylös vuorelle valoon. Sen jälkeen näemme elämän aivan uudessa valossa. Keskinäiseen yhteyteemme on tullut uutta tuoreutta. Puolisossa on vapautunut ja tullut esiin puolia, jotka ennen olivat kätöksä, ja voimme itse ilmaista asioita, jotka ennen pelottivat. Hyvää matkaa!

1. Taustoja rakastumiselle

Rakastuminen on prosessi. Siinä henkilöstä, jonka olemme kohdanneet ja jolta olemme saaneet vastakaikua, tulee kokonaisvaltaisen kaipuum-me kohde. Rakastetun jokainen yksityiskohta – kaikki pikku piirteet hänen äänessään, eleissään, olemuksessaan – symbolisoivat hänen ainutlaatuisuuttaan. Hän on epätavanomaisen erilainen. On sulaa rak-kauden ihmettä, että voi saada vastarakkautta tuolta olennoilta, joka on

niin ainutlaatuinen ja täydellisesti oma itsensä eikä kenenkään muun kaltainen.

Jokainen ihminen on erilainen. Tiedämme kyllä sen, mutta vasta rakastumisen yhteydessä tämä yksilöllisyys tulee esiin ja täyteen ar-voonsa, ja se on varma rakastumisen merkki. Arvostus, jonka tunnem-me saavamme rakastetulta, saa meidät arvostamaan itseämme ja omaa minäämme.

Rakastuminen kokemuksena on aito, selkeä ja tosi. Rakastuneet viettävät tuntikausia kertomalla yksityiskohtaisesti elämästään, sillä he haluavat, että toinen osallistuu kaikkeen nykyiseen ja menneeseen elämäänsä. Ja toinen kuuntelee lumoutuneena tätä menneisyyttä, joskus kadehtien niitä, jotka ovat tavanneet rakastetun ennen häntä, sillä hän tuntee menettäneensä arvokasta onnen aikaa. Hän ei kuitenkaan vihas-tu siitä. Rakkauden syntyvaiheessa on voimassa arkielämässä käsittä-mätön sääntö, jonka mukaan menneisyys ei merkitse mitään – aivan kuin Jeesuksen vertauksessa työläisestä, joka palkataan viime hetkessä ja joka kuitenkin saa koko päiväpalkan samalla tavoin kuin ne, jotka aloittivat työnsä aamulla.

Rakkaus luo oman pyhän maantieteensä. Tietty paikka, talo, erityi-nen näköala, tietty puu muuttuvat rakastuneelle ja rakkaudelle pyhäiksi symboleiksi. Niistä tulee pyhiä paikkoja, temppeleitä, siksi että ne ovat olleet rakkauden ikuisuushetken tyyssijana.

Rakastuminen pyrkii kahden erilaisen ihmisen yhteensulautumi-seen. Rakastumisen edellytys on vastakohtaisuus. Rakastuminen on tahtoa ja voimaa voittaa tämä vastakohtaisuus, joka kuitenkin on ole-massa ja jonka tuleekin olla olemassa. Rakastettu kiinnostaa siksi, että hän on erilainen kuin kukaan muu. Tämä vain korostuu rakastumisen aikana. Haluamme tulla rakastetuiksi siksi, että olemme ainutlaatuisia, epätavanomaisia, korvaamattomia – ehdottomasti oman itsemme täh-den. Se ei käy järjestelmissä, joissa me olemme korvattavissa, vaihdet-tavissa. Se ei käy perheen arkielämässä, sillä vaikka siinä olemme korvaamattomia, emme ole epätavanomaisia. Rakastuneina haluamme tuntea itsemme kaikkein tärkeimmäksi päämääräksi. Haluamme olla ainutlaatuisia, epätavanomaisia, välttämättömiä sille, joka on ainutlaa-tuinen, epätavanomainen ja välttämätön. Rakastuminen on myös usko-mista, luottamista ja toiselle luottavaisesti antautumista.

Rakkaus on myös taistelua. Kun rakastamme, toivomme, että toinen antaisi arvoa parhaille puolillemme, sille, mikä meissä on ominta itse-ämme, eniten totta. Rakastettu voikin arvostaa enemmän jotakin toista puolta ja ilmaisee sen. Koska rakkaus saa meidät omaksumaan rakaste-tun näkökantoja, meidän on arvioitava itsemme uudestaan. Halu miel-lyttää rakastettua saa meidät muuttamaan itseämme. Näin jokainen

syöttää omia mielipiteitään toiselle ja muuttaa itseään miellyttääkseen toista.

Tämä ei ole pakkoa, vaan jatkuvaa halua ymmärtää. Rakastuneet tutkailevat jatkuvasti toistensa ajatuksia. Rakastuneen spontaani kysymys on: "Mitä sinä ajattelet?", mikä oikeastaan tarkoittaa: "Ajatteletko sinä minua?" Eikä myöntävä vastaus riitä. Toisen pitäisi kertoa elämästään ja salaisimmista ajatuksistaan, hänen pitäisi paljastaa itsensä kaikessa moninaisuudessaan, jotta kysyjä pääsisi osalliseksi hänen maailmastaan todellisena rakkauden kohteena, mutta myös tulkkina, lohduttajana ja oppaana. Siksi ei riitä, että toinen ajattelee "sinua", vaan hänen pitäisi myös selostaa, miten, miksi ja millä keinoin hän on päätenyt ajattelemaan "sinua".

Rakastumiselle otollista aikaa ovat nuoruus ja elämäkriisit. Ne ovat kumpikin ristiriitojen sävyttämää aikaa, jolloin arvioidaan uudeleen asioita, testataan ja tutkitaan itseä ja muita.

Rakastuessa rakastettu vahvistaa itseä. Rakastettu on kiinne kohta ja peili, joka näyttää, että olen hyvä, vahva ja rakastamisen arvoinen. Kun elämä on ristiriitojen täyttämä, kriisissä, tämän peilin tarve on suurimmillaan. Vastakohtana todellisuudelle peili antaa toivoa ja karkoittaa tyhjyyden pelon. Tämä toive, fantasia on olemassa jo ennen kuin ketään on näköpiirissäkään. Rakastuminen ei vaadi syttyäkseen välttämättä mitään suurta kriisiä. Maaperäksi riittää pieni kytevä tyytymättömyys senhetkissä ihmissuhteissa, aviosuhteessa tai sen joillakin osaluilla, elämäntilanteessa, työssä, omassa itsessä ja persoonallisuudessa.

Rakastuminen saattaa olla yritys ratkaista elämänongelma, saada oikotie onneen ja rauhaan. Elämäntilanne ja elämäkokemus vaikuttavat rakastumisen sokaisevuuteen. Henkilökohtaisen kriisin aikana se näyttää tarjoavan ratkaisun senhetkisiin ongelmiin. Näin on myös kokemattomilla ihmisillä. Rakastuminen tuo heille uuden ja ihmeellisen maailman.

Vanhempien pariskuntien kohdalla ympäristö usein ihmettelee, kuinka toinen heistä rakastuu niin yllättäen ja odottamatta ja voimakkaasti. Taustalla on kuitenkin aina pitkä valmistautumisen aika, joka johtuu hitaasta muuttumisesta, ja suhteiden huonontumisesta rakastuihin asioihin. Kun ihminen kohtaa muita mahdollisuuksia, toisenlaisen todellisuuden ja oman suhteen huononemisen tätä taustaa vasten, hänen on yhä vaikeampi säilyttää syyllisyyden avulla entiset ihanteensa. Seurauksena on, että rakastuminen iskee kypsään maaperään. "Hän oli niin kiltti ja hellä", sanoo hylätty aviomies tai vaimo. "Hän oli niin onnellinen minun kanssani". Todellisuudessa puoliso oli jo alitajuisesti etsimässä vaihtoehtoa, mutta torjui sen itsepintaisesti. Hän pakottau-

tui tietoisesti rakastamaan puolisoaan. Mutta kyetäkseen tähän, hän muuttui yhä masentuneemmaksi ja vaisummaksi. Hänen täytyi käyttää lisää aggressiivisuutta itseään kohtaan uhrautuakseen yhä enemmän. Kyse on syyllisyyden ylikuormittumisesta, joka tavallisesti edeltää kulissien murtumista. Itsetuhon edessä pelkokin vähenee ja kaihdettavina pidetyt asiat nähdään muuttuneessa valossa. Prosessi jatkuu, kunnes kynnys ylitetään, ja liian pitkään tukahdutettu voima murtaa kahlitsevat säännöt ja hävittää ne.

Rakastumisen yhteydessä herää kysymys: Rakastavatko molemmat yhtä paljon, vai rakastaako toinen enemmän ja toinen vähemmän?

Rakastuminen on sisäinen henkinen muutos, joka etsii kohdettaan. Rakastumisen alkuvaiheessa on useimmiten vain toinen osapuoli rakastunut. Jos valinta on ollut oikea, syntyy molemminpuolinen rakastuminen. Usein käy niin, että toinen osapuoli toivookin vain seikkailunomaista rakkautta tai tuntee eroottista tai älyllistä vetoa toiseen. Hän ei siis rakasta. Tämä ei tarkoita, että hän torjuisi toisen rakkauden; hän voi suorastaan olla siitä imarreltu. Hän ei kuitenkaan muutu sisäisesti eikä itse koe tunteita, vaan vain osallistuu toisen tunteisiin. Luultavasti hän voi kuvitellakin olevansa rakastunut. Todellisuudessa se on vain heijastusta ja osallistumista toisen rakastumisen kielen ja käyttäytymisen symboleihin. Tarkkasilmäinen pystyy huomaamaan, milloin toinen on syvästi rakastunut ja toinen vain vähän.

Nämä epäsuhteiset rakastumiset ovat hyvin tavallisia ja voivat kestää hyvinkin kauan ja johtaa jopa avioliittoon. Aikaa myöten parin välille voi syntyä syvä hellyys. Mutta jos rakastuminen kohtaa vaikeuksia, tulevat erot näkyviin. Se, joka on "vedetty mukaan" rakastumiseen, voi tulla toimeen ilman toista, mutta toinen ei. Hänellä on vaihtoehtoja toisella ei. Niinpä hän asettaa ehtonsa ja vetäytyy vastuusta "Hoida ongelmasi" asenteella. Molemminpuolisessa rakkaudessa sen sijaan kumpikin yrittää paneutua toisen ongelmaan ja pitää sitä "meidän" ongelmanamme.

Ihmisen sisäinen todellisuus koostuu ajattelusta, kokemuksista ja tuntemuksista sekä niiden puutteellisuuksista. Taipumus kokea toinen ihminen juuri tietyllä tavalla perustuu tähän. Vain tiettyjen puolien näkeminen toisessa, kuten rakastuessa tapahtuu, auttaa välttämään pelkoa tai ikäviä muistoja. Se voi tilapäisesti vahvistaa itseä, antaa lupauksen onnesta.

Rakastuessa voimistuu erityisesti toive läheisestä yhteydestä, jopa täydellisestä ja välittömästä keskinäisestä ymmärtämisestä, symbioosista. Rakastuessa heräävät monet lapsuudessa koetut onnen tunteet, mutta samalla myös pelot: rakkauden menettämisen pelko, liialliseen läheisyyteen joutumisen pelko, nolatuksi tulemisen pelko ja itse-

tuntoon liittyvät tuntemukset. Jos molemmilla osapuolilla on tyydyttävä varhaislapsuuden symbioosikokemus, se voi toistua aikuisuudessa. "Kadotettu paratiisi" on mahdollista kokea uudelleen. Jos lapsuuden symbioosikokemus on ollut traumaattinen, sitä voidaan rakkaussuhteessa vain kuvitella, kaipailla ja paeta. Rakkaussuhde syntyy silloin, kun toinen osapuoli ymmärtää ja hyväksyy nämä lapsenomaiset toiveet. Rakkaussuhde ja paratiisimaisuus säilyvät, jos nämä tarpeet voivat elää ja tulla ymmärretyiksi muiden, aikuistason tarpeiden, rinnalla.

Rakastumisen regressio eli taantuma ulottuu viidettä ikävuotta edeltäneisiin kokemuksiin ja käyttäytymiseen. Regressiivisessä vaiheessa rakastunut näkee kumppaninsa ihannoituna ja täydellisenä olentona, ikään kuin varhaislapsuuden täydellisen tyydyttäjän, äidin, toisintona rauhoittamassa ja hoivaamassa lasta. Rakastuneisuudessa esille tuleva ihannointi on lapsenomaisen riippuvuuden ja toiveiden ilmaus.

Kun rakastettua koskeviin mielikuviin yhdistyy muistikuvia varhaisemman vaiheen tärkeimmästä henkilöstä, äidistä, tunteet tiivistyvät entisestään. Pettymyspelot kasvavat, mutta myös varhaisen onnen elämykset elpyvät. Onni eli kadotettu paratiisi hämmöittää, mutta ei tunnu varmalta. Rakkauden kohteen ihannointi auttaa unohtamaan kaipuun ja todellisuuden välisen juovan ja kaipauksen täyttymättömyyden tuoman tuskan. Kaipuu ja tuska kuuluvat yhteen, samoin kuin kaipuu ja kaipuulta suojaautuminen. Suojaautuminen on pyrkimystä sisäiseen tasapainoon. Se on yritys tehdä oma tunne ymmärrettäväksi: "Tunnen tuskaa, koska en saavuta täydellistä onnea, joka olisi rakastettuni kautta ulottuvillani."

Rakastumiseen kuuluu myös eriasteinen samastuminen. Rakastunut henkilö siirtää tiedostamattaan rakastettuunsa niitä piirteitä, joita hän on löytänyt jo varhain tuntemissaan ihmisissä, joita hän on rakastanut ja joiden kaltainen hän haluaisi itse olla. Rakkauden kohteeseen samastuminen ilmenee siten, että hän pitää tätä osana itseään: toisen ilot ja surut, ylpeys ja häpeä ovat omia. Oma itse erillisenä persoonana on hämärtynyt.

Samastumisen voi virittää toisen reaktiotapa, tunneilmaisuus tai käyttäytymispiirre, jonka toinen tunnistaa tutuksi oman samantyyppisen kokemuksensa kautta. Pohjana voi olla jokin varhaisen kokemuksen tunnelman toistuminen. Tässä on ihastumisen ainesta. Samastumiseen pohjautuva rakastuminen on pohjimmiltaan kuitenkin pakoa todellisuudesta, eikä se kanna kovin pitkälle, ellei todellinen tutustuminen toiseen toteudu.

Kun kumppanissa nähdään omia ihanteita, on liittyminen häneen erityisen houkuttelevaa. Esimerkiksi heikon samastuminen vahvaan henkilöön saa itsensä tuntemaan vahvemmalta kuin onkaan ja osalli-

suus arvostetun henkilön elämästä tekee heikonkin arvostetummaksi. Voimakas kumppani näyttäisi antavan tilaisuuden nauttia avuttoman lapsen huolettomuudesta vielä aikuisenakin; ei tarvitse itse sitoutua kenenkään holhoojaksi. Tästä roolijaosta seuraa aikaa myöten henkistä yksinäisyyttä, väsymistä, tyytymättömyyttä ja kyllästymistä. Toinen toteuttaa itseään yhä vahvemmin ja toinen jää omaan ahtaaseen ympyräänsä pettyneenä ja yksin.

Avuttomuus voi olla myös eräs rakastumisen pelikuvio. Silloin kun naisellisuuteen liitetään passiivisuus ja avuttomuus, on naisen näyteltävä tätä, jotta saisi miehen rakastumaan itseensä. Niin on tehtävä myös miehen, jos hän huomaa naisen perustarpeeksi hoivaamisen halun.

Rakastuminen sisältää joukon erilaisia tunteita, vastakkaisiakin. Sitä on vaikea hallita ja ymmärtää. Myönteiset tunteet ovat hallitsevia, samoin halu olla lähellä. Jollekin läheisyys voi tuottaa pelkoa, koska hän kokee olevansa riippuvainen rakastetustaan ja tämä voisi silloin käyttää valtaa. Rakastumisen tunteista suurin osa koostuu yhteisten hetkien muistoista eivätkä kumppanin todellisista ominaisuuksista. Rakastumisen syttymiselle on ehtona toive tai kokemus jostakin paremmasta toisen avulla. Oma minuus tai elämäntilanne tuntuu puutteelliselta ja rakkauden avulla se näyttäisi täydentyvän.

POHDITTAVAKSI AVIOPARILLE:

1. Mitä rakastumisenne alkuelementtejä suhteessanne on vielä havaittavissa?
2. Minkä näistä koette erityisesti kantavan, kun on vaikeuksia? Millä tavalla?
3. Kertokaa toisillenne mihin piirteisiin toisissanne rakastuitte.

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Mitä epävarmuustekijöitä rakastuminen kätkee sisäänsä?
2. Miten näistä epävarmuustekijöistä saisi otteen?
3. Miten rakastumiseen liittyvät epävarmuustekijät voisi ehkäistä?

2. Mielikuvia avioliiton solmimisesta

Rakastunut ihminen tuntee psyykkistä vetovoimaa puolisoehdokastaan kohtaan ja uskoo, että tuntee hänet salaperäisesti etukäteen. Lisäksi hänen mielessään väikyy kuva suuresta ja ainoasta oikeasta rakkaudesta, joka nyt on ulottuvilla. Tähän mielikuvaan kuuluu uskomus, että tällainen tunneside on kohtalonomainen – sille ei mahda mitään. Rakastuneesta tuntuu, että hän ei voi edetä elämässään mihinkään suuntaan ennen kuin on saanut aikaan sitovan sopimuksen rakkauden kohteen omistamisesta.

Rakastunut olettaa automaattisesti, että tällainen rakkaus voittaa kaikki eteen tulevat vaikeudet ja epäselvyydet. Jos tämä automaatio ei sitten toimikaan, on helppo tehdä tulkinta, että kyseessä ei ollutkaan ”se oikea” puoliso, vaan kauhea erehdys. Erehdys ei tietenkään johdu itsestä, vaan sen aiheutti ilkeä kohtalo. Erehdyksen paljastumisesta ollaan vihaisia kumppanille, joka tahallaan antoi väärän kuvan itsestään. Ei oteta huomioon sitä, että oma tarve ja haave vääristivät havaintojamme ja edesauttoivat valheen syntymistä.

Avioliitto mielletään saamisen tyyssijaksi. Siinä saisi itselleen enemmän hellyyttä ja paremman toimeentulon kuin yksin eläessä. Ihminen mieltää itsensä passiiviseksi vastaanottajaksi eli vauva aikuisessa on herännyt. Toisen oletetaan automaattisesti lukevan ajatukset ja tietävän mitä toinen haluaa ja mistä on pahoittanut mielensä. Jos puoliso ei osoittaudukaan toiveiden mukaiseksi, se johtaa omien pelkojen heräämiseen. Pelot estävät puolison todellisen olemuksen tuntemaan oppimista ja ymmärtämistä, ja puolisoista muodostuu uusi mutta edelleen vääristynyt kuva.

2.1 Aviopuolison valinnan perusteita

Ihanteiden ohjaama valinta

Ihanteiden muodostumisen pohjana on oma ihanneminämme. Saamme sen jo lapsena, persoonallisuutemme kehittyessä. Se sisältää haaveet ja toiveet siitä, millainen haluaisimme olla ja pyrkimyksemme tulla sel-laiseksi. Ihanteiden muodostumiseen vaikuttavat myös ympäristö, sen

asenteet ja arvostukset, tovereiden mielipiteet, kulttuurin vaikutteet, muotivirtaukset, idolit, opettajat, työtoverit ja tiedotusvälineet.

Harvoin ihanteilla on vastinetta todellisuudessa, varsinkaan rakkauden ihanteilla. Kuitenkin ne pitävät meitä vallassaan. Ihanneminämme johtaessa valintaamme voimme päätyä erilaisiin vaihtoehtoihin riippuen persoonan vahvuuksista. Voimme viehättyä ihmiseen, jolla on niitä ominaisuuksia, joita toivoisimme itsellämme olevan. Tällöin uskomme, että ne ominaisuudet, jotka kuvittelemme rakastetussamme olevan, täydentävät omaa epätäydellisyyttämme ja vahvistavat meitä. Haittana on se, että epävarma osapuoli saattaa nojata liiaksi vahvempaan osapuoleen ja elää hänen kauttaan eikä jatka itse omaa kehitystään. Pohjalla saattaa olla myös kateutta sitä ihmistä kohtaan, jolla on jotain, jota itsellä ei ole.

Vahvan itsetunnon omaavat vetävät puoleensa ihmistä, joka vastaa heidän ihanneminäänsä. Heikolla itsetunnolla varustetut eivät tähän pysty. He eivät aina uskalla edes toivoa, että pystyisivät miellyttämään jotakuta, joka vastaisi heidän ihanneminäänsä.

Toisten mielestä on jopa hyvä, kun parilla ei ole liikaa myönteisiä ominaisuuksia, koska silloin saa varmemmin pitää hänet itsellään. On turvallisempaa elää sellaisen kanssa, jolla on samanlainen heikko itsetunto kuin itselläkin. Jotkut asettavat ihanneminänsä niin korkealle, etteivät koskaan onnistu löytämään kumppania, joka täyttäisi vaatimukset.

Korvikevalinta

Korvikevalinnassa on alitajuinen tavoite etsiä vanhemmille korvaajaa. Mies etsii äitiä ja nainen isää. Lapsen ja vanhemman välinen suhde on niin pitkäaikainen ja syvälle ulottuva, että lapsi aikuistuttuaankin kaipaava samanlaista suhdetta kokeakseen elämänsä turvallisena ja hallittavana. Aikuinen ei tavallaan pääse irti isästään tai äidistään.

Jos kasvun aikana isän tai äidin vaikutus on ollut liian vahva tai lapsi on jäänyt vaille luonnollisia isältä ja äidiltä saatavia tarpeita, kuten rakkautta, hoivaa, itsetunnon vahvistamista jne, hän voi aikuise-na alitajuisesti koko ajan etsiä näiden tarpeiden paikkaamista puolisol-taan. Kuitenkaan puoliso ei voi täyttää näitä aukkoja kuin vähäisessä määrin ja tällöin vaarana on riippuvuussuhteen syntyminen. Jos aikuis-nen tiedostaa tämän vajauksensa, hän voi läpikäydä isästään tai äidis-tään irtautumisen prosessin ja liittyä aikuisen tasolla puolisoonsa.

Protestivalinta

Suhde vanhempiin voi vaikuttaa puolison valinnassa myös protestin muodossa. Jos esimerkiksi isän ja tyttären välit ovat kireät, voi tytär vastalauseeksi valita miehen, joka on isän täydellinen vastakohta. Valinta sisältää mielenosoitusta ja yritystä vapautua vanhemman siteestä ja rakentaa elämästä jotain aivan päinvastaista kuin vanhempien elämä on ollut. Monet hankaluudet, jotka leimasivat suhdetta vanhempiin, siirtyvät myös parisuhteeseen. Tällaiset suhteet eivät useinkaan kestä, koska perustus ei ole todellisuutta vastaava eikä rehellinen. Tavoitteena oli vain tyttären itsenäistyminen isän vaikutusvallasta.

Samanlaisuusvalinta ja täydentämisvalinta

Samankaltaisuudella tarkoitetaan tässä esim. samannäköisyyttä, samanlaista lahjakkuutta, koulutusta, uskonnollisia ja poliittisia näkemyksiä.

Täydentämisvalinnassa taas parin luonteenpiirteet ovat vaikuttavana tekijänä. Sisäänpäin suuntautunut henkilö etsii ulospäin suuntautuvaa, passiivinen aktiivista, puhelias vaiteliasta, suurpiirteinen pikkutarkkaa, rauhallinen temperamentikasta jne. Tällöin pari voi saada täydennystä niille luonteenpiirteilleen, jotka ovat jääneet häneltä kehittymättömiksi tai estyneet. Toisaalta on otettava huomioon, että vastarakastuneet pitävät pariaan hyvin samanlaisena kuin itse ovat. Todellisuudessa elämän eri vaiheissa he voivat olla hyvinkin eri mieltä asioista, mutta kokemusten, yhteisten muistojen ja arvostusten myötä heidän ajattelunsa tulee yhteneväisemmäksi. Sanotaan, että kymmenen vuoden avioliiton jälkeen samastuminen ja sen mukana samankaltaistuminen yleensä vahvistuu.

Kielteinen valinta

Tällaisessa valinnassa henkilö etsii tietoisesti tai tiedostamattaan parin, jolla on "huonommat" luonteenominaisuudet ja lähtökohdat elämään kuin hänellä itsellään. Tällä tavalla hän pyrkii pönkittämään itsetuntoaan ja varmistamaan vahvemmuutensa parin suhteen. Nyt hän voi vakuuttaa itselleen ja muille, että hän on heistä kahdesta kelvollisempi. Tämä näennäisesti "parempi" saa osakseen lähimmäistensä myötätunnon kestäessään huonompaa kumppaniaan, joka kenties ilman häntä ei olisi selvinnyt elämässä. Joku voi taas etsiä itseään parempaa ja

vahvempaa kumppania, johon voi tukeutua ja turvautua. Hän ei ehkä kestäisi elää ilman tuota vahvaa, turvallista ja hyvää kumppania. Hänkin tarvitsee tätä asetelmaa.

Sisarusten merkitys

Sisarusten merkitystä on ehkä aliarvioitu rakkauden ja persoonallisuuden kehityksen yhteydessä. Näin siitä huolimatta, että sisaruksilla on usein paljon läheisempi suhde toisiinsa kuin vanhemmilla ja lapsilla.

Parin valintaan asema sisarussarjassa voi vaikuttaa esim. siten, että nainen, joka on ollut pikkusisko, kohtaa miehen, joka on ollut isovelji. Tällainen suhde voi onnistua hyvin, koska kummallakin on kokemusta samoista rooleista jo omissa perheissään. Sama pätee, jos mies on pikkuveli ja nainen veljiensä isosisko. Jos osapuolet sen sijaan ovat isosisko ja isovelji, on yhteenottojen vaara suuri, koska syntyy valtaistelu. Molemmat ovat ehkä tottuneet käskemään, johtamaan, päättämään ja hoivaamaan ja koettavat molemmin puolin, vastalauseista huolimatta, asettaa toisen pikkusiskon/-veljen asemaan. Jos kummatkin ovat sisarussarjan keskeltä, he pystyvät silloin joustavasti olemaan tarpeen vaatiessa suuri, pieni, aktiivinen tai passiivinen.

Ainoana lapsena kasvaneilla miehillä ei ole havaittu paljon ongelmia avioliitossaan, mutta ainoana lapsena kasvaneilla naisilla on tutkimusten mukaan havaittu olevan vaikeampaa sopeutua avioliittoon.

Ulkonäön merkitys

Yleensä ajatellaan, että kauniit naiset ovat rakastetumpia kuin rumat. Tähän esitetään vastaväite, että sellainen ei ole tasa-arvoista tai että kauniit ovat pinnallisia.

Mikä on kaunista? Maku vaihtelee muodin, aikakauden ja kulttuurin mukaan. Joukkotiedotusvälineet yhdistävät rakkauden ulkomuotoon ja nuoruuteen. Ihmiset olettavat, että kauniilla ihmisellä on ilman muuta positiivisia luonteenpiirteitä ja hänen kanssaan on miellyttävää elää. Mutta on niitäkin, jotka ajattelevat päinvastoin. "Kauniita ihmisiä täytyy varoa. Eihän heillä ole aivoja." Kaunis nainen joutuu varsinkin työelämässä antamaan näytön siitä, että hän osaa jotakin.

Ulkonäöllä ja viehätysvoimalla on tietenkin oma merkityksensä. Se joko työntää luotaan tai miellyttää ensi silmäyksellä. Ratkaisevaa on kokonaisvaikutelma: näyttääkö ihminen iloiselta vai alakuloiselta, pirteältä vai väsyneeltä, aktiiviselta vai passiiviselta. Lämpö, avoimuus ja

välittömyys ovat ehkä tärkeimpiä ominaisuuksia, jotka vaikuttavat ihmisten alkutilanteen valinnoissa.

Huomiota herättävä valinta

Huomiota herättävän valinnan pohjalla voi olla vaikeus kokea ja osoittaa aitoja tunteita. Nämä valitsijat valitsevat kumppanin, joka kohottaa heidän statustaan sekä muiden että omissa silmissään. Naisen tulee olla kaunis, hyvin pukeutunut, aistillinen ja omata hyvä itsetunto. Miehen tulee ansaita hyvin, omata tietty asema ja järjestää ylellisiä juhlia. Heidän täytyy saada esiintyä alinomaan. Fromm kutsuu ilmiötä vaihtokaupaksi. Varakas mies houkuttelee itselleen kauniin nuoren naisen, joka tarvitsee miehen rahoja säilyttääkseen elintasonsa.

Sattuma

Joidenkin mielestä pelkkä sattuma ratkaisee, kenen kanssa tulemme elämämme elämään. Kaksi ihmistä saattaa rakastua toisiinsa, jos heissä on määrättyjä samoja kulttuurin kehittämiä ominaispiirteitä. Jos he riittävästi tyydyttävät toistensa tunnetason ja seksuaalisia tarpeita ja pystyvät paljastamaan sisimpänsä toisilleen niin, että syntyy syvä yhteyden kokemus, se riittää parinvalinnan perustaksi. Tärkeintä luonnollisesti on se, mitä tarpeita, odotuksia ja mielikuvia kullakin on tulevasta yhteiselämästä ja missä määrin niiden toteutuminen näyttää todennäköiseltä.

POHDITTAVAKSI AVIOPARILLE:

1. Millaiset haaveet kummallakin oli avioliitosta?
2. Mitkä niistä ovat toteutuneet ja mitkä eivät?
3. Mitkä näyttäisivät olleen parinvalintanne perusteet?

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Missä määrin alitajunnassa olevat parinvalinnan perusteet hallitsevat valintaa?
2. Jos tunnistaa valintaperusteensa, mitä sen tiedon suhteen tulisi tehdä?
3. Mikä olisi valintaperustan ihanne, mikäli alitajunta olisi vapaa?

3. Avioliiton perustus

Jos mietimme perusteita, joiden pohjalta kukin meistä aikoinaan teki ratkaisunsa solmia avioliitto, voi kirjo olla hyvinkin laaja. Pääsääntöisesti perusteina ovat olleet rakkaus ja sen luomat kuvitelmat kahden rakastuneen yhteiselämästä. Tähän mielikuvaan rakastunut ei halunnut sijoittaa mitään negatiivista, ja jos sellainen häivähti mielessä, hän halusi nopeasti ratkaista sen positiivisilla, rakentavilla vaihtoehtoilla ja palauttaa taas onnen rauhan mieleen. Tätä asennetta nimitetään romanttiseksi rakkaudeksi ja sillä on tärkeä merkitys sekä avioliiton syntymisessä että suhteen onnellisuuden ylläpitämisessä. Romanttinen rakkaus perustuu pääasiallisesti tunteiden varaan ja on sen takia hyvin altis häiriöille. Kun tunteet alkavat arjen myötä laimeta, voi joku tehdä tästä johtopäätöksen, että rakkaus on loppunut ja avioliitto epäonnistunut. Toiset päätyvät tässä vaiheessa eroon, toiset lähtevät etsimään kestävämpää perustusta ryhtymällä hoitamaan suhdettaan ja hankkimaan tietoa siitä.

Joidenkin mielestä avioliitto voidaan perustaa viettielämän tyydyttämisen pohjalle. Silloin jätetään huomioimatta henkinen puoli. Suhde jää pinnalliselle tasolle, ja ajan myötä se ei enää tyydytä, koska suuri osa ihmisen kokonaisuudesta on käyttämättä. Samoin materiaaliseen hyvinvointiin perustuva suhde ei kovin pitkään tyydytä sisäisesti.

Kristillisen näkemyksen mukaan Jumala on asettanut avioliiton. Tämä näkyy jo Raamatun alkulehdiltä: "Ei ole ihmisen hyvä olla yksinensä. Minä teen hänelle avun, joka on sopiva." Jumala, joka on ihmisen luonut, on myös paras ihmisen tuntija. Hän tietää ne lainalaisuudet, joiden puitteissa ihminen elämäänsä elää niin yksilönä kuin yhdessä toisten kanssa.

Vanhan Testamentin puolella verrataan Jumalan ja hänen kansansa suhdetta avioliittoon (Hoosea 1–3, ym.). Uuden Testamentin puolella Jeesus vahvisti avioliiton Jumalan sääntömyykseksi ja edellytti yksiavioliittisuutta. Matt. 19:3–8 mukaan avioliitto on elinikäinen ja erottamaton. Raamatussa on useita kohtia, joissa avioliitosta puhutaan itsestään selvänä asiana ja yleisenä käytäntönä.

Vaikka avioliitto ja vihkiminen on "maallinen järjestys" ja lakisääteinen, sen perustukset ovat kuitenkin Raamatussa, eivätkä eri kulttuurien erilaiset käytännöt tee tätä perustusta tyhjäksi. Kristillinen avioliitonäkemys eroaa muista juuri siinä, että sen perustus ei lepää pelkästään miehen ja naisen rakkauden tunteen varassa, vaan uskollisuuden ja vastuun varassa. Se ei perustu pelkästään ihastumisen, rakastumisen

ja intohimon tunteisiin, vaan Jumalan antamaan lahjaan ja tehtävään toinen toisensa ja yhteiselämän suhteen. Aviopuolisot opettelevat rakastamaan toisiaan koko elämänsä ajan. Uskollisuus ja vastuu antavat sen pohjan, jolla opetteleminen tulee kaikista heikkouksista huolimatta mahdolliseksi.

3.1 Sitoutuminen – uskollisuus

Uskomisen parisuhteeseen on sitoutumista. Suhteen syvyyden määrittää se, sitoudutko sinä kumppaniisi ja sitoutuuko hän sinuun. Jos ette sitoudu toisiinne, te joko jatkuvasti keskustelte tai vältätte keskustelua tästä aiheesta. Sitoutuminen suhteeseen on myös uskollisuuden synonyymi eli samaa tarkoittava asia. Uskollisuus aviosuhteessa on suoraan verrannollinen sitoutumisen syvyyden kanssa ja kääntäen: mitä pinnallisempi sitoutuminen on, sitä hatarammalla pohjalla uskollisuus on.

Tyypillinen sitoutumattomuuden ilmenemismuoto on avoliitto. Vaikka siinä olisi muodollisesti luvattu olla yhdessä, niin kuitenkin takaportti on kaiken varalta jätetty auki. Tällainen suhteen rakentaminen perustukselle, joka on tyhjän päällä, tuntuu järjenvastaiselta. Sillä, että ihminen pyrkii takaamaan vapauden sitoutumattomuudella, hän todellisuudessa eliminoo vapauden pois suhteesta, koska toisiinsa sitoutumaton pari joutuu koko ajan olemaan varuillaan tulevaisuutensa suhteen. Mitä syvemmin toisiinsa sitoutunut pari on, sitä vapautuneemmin puolisot voivat olla oma itsensä, nauttia onnen hetkistään, ja kohdata ongelmia, koska he tietävät, että toinen on aina tukemassa ja että ei tarvitse olla epävarma tulevaisuudesta.

Sitoutumisen edellytyksenä on uskominen ja luottaminen toiseen. Tälle taas antaa pohjan se, että puolisoilla on usko ja luottamus Jumalaan ja hänen mukanaoloonsa heidän elämässään. Edelleen tarvitaan myös uskoa itseensä ja kykyänsä elää yhteiselämää, ottaa vastaan ne riskit, joita itsensä ja toisen kanssa mahdollisesti joutuu kohtaamaan.

Kummallakin puolisoilla tulisi olla mahdollisuus kasvaa täyteen mittaansa persoonana. Avoliitossa ei voi kovin pitkälle piileskellä välttääkseen itsensä ja toisen koettelemista. Ennen pitkää tulee aika, jolloin rajoitukset, sanattomatkin, alkavat ahdistaa ja haluaisi kasvaa niistä ulos.

Kummankin osapuolen olisi uskottava omaan ja toisen kasvuun ja siihen, että se ei ole uhka yhteydelle. Jos tätä uskoa ei ole, puolisot saattavat kaivaa maata jalkojensa alta. Toinen voi pitää toisen kasvua

uhkana ja tämän menestystä kiusallisena omiin puutteisiinsa verrattuna. Puolisot voivat olla vain joko toistensa liittolaisia tai vihollisia.

Olisi tärkeää, että kummallakin olisi mahdollisuus kasvuun ja toisen tukeen pyrkinessään saamaan leiviskänsä käyttöön. Puolison ja oman persoonan ja lahjojen arvostaminen on ehdoton edellytys tälle.

Uskollisuus kuuluu kumppanuuden olemukseen. Se ei ole kielteinen asia, joka sisältäisi rajoituksia, jotka aikaa myöten alkaisivat ahdistaa. Uskollisuus on tavoite, joka kuuluu puolisoitten henkilökohtaisen ja yhteisen elämän ja kehittymisen edellytyksiin.

Uskollisuus on uskollisuutta avioliittoa kohtaan ja sitä uhkaavien tekijöiden korjaamista kohtaan. Uskollisuus on uskollisuutta aviopuolisoa, hänen elämänsä ja tunteittensa arvoa kohtaan. Edelleen se on uskollisuutta omia tarpeita ja tavoitteita kohtaan. Uskollisuus ei ole oman minuuden uhrialtari, vaan kummankin minuuden toteutumisen takaaaja ja mahdollistaja.

3.2 Sitoutumisen esteitä

Ympäriämme tapahtuu aviopareille sellaista, jota emme haluaisi tapahtuvan itsellemme ja siksi tulemme varauksellisiksi. Pyrimme varmistamaan ja rakentamaan selviytymismekanismeja kaiken varalta.

Sitoutumisen peloista vapauden menettämisen pelko on ehkä voimakkain. Ihmisellä on luotuna ominaisuutena oikeus omaan yksilöllisyyteensä, mutta myös voimakas liittymisen tarve. Nämä ovat kuin lasten kiikkulaudan kaksi vastakkaista päätä sekä ihmisen sisällä että parisuhteessa.

Tasapainoisen suhteen muodostaminen edellyttää kahta vapaata osapuolta. Jos he eivät myönnä toisilleen oikeutta toimia vapaasti vastuunsa huomioiden, suhde täyttyy jännitteistä ja mielipahasta. Parisuhteet, joissa on kasapäin joustamattomia rajoituksia, ovat verrattavissa lapsen ja vanhemman väliseen suhteeseen. Valta on toisella osapuolella, joka pelottelee toisen tottelemaan. Tämä on kuin suhteeseen sijoitettu aikapommi. Voi käydä niin, että murrosikä on käytävä uudelleen läpi – nyt vain puolisoitten välillä.

Jos valinnan vapaus on koko ajan voimassa, syntyy todellista uskollisuutta. Aina on silti tehtävä kompromisseja. Kummankin puolison on rehellisesti ilmaistava, missä kompromissi rajoittaa kasvukykyä ja persoonan toteutumista, ja vältettävä näistä tinkimistä.

Toinen sitoutumisen este voi olla satimeen joutumisen pelko. Missä määrin puolisot kokevat voivansa vaikuttaa suhteeseen? Onko jompi-

kumpi suhdetta hallitseva osapuoli? Missä määrin kummankin tulisi luopua hallinnasta, jotta sitoutuminen tulisi mahdolliseksi? Joskus me pidämme kiinni esteistä, koska ne ovat muodostuneet parisuhteemme varaventtiileiksi. Varaventtiilit ovat oman minuutemme suojakeinoja.

Sitoutumisen esteenä voi olla se, että puoliso haluaisi keskustella kivuliaista aiheista. Todellisuudessa esteenä on silloin pelko mennä lähelle omaa itseä ja minuuden ongelma-alueita. Jos puoliso patistaa toista sitoutumaan, hän itse asiassa ajaa toisen parasta. Auttamalla toista kohtaamaan kivuliaat alueet, puoliso tekee mahdolliseksi niistä vapautumisen. Pelkäämisessä sinänsä ei ole mitään pahaa, mutta jos sen seurauksena on suhteen jähmettyminen, niin siitä tulisi päästä vapaaksi. Pelon tunnustaminen ja sen aiheitten käsittely on iso askel itsensä voittamisessa ja suhteen syvenemisessä.

Sitoutumisen esteenä voi olla myös itsensä satuttamisen pelko. Jos ihminen antaa itsensä syvälliseen suhteeseen ja joutuu jostakin syystä luopumaan siitä, esimerkiksi puolison kuoleman tai avioeron tähden, hän pelkää, ettei kestä sitä. Sen takia hän ei uskalla täysin antautua suhteeseen. Hän päättää päästää toisen vain minuutensa eteiseen. Kuitenkin täysillä eletty elämä on muistoinakin arvokkaampi kuin katumus siitä, että elämä jäi elämättä.

Voimme pelätä, että odotuksemme ja tarpeemme jäävät täyttymättä. Haluamme, että puolisolalle on helppo puhua, että hän ottaa huomioon tunteemme, vastaa hellyyden osoituksiimme, kuuntelee kiinnostuneena, nauttii seksuaalisuudesta, suhtautuu lapsiin huolehtivasti ja jakaa tunteitaan.

3.3 Mikä estää puolisoasi sitoutumasta?

Onko esteenä sinun käyttäytymisesi? Suuren luokan pahat tavat – kuten liiallinen juominen, uhkapelit, haluttomuus vastata perheen eläntästä ja puolison itsekäs hyväksikäyttö – estävät parisuhteen turvallisuuden, kasvun ja menestyksen. Avioliitto ei voi säilyä, ellei kumpikin sitoudu ratkaisemaan näitä ongelmia. Monet kyllä solmivat avioliiton tällaisen henkilön kanssa toivoen, että heidän rakkautensa antaa parille voimaa muuttua. Valitettavasti tämä on liian usein toiveajattelua.

Onko sinun tyyliä ja tapasi tehdä sellaisia asioita, joita parisi ei voi hyväksyä? Pyritkö komentelemaan tai manipuloimaan, takerrutko toi-

seen, vähätteletkö häntä, kieltäydytkö ilmaisemasta tunteitasi? Uskaltaako puolisosi ilmaista ei-toivottuja asioita sinusta ääneen? Ellei, niin ne voivat olla olemassa sanattomana vastarintana. Voit kokea, että sinut hyväksytään vain, jos sinä muutut. Näistä asioista tulisi päästä puhumaan.

Kumpikin voi jonkin verran muuttaa itseään, mutta toinen ei juurikaan voi muuttaa toista. Yritys muuttaa puolisoa toisenlaiseksi on hänen hylkäämistään, koska sellainen on toisen persoonanpiirteiden hyväksymättömyyttä.

Sitoutuminen sisältää hyväksymisen. Puolisoa ei tule mitata omalla käyttäytymismittarilla eikä tule tuomita vääräksi kaikkea sitä, mikä ei tapahdu samalla tavalla kuin itse tekisi. Eikö tulos ole pääasia eikä se, millä tavalla siihen edetään?

Arjen pienet harmit, jotka kohdistuvat toisen tapoihin, voivat ajan myötä paisua kitkaa aiheuttavaksi kuormaksi. Se voi imeä paljon pois suhteesta. Tällaisia voivat olla esimerkiksi kuorsaaminen, maiskuttaminen ja röyhtäily ruokailussa, kynsien pureskelu, tupakointi, hygienian hoitamattomuus, pukeutuminen, harrastuksiin uppoaminen, ystävät jne. Näistä muistuttaminen voi palvella syvemmällä olevien kielteisten tunteiden ilmoille päästämistä. Tällainen siirretty paheksunta voi kasaantua ja muodostua araksi paikaksi, joka ei parannu, koska syvempiä tunteita ei koskaan kohdata ja käsitellä.

Voit miettiä, mitä sinun ominaisuuksiasi parisi on vaikea hyväksyä, ja pyrkiä pääsemään niistä eroon, mikäli ne ovat turhia ärsyyntymisen aiheita. Voit myös ilmaista kumppanillesi, mikä hänen ominaisuutensa tuntuu sinusta hankalalta, mutta älä koskaan tee sitä muiden kuullen. Rakkauden voima voi tasoittaa epätäydellisyydet, mutta ei epärehellisyyttä.

3.4 Sitoutumattomuus – uskottomuus

Sitoutumattomuus ja uskottomuus ovat samalla tavalla synonyymeja kuin sitoutuminen ja uskollisuus. Uskottomuus mielletään tavallisessa kielenkäytössä seksuaaliseksi kanssakäymiseksi vieraan kanssa. Todellisuudessa uskottomuus on laajempi käsite. Jo intohimoinen suudelma on uskottomuutta, vaikka se ei johtaisi mihinkään. Jos sinun on vaikea hyväksyä tätä, olet keksinyt oman uskottomuuden määritelmäsi, jonka ansiosta voit olla uskoton tuntematta syyllisyyttä. Uskottomuus perustuu himoon ja aikeeseen.

Uskottomuus alkaa, kun ajatus johtaa toimintaan. Jos se pysyy

pelkkänä ajatuksena, on kysymyksessä kiusaus. Kiusaustilanteessa voimme valita sen toteuttamisen tai sammuttamisen. Uskottomuudessa kohdistamme kolmanteen ihmiseen sen emotionaalisen ja seksuaalisen energian, joka meidän tulisi keskittää omaan puolisoomme. Uskollisuus on emotionaalista ja seksuaalista sitoutumista omaan puolisoon.

Arkielämässä uskottomuus toteutuu myös henkisellä tasolla siten, että laiminlyödään puolison ja omatkin tarpeet, eikä sitouduta selvittämään eteen tulevia ongelmia, vaan vetäydytään vastuusta ja jätetään toinen yksin vastaamaan niistä. Samoin muiden ihmisten asettaminen puolison edelle eri tilanteissa, asioissa ja asenteissa on henkistä uskottomuutta puolison arvoa ja asemaa kohtaan ja loukkaa häntä.

Sitoutuminen avioliittoon on voinut jo alussa olla hatara. Osapuolet olivat ehkä niin nuoria, etteivät olleet vielä itsenäistyneet lapsuuden kodistaan. Vastuun tajuaminen ei ollut ehtinyt kehittyä. Elämättä jäänyt nuoruus alkaa vaivata, kun ensihuuma suhteesta on haihtunut. Jos ihminen ei ole saanut kokea vapautta ennen naimisiin menoa, hän voi joutua taistelemaan vapauden kanssa koko avioliiton ajan. Matkan varrella pettymykset voivat kasautua ilman mahdollisuutta käsitellä niitä. Avoimesti asioita käsittelevät parit ovat harvoin uskottomia, sulkeutuneet taas suorastaan kutsuvat toisiaan uskottomuuteen.

Usein osapuolet turvautuvat uskottomuuteen silloin, kun he eivät halua tai uskalla kohdata jotakin pitkään kestänyttä ja kiristynyttä ongelmatilannetta ja tarvitsevat keinon lievittää jännitystä. Osapuolet voivat käyttää uskottomuutta keinona itsetuntonsa kohottamiseksi silloin, kun eivät koe saavansa arvostusta puolisoiltaan. Tavoitteena voi olla saattaa ratkaisuvaiheeseen piilevä kiista, josta ei pystytty keskustelemaan avoimesti, tai pakottaa puoliso ottamaan jokin kysymys tai tunne vakavasti. Kun osapuolet ovat uskottomia, he tavoittelevat parisuhteensa ulkopuolelta ratkaisuja, jotka he olisivat voineet löytää sen sisäpuolelta, jos olisivat ottaneet avoimuuden riskin.

Uskottomuudessa on se ongelma, että se on aina kieroutunutta viestintää. Olisi parempi ajatella mitä haluaa ja sanoa se toiselle. Uskottomuus vain sekoittaa viestin, koska sillä aiheuttaa puolisolleen järkytyksen, murentaa hänen itsetuntonsa ja pirstoo hänen ajatuksensa. Viesti joutuu kokonaan hukkaan. Tulevaisuudessa on entistä vaikeampi saada ääntään kuuluville ja palauttaa luottamusta.

Kun elämä on ajautunut kuolleeseen ja harmaaseen arkirutiinien hoitamiseen, on rakkaustyö pysähtynyt. Monesti uskottomuus tulee silloin rakkaustyön vaihtoehdoksi. Rakkaustyö eli paneutuminen ongelmien kohtaamiseen ja käsittelyyn mahdollistuu vain, jos osapuolet ovat sitoutuneet avioliittoon. Kristillisessä vihkimisessään puoliset lupaavat tämän.

On muotia nimittää uskottomuutta keski-ikäisen kriisiksi, vaikka siinä kysymys on siitä, että ihminen ei ole pysähtynyt kysymään, tarkistamaan ja kohtaamaan elämänsä arvoja. Hän ajautuu elämään, joka ei enää tyydytä, ja yrittää epätoivoisesti hapuilla tyydytystä sieltä täältä.

Tällaisessa tilanteessa uskottomuutta puolustellaan sillä, että avioliitto ei tyydytä, eletään puutteessa, jäädään vaille rakkautta tai että on ansaittu parempi kohtelu. Vaikka näin olisikin, miksi tuhlat voimia uskottomuuden ristiriitaisiin tunteisiin varsinkin, jos avioliitto olisi pelastamisen arvoinen. Vaihtoehtona olisi tunnustaa tilanne ja lähteä yhdessä etsimään uusia ulottuvuuksia vaikka alan kursseilta tai asian-tuntijoilta.

Jokaisen meistä tulisi rehellisesti tiedostaa ja ilmaista puolisollemme tarpeemme ja toiveemme. Parien tulisi tajuta, että tämän halun ilmaiseminen ei merkitse uskollisuudesta luopumista eikä ole sille uhka, vaan mahdollisuus uuteen. Ennen kuin petät pariasi, kerro hänelle, mitä sinulla on sydämelläsi. Ota se riski, että hän torjuu sinut, ei hyväksy sinua eikä ota sinua vakavasti. Puhu rehellisesti omasta puolestasi mitä tunnet, ajattelet ja haluat. Sinulla ei ole mitään menetettävää, vaikka yrität vielä kerran rehellisesti. Voihan hän tällä kerralla kuunnella, kun sanot mitä todella tarkoitat ja mitkä ovat sinun vaihtoehtosi. Tällä tavalla et ainakaan menetä itsetuntoasi etkä arvoasi.

Jos sinulle selviää, että parisi on ollut uskonon, menee maailmasi sekaisin, itsetuntosi romahtaa, koet voimakkaan iskun ihmisarvollesi, uhratumisesi suhteen hyväksi mitätöityä, koet vihaa, raivoa ja toivotomuutta. Tätä kestää persoonasta riippuen muutamasta kuukaudesta jopa vuosiin; jotkut eivät selviä siitä koskaan. Tyypillistä tälle vaiheelle on syyttää toista, rypeä itsesäällissä ja käyttäytyä toista syyllistävällä tavalla. Tällaiset reaktiot ovat luonnollisia ja ne tulee prosessoida läpi, mutta pitemmän päälle niiden jatkaminen kääntyy itseään vastaan.

On viisasta ryhtyä selvittämään, mistä toisen teko johtui. Mikä oli mahdollinen oma osuutesi? Oliko sinun kanssasi vaikea viestiä intiimisti? Olitko rankaiseva? Halusitko hallita toista? Oliko tämä teko epätoivoinen yritys viestittää sitä, mitä hän ei muuten uskaltanut tehdä?

Joka tapauksessa sinun on oman itsesi tähden päästävä irti tuskastasi. Et voi antaa toiselle anteeksi, jos et halua luopua tuskastasi ja kostostasi. Kun kieltäydyt antamasta anteeksi, sinun pidentämästäsi tuskasta tulee ärsytyksen aihe, jolla pidät yllä toisen syyllisyyttä. Perustelet sitä sillä, että saa hänkin kärsiä kuten sinäkin olet kärsinyt. Tästä näkökulmasta katsottuna ajatuksesi näyttäivät oikeutetuilta, mutta jos haluat itse päästä vapaaksi raastavista ja pitkitettyinä vinouttavista tunteistasi, sinun olisi kuitenkin ennemmin tai myöhemmin kyettävä

antamaan anteeksi. Se on ainut tie vapauteen. Silloin hän vapautuisi syyllisyydestään ja sinä vapautuisit vihasta.

Sinun olisi elettävä kaikesta huolimatta tässä ja nyt. Tuskasta kiinni pitäminen sitoo sinut menneisyyteen. Nyt olisi teidän aika tehdä remontti nykyisyydessä ja selvittää emotionaaliset tilinne. Selvityksen ja anteeksiannon jälkeen teillä on mahdollisuus uuteen elämään huomattavasti syvemmällä rehellisyyden tasolla kuin koskaan ennen.

3.5 Tie sitoutumiseen

Toinen toisensa hyväksymisen ehtona on uskaltautuminen rehellisyyteen. Toivottoman usein epärehellisyys nimetään hienotunteisuudeksi ja viisaudeksi. Sitten kerskutaan sillä, miten vaikeata oli vaieta, mutta onnistuinpas. Näin käytös liitetään surkukupaisasti hyveiden joukkoon ja pelikuvio saadaan säilymään ja vahvistumaan. Miten paljon tuskaa ja mielenkarvautta tämän "hyveen" harjoittaminen saakaan aikaan. Se johtaa ennen pitkää vilpin paljastumiseen ja luottamuksen murenemiseen.

Rehellisyyden toteuttaminen ei tarkoita sitä, että annetaan tulla halitsemattomasti ulos kaikki negatiivinen tunnelataus, mikä kyseiseen asiaan liittyy. Rehellisyys on toisen kunnioittamista. Se ei sisällä syytöstä, vaan siinä puoliso omasta puolestaan puhuen kertoo, mitä toisen käytös tai sanat saivat hänessä aikaan, miten hän sen koki ja miltä se hänestä tuntui. Silloin toiselle jää vapaus kertoa omasta puolestaan, mikä hänessä sai kyseisen tilanteen aikaan. Tällainen menettely antaa mahdollisuuden sopia asiasta.

Jos halutaan sitoutua aidosti, on välttämätöntä keskustella siitä, mitä ei voi toisessa hyväksyä tai mikä jatkuvasti aiheuttaa harmia. Näin siitakin huolimatta, vaikka pelkäisi loukkaavansa toista ja menettävänsä jotakin avoimuutensa tähden. Onnellisuuden teeskenteleminen on suhteelle vahingollista: petoksesta joutuu aina maksamaan. Parisuhteessa tapahtuu vieraantumisen, koska puolisoitten on luotava keinotekoisia suojia, ettei totuus paljastuisi.

Sitoutumisessa kuljemme useiden kasvuvaiheiden läpi, ennen kuin kykenemme ja haluamme uskoa itseemme, toiseen ja liittoomme. Yhdessä eläminen, yhteisesti hoidetut raha-asiat, lasten kasvatus, toistensa tukeminen myötä- ja vastamäessä, sairauksissa ja vanhetessa ovat osa sitoutumisen ja uskollisuuden jatkumoa. Syvimmin sitoutuneissa suhteissa sitoutuminen ja uskollisuus ovat aina itsestään selvä asia. Alttarilla luvattu tahdon-sana tarkoitti yhdessä elämistä hautaan asti.

Sitoutuminen tekee yhteisestä maailmasta levon paikan. Se on sekä suhteen alku että tulevaisuus. Sitoutunut suhde on totuudenmukainen, joustava ja kasvattava. Siinä olo on kotoisa, sinut hyväksytään sellaisenaan kuin olet ilman, että toinen odottaa sinussa tapahtuvan jotakin, joka tekee sinusta helpommin hyväksyttävän. Sinä saat tehdä virheitä, sinulle annetaan anteeksi ja pääset kasvamaan. Sitoutuminen tapahtuu, kun sydän saa ylivallan epäilyistä. Kumpikin on epätäydellinen, mutta silti voi sitoutua täydellisesti hyväksynnän pohjalta.

POHDITTAVAKSI AVIOPARILLE:

1. Millaiseksi arvioisitte parisuhteenne sitoutumisasteen?
2. Millaisia parisuhteenne sitoutumisasteeseen liittyviä vaikeuksia kumpikin puoliso on kokenut?
3. Mikä voisi syventää suhdettanne? Kertokaa kumpikin ajatuksenne.

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Miten uskollisuus ilmenee arjessa?
2. Mikä helpottaisi ilmaisemaan sitoutumisen esteitä?
3. Millä tavalla sitoutumattomuus ilmenee arjessa?

4. Avioliiton kehitysvaiheet

Nuori aviopari on täynnä toivoa ja uskoa siihen, että puoliset pystyvät rakentamaan yhdessä onnellisen ja tyydyttävän avioliiton. Näin tuleekin olla. Onnellinen avioliitto on todella avoin mahdollisuus jokaisella parilla, eikä toivoa tule sammuttaa vanhempien parien kyynisillä huomautuksilla arjen koittamisesta ja silmien avautumisesta.

Tietenkin arki tuo sellaisia asioita, joita pari ei ole osannut ottaa huomioon. Se ei kuitenkaan sulje pois sitä, että niistä voidaan selvittää, jos pari säilyttää avoimuutensa tai rakentaa sellaista. Jos yhdessä käydään käsiksi eteen tuleviin ongelmiin, ne voivat muodostaa tien suhteen rikkauteen ja syvyyteen.

Monesti vaikeudet pelästyttävät puolisoita niin, että he ryhtyvät rakentamaan suojautumismekanismeja ja linnottautuvat niiden taakse.

Silloin kasvu pysähtyy. Vuosia voi kulua tässä umpiossa, kunnes josain vaiheessa padot alkavat murtua ja suhde pääsee puhdistumaan ja uudistumaan.

Joillakin elämä soljuu tasaisesti, joillakin käydään kolmekymmenvuotista sotaa. Joka tapauksessa yleisesti ottaen on havaittavissa määritetyt kehitysvaiheet, jotka parit käyvät läpi yksilölliseen tahtiin ja yksilöllisellä tavalla. Aikakaudet ajoittuvat noin kymmenvuotisjaksoihin.

Kuvailemme avioliiton ja yksilön elämänsä kaaren kolmea päävaihetta, symbioosia, erillistymistä ja kumppanuutta. Perustana näille vaiheille on yksilön minuuden tasapainoilu sisäisen itsemääräämispyrkimyksen ja tarvitsevuuden välillä. Tämä yksilön sisäinen taistelu ei voi olla vaikuttamatta ja tuntumatta myös parisuhteessa. Tavallisesti taistelu ilmenee suhdetta hankaavina ristiriitoina ja on vaikeasti ymmärrettävissä sekä itselle että toiselle, koska sen juuret ovat varhaislapsuudessa saakka.

Itsemääräämispyrkimys – tarvitsevuus

Itsemääräämispyrkimys eli autonomia on yksilön pyrkimys hallita omia henkisiä toimintojaan ja säilyä näin omana itsenään. Ihmisellä on alitajuinen pyrkimys toimia tavalla, joka saa hänet tuntemaan sisäisen tasapainon itsensä kanssa. Sisäisen tasapainon tunne taas koostuu siitä, mitä itse kokee voivansa päättää ja tuottaa. Edelleen siihen liittyy kokemus kyvystä hallita tunteitaan. Ympäristön vaikutus on tässä mukana kahdella tavalla:

- 1) Ihmisellä on tarve suojautua ympäristön pakottavilta vaikutuksilta. Esim. ryhmä painostaa samaan mielipiteeseen.
- 2) Jos ihminen ei hallitse tunteitaan sisäisin keinoin, hän pyrkii painostamaan muita toimimaan tavoilla, jotka helpottavat hänen omien tunteittensa hallintaa. Esim. voimakkaan sisäisen avuttomuuden vallassa yksilö saattaa yrittää pakottaa muita toimimaan tavoilla, jotka helpottavat hänen sisäistä epävarmuuttaan turvautumalla vaikkapa ylettömään laihduttamiseen/mässäilyyn. Mitä pakonomaisemmin yksilö painostaa ympäristöään tietynlaiseen toimintaan, sitä vähemmän hän on sisäisesti itsenäinen. Jos pidämme hallitsevia ja vaikuttamaan pyrkiviä ihmisiä lujatahtoisina, se on joskus virhetulokinta. Aviosuhteessa heikon sisäisen itsenäisyyden omaava saattaa sisäisen turvallisuudentunteensa säilyttääkseen sanella, mitä puoliso voi tehdä, minne mennä, keitä tavata jne.

Pyrkimys määrätä itse itsestään on jopa kärsimyksen hinnallakin vahva psyykkinen voima. Se ilmenee ihmisen peräänantamattomana yrityksenä säilyttää sisäinen vapaus vaikeissakin oloissa. Pettymykset ovat uhka tälle vapaudelle ja siksi psyyke rakentaa selviytymisstrategiansa näiden varalle. Monille tyypillinen varauksellisuus kertoo tällaisen itsesäätelyn jokahetkisyydestä. Pyrimme ennakoimaan pettymykset niin hyvin, ettemme joudu asettamaan itseämme niille alttiiksi, ja näin pysymme tasapainossa. Eri asemassa on lapsi, joka alkaa vasta aavistaa, että hoitaja ei ole hänestä riippuvainen. Hän törmää jatkuvasti tilanteisiin, joissa ympäristö reagoi hänen odotuksistaan poiketen ja joutuu muokkaamaan minäkokemustaan näiden pettymysten pohjalta.

Fyysisen koskemattomuuden säilyttäminen on luonnollinen osa itsemääräämispyrkimystä. Asian voi joutua huomaamaan ruuhkabussissa, jos tuntematon nojaa tunkeilevasti itseä vasten. Seksuaalisessa esileikissä antaudutaan hyväiltäväksi ja pyritään eroon ruumisminän tiukoista rajoista, mutta jos seksuaalinen kanssakäyminen on kumppanin itsekästä itsensä tyydyttämistä ja toisesta piittaamattomuutta, nousee itsemääräämispyrkimys oikeutetusti esiin ja toimii suojaimekanismina riistoa vastaan. Monesti ”kiltit” vaimot tai miehetkin alistuvat tähän ja yrittävät niellä sisäisen ristiriitansa, kunnes mitta tulee täyteen ja purkautuu jollakin tavalla esim. seksuaalisen halun kuolemisenä, psyykkisinä ongelmina, välttämiskäyttäytymisenä, väkivaltana, erona jne.

Tunteiden omaehtoisuus kuuluu myös itsemääräämispyrkimyksen piiriin. Ympäristön yritys säädellä yksilön sisäistä kokemusta kääntyy päinvastaiseksi vaikutukseksi esim. tyrkyttävässä mainonnassa, ylitulkitussa satunäytelmässä, keinotekoisessa hauskan järjestämisessä. Myös tilanteet, joissa joudumme alistumaan toisen tahtoon, aiheuttavat ristiriitaa.

Esimies voi esimerkiksi kutsua alaisensa lauantai-illaksi kotiinsa kahville juttelemaan. Tämä ei uskalla vaarantaa urakehitystään ja kiellettyä kutsusta. Tilanne on ristiriitainen sen takia, kun hän tietää kutsun johtuvan siitä, ettei esimies viihdy kaksin vaimonsa kanssa. Hän joutuu nielemään ärsyntymisensä, olemaan pingottuneen yliystävällinen ja alistumaan nöyrästi.

Tunteiden omaehtoisuudessa voimme kokea loukkausta esim. seurustelun katketessa. Jätetyn osapuolen tilanne on yleensä vaikeampi, vaikka hän olisi itsekkin jo harkinnut suhteen päättämistä. Joutuminen toisen tekemän päätöksen passiiviseksi kohteeksi itselle tärkeässä asiassa merkitsee oman minuuden osittaista luisumista omasta hallinnasta. Vaikka seurustelun katkaiseva osapuoli kokisi menetyksen vaikeana, hän säilyttää kuitenkin aktiivisen suhteen itseensä ja tunteisiinsa ja kokee olevansa niiden määrääjä.

Itsemääräämisoikeutta loukkaa myös tunne toisen armoilla olemisesta. Kotiäideillä on monesti syyllisyys siitä, että eivät hanki tuloja perheeseen, vaan elävät tavallaan "siivellä", vaikka tekevätkin monesti paljon raskaampaa täyspäivätyötä (24 tuntia) kuin työssä käyvä miehensä. Työssä olevilla äideillä taas on syyllisyys siitä, etteivät itse hoida omia lapsiaan, vaan sen tekevät vieraat ihmiset.

Suojautumisessa itsemääräämispyrkimyksen loukkauksilta ilmenee monenlaisia tapoja. Eräitä ihmisiä hallitsee syvään juurtunut avuttomuuden tunne ja yrittämisen puute. Pysyväksi muodostuneena tällainen kokemistapa on yritys säilyttää minän eheys. Taustalla voi olla varhaislapsuudessa koettu voimakas itsemääräämispyrkimyksen loukkaus, joka on aiheuttanut särön minän eheyteen. Jos henkilö kohtaa vaikeita epäonnistumisia myöhemmin, avuttomuuden tunteesta voi tulla autonomiaa palveleva puolustuskeino. Se sallii itsemääräämisen rippeiden säilyttämisen muodossa "Asioille ei kuitenkaan voi mitään."

Hetkittäiset kokemukset muiden armoilla olemisesta voivat aiheuttaa ongelmien ulkoistamisreaktion eli muiden syyksi siirtämisen. Kun työttömäksi joutunut on aiheuttomasti ärtynyt perheelleen tai katsoo olevansa oikeutettu juopotteluun, on kysymyksessä kokemus vaikutusmahdollisuuksien puutteesta ja pettymyksestä. Yliankara velvollisuuden tunne on usein harhaa, mutta se on yksilölle itselleen aito elämys, esim. "Minun on pakko suostua taloyhtiön johtokunnan puheenjohtajaksi." Sen takaa voi löytyä vaikkapa pyrkimys muiden miellyttämiseen tai pelko muiden suosion menettämisestä.

Usein yritämme välttää näkemästä omaa osuuttamme itsellemme vaikeisiin tunteisiin, jolloin niiden synnyn ulkoistaminen eli sysääminen ympäristön tai perimän kontolle vähentää vastuutamme niistä. Näin voi menetellä henkilö, joka selittää toistuvat aiheettomat raivostumisensa toteamalla: "En mahda mitään kuohahtavalle sapelleni." Hän kieltäytyy näkemästä sitä itsetunnon haavoittuvuutta, jolta hän suojautuu raivostumalla muille.

Tarvitsevuus voi toimia autonomian rajoituksena siten, että yksilö voi tarkoituksellisesti kaventaa itsemääräämisesänsä – hänelle mahdollisten kokemusten ja toimintojen – aluetta varmistaakseen tarvitsemansa ihmissuhteen säilymisen. Nuori esimerkiksi ei pura epätydyttävää seurustelusuhdetta, sillä yksinäisyys ja uuden suhteen aloittaminen tuntuvat liian vaikeilta. Aikuinen ei puutu työpaikkansa epäkohtiin välttääkseen sen, että esimies alkaa suosia muita työntekijöitä. Vaimo suostuu miehen tahtoon välttääkseen riidan.

Tarvitsevuus

Tarvitsevuus on minuuden tuottamiseen sisältyvä riippuvuus muiden tavasta suhtautua itseän, eli muiden ihmisten suhtautuminen meihin vaikuttaa siihen tapaan, jolla koemme itsemme. Ihminen muodostaa eri ihmissuhteistaan kuvitelmia ja toiveita. Mitä tärkeämpiä nämä kuvitelmat ja toiveet ovat, sitä tarvitsevampi ihminen on suhteessa muihin. Itseämme koskevien kuvitelmien ja toiveiden vuoksi me tarvitsemme sitä, että muut suhtautuvat meihin näiden kuvitelmien ja toiveiden mukaisesti. Tähän eivät liity ulkoiset tekijät, kuten taloudellinen riippuvuus, vaan minuuden kokemisen sisäiset ehdot.

Käytännössä tarvitsevuus ilmenee monella tavalla ja monessa tilanteessa. Vaikeus kestää erimielisyyttä ilmentää sekä autonomiapyrkimystä että tarvitsevuutta. Varmasti oikeassa olemisen on yksi tapa torjua mahdollisuus, että muut pääsevät vaikuttamaan oman tahtoni vastaisesti. Niin kauan kuin kuvittelen olevani oikeassa, muiden mielipiteet eivät järkytä mieltäni. Erimielisyys pelottaa, koska se sisältää vihjeen minun ulkopuolisuudestani ja erilaisuudestani.

Kateus on toinen selvä tarvitsevuuden ilmenemismuoto. Kohteena on jokin jota me tarvitsemme. Sisarkateudessa uusi vauva vie esikoisensa paikan. Aiheeton mustasukkaisuus edustaa hallitsematonta tarvitsevuutta. Työelämässä yksilön on pakko kokea muiden tarvitsevan häntä. Jotkut kokevat itsensä syrjäytetyiksi, jos heidän palveluitaan ei koko ajan tarvita. Toiset haalivat itselleen mahdollisimman paljon töitä varmistaakseen sisäisen tarvitsevuutensa sekä itsensä että muiden edessä. Tähän liittyy myös tarve pitää kaikki langat käsissään ja taata siten heikon itsetunnon sisäinen turvallisuus.

Tarvitsevuutensa kohtaamisen vaikeus ilmenee myös kiusaantumisena silloin, kun joutuu antamaan ja vastaanottamaan lahjoja, apua, kiitosta ja hellyyttä. Nämä tilanteet tulevat liian lähelle torjuttuja muistoja, jolloin tarvitsimme jotakin hyvin kipeästi, mutta jouduimme pettymään odotuksissamme.

Kaikissa tärkeissä kehitysvaiheissa sekä elämän kriisi- ja käännekohtissa ihminen törmää autonomiapyrkimyksen ja tarvitsevuuden ristiriitaan.

Otamme esimerkin. Nuori tuli kotiin 23.40 sovitun 23.00 sijasta. Äiti oli vastassa ja keskusteli sopimuksen rikkomisesta. Isä oli nukkumassa. Seuraavana päivänä tyttö oli äkeissään isälle paljastamatta syytä siihen. Vasta illalla hän sanoi: "Täytyyks mun tulla ens kerralla yhdeltä, että säkin olisit mua oottamassa?" Määräajan ylittäminen heijasti tytön halua olla itsenäinen ja vapaa holhouksesta. Samalla isän näennäinen välinpitämättömyys hänen kotiintuloajastaan herätti pel-

koa vanhempien edustaman turvallisuuden menettämisestä.

Avioliitossa tarvitsevuuden ja autonomian ilmeneminen on pääasiallinen sisältö mitä erilaisimpiin peleihin, joita puoliset käyttävät pysyäkseen tasapainossa oman psyyksensä kanssa eli oman sisäisen, salaisen itsemääräämispyrkimyksensä ja salaisen tarvitsevuutensa kanssa. Toisessa löytyy aina heikko kohta, jolla voi hallita, ja vahva kohta, jota voi käyttää hyödyksi. Ja näiden toteuttamisessa eivät konstit lopu.

Tarvitsevuuden ilmenemisessä on havaittavissa kolme eri vaihtoehtoa: pakonomainen tarvitsevuus, tarvitsevuuden kieltäminen ja vapaaehtoinen tarvitsevuus.

Pakonomainen tarvitsevuus ilmenee riippuvuuksina itsen ulkopuolisista tyydytyksen, turvallisuuden, miehyyden, pätemisen yms. tunteiden lähteistä. Tällainen riippuvuus voi kohdistua melkein mihin tahansa: toiseen ihmiseen, ryhmään, lemmikkieläimeen, uskontoon, ideologiaan, työhön, rauhoittaviin lääkkeisiin, alkoholiin, kuntourheiluun, ympäristöön jne.

Pakonomaisen tarvitsevuuden taustalta löytyy monenlaisia kohtaloita. Tähän on voinut vaikuttaa yhtälailla vanhempien etäinen kuin ylihuolehtiva kasvatusote. Etäisessä tavassa lapsi jää ilman riittäviä samastumisen kokemuksia. Ylihuolehtiva tapa häiritsee lapsen itenäistymistä riistämällä häneltä normaalit itsen ja ympäristöön vaikuttamisen kokemukset. Kummassakin tapauksessa yksilön on ponnistettava kompensoidakseen kehitystaustansa puutteellisuuksia. Käyttäytymisessä se voi näkyä yhtä hyvin muiden pakottamisena kuin miellyttämispyrkimyksenä.

Tarvitsevuuden kieltäminen saa arjessa monenlaisia muotoja. Pääsääntöisesti ne liittyvät ihmissuhteisiin, koska riippuvuus ei-inhimillisestä kohteesta ei uhkaa yhtä selvästi autonomian tunnetta. Tyypillinen esimerkki tästä on menevän miehen ja naisen rooli. Heidän imagoonsahan kuuluu korostettu riippumattomuus, jota leimaa korrektilen ulko-kuoren alle kätetty välinpitämättömyys muita ihmisiä kohtaan. Yllättävän kriisin sattuessa yksilö muuttuikin pakonomaisesti takertujaksi.

Tyypiesimerkki tällaisesta on menestyvä liikemies, joka elää työlehen omistautuen ja sen suomille nautinnoille antautuen (matkailu, ravintolaillat jne.). Perhe on miehelle vain ulkoinen julkisivu: vaimo on edustustilaisuuksia varten ja lasten tehtävä on menestyä koulussa isän kunniaksi. Kun näin itsekeskeinen henkilö joutuu eläkkeelle – puhumattakaan saneerauksesta –, hänessä tapahtuu usein jyrkkä muutos. Lyhyessä ajassa miehestä voi tulla vaimostaan (psykologisesti äidistään) pikkupojan tavoin kiinnipitävä ruikuttaja.

Vapaaehtoisen tarvitsevuuden luonnehtiminen on vaikeata sen vuoksi, että siinä ei ole kysymys psyykkisestä ratkaisusta vaan jatku-

vasti tavoiteltavasta ideaalista. Tähän ei ole kukaan päässyt, mutta jokainen voi pyrkiä kehittämään itseään sen suuntaisesti. Ydin on ehkä siinä, että yksilö kokee samanaikaisesti oman tarvitsevuutensa ja autonomiansa täysin luonnollisina asioina. Hän voi suhtautua luontevasti sekä mielitekoihin ja tunteisiin että ympäristön asettamiin vaatimuksiin ja rajoituksiin.

Tyypillistä vapaaehtoiselle tarvitsevuudelle on neuvottelukyvyn omaaminen, se miten henkilö kykenee selkiinnyttämään tilanteeseen liittyviä tunteita, vaatimuksia, ajatuksia, luopumista joistakin itselle tärkeistä asioista ja pitämistä kiinni toisista. Käytännön elämä on täynnä tilanteita, joissa edellytetään kykyä joustavaan mutta samalla selkeään ja päättävään toimintaan. Kaikissa parisuhteissa, työpaikoilla, kasvatuksessa ym. syntyy joka hetki paineita sisäiseen itsensä kanssa ja ulkoiseen muiden kanssa suoritettavaan neuvotteluun. Rohkeus asettaa itsensä alttiiksi epäonnistumiselle on vapaaehtoisen tarvitsevuuden yksi edellytys.

Sama henkilö voi sijoittua eri elämän alueilla eri kohtiin näissä vaihtoehtoisissa. Joku saattaa toteuttaa itseään täysipainoisesti työssään mutta olla estyneisyytensä vuoksi pakonomaisesti tarvitseva ihmissuhteissaan tai päinvastoin. Hämmästelemme usein henkilöä, jolla näyttää olevan kaksi persoonallisuutta.

Vielä kootusti autonomian ja tarvitsevuuden ristiriidan hallintakeinot: (Vuorinen 1991)

<i>Pakonomainen tarvitsevuus</i>		<i>Tarvitsevuuden kieltäminen</i>
Ilmenee riippuvuuksina itsen ulkopuolisista tyydytyksen, turvallisuuden yms. tunteiden lähteistä	<i>Vapaaehtoinen tarvitsevuus</i> Kyky hyväksyä oma ja toisen tarvitsevuus sekä kyky pitää kiinni omasta ja toisen oikeudesta autonomiaan	Näennäinen ja sen vuoksi romahdusaltis itsenäisyys sekä vaikeus antaa ja vastaanottaa hellyyttä, apua ja kiitosta

Avioliiton kehitysvaiheissa käydään jatkuvaa tasapainoilua autonomian ja tarvitsevuuden suhteen. Symbioosisa korostuu tarvitsevuus ja erillistymisvaiheessa autonomia. Kumppanuudessa ehkä ollaan kypsynyt kohtaamaan sekä oma että toisen autonomia ja tarvitsevuus ja kumpikin toivon mukaan voi olla vapaaehtoisen tarvitsevuuden toteuttaja tai sen opettelija.

4.1 Symbioosi

Symbioosi tarkoittaa yhteensulautumista, yhtenä olemista. Äidin ja vauvan yhteiselo on tyypillistä symbioosia. Se on hoivan antamisen ja saamisen tarvepohjainen olotila. Kasvaessaan lapsi tarvitsee ihmisen, joka hoitaa, hoivaa ja antaa turvan, josta hän voi olla täysin riippuvainen niin kauan kuin hän sitä tarvitsee ja josta hän vähitellen voi turvallisesti myös irtautua.

Lapsuuden symbioosivaihe luo pohjan kyvyille aikuisena sulautua yhteen, kokea olevansa yhtä toisen kanssa. Se mahdollistaa toisen varaan antautumisen, uskaltautumisen toisen läheisyyteen ja rakkauten vastaanottamisen ja antamisen. Jos lapsuuden symbioosivaihe on ollut turvaton ja ilman hyväksytyksi tulemisen kokemusta, jos lapsi on kokenut hylkäämistä, vanhempien menettämisen pelkoa tai vaaran ja uhkien tunnelmia, kaikki tämä voi vastaavalla tavalla heijastua läheisyyden kokemiseen aikuisena. Henkilö ei luota kehenkään, vaan pelkää tulewansa taas hylätyksi. Tämä voi tapahtua alitajuisesti niin, että hän itsekin ihmettelee, miksi läheisyys ahdistaa. Hän uskaltautuu vain pinnallisiin ihmissuhteisiin ja lähtee pakoon, kun suhde alkaa tulla läheisemmäksi. Symbioosi on jäänyt vajaaksi ja toimii jatkossakin vajaana.

Toinen symbioosikauden vaillinaiseen läpikäymiseen kuuluva ongelma liittyy symbioosista irtoamiseen. Jos tämä kausi on jatkunut liian kauan eikä nuori murrosiässä ole uskaltanut irrottautua vanhemmistaan, voi hänellä olla vaikeuksia avioliitossa itsenäistyä symbioosivaiheen jälkeen; hän saattaa takertua puolisoonsa.

Symbioosilla parisuhteessa tarkoitetaan puolisoitten takertumista toisiinsa. Heidän yhteytensä on hyvin kiinteää, he keskustelevat paljon, harrastavat yhdessä, edut ja tarpeet näyttävät yhdensuuntaisilta. He luottavat yhteiseen tulevaisuuteen ja odottavat siltä paljon ja uskovat kykenevänsä selvittämään vaikeudet. Kumpikin pyrkii mahdollisimman hyvin täyttämään toisen tarpeet jopa omien tarpeiden kustannuksella. Omat mielipiteet ja asenteet ovat vähemmän tärkeitä: niistä voi luopua, jos toinen niin toivoo. Tärkeintä on, että toinen kokee itsensä onnelliseksi ja että hänen odotuksensa täytyvät. Halutaan olla mahdollisimman hyviä puolisoroolissa.

Symbioosivaihe on tärkeä parisuhteessa, koska silloin luodaan pohja yhteydenkokemisen ja yhteenkuulumisen tunteille, joita tarvitaan, kun vaikeuksia alkaa ilmaantua. Kuitenkin tästä vaiheesta tulisi kasvaa eteenpäin. Siinä on liian paljon arkiselle todellisuudelle vierasta aines-

Muutos alkaa tavallisesti jostakin pettymyksestä, joka pudottaa maan pinnalle. Toinen saattaa loukata toista tietämättä, että asia, jolle hän nauroi, olikin arka paikka toiselle. Toisen kielteiset käyttäytymispiirteet eivät olleetkaan odotetunlaisia. Kummankin persoonassa tulee esiin ei-toivottuja piirteitä, joita on vaikea sulattaa. Mieleen alkaa hiipiä ajatus petetyksi tulemisesta; jotkut uskaltavat sanoa sen ääneenkin. Tekee mieli paeta koko tilanteesta entiseen vapauteensa. Sosiaaliset paineet kuitenkin pakottavat jatkamaan ja etsimään sovintoa.

Ensimmäisten pettymysten myötä alkaa varsinainen avioliiton kokeneminen ja arkirakkaus, jolloin puoliset löytävät toistensa todelliset piirteet. Silloin alkaa varsinainen tutustuminen. Ne, jotka tässä vaiheessa luopuvat, eivät koskaan pääse kasvun ja kehityksen alkuun. He ovat mieltyneet rakastumisen tunteisiin, unelmiin ja haaveisiin ja etsivät uusia haavekuvia.

Jos symbioosi parisuhteessa jatkuu liian kauan, se kääntyy vastakohdakseen: siitä tulee rasite ja kahle. Se ei enää tunnukaan hyvälle, vaan alkaa tukahduttaa persoonallista kasvua. Tätä vaihetta kestää tavallisesti vuodesta kahteen. Symbioosin venyminen liian pitkäksi näyttää olevan yleisintä niillä pareilla, jotka ovat menneet naimisiin hyvin nuorina. He eivät ole ehtineet itsenäistyä vielä lapsuuden kodistaankaan. Itsenäisyys on heille tuntematon asia. He siirtyvät näin symbioosista symbioosiin.

Tällöin on luonnollista, että symbioosi pyritään säilyttämään muuttamattomana, koska vaihtoehto on tuntematon ja pelottava. Se puolisoista, joka alkaa väsyä takertumaan, alkaa raivata parisuhteesta tilaa itselleen ja huolehtia omien tarpeidensa tyydyttämisestä. Parisuhteessa aletaan vähitellen elää hänen ehdoillaan, mikäli toinen siihen suostuu. Suhteen rajat ovat selkeät, tiedetään, mikä on sallittua, mitä suhde kestää, mitä ei.

4.2 Erillistyminen

Parisuhteen erillistymisvaiheessa on erotettavissa oikeastaan kaksi tasoa. Toinen tapahtuu symbioosin jälkeen noin vuosi tai kaksi avioliiton solmimisen jälkeen ja toinen keski-ikäisen kriisin yhteydessä, mikäli symbioosista irrottautumisprosessia ei ole siihen mennessä käyty läpi.

Avioliiton alkuaan erillistymiseen kuuluu ahdistava epä tietoisuus siitä, miten tulisi tasapainoisesti ja tasapuolisesti toteuttaa kummankin erillisyyttä ja yhteisyyttä. Siihen kuuluu syyllisyyden tunteet, jos lähtee ulos pesästä toteuttamaan itseään ja itsenäisiä harrastuksiaan. Per-

heessä on tavallisesti siinä vaiheessa jo lapsi tai useampia ja tavallisesti äiti on se, joka on sitten automaattinen lapsenvahti, kun isä toteuttaa jatkettua poikamieselämäänsä. Tämä puolestaan herättää äidissä katkeruutta, kun oikeudet eivät mene tasan.

Mies ei ehkä huomaa lainkaan tätä epätasapainoa eikä vaimo ilmaise mielipahaansa kuin korkeintaan epäsuorasti viileytenä, nalkuttamisena ja muilla persoonallisilla tavoillaan. Hän yrittää kuitenkin urhoolisesti suoriutua "onnellisen äidin" myyttinsä kanssa. Jos äiti jää useammaksi vuodeksi kotiin työelämästä hoitamaan itse lapsiaan, voi tämä aika olla hänelle joko onnellista lepoaikaa työelämän huolista tai sitten päinvastoin. Hän kokee kodin liian suppeaksi ympyräksi, koska aikuiskontaktit jäävät pääasiassa miehen varaan.

Vaimon odotukset yhteyden- ja keskustelutarpeen suhteen tulevat liian suuriksi. Mies alkaa stressaantua tässä suorituspainneessa. Hän lähtee mieluummin harrastusten pariin kuin jää suorittamaan yhteydenharjoitusta. Kun työelämässä ei ehkä ole tapahtunut mitään mainitsemisen arvoista, miehestä tuntuu, että hänellä ei ole mitään puhumista. Vaimo alkaa moittia, kun mies ei puhu hänelle mitään. Mies voi lukkiutua tästä yhä enemmän. Tämä noidankehä määrittelee viimein elämäkuviot sallittuihin puheenaiheisiin ja kiellettyihin, tulenarkoihin alueisiin. Elämä alkaa olla kuin laivareitti, jossa on kierrettävä määrätty reimarit, ettei tulisi törmäystä.

Vaimon katkeruus voi ilmetä silläkin tavalla, että hän pyrkii alitajuisesti torpedoimaan miehen urakehitystä, koska kokee sen kilpailijaksi itselleen. Hän on mustasukkainen miehen työlle. Vaimo lähtee jossain vaiheessa työelämään tai koulutukseen, mutta kodin ja aviosuhteen kuvio jää ennalleen. Tätä voisi nimittää epäonnistuneeksi erillistymisprosessiksi. Elämä juuttuu ehkä vuosiksi tähän suljettuun, pitkittyneeseen symbioosiin.

Onnistunut erillistymisprosessi on sitä, että suhteen kielteiset tunnelataumat on purettu. Silloin kumpikin osapuoli voi vapaudesta käsin toisiaan kannustaen ja tukien toteuttaa hänessä olevia persoonan resurssejaan ja tuoda aviosuhteeseen kodin ulkopuolisen kokemusmaailmansa rikastavia vaikutteita.

Toinen erillistymiskausi osuu 35–45 ikävuoden vaiheille. Tästä käytetään myös nimitystä keski-ikä kriisi. Kotiäideillä tämä vaihe tulee ajankohtaiseksi nuorimman lapsen lähtiessä kouluun. Häntä ei enää tarvitakaan kokopäiväisesti kotona. Hän alkaa kysellä: "Kuka minä olen? Mitä olen yksilönä? Mitkä ovat resurssini?" Hän alkaa suunnautua ulos kodista, lähteä työhön, opiskelemaan tai harrastamaan jotakin uutta.

Miehestä tämä saattaa tuntua uhkaavalta, koska vaimo hakee samal-

la etäisyyttä. Hän voi tulkita vaimon käyttäytymisen kyllästymisenä häneen tai haluamisena eroon. Siitä voi seurata alemmuuden-, riittämättömyyden ja mustasukkaisuuden tunteita. Vaimon uudet kuviot, ystävät ja tekemiset vievät hänet ulos kodista juuri kun hän itse haluaisi suuntautua enemmän kotiin raskaan uraputkikiipeämisen jälkeen.

Keski-ikässä sekä mies että nainen alkavat punnita sitä, mitä on elämältä saanut, mitä jäänyt ilman ja millä tavalla vielä voisi laajentaa elämänsä ja kokemusmaailmaansa, kun siihen vielä on aikaa. Tunne ajan rajallisuudesta voi saada ihmisen ryhtymään rajuihinkin muutoksiin, jotta voisi saada sitä, mitä ilman on jäänyt.

Tässä iässä mies alkaa hyväksyä itsessään myös naisellisia pidettyjä piirteitä ja nainen miehiseksi tulkittuja ominaisuuksia. Miehet alkavat ilmaista lämpöä ja läheisyyden ja hoivaamisen tunteita ja eläytyä toisiin ihmisiin. Naiset rohkaistuvat ilmaisemaan tahtonsa ja omat pyrkimyksensä, ryhtyvät uudella tarmolla toteuttamaan omia henkilökohtaisia tavoitteitaan ja uskaltavat toimia siinä aggressiivisemmin ja vähemmän syyllisyydentuntoisesti kuin ennen.

Erillistymisprosessiin kuuluvat myös vihan tunteet, ja joskus vasta niiden avulla uskaltaudutaan irrottautumaan piintyneistä kuvioista. Viha voi kohdistua puolisoon, jonka toinen on kokenut sitovan ja rajoittavan elämämpiiriä. Tätä puolison on vaikea ymmärtää. Oikeastaan viha kohdistuu itseän ja siihen, että on suostunut elämään liian tiukassa symbioosissa. Viha tuo ilmi pettymyksen siitä, että on tukahduttanut omaa persoonaansa eikä ole osannut kasvaa. Oman persoonan elämä on jäänyt elämättä.

On tärkeää, että vihan tunteet voisi ilmaista ja työskennellä läpi. Sen myötä ahdistus alkaa helpottaa ja oma minuus löytyä ja vahvistua. Puolisoiden suhdekin alkaa kohentua. Yhteydelle löytyy uusia ulottuvuuksia.

Erillistymässä oleva puoliso odottaa ja vaatii, että toinen antaa hänelle itsenäisyyden ja vapauden ja tekee hänestä itsenäisen. Toinen puoliso on ymmällä, kun ei tiedä, missä kohtaa hän on sitä rajoittanut. Todellisuudessa puoliso ei ehkä ole ollut rajoittava tekijä, vaan syyllisyys erillistymisen sisällä on estänyt piintyneiden käsitysten ja rajojen ylittämistä.

Puolison rooli on kuitenkin tärkeä, jos hän on tukemassa ja rohkaisemassa toista uusille urille. Itsenäistyminen on jokaisen käytävä läpi itse. Puoliso ei voi sitä antaa. Tässä vaiheessa voi tulla raivoisia riitoja, kun syytökset sinkoilevat. Ei ole pahaksi, jos puoliso pidättäytyy loukkaamasta toista ja pysyy asiassa ja ymmärtää, että tämä on avio-
liittoon kuuluva luonnollinen kehitysvaihe.

Riidan avulla voidaan murtaa symbioosin liian ahtaiksi käyneet

rajat ja raivataan tietä uudelle. Riidan uhkaavuutta voisi lievittää sillä sopimalla, että asiat, joita haluaisi toiselle sanoa, aloitetaan lauseella: "En syytä sinua, mutta haluaisin puhua ulos asian, joka minua on kauan vaivannut. Haluaisin saada sen pois häiritsemästä meidän yhteyttämme. Sillä tavalla saisin sisimmässäni tilaa vuorostaan kuunnella, mikä sinua häiritsee". Tärkeää olisi tehdä selväksi, että kysymyksessä on oman persoonan etsiminen, tutustuminen itseensä, selvittämisen itselleen, kuka on, ilman aikomusta erota. Silloin toisen ahdistus helpottuu niin että hän kykenee olemaan tukena eikä uhkana omien pelokkaiden reaktioidensa kanssa.

Tavallisesti puolisoiden erillistymiskausi on onneksi eri aikaan, toinen ensin ja sitten toinen. Jotkut sallivat kyllä puolisolleen itsenäistymisen, mutta ovat itse liian kilttejä sitä ottamaan. Ihminen voi myös laskelmoida pääsevänsä vähemmällä, kun "hän vie ja minä vikisen". Tämä on kuitenkin aikaa myöten suhteen tappio, koska tällöin hänen persoonansa panos jää pois suhteen saldosta. Hänestä voi tulla marttyyri, joka sitten vikisee kurjuuttaan ja vaatii puolisolta sitä, mihin ei itse kykene tai uskalla.

Yksilöllisyyden löytämisprosessi koetaan monesti uhkaavana. On helppo tehdä virheellinen tulkinta, että rakkaus on nyt sitten loppunut ja ero on ainut vaihtoehto. Valitettavan monet päätyvät tähän ratkaisuun kokeilematta uuden rakentamisen vaihtoehtoa. Voi käydä niin, että erotessaan pari pakenee erillisyyden uhkaa uskaltamatta kohdata itseään, ja syöksyy hätäpäissään kiireesti ensimmäisen lupaavan tuntuksen ihmisen kanssa uuteen symbioosiin. Hänen itsenäistymisprosessinsa jäi kesken ja estyi. Voi käydä niin, että kun symbioosi alkaa lopahtaa uuden puolison kanssa, hän tekee taas saman virhetulkinnan. Hän ei uskalla erillistyä terveesti, vaan syöksyy uuden eron kautta seuraavaan symbioosiin. Näin hän koko ikänsä pakenee itsensä kohtaamista.

Kuitenkin erillistyminen kuuluu parisuhteen kasvun ehdottomiin edellytyksiin. Jos sitä ei tapahdu, kasvu pysähtyy. Parhaiten erillistyminen tapahtuu parisuhteen sisällä, koska kumpikin tuntee suhteen historian; he ovat parhaat asiantuntijat tilanteessa. Jos puoliset suostuvat kuuntelemaan, mistä kumpikin on kärsinyt, mikä on rajoittanut ja mikä on luonut toivottomuutta, aukeaa kummankin ymmärrys näkemään omat ja toisen virheet. Ne on mahdollista sopia ja pyrkiä niistä eroon.

Kivutonta tämä uuden uran aukaiseminen ei tietenkään ole, mutta se voi olla mielenkiintoinen uusi mahdollisuus oppia tuntemaan toinen toisensa. Kun kumpikin ottaa ohjenuorakseen ehdottoman rehellisyyden kokemisensa, tahtomisensa ja varsinkin ongelmiensa ilmaistamisen

suhteen, puoliset huomaavatkin elävänsä uuden ihmisen kanssa ja voivat hämmästellä: "Noinko sinä asian ajattelet ja koet! Mikä tappio onkaan tapahtunut, kun emme jo aikaisemmin ole olleet omat itseämme!" Toisen persoonasta löytyy uskomattoman hienoja piirteitä, jotka ovat olleet piilossa valheellisten pelikuvioiden takana. Samoin itsessä vapautuu ulottuvuuksia, joita itsekään hämmästy. Luovuus pääsee toteutumaan ja rakkaus saa syvyydet, joita ei kuvitellut koskaan olevan olemassakaan.

Kun kumpikin on löytänyt itselleen tilaa ja saanut oikeuden ja vapauden toteuttaa minuuttaan ja kykyjään, saa yhteys huomattavasti rikkaammat ulottuvuudet kuin tilassa, jossa kumpikin rajoittaa toistensa kokemusmaailmaa.

4.3 Kumppanuus

Kumppanuus avioliitossa on löytöretkeä, joka erillistymisvaiheessa alkoi ja mahdollistui. On käyty läpi symbioosin alkuvaiheen ihanaus ja pitkittymisen kurjuus ja selvitty erillistymisvaiheen kuohunnat ja uhkat läpi. Kumpikin on käynyt läpi oman itsenäistymisprosessinsa ja on tajunnut ystävyuden rikkauden. Siinä kumpikin tuo yhteiselämää oman persoonansa kokemukset ja näkemykset, jotka voidaan jakaa ja joita voidaan pohtia ilman kilpailua siitä, kumman näkemys on oikeampi. Puolisot osaavat arvostaa toistensa mielipiteitä sinänsä ja etsiä rauhassa yhteisiä suuntaviivoja, kun niitä tarvitaan yhteisten ratkaisujen teossa. Erimielisyydet eivät ole uhka, vaan erilaiset näkemykset ovat rikkaus. Kummallakin on rohkeus sanoa, mitä ajattelee, tuntee ja haluaa. Puolisot elävät rehellisesti reaaliajassa todellisten minuuksiensa kanssa sekä yksilö- että yhteiselämää. Avioliittosopimus, joka alussa tehtiin tavallaan pohjalle, joka oli tuntematon, voidaan nyt uusia kokemuksen tuomalle kypsemälle pohjalle.

Kysymyksessä on kahden vapaan ja itsenäisen yksilön vapaaehtoinen sopimus jatkaa yhteiselämää. Tämä ei tarkoita sitä, että kaikki vaikeudet olisivat poissa kuvioista, vaan sitä, että puoliset sitoutuvat vapaaehtoisesti rehellisyyden pohjalta selvittämään eteen tulevia asioita. Kumppanuuden ydinajatus voisi kuulua näin: lahjoitan sinut itsesi itsellesi ja saan oman itseni itselleni ja yhdessä jaamme keskenämme näiden elämän.

Kumppanuudelle on tyypillistä se, että ollaan onnellisia silloin, kun yhdessä ratkotaan ongelmia ja kun eletään tietäen, että on päätetty löytää ratkaisu. Kaikesta voidaan keskustella ja kaikki tunteet ovat

tärkeitä. Puolisot iloitsivat siitä, millaisia he ovat tällä hetkellä eivätkä siitä, millaisiksi he toivovat toistensa tulevan. Sanat "minä rakastan sinua" eivät sisällä edes ajatuksissa sanaa "jos". Kumppaneilla ei ole tunnetta, että he ovat koetteilla tai että heidät hylätään, jos he tekevät virheen tai epäonnistuvat.

Elämänvaiheesta toiseen siirtyminen ja totutusta kuviosta irrottautuminen tuo aina kipua ja pelkoa. Voi joutua kokemaan syviäkin yksinäisyyden aikoja, kun tie toisen sisimpään ei aukea väkisin eikä omakaan avautuminen ole helppoa. Rikasta elämää elää kuitenkin se, joka on valmis kivustakin huolimatta elämään nämä vaiheet läpi. Voisi sanoa, että joka ei muutu, ei myöskään kasva, ja joka ei kasva ei todella elä. Kasvaminen edellyttää luopumista rajoittavista totumuksista, arvoista jotka eivät enää päde, tärkeysjärjestyksestä joka kääntyy itseään vastaan, elämänsisällöstä joka ei enää tyydytä. Kysymys on mitä suurimmassa määrin eettinen ja uskonnollinen.

POHDITTAVAKSI AVIOPARILLE:

1. Mitä symbioosin piirteitä on suhteessanne selvästi jäljellä tällä hetkellä?
2. Millä elämäalueilla koette erillistyneenne tällä hetkellä?
3. Mitä kumppanuuden piirteitä löydätte suhteestanne?

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Millä tavalla aviopareina voisitte tukea toisianne, jos erillistyminen on rankkaa?
2. Mitä vaaroja vihan purkautumisessa voisi olla ja miten niitä voitaisiin ehkäistä?
3. Missä avioliiton kehitysvaiheessa ryhmän kukin pari on menossa?

II Erilaisuus yhteydessä

5. Ihmistyypit parisuhteessa

Ihmisillä on sisimmässään alue, jota he suojelevat koko elämänsä ajan. Siitä käytetään kuvaavasti nimitystä "salattu". Sitä ihminen paljastaa vain vahvasti kontrolloiden ja vasta sitten, kun on pitkään koetellut ja testannut henkilöä, jonka kanssa mahdollisesti kokee vetoa jakaa sitä. Tätä vetoa nimitetään sielujen sympatiaksi.

Pohjimmiltaan ihmisen vahva tarve on löytää toinen ihminen. Parisuhteessa tämä tarve korostuu ja on oikeastaan parisuhteen muodostamisen vahva motiivi. Aika sitten näyttää, onko oma puoliso tällainen ihminen. Avioliiton alkuvuosina käydään kiivaitakin salaisia tai julkisia kamppailuja tämän asian suhteen. Jos osapuolet kokevat vähäistäkin epävarmuutta toistensa luotettavuuden suhteen, alkavat he luoda suojautumismekanismeja.

Suojautumismekanismit ovat ihmisen luonteen rakenteessa olemassa jo valmiina, ja elämä on muokannut niitä käyttäytymismuodoiksi ja -tavoiksi; ne vain hienosäädetään tähän ihmissuhteeseen sopiviksi. Niistä suojautumiskeinoista, joilla henkilö pyrkii salaamaan sisimmän kipeät kysymykset, ja niistä tavoista, joilla hän pyrkii saamaan niihin vastaukset – epäsuorasti, kiertoteitä, käyttäytymisen menetelmin ja todelliset tunteensa piilottaen – muodostuu henkilön luonnetyyppi.

Jokainen ihminen pyrkii piilottamaan heikkoutensa omalle tyypiilleen luonteenomaisilla käyttäytymistavoilla. Viscott on luokitellut luonteet kolmeen tyyppiin: riippuvaiset, hallitsijat ja kilpailijat. Tyyppierot tulevat näkyviin selvimmin juuri emotionaalisten eli tunne-elämän tarpeiden ja kysymysten yhteydessä. Tyyppien rajat eivät ole selkeitä ja voimme löytää itsestämme kaikkien tyyppien piirteitä. Stressitilanteissa varsinaisesti paljastuu mikä tyyppi meissä on hallitsevassa asemassa.

Kuulumme koko elämäme ajan enimmäkseen samaan luonne-

tyyppiin. Tavoitteena ei ole muuttua joksikin toiseksi tyyppiä, vaan oppia tuntemaan omalle tyyppilleen luonteenomaiset puolustusmekanismit. On tärkeää oppia käsittelemään tunteitaan rehellisemmin ilman, että tarvitsee piiloutua puolustusmekanismiensa taakse. Kun ymmärrät oman ja puolisisi tyylin, voitte hyväksyä toisenne ja olla tuke-massa toisianne rehellisempään asioiden kohtaamiseen.

5.1 Riippuvaiset

Riippuvaiset ihmiset ovat lämpimiä ja rakastavia, joskus liiallisuuteen asti. Heillä on voimakas vastarakkauden tarve, joka muodostuu heille sokeaksi täpläksi. He kiinnittyvät toiseen henkilöön katsomatta. He sekoittavat takertumisen välittämiseen ja hallinnan läheisyyteen. He pyrkivät pitämään kiinni silloinkin, kun suhteen laatu alkaa heiketä, koska kaksin on heidän mielestään parempi kuin yksin. He pyrkivät jatkamaan suhdetta, vaikka se olisi heidän kannaltaan tuhoisakin.

Riippuvan henkilön solmiman siteen vahvuus on sitä lujempi, mitä heikompi hänen itsetuntonsa on. Epäterveestä suhteesta luopuessaan hänellä on vahvat syyllisyydentunteet, koska hän on solminut siteen yksinolemisen pelosta eikä rakkaudesta.

Naiset ovat yleensä riippuvaisempia kuin miehet. Yhteiskunnan laatimien roolien mukaan miehet odottavat naisten olevan riippuvainen osapuoli. Todellisuudessa on myös paljon miehiä, jotka ovat tässä roolissa. Ääripään muodostavat riippuvaiset henkilöt, jotka pyrkivät tukahduttamaan toiset hellyyteen ja manipuloimaan heitä syyllisyyden avulla eivätkä pidä kiinni kuin omista oikeuksistaan. Tällainen suhde muuttuu toiselle taakaksi.

Toivottavaa olisi, että molemmat puoliset tunnustaisivat riippuvuudentarpeensa ja täyttäisivät vastavuoroisesti tämän tarpeensa, koska se normaalisti on olemassa molemmilla. Ihminen voi olla myös vammautunut tällä alueella. Samalla, kun tavoittelemme itsenäisyyttä, toivomme, että joku pitäisi meistä huolta. Riippuvuuden toive on osa sitä, että tarvitsemme toista ihmistä.

Riippuvaisen henkilön sisimmän kysymys on: "Ethän hylkää minua?" Voi olla, että tällä luonnetyypillä on taustalla jossain elämän vaiheessa tapahtunut hylkäämisen kokemus, ja siksi pelko hylkäämisen toistumisesta pakottaa hänet rakkaudella sitomaan toisen itseensä. Näin hän yrittää varmistaa sen, että hänen ei tarvitse kokea hylkäämistä uudelleen. Toisena tekijänä voi olla huono itsetunto, joka ei kestä sitä, että toinen pyrkii itsenäistymään.

5.2 Hallitsijat

Hallitsevan ihmisen heikkous ovat tunteet. Hän pelkää, ettei hallitse tunteitaan ja siksi pyrkii hallitsemaan sitä, miltä muista tuntuu. Hän haluaa, että puoliso rakastaa häntä, mutta hän ei luota siihen. Hän pelkää, että puoliso jättäisi hänet, jos saisi vapaasti valita, rakastaako hän vai ei. Siksi hänen on pakottamalla varmistettava tämä asia.

Hallitsijan on saatava tehdä kaikki päätökset itse. Jos puoliso on eri mieltä, hän pelottelee ja usuttaa tätä lähtemään varmistuttuaan ensin siitä, ettei hänellä ole kuitenkaan uskallusta tehdä niin. Vähitellen alistetun puolison hellyydenosoitukset vähenevät, koska vanki ei jaksa rakastaa vangitsijaansa, vaikka tämä kuinka huolehtisi hänen tarpeistaan. Tämä pelästyttää hallitsijaa, koska hän pelkää yksinäisyyttä. Hän on liian ylpeä tunnustaa heikkouksiaan tai sitä, että on riippuvainen paristaan. Hallitseva kieltää tarvitsevansa toista, mutta ei silti päästä häntä vapaaksi. Jos hänen parinsa panee hänelle vastaan, hän muuttuu mielettömäksi ja syyttää ja rankaisee häntä.

Hallitseva ihminen on nimensä mukainen: hän haluaa voittoa. Hän haluaa olla aina oikeassa, sanoa viimeisen sanan, olla moitteeton. Hän tietää, miten asiat hoidetaan, ja miten toiset ovat syyppäitä hänen virheisiinsä. Hän antaa käskyjä ja hän on täydellinen. Tämän kanssa ristiriidassa on se, että hän loukkaantuu helposti. Tosin hän ei myönnä tuskaansa, koska silloin heikkous paljastuisi, vaan hän kantaa kaunaa. Toisen tottelevaisuus on häneltä paras rakkauden todiste; jos toinen on eri mieltä, silloin tämä ei välitä hänestä.

Hallitseva osapuoli saa parinsa vähitellen luopumaan oikeuksistaan. Hän vaientaa kumppaninsa vastarinnan järjestämällä suuria kohtauksia pienistä asioista. Tuntuu siltä kuin menossa olisi ollut koko ajan asteittainen vallankaappaus. Oikeuksien anastaminen kuuluu hallitsevan tyylin ominaisuuksiin. Hän pyrkii vallalla korvaamaan heikkouden. Hallitsevien ihmisten parit tuntevat usein sanatonta mielihapaa, tottelevat ilottomasti ja toivovat salaa, ettei puoliso menestyisi. Hallitseva ei pääse koskaan lähelle toista, koska hän ei anna itsensä olla haavoittuvainen. Hän on eristänyt itsensä tunteistaan vältyäkseen satuttamasta itseään. Hallitsevan ihmisen sisäisiä kysymyksiä ovat huono itsetunto ja yksinäisyyden pelko.

5.3 Kilpailijat

Kilpailevan ihmisen tavoite on voittaa. Hänen on todistettava jatkuvasti, että hän on parempi kuin muut. Hän valitsee vastustajan, joka hänen on helppo voittaa, koska hän ei aidosti uskalla koetella itseään. Hänen itsetuntonsa on niin heikko, että elämä on stressintäyteistä. Siihen kohdistuu koko ajan ulkoista uhkaa ja hän tarvitsee jatkuvasti vahvistusta muilta.

Parisuhteessa kilpailijan puolison on oltava jatkuvasti kannustamassa ja kehumassa toista. Hänen uppoutuessaan itseensä parisuhteelle ei jää tilaa lainkaan. Hän dramatisoi pikkuasiat ja saa parinsa viimein menettämään kyvyn erottaa tärkeät asiat kuvitelluista. Tämän seurauksena kilpaileva menettää parinsa tuen, koska tämä ei enää usko häneen. Se heikentää hänen salaisesti kalvavaa heikkoa itsetuntoaan. Epäonnistumiset pannaan puolison kiittolisuuden puutteen syyksi.

Kilpaileva nainen käyttää usein seksuaalista viehätysvoimaansa saadakseen mitä haluaa. Hän koskettelee usein parille herkkiä aiheita, jotka koskettavat syvästi. Puoliso ei voi olla varma milloin hän on aito ja milloin teeskentelee. Jos häneltä kysyy, onko hän vilpiton, hän loukkaantuu syvästi ja menettää itsehillintänsä. Hän uhkaa katkaista suhteen tai tehdä jotain muuta välttyäkseen kuulustelulta ja säilyttääkseen ylilotteensa. Kilpaileva on hyvin herkkä nolauksille. Hän loukkaantuu voimakkaasti, jos hänen puutteensa tulevat esiin muiden nähden.

Kilpaileva mies vuorostaan puhuu lakkaamatta siitä, kuka hän on ja mitkä ovat hänen vahvat puolensa ja vähättelee muita. Hänen huomionsa menee siihen, että hän uskoo olevansa erinomainen, vaikka samalla epäilee itseään. Hänen mukaansa rakkaus on sitä, että hänen suorituksiaan ylistetään ja hänen heikkoa minäänsä tuetaan. Tämä itsetunnon puute rajoittaa hänen kykyään välittää toisista.

5.4 Luonnetyyppien väliset parisuhteet

Riippumatta siitä, mihin luonnetyyppiin parien osapuolet kuuluvat, heidän on mahdollista muodostaa rakastava ja kestävä suhde. Se on mahdollista, jos pyrkii puhumaan aina totta omista tunteistaan. Jos toinen pyrkii manipuloidaan, kannattaa estää se kertomalla rakastavalla tavalla, mitä asiasta ajattelee ja tuntee. Toisaalta on ennustettavissa, millaisia vaikeuksia luonteilla on, kun ne törmäävät yhteen. Näiden ongelmien ymmärtäminen auttaa niiden ratkaisussa.

Kahden riippuvaisen ihmisen suhde

Riippuvaisten ihmisten parisuhteen tavoitteena on turvallisuus ja pysyvyys. Kumpikin osapuoli on toisen omaisuutta ja vastuussa toisesta ja toiselle. Suhteessa ei ole tilaa itsenäisille tarpeille ja niiden toteuttamiselle. Suhde muodostuu vähitellen vankilaksi. Tavallisesti osapuolet ovat nuoria, joiden tarvitsisi vielä kasvaa ja itsenäistyä, mutta he pelkäävät tulewansa hylätyiksi.

Jos toinen riippuvaisista osapuolista pyrkii itsenäistymään, toinen kauhistuu ja aloittaa vastarinnan. Tyypillistä on nalkutus, toisen tekemisten kontrollointi, hellyyden, jatkuvan tuen ja rakkaudenosoitusten vaatiminen. Pyrkimyksenä on säilyttää suhde sellaisena kuin se alussa oli, koska muutokset tuntuvat uhkaavilta. Kumpikin osapuoli vakuuttaa toiselle, että kaikki on hyvin ja he ovat onnellisia. Todellisuudessa suhde voi olla tukahduttava ja on ajan kysymys, kuinka kauan staattisuutta kyetään ylläpitämään. Jos suhde ajautuu kyllästymiseen ja toisen itsenäistymiseen, se voi näyttää katastrofilta, koska toisen on mentävä äärirajoille saakka uskoakseen, että entinen elämäntapa ei ole enää mahdollinen. Jos parit pystyvät selviämään tämän vaiheen läpi, uskovat rakkautensa kantavuuteen ja ottavat riskin kertoa avoimesti peloistaan, he voivat yhdessä astua pitkän harppauksen kohti itsenäisyyttä.

Riippuvaisen ja hallitsevan ihmisen parisuhde

Riippuvaisen ja hallitsevan ihmisen valinen parisuhde on yleisempi kuin kahden riippuvaisen välinen suhde. Voisi helposti ajatella, että kummankin tarpeet osuvat kohdalleen, mutta näin ei kuitenkaan aina ole. Riippuvaisen tarve tulla suojelluksi ja turvatuksi kyllä toteutuu, mutta hallitsevan viikeys ei tyydytä riippuvaisen rakkaudennälkää. Siksi hän on usein pettynyt ja epätoivoinen ja myös menettänyt itseluottamuksensa, koska ei saa mahdollisuutta kasvaa ja kehittää itseään.

Jos riippuvainen kehittää itseään, hallitseva kokee sen uhaksi. Jos riippuvainen edelleen etsii tukea ystäviltään, hallitseva kiristää sääntöjä saadakseen parinsa tarvitsemaan ja tottelemaan vain itseään. Tällöin riippuvainen joko alistuu tai suhteesta tulee taistelutanner. Tasapaino saavutetaan vain, jos kumpikin osapuoli hyväksyy roolinsa eikä halua muuttua. Osapuolista tuntuu, että vaikka he tulisivat kohdelluiksi kuinka huonosti, uuden elämän aloittaminen on vielä pelottavampaa. Pelko on vahvin suhteen koossapitävä voima.

Riippuvaisen ja kilpailevan ihmisen parisuhde

Tämä parisuhde on epävakaa, koska osapuolet sijoittuvat kasvuakselin vastakkaisiin päihin. Riippuvainen ei halua ottaa riskejä, kilpaileva ottaa niitä liikaa. Riippuvainen tuntee voimakasta ahdistusta ja kilpaileva kokee parinsa rajoittavan hänen toimiaan. Epävarma kilpailija kokee vetoa turvalliseen riippuvaan kumppaniinsa siihen saakka, kunnes on vakiinnuttanut asemansa ja saanut vahvan emotionaalisen pohjan. Sen jälkeen hän usein kasvaa eroon muuttumattomasta riippuvasta kumppanistaan, mutta teeskentelee, että ei voi jättää tätä, koska tämä tarvitsee häntä kovasti.

Kilpailevan tarve olla huomion keskipisteenä saa riippuvaisen tärkeitä ja koettelemaan rakkautta. Kummallakin on tuntosarvet koholla mahdollisen uskottomuuden varalta, koska oma suhde ei tyydytä kumpaakaan. Suhde pysyy täpärästi tasapainossa, jos kumpikin tyytyy pelaamaan omaa roolipeliään. Suhteella on mahdollisuuksia kehittyä tyydyttäväksi, jos osapuolet pystyvät puhumaan rehellisesti tunteistaan ja tarpeistaan. Jos riippuvainen pelkää ja kadehtii liikaa kilpailevan menestystä tai kilpaileva uppoutuu omiin asioihinsa niin, että unohtaa parinsa tarpeet, suhde voi kärsiä pysyvän vahingon.

Kahden hallitsevan ihmisen suhde

Suhteen solmimisen syynä ovat samanlaiset tavoitteet ja samanlainen ajattelutapa. Suhteen kestäminen edellytyksenä on molemminpuolinen kunnioittaminen. Parilla on edessään kuitenkin valtataistelu. Stressitilanteissa osapuolet heijastavat toisiinsa omat epäilynsä ja näkevät paikkoja vaikuttimia kaikkialla. He väittelevät kuin kaksi puolustusasianajajaa. Seksi on sangen mekaanista ja vailla syvällisiä tunteita. Kumpikin osapuoli elää omassa maailmassaan korkean muurin takana. Vieseminen tapahtuu vain sopimusten ja järjestelyjen suhteen. Usein muuri kaatuu vasta, kun heidän tielleen tulee katastrofi.

Jos pari pystyy kasvamaan, kummankin osapuolen on otettava haavoittuvaisuuden riski. Heidän on päätettävä, että he eivät käytä tällöin hyväkseen toisen paljastuneita heikkouksia eivätkä syytä toista omista puutteistaan. Tuillakseen läheisemmiksi heidän on otettava manipuloiduksi tuleminen riski, joka on heidän suurin pelkonsa.

Hallitsevan ja kilpailevan ihmisen parisuhde

Suhteen solmimiseen vaikuttaa se, että osapuolet tuntevat itsensä vajavaiseksi ilman toista. Hallitseva on yleensä vahvempi, vauraampi ja vaikutusvaltaisempi. Tämä antaa kilpailevalle mahdollisuuden tarttua elämänsä tilaisuuteen. Kilpaileva taas tuo suhteeseen intohimoa ja innostusta. Tämä on suojelijan ja suojatin suhde.

Jos elämä ei onnistu, hallitsevan valta heikkenee tai kilpaileva ei saavuta menestystä. Silloin suhde voi muuttua myrskyiseksi. Kun ura ei kehity, kilpaileva syyttää pariaan siitä, ettei tämä tue ja tee tarpeeksi hänen hyväkseen tai että tämä yrittää rajoittaa hänen menestystään. Puolison liiallinen uramenestys puolestaan saattaa uhata hallitsevaa; hän voi lakata tukemasta pariaan saadakseen hänet takaisin hallintaan. Kilpaileva kostaa puolisolleen etsimällä henkilön, joka arvostaa häntä ja antaa sen, minkä pari jätti antamatta.

Kun hallitseva jättää lupauksensa täyttämättä, kilpailevan rakkaus alkaa kuihtua, mikä taas synnyttää paniikkia hallitsevassa. Kaupankäynti on kovaa. Tällainen pari voi tuoda toisissaan esiin sekä parhaimmat että huonoimmat puolet. Suhteen onnistuminen edellyttää paljon ymmärrystä molemminpuolisista tarpeista ja halukkuutta tyydyttää ne. Heidän olisi myös opittava selviämään yksin olemalla silti yhdessä, kuitenkin ilman riippuvuutta.

Kahden kilpailevan ihmisen parisuhde

Jos kaksi kilpailijaa pystyy voittamaan molemminpuolisen epävarmuutensa ja käyttämään kummallekin ominaista haavoittuvuuttaan toistensa ymmärtämiseksi, heille voi kehittyä parisuhde, jota lujempaa ja eloisampaa ei juuri ole. Mutta jos näin ei käy, niin suhteen ongelmat ovat ennakoitavissa. Jos toisen ura kehittyy paremmin, kateus ja alhainen itsetunto lyövät kiilan rattaisiin. "Miksen minä onnistunut?" -kysymyksen on muututtava muotoon "Olen iloinen sinun puolestasi". Jos epävarmuus yltyy siinä määrin, että puolison saama tuki ja arvostus jää puutteelliseksi, tämä etsii toista ihmistä täyttämään tarpeensa. Suhde vaatii puolisoilta mielialojen vaihtelun suvaitsemista, samoin kärsivällisyyttä heikon itsetunnon kausina. Heidän on opittava luottamaan itseensä ja toisen rakkauteen ja antamaan anteeksi stressin hetkinä tapahtuneet huomautukset ja teot.

POHDITTAVAKSI AVIOPARILLE:

1. Minkä luonnetyyppin piirteitä löydätte itsessänne?
2. Millaisissa parisuhteenne tilanteissa luonteenpiirteenne ovat ilmenneet?
3. Millä tavalla voisitte tukea toisianne niin, että kummankin identiteetti vahvistuisi?

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Miten parisuhteessa voisi tukea riippuvaista osapuolta?
2. Miten parisuhteessa voisi tukea hallitsevaa osapuolta?
3. Miten parisuhteessa voisi tukea kilpailevaa osapuolta?

6. Parityypit

Sen mukaan millä tavalla parit toimivat, kun suhteeseen alkaa ilmaantua ongelmia, on havaittavissa tyypillisiä toiminta- ja reagointimalleja. Näiden perusteella pareissa on nähtävissä kaksi hallitsevaa päätyyppiä, avoimet ja suljetut parit. On olemassa tietenkin myös näiden sekoituksia. Jollakin elämän alueella pari voi myös toimia avoimen, jollakin suljetun tyyppin tavalla, elämänalueen tunnelatauksesta riippuen.

6.1 Avoimet parit

Avoim parisuhde merkitsee kahden ihmisen välistä rehellistä ja avointa suhdetta, jonka perustana on kummankin osapuolen yhtäläinen vapaus ja yksilöllisyyden kunnioittaminen. Se antaa joka tasolla kummallekin oikeuden kasvaa avioliiton sisällä yksilönä.

Avoim parisuhde on kahden samanarvoisen ihmisen liitto, jossa ei tarvita hallitsemista eikä alistumista, ei määrääviä rajoituksia eikä tukahduttavaa omistamisen halua. Vaimo ei ole taloudenpitäjä eikä mies ole diktaattori. Koska heidän suhteensa perustana on keskinäinen kiintymys, luottamus ja sitoutumisen tuoma turvallisuus, kummallakin on riittävästi henkistä tilaa olla yksilö.

Avoimet avioparit ovat sitoutuneet rehellisyyteen ja avoimuuteen.

He tiedostavat ja tunnustavat kumpikin sulkeutumisesta aiheutuvat vaarat ja menetykset. Jos toinen sulkeutuu, toinen tuntee menettäneensä jotain ja tuo ilmi mielipahansa ja pettymyksensä. Pari käsittelee asiaa. Aukeaminen tapahtuu tavallisesti, kun avoin puoliso ilmaisee rakastavansa toista asian sisällöstä riippumatta. Jos kumpikin sulkeutuu, niin sitä ei kestä kauan, koska tilanne on heille luonteen vastaista, ja ennen pitkää jompikumpi aukaisee umpisolmun.

Avoimet parit huolehtivat siitä, että kummankin tarpeet tulevat mahdollisuuksien mukaan huomioiduiksi ja täytetyiksi. Kumpikin huolehtii siitä, että myös omat tarpeet tulevat täytetyiksi. Jos toinen ei tiedä tai huomaa laiminlyöntiä, toinen ei jätä sitä sulkeutuneitten puolisoitten tavoin ilmaisematta. He tietävät mitä tilanteesta seuraa ja haluavat siksi estää kielteisten tunnekasaumien syntyä.

6.2 Sulkeutuneet parit

Sulkeutuneet puoliset eivät keskustele ongelmista suoraan, vaan toivoivat hiljaa mielessään, että asiat korjaantuvat itsestään, niihin kajoamatta. Osapuolet reagoivat tilanteisiin vasta, kun ne ovat tapahtuneet, eivätkä niiden kehitysvaiheessa, jolloin asioihin olisi vielä voinut vaikuttaa. Kummallakin on toistensa tunteista jonkinlainen yleiskuva, jonka he ovat itselleen kokemustensa ja niistä tehtyjen tulkintojensa perusteella luoneet. Tulkintojen paikkansapitävyyttä ei tarkisteta ja yksityiskohdat jäävät hämärän peittoon.

Sulkeutuneessa parisuhteessa kumpikin osapuoli toteuttaa tiettyä sanattomasti sovittua roolia. Toisen mielialat luetaan ilmeistä ja eleistä ja oma oleminen mukautetaan niiden mukaan.

Suljetussa parisuhteessa asiat, joista keskustellaan säännöllisesti, liittyvät hengissä pysyttelyn käytäntöön. Vallitseva ajatus on, että parin tulisi olla kiittollinen, koska asiat eivät ole vielä huonommin. Nautinnolle jää hyvin vähän sijaa eikä sitä pidetä edes arvokkaana tarpeena.

Sulkeutuneet parit ovat pitkämielisiä ja tyyniä. Suhde on päällepäin rauhallinen, mutta pinnan alla saattaa kuhista ilmaisematta jäänyttä vihaa, ahdistusta ja mielipahaa. Tällaiset parit ovat erityisen alttiita keski-ikä kriiseille, jolloin yhtäkkinen tyytymättömyys saa heidät kysymään, onko heillä kaikki, mitä elämällä on tarjottavana.

POHDITTAVAKSI AVIOPARILLE:

1. Mitä avoimen parityypin piirteitä suhteessanne esiintyy?
2. Mitä suljetun parityypin piirteitä suhteessanne esiintyy?
3. Miten voisitte ennalta ehkäistä kommunikoinnin tyrehtymistä?

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Mitä edellytyksiä avoimen parin muodostuminen tarvitsee?
2. Mikä vaikuttaa siihen, että parista tulee sulkeutunut?
3. Mitä mahdollisuuksia on olemassa suljetun parin avautumiselle?

7. Miehen ja naisen erilaisuus

Miehen ja naisen erilaisuus aiheuttaa avioliitossa hyvin paljon ristiriitoja, toisen muuttamisen paineita, riitoja ymmärryksen ja toimintojen tavoista, kilpailua näkemyksen voittamisessa, tuomitsemista, halveksuntaa ja arvostelua. Ne eroavuudet, jotka seurustelun aikana tulivat esiin, olivat silloin jännittäviä. Erilaisuus viehätti meitä. Arjen myötä nämä toiseen sukupuoleen liittyvät erilaiset näkökulmat voivatkin muuttua pettymysten ja riitojen aiheiksi. Yllättäen löydämme itsemme taistelemassa oman näkemyksemme kiivaasta puolustamisesta; haalamme oman näkemyksemme voittavan. Se joustavuus ja avaruus, jolla asennoiduimme seurustelun aikana toisen näkemyksiin, onkin tipotiessään.

Vähitellen linnottaudumme puolustusasemiin oman näkemyksemme kanssa ja alamme katsella elämää vain omasta mielipide- ja kokemusmailmastamme käsin. Puolison mielipiteet ja näkemykset ovat huonoja vaihtoehtoja verrattuna omiimme. Meiltä loppuu kyky asettua toisen asemaan ja kokemusmaailmaan katselemaan asioita hänen näkökulmastaan. Erilaisuus ja erimielisyys koetaan uhkana eikä suhteen rikastuttamisen mahdollisuutena.

Alkaa epätoivoinen yritys muuttaa toinen oman mielen mukaiseksi. Yritys voi kestää vuosia, jopa vuosikymmeniä. Toinen kokee tämän yrityksen vaatimuspainena. Se haavoittaa syvältä, koska puolison

kritiikki iskeytyy syvälle minuuteen ja oikeuteen olla se mitä on. Muutosvaatimukset sisältävät voimakkaan viestin, että minua ei hyväksytä tällaisena, ja vähitellen itsetunto alkaa horjua ja henkilö alkaa virheellisesti pitää luotuja persoonansa piirteitä vikoinaan ja pyrkii niitä epätoivoisesti tukahduttamaan.

Jos tukahdutamme yksilölliset piirteemme, meistä jää jäljelle ehkä typistetty robotti, joka ei tyydytä itseä eikä puolisoa. Jos olisimme samanlaisia, siitäkin syntyisi riitaa, koska kumpikin haluaisi aina tehdä samat tehtävät ja inhoaisi samoja töitä. Keskusteluistakin puuttuisivat erilaiset näkökannat ja vähitellen tunneyhteyskin katoaisi.

Erilaisuudessa täytyy siis olla jokin tarkoitus. Kuinka sen voi löytää ja hyödyntää?

7.1 Luodut erot

Luodut rakenteelliset erot sukupuolten välillä ovat Jumalan tarkoituksellinen suunnitelma ihmisen elämää varten. Näiden erojen perusta kuvataan 1. Moos. 1:26-27: "Jumala sanoi: "Tehkäämme ihminen, tehkäämme hänet kuvaksemme, kaltaiseksemme ... Ja Jumala loi ihmisen kuvakseen, Jumalan kuvaksi hän hänet loi, mieheksi ja naiseksi hän loi heidät."

Lainatusta Raamatun kohdasta voidaan päätellä, että Jumalassa on olemassa sekä miehen että naisen ominaisuudet. Ja kääntäen, koska meidät on luotu Jumalan kuvaksi, joka sisältää miehen ja naisen ominaisuudet, myös meissä on nämä samat ominaisuudet eli sekä miehiset että naiselliset ominaisuudet kummassakin sukupuolessa. Toisin sanoen mieheissä on olemassa sekä miehiset eli maskuliiniset että naiselliset eli feminiiniset ominaisuudet ja naisessa on olemassa sekä miehiset että naiselliset piirteet.

Meissä ei ole mitään sukupuoleetonta aluetta, puolueetonta neutria, joka ilmenisi jonakin yleisinhimillisenä minuutena. Sukupuolisuus läpäisee koko olemuksemme. Kaikkia luonteenpiirteitämme värittää enemmän tai vähemmän joko miehisuus tai naisellisuus. Nämä kaksi voimakenttää luovat tietynlaisen jännitteen sisimpäämme. Tämä jännite vetää meitä puoleensa, mutta sama jännite aiheuttaa myös edellä kuvattuja ristiriitoja.

Meissä olevat miehiset ja naiselliset piirteet ovat niin erilaiset ja niin kaukana toisistaan, että koemme ne toistensa vastakohtina, jopa toisensa poissulkevinä. Asennoidumme jopa niin, että olen poikkeava, jos minussa ilmenee toisen sukupuolen ominaisuuksia. Jos pyrimme

tukahduttamaan näitä piirteitä, vieraannumme itsestämme ja puolisoitamme; elämme silloin keinotekoisessa minuudessa. Onneksi nykyään ollaan luopumassa ahtaasta roolityypittelystä ja vapautumassa toteuttamaan meissä olevia erilaisia molempia ominaisuuksia. Vastakkaisuudet eivät todellisuudessa ole ristiriidassa keskenään; eihän Jumalassakaan ole ristiriitoja. Koko maailmankaikkeus on luotu vastakkaisuuksista, joiden välillä on harmonia. Elämän ylläpitämiseksi tarvitaan luonnossa molemmat vastakkaiset voimat, samoin meissäkin. Meidän tulee löytää ja antaa lupa itsessämme molemmille puolille.

Pääidentiteettimme määräytyy sukupuolemme mukaan. Hallitsevien piirteittemme tulisi olla yhdenmukaisia fyysisen olemuksemme kanssa, jota ruumis edustaa. Terve minä-kuva ei ole ristiriidassa kehollisten ominaisuuksiemme kanssa vaan ne tukevat toisiaan.

Silloin, kun aidot ja terveet sukupuoliset ominaisuutemme eivät pääse toteutumaan, meidän minuutemme kehittää korvaavia toimintoja niiden tilalle. Nämä näkyvät esimerkiksi miesten ja naisten johtamistyyliissä kotona tai työpaikalla.

Mies, jonka miehenä identiteetti ei ole tasapainossa, saattaa johtaa ylimaskuliinisella raakailla voimalla, komentamalla, pakottamalla tai pitämällä alaisensa sadistisesti epätietoisuudessa esimerkiksi pimittämällä informaatiota. Hän ohittaa toisten kuuntelun, kokemuksen, viisauden, lahjat, tunteet ja ehdotukset, joiden huomioonottamisessa olisivat mukana juuri ne terveeseen miehisyyteen kuuluvat naiselliset piirteet. Toinen äärläite olisi johtaa alimaskuliinisella tavalla, arkuudella, vetäytymällä vastuusta ja päätöksenteosta, uskaltamatta vaatia toisilta kunnon työsuorituksia.

Nainen alkaa vastaavasti käyttää vääristynyttä maskuliinista johtamisperustaa siten, että hän nalkuttaa tai terävällä arvostelulla mitätöi toisten näkemykset tai huomaamattomasti manipuloi toiset tahtoonsa. Naisellisia piirteitään hän taas voi käyttää väärin kyynelehtimällä ja marttyyriksi heittäytymällä.

Kummatkin ominaisuudet kulkevat pareittain. Jos esimerkiksi maskuliinisuuden jokin piirre vääristyy, seuraa siitä myös vastaavan feminiinisen piirteen vääristyminen. Vastakkaiset ominaisuutemme ovat niin riippuvaisia toisistaan, että ne ruokkivat toisiaan kumpaankin suuntaan – sekä hyvään että huonoon.

Yksipuolisen maskuliinisilla miehillä (machoilla) on ongelmia nais-suhteissaan. Seksuaalinen himo vie heidät kokonaan, kunnes he ajattelevat vain yhtä asiaa. Naisellisia piirteitään he eivät ole löytäneet, eivät tiedä niistä tai eivät ole antaneet niille lupaa itsessään niin, että ottaisivat huomioon parinsa toiveet ja tarpeet, myös hellyyden ja hoivan seksuaalisuutensa toteuttamisen yhteydessä.

Perheessä roolien epätasapaino ilmenee esimerkiksi siten, että jos mies ei toteuta maskuliinisuuttaan terveesti ja ota vastuuta perheestä, joutuu vaimo kehittämään itsessään olevaa miehisyyttään yli normaaliuden. Tässä tilanteessa useat suomalaiset parit ovat, varsinkin emäntä-keskeisissä talouksissa. Voi kysyä mikä osuus tässä on sodan aikana opitulla mallilla, jossa miesten ollessa sodassa vaimojen oli pakko ottaa vastuu perheestä.

Jos vaimo on liian feminiininen tai maskuliininen, mies muuttaa automaattisesti käytöstään vastakkaiseen suuntaan ja päinvastoin. Tasapainon on perheessä löydettävä, jotta perhe toimisi edes jollakin tavalla. Korviketasapaino ei kuitenkaan pitemmän päälle lisää perheen sisäistä terveyttä. Kaikki kärsivät siitä, vaikka eivät tietäisi syytä. Väärät mallit kopioituvat myös seuraaville sukupolville lasten myötä.

Pääidentiteettimme olemme siis kehomme mukaan joko mies tai nainen. Meissä on kuitenkin sekä miehiset että naiselliset piirteet. Elämme liukuen näiden kahden ominaisuusryhmän välisessä jännityksessä. Perheessä ihanne olisi, että molemmilla puolisoilla olisi kyky liukua laajalla alueella ja että näiden piirteiden tasapaino vallitsisi myös kodin ihmissuhteissa. On tärkeää, että vapaudumme olemaan terveitä miehiä ja naisia niin, että yleensä suurin osa ominaisuuksistamme on fyysisen identiteettimme mukaisia. Siten täydennämme toisiamme miehinä ja naisina.

Seuraavassa on luettelo vastakkaisia ominaisuuksia elämän eri alueilta. Voimme näiden avulla arvioida omia sisäisiä piirteitämme ja puolisoiden keskeistä erilaisuutta. Ihanne olisi, että kumpikin puoliso voisi liikkua mahdollisimman laajalla alueella ja että tasapaino löytyisi aitojen piirteiden toteutuessa.

Henkilökohtaiset arvostukset ja toimintamallit

- järki-ihminen tunneihminen
- erittelevä, jäsentelevä kokonaisvaltainen, yhdistelevä
- periaatteista yksityiskohtiin yksityiskohdista periaatteisiin
- ymmärtäminen tärkeää kokeminen tärkeää
- ajattelu ennen tunnetta tunne ennen ajattelua
- harkitseva, punnitseva impulsiivinen, spontaaninen
- periaatteet olennaista elämyksellisyys olennaista
- asiat ja ideat kiinnostavat ihmissuhteet kiinnostavat
- tunteiden hallinta ja torjunta tunteiden kokeminen olennaista
- vastuun ottaminen tärkeää vapaus tärkeää
- sinä hallitset elämää elämä hallitsee sinua

Mikä ajaa liikkeelle, motivoi

- auktoriteettia omaava alamainen asenne, seuraaja
- muutoshakuinen, päämäärätietoinen säilyttävä, ylläpitävä
- tavoitteita asettava nykytilanteeseen sopeutuva
- aloitteita tekevä toisten aloitteita vastaanottava
- halu ottaa riskejä turvallisuus tärkeämpää
- kilpaileva asenne sopeutuva asenne
- kunnianhimoinen taka-alalla oleva, nöyrä, sävyisä
- voitonahmoinen joustava, vähään tyytyväinen
- hyökkäävä, aggressiivinen lempeä, hellä
- taistelutahtoinen mukautuva, antautuva
- luova, kehittelevä jatkuvuuteen ja vanhaan tyytyvä
- lyhyintä oikotietä etsivä näkee mieluummin vaivaa
- tiimityöskentely innostaa yksin työskentely innostaa

Perhe-elämä

- elatuksen hankinta motivoi ravitseminen ja hoitaminen motivoi
- halu johtaa puolison johtamista tukeva ja vahvistava
- perheen ulkoinen asema perheen sisäinen tila
- perheen ulkoinen suojelu perheen sisäinen suojelu
- ulospäin suuntautunut vaikuttaminen perheen hoivaaminen
- elintilaa laajentava tilaa-antava

Hengellinen elämä

- usko on monimutkainen asia usko on yksinkertainen asia
- kääntymys varovainen kääntymys äkillinen
- Jumalan tahdon tekeminen painopiste armossa
- moraali oikeuskeskeistä moraaliohjeistuksessa
- raamattu avautuu tutkimalla raamattu avautuu rukoilemalla
- teologia teoreettista teologia käytännöllistä
- arvioiva ja kriittinen asenne itsestään selvä luottamus
- todistaminen älyllistä todistaminen lämmintä ja ystävällistä
- Jumala-suhde tietopohjainen Jumala-suhde persoonallinen
(Lähde: Leanne Paune: Crisis in Masculinity)

YKSILOTEHTÄVÄ:

1. Mille kohtaa janaa (= riviä) koet naiselliset ja miehiset piirteesi sijoittuvan eri elämän alueilla?
2. Minkä ominaisuuden kohdalla koet mahdollisesti tarvetta laajentaa piirteitteesi toteuttamista?
3. Missä kohtaa koet mahdollisesti joutuvasi ylittämään luonnolliset ominaisuutesi?

PARITEHTÄVÄ:

1. Millä elämäneläimillä koette kummankin naisellisten piirteiden hyödyntävän parisuhdetanne?
2. Millä elämäneläimillä koette kummankin miehisten piirteiden hyödyntävän parisuhdetanne?
3. Millä alueilla kumpikin joutuu toteuttamaan piirrettä, joka ei ole luonnollinen persoonan ominaisuus?
4. Miten seuraukset edellisestä (kohta 3) ilmenevät käytännössä? 5. Miten auttaisitte toisianne tilanteen korjaamisessa?

Miten piirteet ilmenevät käytännössä

Seksissä hyvä rakastaja käyttää molempia puoliaan. Vaimot kaipaavat miehen hellyyttä. Jos mies toimisi vain miehisten piirteidensä vallassa, seksi olisi raakaa naisen hyväksikäyttöä, yhdyntä olisi vain nopea suoritus. Jos mies olisi naisellisten piirteiden vallassa, koko tapahtuma voisi venyä pitkälliseen hersyttelyyn. Kummastakaan tavasta vaimot eivät pitäisi. Tasapaino on välttämätön onnistuneen sukupuolielämän kannalta. Samoin vaimojen tulee oppia käyttämään miehisiä piirteitään, tekemään aloitteita ja olemaan valloitushaluinen.

Ystävyyden on monipuolista, kun luova ja toimiva puoli yhtyy tunnepuolen kanssa. Rakkaudessa on aina kummatkin puolet mukana, muuten emme koe sitä rakkauteksi. Taiteessa on sekä tunnepuoli että taitopuoli mukana. Rukouksessa yhtyy ymmärrys, tunteet ja henki. Hyvä johtaja yhdistää asioiden ja ihmisten johtamisen, tavoitteellisuuden ja ihmisten tunteet. Jeesus käytti molempia piirteitään laidasta laitaan. Hän oli aggressiivinen puhdistuessaan temppelin, mutta armahti langennutta.

Eroavuuksien tarkoitus on auttaa meitä kaikenlaisissa tilanteissa. Puolisot katsovat asioita eri näkökulmista ja ongelmat tulevat ratkais-

tuksi laajemmalla pohjalla yhdessä. Tällä on suuri vaikutus perhe-elämän tasapainoon. Jonkun on valmistettava ruoka. Jos se ei ole äiti, se on isä. Jonkun on käytävä ostoksilla, siivottava, käytävä työssä. Yhteispelin on sujuttava ei vain fyysisellä tasolla, vaan myös henkisel-

lä. Jos mies ei johda, vaimon täytyy alkaa johtaa. Tyhjän valtaistuimen täyttää aina joku. Ominaisuuksien epätasapaino aiheuttaa myös suuren joukon parien riidoista. Esimerkiksi jos mies on epävarma omasta maskuliinisesta identiteetistään eikä kykene siksi olemaan turvallinen ja luotettava perheenpää, hän etsii omiin heikkouksiinsa vaimolta äidillistä lohdutusta ja tukea. Jos vaimo taas on kokenut elämänsä turvattomana ja häneltä on lapsuudestaan saakka puuttunut isän ja äidin syli, hän alkaa kritisoida miestänsä, kun tämä ei saa mitään aikaan. Mies taas tarvitsisi vaimon arvostusta ja kannustusta voidakseen vahvistaa miehistä puoltaan. Kun hän ei sitä saa, hän lähtee illoiksi pois saadakseen tilaa elää edes kodin ulkopuolella. Tästä vaimo suuttuu yhä enemmän ja mies menettää viimeisetkin voimansa olla turvallinen ja vastuullinen auktoriteetti.

Kodin tulisi olla paikka, missä puoliset hoituvat ja latautuvat. Nyt se monien kohdalla on noidankehä, jossa sairastutaan entistä enemmän. Uusi avioliitto ei välttämättä auta, koska samat haavat siirtyvät usein sinnekin. Puolisoiden tulisi löytää armo sieltä, mistä se on löydettävissä ja lähteä elämään sen varassa suhteessaan toisiinsa ja suhteessa omiin ja toisen piirteisiin, ja heidän tulisi antaa toistensa elämälle tilaa ja tukea.

7.2 Yhteiskunnan muokkaamat erot

Jokaisella yhteiskunnalla on omat sanalliset ja varsinkin sanattomat sääntönsä. Näiden seurauksena roolit ovat eri paikoissa erilaiset.

Jokaisen roolin takana on jokin luotu ominaisuus, jonka ympäröivä kulttuuri on muokannut. Kulttuuri muuntaa ja värittää ominaisuuksiamme. Se vaikuttaa meissä sekä pahaa että hyvää. Yleinen mielipide on monesti vahvempi vaikuttaja kuin laki. Sosiaalisen paineen seurauksena alamme käyttäytyä hyväksytyllä tavalla ja kartamme sopimatonta käytöstä. Vähitellen omaksumme tavat osaksi itseämme ja niistä tulee luonteenpiirteitä. Yhteiskunta saattaa vääristää myös sukupuoliroolejamme niin, että hyväksymme vain määrätynlaiset mies- ja naismallit.

Jo koulussa opettajat suhtautuvat tyttöihin eri tavalla kuin poikiin.

Tunnollisen tytön epäonnistumista he pitävät lahjakkuuden puutteena. Jos poika ei menesty, hän on lahjakas, mutta laiska. Jos tyttö menestyy hyvin, opettajat antavat ymmärtää, että hän on tunnollinen ja kiltti. Koulussa toveripaineet muokkaavat käyttäytymistä ja asenteita.

Mistä johtuu, että monet aikuiset miehet yliarvioivat ja naiset aliarvioivat suorituksiaan? Naisilla on taipumus selittää menestymisensä hyvän onnen ansioksi ja epäonnistumisensa omaksi viakseen. Miehet taas antavat ansion itselleen menestyksestään ja epäonnistumisen aiheuttaa olosuhteet tai joku toinen henkilö.

POHDITTAVAKSI AVIOPARILLE:

Puolisot kysyvät toisiltaan:

1. Millä alueilla olet kokenut, että hyväksyn sinut sellaisenaan?
2. Millä alueilla olet kokenut, että painostan sinua muuttumaan?
3. Miten mielestäsi voimme olla eri mieltä asioista siten, että se lähentäisi meitä?
4. Nämä luodut eroavat ominaisuudet ymmärrän ja hyväksyn nyt itsessäni ja sinussa:

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Mitä vaikeuksia on luopua totutuista tavoista toteuttaa miehisiä ja naisellisia piirteitä?
2. Mihin yhteiskunnan tai yhteisön normeihin mahdollisesti joudumme törmäämään laajentaessamme piirteidemme toteuttamista?
3. Mitä selviä luotuja eroavia ominaisuuksia, jotka täydentävät suhdetta, kukin pari löytää omassa parisuhteessaan?

III Yhteyden työvälineitä

8. Kommunikaatio, kasvun avain

Sana *kommunikaatio* tarkoittaa tehdä yhteiseksi, yhdistää, jakaa, tehdä osalliseksi, tiedottaa, neuvotella ja sopia. Toinen nimitys, jota käytetään tästä käsitteestä, on *viestintä*. Avioliiton tyydyttävyyttä riippuu paljon siitä, minkä laatuista viestintä parin välillä on.

Parinvalinnan vahvana motiivina on löytää ihminen, jonka kanssa voi jakaa elämänsä, ajatuksensa, tunteensa, toiveensa ja joka haluaa tehdä vastavuoroisesti samoin. Seurusteluvaiheessa tämä jakaminen ja viestintä on vilkasta ja sen perusteella muodostamme oletuksemme siitä, mitä se tulee mahdollisesti olemaan sitten avioliitossa.

Valitettavasti joudumme monesti karvaasti pettymään näihin oletuksiin. Aune Piispan surkuhupaisa runo on korutonta kertomaa: "Möniaat ovat ihmisuroksen soidinmenot, vaan eipä kujerra kukko kurkhirren alla."

Mihin häviää viestintä häiden jälkeen? Onko niin, että kun saalis on varmistettu, ei ole enää väliä, miten sen kanssa toimii? Onko tämä sitä suomalaista junttimentaliteettia? Joka tapauksessa tästä tilasta tulee kiireesti pyrkiä pois, ennen kuin se tekee tehtävänsä.

8.1 Viestintä sivuraiteilla

On olemassa *suoraa* ja *epäsuoraa* viestintää. Suorassa viestinnässä ovat sanallinen ja sanaton (ilmeet, eleet) ilmaisu samansuuntaisia. Ne vahvistavat toisiaan. Epäsuora ilmaisu on kätkeytyä viestintää. Sitä

ovat esimerkiksi vaikeneminen, mykkäkoulu, käskyt, syytökset, tulkinnat, nimittely, vitsailut, vihjailut ja sarkasmi (käänteispuhe).

Epäsuorassa viestissä aito sisin pyritään kätkemään. Kätkeminen voi tapahtua tiedostamatta tai se voi olla lapsuudenkodista siirtynyt opittu malli. Suhteeseen liittyvät lukot, pelot, ahdistukset ja kielteiset kokemukset estävät suoran ilmaisun. Tästä johtuen suoraan ilmaisuun pääseminen voi jollekin olla kivinen taival, mutta silti kulkemisen arvoinen.

Monesti ihmiset tulkitsevat toistensa toimintaa omien aikaisempien kokemustensa, tarpeidensa ja toiveidensa pohjalta. Jos aikaisempi kokemus vastaavasta tilanteesta on ollut kielteinen, värityy uusi tilanne kielteiseksi entisen kokemuksen perusteella. Tätä on toisen vaikea ymmärtää, ellei asianomainen selitä taustalla vaikuttanutta tekijää. Näitä tilanteita kertyy avioliiton aikana melko paljon ja jos toinen ei tiedä todellista syytä, tulee paljon virhetulkintoja. Esimerkiksi jokin ikävä sattuma tai tunnekokemus jollakin matkalla voi saada toisen kieltäytymään toisesta matkasta samaan paikkaan. Toinen voi tulkita, että hänen seuransa ei kelpaa uudelleen. Kertomalla suoraan, mitä tapahtui, puoliso voisi oikaista virhetulkinnan eikä asia enää vääristäisi parin välejä.

Parin erilaiset tulkinnat samasta asiasta rasittavat suhdetta. Esimerkiksi mies voi omasta mielestään suhtautua vaimoonsa hellän huolehtivasti, kun taas vaimo voi kokea miehensä kohtelevan häntä kuin lasta. Tai kun vaimo omasta mielestään ystävällisesti muistutti miestä rikkoutuneesta saranasta, ettei se aiheuttaisi suurempaa vahinkoa, mies tulkitsi vaimonsa huomautuksen iänikuisiksi nalkutukseksi.

Omista toiveista vaikeneminen voi aikaa myöten kuormittaa suhdetta. Puoliso voi ajatella, että on epäitsekästä ja rakastavaa myötäillä toisen tunteita ja toiveita ja niellä oma pettymyksensä, vaikka itse haluaisi jotakin muuta. Toinen voi pyytää toista valitsemaan kummankin puolesta jonkin vaihtoehdon. Tämä saa ensiksikin valitsevan osapuolen hämmäntävään tilanteeseen, kun hän vuorostaan yrittää arvaila, mitä toinen mahdollisesti toivoisi hänen valitsevan, ja olisiko hänen oma valintansa pettymys toiselle. Pyytäjä saattaa olla todellisuudessa harmissaan toisen valinnasta tai, jos toisen valinta osuikin hänen mielekseen, hän voi mieltä, valitsiko toinen tämän vaihtoehdon vain hänen mielikseen vastoin omaa mieltymystään. Olisi kai yksinkertaisempaa sanoa suoraan, mitä haluaa.

On väärä tavoite pyrkiä avioliitossa aina yksimielisyyteen. Paljon onnellisempaa on olla rauhassa eri mieltä ja sallia toisilleen erilaiset mielipiteet, käsitykset ja tunteet vaikka ne itseä suuttuttaisivat. Väärä hienotunteisuus on torjuttua vihamielisyyttä. Puoliso ei uskalla tunnus-

taa itselleen eikä toiselle, että hän itseasiassa kantaa kaunaa toista kohtaan.

Epäsuora kaunan purkaminen on omien aitojen tunteiden salaamista. Vastoin omaa tahtoaan toisen myötäileminen ei suinkaan ole epäitsekästä ja ystävällistä, vaan päinvastoin hylkäävää ja kostavaa. Myötäilijä voi ajatella: "Katsotaan nyt sitten miten käy, kun toimitaan sinun mielesi mukaan. Pidänpä suuni kiinni tästä lähtien."

Mykkäkoulu on hyvin vahvaa puhetta. Sen voisi suomentaa: en katso sinua sen arvoiseksi, että puhuisin sinulle. Se sisältää rankaisua, syytöstä, vihaa ja loukkaantumista. Se on myös vallankäyttöä. Mykkäkoulun purkaminen on vaikeata, koska se voi tuntua arvovaltatappiolta. Riita on parempi vaihtoehto kuin asioitten hautaaminen, mikäli riita johtaa myös asioitten ratkaisuun ja sovintoon. Sovinto puolestaan syventää puolisoitten keskinäistä ymmärtämystä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Naisten ns. kuudes aisti on tuulella käyvä käsite. Siinä on pohjana naisen kyky eläytyä toisen kokemusmaailmaan, mutta häiritsevänä tekijänä on omien kokemusten projektio (heijastuma), joka ei osu aina kohdalleen toisen kokemusmaailmassa.

Jos mies ei jaa sisintään avoimesti tai yleensä ollenkaan, joutuu vaimo turvautumaan ilmeiden, eleiden ja äänensävyjen tulkintaan. Joskus se menee niin pitkälle, että mies tuntee itsensä vakoilijan vangiksi. Vaimo alkaa vihata miestä, kun joutuu aina mukautumaan tämän mielialojen mukaan yrittäessään arvailla, mitä mies ajattelee ja haluaa.

8.2 Viestinnän tasot

Viestinnän syvyyden suhteen voidaan erottaa viisi tasoa, joilla me kommunikoimme toistemme kanssa. Pinnallisin niistä on nimeltään *klisee*-taso. Tähän kuuluvat jokapäiväiset sanonnat, tervehdykset ja toivotukset. Kun kohtaamme toisiamme, vaihdamme kuulumisia ja testaamme, haluaako toinen keskustella kanssamme. Tällä tasolla luomme kontakteja ja aloitamme keskustelut. Esim. "Mitä kuuluu?" – "Kiitos hyvää." "Sitä ollaan päiväkävelyllä." "Pitää vähän tuulettaa."

Seuraava taso on *asia*-taso. Tässä käsitellään asioita ja toisia ihmisiä. Itsestä ei kerrota vielä mitään eikä odoteta syvällisiä vastauksia. Tehdään ympäristöstä ja asioista huomioita, jotka kerrotaan sellaisinaan ottamatta niihin kantaa. Esim. "Täällähän on paljon ihmisiä." "Kävitkö jo kaupassa?" "Mihin aikaan kokous alkaa?"

Mielipide-tasolla otetaan asioihin kantaa ja ilmaistaan arvostuksia.

Tällä tasolla ihmiset paljastavat omia henkilökohtaisia ajatuksiaan ja asenteitaan. Ilmaisut sisältävät myös kritiikkiä, mutta kuulostellaan kuitenkin, mitä mieltä muut ovat ja miten meidän sanomisemme vaikuttavat muihin. Esim. "Arvostan sinun rohkeuttasi sanoa asia suoraan." "Mielestäni hallitusherrat pitäisi pölläyttää kuukaudeksi kentälle katsomaan, mitä tavallisen ihmisen elämä on, kun ovat niin vieraantuneet todellisuudesta."

Tunne-taso on kohtaamisen ja väärän sensuurin poistumisentaso. Kun toinen ilmaisee tunteitaan, vapautuu toinenkin tulemaan vastaan. Opitaan tuntemaan toisen kokemusmaailmaa ja paljastetaan myös omaa. Voimme paremmin kokea toisen rakkautta ja hyväksyntää ja antaa vastaavasti samaa. Esim. "Tämä hyväksyvä ilmapiiri on hoitanut minua." "Tulee ikävä teitä kaikkia, kun tämä kurssi päättyy."

Suhde-tasolla kerromme syvimpiä persoonaamme liittyviä asioita. Tätä tasoa on vaikea saavuttaa harjoittelulla ja tekniikalla, koska asian tulee olla totta ja aito. Tälle tasolle päästään tunnetason käytön seurauksena, ja se on syvin kahden ihmisen kohtaamisen taso. Esim. "Kun kerroit loukkaantuneesi sanoistani, tuntui se ensin pahalle, mutta rehellisyytesi teki turvallisen olon ja luotan sinuun nyt enemmän."

8.3 Viestinnän työkaluja

Kun näen ja kuulen puolisoni puhuvan jostakin asiasta, herää minussa tähän asiaan liittyviä ajatuksia, tulkintoja ja mielipiteitä. Näiden seurauksena heräävät niihin liittyvät tunteet. Minulle tulee halu tehdä jotakin asiaan liittyvää ja niin menen ja teen sen. Tässä on kuvattu ns. *tietoisuuden kehä* pari-viestinnän teoriasta (Miller, Nunnally, Wackman). Ja kootusti:

- aistihavainto
- tulkinta
- tunne
- pyrkimys
- toiminta

Tarkoituksena olisi tietoisuuden kehän mukaisesti ilmaista itsestä ulos se, mitä ihmisen sisällä liikkuu, kun hän on yhteydessä jonkun ihmisen kanssa, eli jakaa se kokemusmaailma, joka hänellä sillä hetkellä on. Tavallisesti käytämme tietoisuuden kehän viidestä alueesta vain jotakin; silloin puhumisemme jää kapea-alaiseksi. Toinen joutuu ehkä lisäkysymyksillä tarkentamaan asiaa.

Tavoitteena olisi ilmaista itseään niin, että asia tulee selväksi eikä virhetulkintoille jäisi tilaa. Esimerkiksi kotonamme voin sanoa Karille: "Taas nuo poikien kengät ovat pitkin lattiaa." Hän voisi tehdä tästä monenlaisia tulkintoja esimerkiksi "Olenko huonosti hoitanut asian selvittämisen pojille? Onko vaimo harmistunut minuun jostakin asiasta ja purkaa sitä näin? Onko hänelle sattunut jotakin ikävää? Olenko laiminlyönyt jotakin? Jos sanoisin hänelle laaja-alaisemmin, mitä tähän lauseeseeni sisällytän, hänen ei tarvitsisi arvailla tarkoitustani, esimerkiksi: "Kun tulin kotiin (toiminta) ja näin ensimmäisenä poikien kengät pitkin eteisen lattiaa (aistihavainto), minua harmitti (tunne) ja mietin, millä keinolla tämä asia menisi pojille perille (tulkinta). Haluaisin (pyrkimys), että otetaan asia uudelleen käsittelyyn poikien kanssa."

Näin asia tulee kerralla selväksi. Ei tarvitse lähteä tulkintojen viidakkoon. Näin säästytään ilmapiiirin ärtymiseltä ja mahdolliselta riidalta, eikä tähän kulu kovin paljon voimia. Tietoisuuden kehän käyttö jonkin ratkaistavan asian käsittelyssä on hyvä apuväline.

Kumpikin puoliso kertoo ratkaistavana olevasta asiasta omat aistihavaintonsa (mitä on kuullut ja nähnyt), omat tulkintansa (mielipiteensä, ajatuksensa), omat tunteensa, omat pyrkimyksensä (mitä haluaa asian suhteen) ja omat toimintansa (mitä tekee omasta puolestaan asian suhteen). Silloin kummallakin on selkeä kuva toisen näkemyksestä ja yhteinen ratkaisu on helppo rakentaa näistä tiedoista.

Toinen tärkeä asia viestinnässä on *omasta puolesta puhuminen*. Se on ns. minä-viestintää. Siinä puhuja pitäytyy koko ajan omassa tietoisuudessaan ja ottaa vastuun sanoistaan. Hän ei puhu toisen puolesta eikä puutu toisen tietoisuuteen vaan jättää tilaa toiselle, jotta tämä voisi myös ilmaista omaa tietoisuuttaan.

Vaikeitten asioiden käsittelyssä on tavattoman tärkeää pysyä koko ajan vain omassa osuudessa ja ilmaista sitä. Silloin välttyy syytelyltä, joka on aina vaanimassa läheisten suhteiden selvittelyssä. Otamme esimerkkejä tällaisesta: "Minun mielestäni asia on tärkeä", "Ideasi kiinnostaa minua" tai "Minua harmittaa, kun et ottanut asiaa todesta."

Toisen puolesta puhuttaessa käytetään ylivastuullista sinä-viestintää. Kun ihminen puhuu toisen puolesta, hän käyttäytyy kuin tietäisi paremmin kuin toinen, mitä tämä kokee. Sellainen loukkaa toisen itsemääräämisoikeutta, esimerkiksi: "Et sinä niin voinut kokea", "Sinä et tiedä, miltä se tuntuu" tai "Aina sinä ajattelet niin."

Riitelyssä käy tavallisesti niin, että antaa sarjatulena tulla sinä-viestejä toisen päälle. Syyttely on toisen puolesta päättämistä ja puhumista. Silloin toiselle ei jää muuta vaihtoehtoa kuin yrittää puolustautua. Näin menetellen asiat eivät ratkea. Jotta asiat selviäisivät, pitäisi kummankin siirtyä puhumaan vain omasta puolestaan.

9. Tunteet

Tunteet ovat meidän sisimmässämme oleva kyky kokea sisintä olemustamme ja ympäröivää todellisuutta ja näiden yhteyttä. Tunteet ovat psyykellemme samaa kuin aistit ruumiillemme. Samoin kuin aistimme eivät ole hyviä eivätkä pahoja, vaikka voimmekin käyttää niitä sekä hyvään että pahaan, ovat tunteemmekin itsessään moraalisesti neutraaleja. Se, millaisiin tekoihin tunteemme meitä johtavat, ovat moraalisesti arvioitavissa.

Tunteemme kertovat, miten sisimpämme reagoi ympäristöömme ja suhtautuu siihen. Siksi myös kieteisiksi kokemillamme tunteilla on oikeus olla olemassa, eikä niitä tule kieltää tai tuomita.

Tunteiden juuret ovat syvällä tiedostamattomissa kerroksissamme. Siksi ne ovat viestejä salassaolevasta sielunelämästämme. Tunteet ovat keino oppia tuntemaan myös lähelläni olevia ihmisiä. Heidän tunnereaktionsa viestittävät heidän sisintään, mutta emme voi tehdä niistä kovin pitkälle meneviä johtopäätöksiä, koska tunneviestintä on moniselitteistä. Syy saattaa olla jopa päinvastainen kuin itse tunnereaktio antaisi aiheen olettaa. Esimerkiksi toinen reagoi uhkaan vetäytymällä, toinen hyökkäämällä, vaikka molemmilla olisi syynä hylätyksi tulemisen pelko.

Mikäli haluamme kasvaa ihmisenä ja pidämme tunteitamme avaimena itsemme ymmärtämiseen, meidän on opittava kuuntelemaan tunteitamme. Itsemme ymmärtämisen lähtökohtana on se tosiasia, että kukaan toinen ihminen ei voi aiheuttaa tunteitani eikä olla niistä vastuussa. Vastuussa niistä olen ainoastaan minä.

Entä, kun toinen käyttäytyy minua kohtaan niin törkeästi, että saa minut suuttumaan? Entä kun toinen pelottelee minua, tai saa minut mustasukkaiseksi. Todellisuudessa hän ei saa minua tuntemaan yhtään mitään. Hän voi ainoastaan *herättää* minussa tunteet, jotka jo odottavat minussa aktivoitumista. Ero tunteiden *aiheuttamisen* ja *herättämisen* välillä ei ole vain sanahelinää. On perustavanlaatuinen tärkeää hyväksyä tässä erossa piilevä totuus.

Jos uskon toisen kykenevän vihastuttamaan minut, minä suuttuessani yksinkertaisesti vieritän syyn toisen niskoille ja väitän, että ongelma on hänen. Tässä tapauksessa voin lähteä toisen luota oppimatta mitään päätellen vain, että hän oli törkeä saadessani minut suuttumaan. Minun ei tarvitse kysyä itseltäni mitään, kun olen pannut toisen vastuuseen kaikesta.

Mikäli hyväksyn edellä olevan väitteen, että muut ihmiset voivat

ainoastaan herättää minussa jo piileviä tunteita, tulee tällaisten tunteiden heräämisestä minulle opettava kokemus. Kysyn silloin itseltäni: Miksi olin niin vihainen? Miksi minua pelotti? Miksi tuo huomautus tuntui uhkaavan minua? Oliko suuttumukseni vain keino säästyä nöyryytykseltä? Minussa oli jo valmiina jotakin, johon huomautus iski. Mitä se oli? Ihminen, joka uskoo näin, alkaa hedelmällisellä tavalla tutkia omia tunteitaan ja motiivejaan, eikä turvaudu enää halpaan tapaan arvostella ja tuomita muita. Hänestä kehittyy ihminen, joka pääsee kosketuksiin itsensä kanssa yhä syvemmältä tasolta.

Joskus saamme kohdallemme joltakulta lausahduksen, joka on hyvin negatiivinen ja leimaava. Tunteissamme ei kuitenkaan herää oletettua loukkaantumista, korkeintaan ymmärtävää myötätuntoa lausujaa kohtaan. Jäämme miettimään, miten voisimme auttaa häntä. Tämä johtuu siitä, että sisimmässämme koemme, että se ei ollut totta.

Toisella kertaa voi käydä niin, että aivan lievä huomautus kuohauttaa mielen pohjamudat pintaan ja hämmästyimme itsekkin, mikä meille tuli. Kuunneltuamme rauhoittumisemme jälkeen tunteitamme, tajuamme, että taustalla oli jo olemassa pelko kyseisen heikkoutemme mahdollisesta olemassaolosta. Nyt, kun siihen tuli vahvistus, sitä olikin vaikea hyväksyä.

Tunnettu vertaus jäävuoresta, josta on näkyvissä vain yksi kymmenesosa, on liitetty kuvaamaan ihmisen tunteita. Kykenemme siis näkemään vain kymmenesosan koko todellisuudesta ja olemme tietoisia vain pienestä osasta tunteitamme. Salaamme suurimman osan tunteista jopa itseltämme ja turvaudumme alitajuisen puolustusmekanismiin nimeltä tunteiden torjunta.

Tunteiden tukahduttamiseen on olemassa ainakin kaksi syytä: Ensimmäkin pelkäämme ymmärtävätkö muut meitä. Toiseksi pelkäämme, että ilmaisemiamme tunteita voitaisiin myöhemmin käyttää meitä vastaan.

Tunteitten ilmaisematta jättäminen ei ole hyvä asia ja vielä pahempi asia on torjua ne alitajuntaan. Olemme kätkenneet kivun aiheuttajan alitajunnan vankityrmään ja kuvittelemme, että nyt se ei häiritse enää elämää. Näin ei kuitenkaan ole. Torjutut tunteet eivät kuole eivätkä hiljene, vaan ne sävyttävät ihmisen koko persoonallisuutta ja käyttäytymistä.

Torjuttujen tunteitten vaikutus ilmenee siten, että ihminen, joka tukahduttaa esim. syylisyydentunteensa, yrittää lopun elämänsä rangaista itseään eikä koskaan salli itsensä varauksetta onnistua tai nauttia elämästä. Tukahdutetut pelot ja viha saattavat ilmetä fyysisinä oireina, päänsärkynä, unettomuutena ja vatsavaivoina. Jos nämä tunteet olisi tietoisesti hyväksytty ja puhuttu jollekin ihmiselle, niistä olisi vapauduttu.

On olemassa kolme tunteiden torjunnan perussyötä:

Meidät on ohjelmoitu hautamaan häiritsevät tunteet. Kasvuympäristömme kielletyt ja sallitut tunteenilmaisut ovat alitajunnassamme vartioimassa käytöstämme. Jos tunteiden ilmaisu oli kiellettyä lapsuudenkodissa, olemme taipuvaisia torjumaan hellyyden- ja rakkauden tunteemme myöhemminkin. Riitelevässä perheessä oppi ilmaisemaan vihan tunteensa, mutta myötätunnon- ja säälintunne torjuttiin.

Moralisoimme tunteita. Leimaamme tietyt tunteet hyväiksi ja toiset pahoiksi. Meille on sanottu pieninä: "Et saa olla vihainen." "Sinulla ei ole oikeutta tuntea noin." "Sinun pitäisi tuntea sääliä."

Arvoristiriitä saattaa panna kieltämään jonkun oikeutetun tunteen. Esimerkiksi miehisyyteen liitetyt tunteet, jotka pitävät tätä identiteettiä yllä, kieltävät naisellisiksi miellettyjen tunteiden olemassaolon (pelkääminen). Vatsa voi olla tästä onneksi eri mieltä.

9.1 Tunteiden ilmaiseminen aviosuhteessa

Rakkaus on terävöityneen tietoisuuden ja herkkyyden tila. Rakastuneet näkevät toisissaan niin paljon hyvää, että he laskevat tavanomaisia suojamuurejaan ja avaavat itsensä loukkaantumisille. He uskovat, että heitä niin syvästi rakastava ei koskaan voi satuttaa heitä. Tämä usko voi murtua yhdellä iskulla.

Suhteen alussa ihmisestä tuntuu kuin olisi tuntenut parinsa ikuisesti, mutta tämä on harhakuvitelma. Yleensähan tietää, miten toinen reagoi, kun kaikki menee hyvin. Mutta stressitilanteissa, kun toinen on ärtynyt, epävarma, sulkeutunut ja epäluuloinen, tulevat päivänvaloon aivan uudet puolet. Pettymys on melkoinen, kun pari kohtaa tämän ensi kerran. Joskus tämä ensimmäinen kokemus painetaan kiireesti alitajuntaan ja torjutaan häiritsemästä rakkautta. Siellä se voi kummittella koko avioliiton ajan, mikäli sitä ei päästetä käsittelyyn ja sitä on myöhemmin vaikea tunnistaa.

Jos negatiivinen kokemus käsitellään välittömästi, se vahvistaa rakkautta. Pelkkä anteeksipyyttäminen ei tehoa, ellei loukkausta sekä ymmärretä että myönnetä ja ellei siihen liittyneiden tunteiden anneta tulla ulos. Purkautumaton tuska ja kiukku jäävät odottamaan mitätöntä tapahtumaa, joka laukaisee ne uudelleen tietoisuuteen. Tämä synnyttää emotionaalista herkkähipiäisyyttä, edistää epäluottamusta ja särkee

sen haavoittuvuuden, johon rakkauden viattomuus perustuu.

Kun pidätämme tunteitamme vihamme ja tuskamme takia tai pelkäämme tunnustaa niitä, alamme etsiä todisteita vihamme oikeudelle. Tulemme ennakkoluuloisiksi, uskomme, että maailma on meitä vastaan ja pyrimme tukemaan käsitystämme virheellisillä päätelmillä. Kun salaamme tunteemme, ne paisuvat yli mittojensa ja menettävät suhteensa alkuperäiseen tapahtumaan. Tämän jälkeen meidän on entistä vaikeampi vapautua ja ilmaista todellisia tunteitamme, koska mielestämme itse olemme oikeassa ja toinen väärässä.

Parisuhteen tärkein asia on ilmaista avoimesti sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Suhteen vahvuus ja merkitys määräytyy sen perusteella, kuinka paljon se tarjoaa mahdollisuuksia tunteiden paljastamiselle. Kaikki muu on toissijaista. Jos tunteita ei ilmaista, parisuhteen joustavuus heikkenee, seksi muuttuu rutiiniksi, antamisesta tulee manipulointia ja laskelmointia, loukkaantumiset kasvavat kaunaksi ja rakkaus muuttuu kuormaksi.

9.2 Kielteisten tunteiden käsittely

Myönteiset tunteet, rakkaus ja ilo, edustavat aitojen tarpeiden täytymystä. Kaikki kielteiset tunteet nousevat tuskasta, joka vuorostaan aiheutuu menetyksestä, pettymyksestä tai sisäisestä vammasta. Usein tuskan ikä kertoo kielteisten tunteiden syvyyden ja voimakkuuden.

Ahdistus käsittää kaikki pelon ja murheen muodot ja asteet, sekä todelliset että kuvitellut, sekä muistetut että ennakoit. Ahdistukseen ihminen pääsee käsiksi kysymällä itseltään, mitä hän pelkää menettävänsä tai kohtaavansa ja miksi se on hänelle tärkeää. Sen jälkeen hänen tulee ryhtyä toimenpiteisiin voidakseen estää menetyksen tai pelottavan asian.

Ahdistus vaatii avointa ja rehellistä arviointia. Se pahenee aina, kun siltä yritetään piiloutua. Jos parisuhteessa on jotakin sellaista, jonka pelkää aiheuttavan itselle menetystä tai satuttavan itseä, se on tehtävä tunnetuksi mahdollisimman pian.

Loukkaantuminen tuntuu samalta kuin suru: olo on tyhjä ja pettynyt. Siitä ihminen selviää ilmaisemalla kipunsa sen herättäjälle mahdollisimman pian. Kannattaa olla suorasukainen.

Jos salaa loukkaantumisen, koska ei halua paljastaa haavoittuvuuttansa, ylpeys estää ihmistä olemasta onnellinen. Älä teeskentele, että olet muka loukkaantumisen yläpuolella. Sillä tavoin menetät vain kosketuksen itseesi. Kun parisi on loukannut sinua tavalla tai toisella,

sano: "Auts! Minuun sattui, kun sanoit/teit noin. Se tuntui pahalle."

Jos parisi ei välitä huomautuksestasi, sano: "Haluan sinun tietävän, että sanasi/tekosi loukkasi tunteitani." Jos hän esittää verukkeita, sano: "Kuule, minuun tässä sattui. Riittää, kun myönnät, että minuun sattui ja pyydät anteeksi." Jos parisi pyytää anteeksi, sano hänelle, että olet iloinen, kun voit ilmaista kipusi avoimesti, ja anna anteeksi.

Joskus ihmiset eivät kykene selviämään suuresta loukkauksesta. He pitävät loukkaantumisen salassa useita vuosia ja tuntevat sitä vähän kerrallaan. Jos ihminen ei pääse irti loukkaantumisestaan, hän voi käyttää kärsimystään rangaistakseen muita. Jos huomaat sääliväsi itseäsi, päättää lopettaa se. Tämä voi tuntua liian helpolta, mutta se on joka tapauksessa seuraava askel kohti parempaa oloa. Ennen tai myöhemmin sinun on luovuttava itsesäälistä, jos haluat vapaaksi.

Viha on aina kipua menneisyydestä, paheksuntaa kielteisestä kokemuksesta, vapauden riistosta tai loukatuksi tulemisesta. Se kohdistuu yleensä henkilöön, joka on loukannut sinua. Viha tiukkuu ulos joka raosta ja sävyttää ärtyisyydellä ilmapiiriin.

Vihan juuret

Ihmisellä on sisimmässään syvä tietoisuus itsemääräämisoikeudestaan, oikeudesta tehdä itseään koskevat valinnat ja päätökset ja henkilökohtaisesta vapaudestaan, joka hänelle kuuluu luotuna ominaisuutena. Jos ihmisen vapautta ja oikeuksia rajoitetaan tai väärinkäytetään, alkaa sisin hitaasti mutta sinnikkäästi taistella sitä vastaan. Tähän vastarintaan osallistuu sekä ruumis että psyyke. Ruumis voi reagoida elimellisillä oireilla ja psyyke vihalla.

Viha kohdistuu siihen henkilöön tai instituutioon, joka kahlitsee ja tekee väkivaltaa elämän toteutumiselle. Rakkaus on henkisen elämän myönteinen voima, viha taas pyrkii vapauttamaan sitä. Rakkaus ja viha eivät ole vastakohtia.

Rakkaus on elämän ylin periaate ja viha on reaktio, jolla epätoivoisesti pyritään vapauttamaan rakkaus. Viha on tällöin rakkauden palveluksessa. Vihan myönteistä merkitystä ei ole aina tajuttu, vaan sitä pidetään pahana, perustaltaan kielteisenä ja kuitenkin tarkemmin tarkasteltuna se perimmältään taistelee hyvän toteutumisen puolesta. Sen voima, uhkaavuus ja hallitsemattomuus rajuna toteutuessaan on leimannut sen ei-toivotuksi asiaksi. Tietenkin tällä tavalla toteutuessaan se kääntyy itseänsä ja tavoitettaan vastaan ja tuhoaa sen, mitä varten se oli syntynyt.

Viha syntyy, kun elämää rajoitetaan ja estetään. Se on epätoivoinen

reaktio, voimaton, joskus tiedostamatonkin yritys raivata väkivalloin esteet elävän ja vapaan tieltä. Ihminen yrittää vapautua rajoitusten kahleista, koska hän kärsii toisen asettamista pakotteista.

Jos rakkauteen kohdistetaan pakotteita, syntyy vihaa. Viha pyritään painamaan pinnan alle, ettei se häiritsisi rakkautta, koska rakkauteen ei oleteta kuuluvan vihaa. Vihassa tehtyjä tekoja emme voi tietenkään hyväksyä, mutta vihan luonteen ymmärtäminen ei ole sen hyväksymistä vaan mahdollisuutta oppimiseen. Meidän olisi opittava tunnistamaan vihamme syntymisen syy ja aiheuttaja ja pyrittävä raivaamaan se pois.

Viha tukahduttaa ja vääristää elämän merkitystä. Ihminen kärsii vihansa keskellä ja tuntee itsensä hyvin epävarmaksi. Kuitenkin viha on hyvin yleistä, yleisempää kuin rakkaus. Viha syntyy myös elämän muiden alueiden tukahduttamisesta ja alistamisesta.

Kasvatustapa, joka säätelee lapsen kehitystä nuhtein, arvosteluin ja rangaistuksin, tuottaa vihaa. Lapsi sopeutuu ja hänestä tulee kiltti. Hän täyttää sisäistämänsä vaatimukset, mutta kokoa samalla tietämättään ja tahtomattaan sieluunsa tukahdutettua vihaa. Lapsen elinvoima kahlitaan ja hänessä kehittyy liian vähän rakkautta itseensä, kasvattajiinsa ja ympäristöönsä. Kyky suhtautua ympäristöönsä ennakkoluulottomasti, avoimesti ja myönteisesti häiriintyy.

Lasta saa toki ohjata. On tärkeä pitää kuria. Kurin tulee kuitenkin kohdistua väärin tekoihin ja käyttäytymiseen eikä persoonaan. Persoonaan kohdistettu moite ja halveksunta vammauttaa sisäisesti. Se, mikä lapsen toiminnassa on vääriä, tulee perustella ja yhdessä lapsen kanssa pitäisi pohtia väärin tekojen seuraukset muille ja itselle. Tehokas tapa on pyytää lasta miettimään, miltä tuntuisi itsestä olla ottamassa vastaan omaa käyttäytymistään. Persoonaan kohdistettu moite ja halveksunta vammauttaa sisäisesti.

Sielullinen vammautuminen on hyvin yleistä. Häiriö vain syvenee, kun vammautunut ihminen kohtaa toisia vammautuneita. Vammatonta ihmistä ei ole olemassa. Toisilla on vain vahvemmat puolustusmekanismit kuin toisilla ja he pystyvät tehokkaammin piiloutumaan niiden taakse. Jokainen tuottaa toiselle lisää pieniä sielullisia haavaumia. Joku tekee sen arvostelemalla, halveksimalla, pilkkaamalla, ylimielisyydellä ja hyökkäävyydellä. Toinen taas tekee sen käyttämällä valtaa väärin: alistamalla, pakottamalla, nuhtelemalla ja rankaisemalla. Nämä muihin kohdistetut kielteiset purkaukset tuottavat sisäistä tyydytystä tekijälleen, koska niissä käsittelemätön viha purkautuu pieninä kosto-toimenpiteinä.

Vahvan vihan käsittely vaatii ammattitaitoa. Periaatteena on, että patoumat saadaan puretuksi ulos; ilman tätä ei ole tilaa myönteisille tunteille ja asenteille eikä anteeksiannolle. Terapiassa on kehitelty

monenlaisia auttavia menetelmiä, joiden avulla pyritään tähän tulokseen. Kristityillä on sisäisen paranemisen menetelmät. Lievempien vihan tunteiden käsittelyssä voi hyvä ystävä tai puoliso olla kuuntelijana. Tällä tavalla hän voi auttaa toista pääsemään irti tunteista, jotka sitovat. Kuuntelijan tulee olla tavallaan peilinä puhujalle niin, että hän ei lähde mukaan toisen tunteisiin ja ryhdy hänen kanssaan liittoon sitä henkilöä vastaan, joka on vihaa herättänyt ja lähde yhdessä häntä moittimaan. Tällaisella menettelyllä asia ei korjaannu vaan pahenee, koska puhuja saa silloin tavallaan vahvistusta vihalleen, joka saa entistä suuremman vallan hänen sisimmässään.

Kuuntelijan tulisi rakkaudellisesti auttaa puhujaa näkemään tilanteen kokonaisuus ja se mikä oli puhujan mahdollinen osuus syntyneeseen asiaan. Edelleen tulee pohtia, mikä puhujassa aiheutti kyseisen reaktion. Oliko siinä mahdollisesti kytkentä johonkin hänen menneisyydessään olleeseen asiaan, tilanteeseen tai henkilöön? Vastasiko asian kokeminen todellisuutta?

Viha poistuu, kun kielteiset tunteet on saatu purkaa ja ymmärrys toista osapuolta kohtaan on syntynyt. Silloin tulee sisimpään tilaa anteeksiantamukselle, joka on lopullinen vapauttaja.

Katkeruus on aina valinta. Kukaan ei voi todellisuudessa sanoa, että toinen teki hänet katkeraksi. Täyttymättömät tarpeet, sairaus, kipu, työttömyys, rahattomuus, yksinäisyys, luokkaukset, syytökset, nolaukset, vääryydet, petokset jne. ovat tehneet ihmisestä katkeran. Tällainen väite ei voi olla vahvoista tunteista huolimatta tosi, jos vaihtoehtona on ollut valita anteeksiantamus. Rakastavat ja hyväksyvät tunteet ihmiseltä kyllä voidaan ryöstää, mutta rakkautta ja anteeksiantoa ymmärryksen pohjalta tehtynä tahdonvalintana ei kukaan voi viedä. Meillä on viimeiseen asti mahdollisuus tehdä Stefanuksen valinta: "Herra älä lue heille syyksi tätä syntiä."

Sinä et ole vastuussa siitä, mitä muut tekevät sinulle, mutta ainakin aikuisena olet vastuussa siitä, mitä itse teet sille, mitä muut tekevät sinulle, eli siitä, miten itse suhtaudut kohtaamaasi kohteluun. Jos valitset katkeruuden, voivat seuraavat ongelmat olla tuttuja. Olet menneisyyden vanki näiden katkerien tunteidesi välityksellä, nykyisyytesi on synkkä ja tulevaisuus on pelottava.

Katkeruus purkautuu hyvin monenlaisina kielteisinä käyttäytymismuotoina. Jokaisessa mahdollisessa tilanteessa se pihisee ulos erilaisina koston toimenpiteinä tai huomautuksina, tyytymättömyytenä, tunnelman pilaamisena, toisten syyllistämisenä ja hallitsemisena. Vapautumiseen tästä kaikesta ainoa keino on tilanteen tunnistaminen ja tunnustaminen, nöyrytyminen, valintansa anteeksipyyttäminen ja katkeruuden aiheuttajalle anteeksiantaminen.

Syyllisyys on ilmaisemattoman vihan tuomaa tuskaa. Vihan hillitsemiseksi ihminen joutuu kääntämään sen sisäänpäin. Syyllisyys on sitä, että ihminen on vihainen itselleen. Jos viha saa ihmisen loukkaamaan viattomia ihmisiä, se saa hänet uskomaan, että hän on paha. Tilanteen selviämiseksi hänen on myönnettävä olevansa vihainen, koska häntä on loukattu. Hänen tulisi myöntää oma osuutensa ja pyytää ja antaa anteeksi.

Syyllisyys on anteeksisaamisen puutetta. Siksi on tärkeätä olla aktiivinen asian korjaamisessa, jotta anteeksianto voisi vapauttaa syyllisyydestä.

Syyllisyyttä on olemassa myös taustasta siirtyneenä elämänasenteena. Silloin syyllisyys ei ole oikeata syyllisyyttä; se tulisi tiedostaa ja hylätä. Oikeata syyllisyyttä on se, että on tehnyt jotakin väärin. Väärin tekeminen tulisi nopeasti korjata ja silloin siitä voi vapautua.

Masennus on krooninen tapa reagoida kaikkiin loukkaantumisiin patoamalla ne sisälle. Viha on aktiivinen tunne, joka pyrkii luonnostaan ilmi. Siksi on rakennettava puolustusmuureja sen hillitsemiseksi.

Vihan patoaminen uuvuttaa ihmisen. Siksi hänellä ei ole paljon voimia uskoa itseensä eikä tehdä myönteisiä asioita. Tällaista energiapulaa kutsutaan masennukseksi.

Masennuksesta selviäminen muistuttaa syyllisyydestä selviämistä. Sinun on tärkeätä tietää, että vihasi on peräisin loukkaantumisesta; silloin voit saada siitä otteen. Aina kun sinua loukataan, sinun on opittava sanomaan, miltä sinusta tuntuu. Kun alat ilmaista senhetkisiä tunteitasi, käy usein niin, että samalla menneet patoumat alkavat nousta pintaan. Ilmaisusi voivat olla liioiteltuja. Anna siitä huolimatta parisi tietää, miltä sinusta tuntuu, jotta voit olla taas oma itsesi.

Parisuhde on paras paikka ottaa riskejä, koska parisi tuntee sinut parhaiten. Kaikki parisuhteet ovat terapeuttisia sikäli, että osapuolet auttavat toisiaan selviämään elämän pettymysten läpi.

9.3 Puolustusmekanismeja

Puolustusmekanismit eli defenssit toimivat puskureina menetyksen ja sen hyväksymisen välillä. Ne antavat meille aikaa sopeutua tuskalliseen todellisuuteen. Jotta voisimme hyväksyä menetyksen ja selvitä tuskasta, meidän on kuitenkin lopulta luovuttava defenssistä ja tunnettava tuska täysimittaisesti. Suremme menetystä tuntemalla tuskaa, ilmaisemalla mielipahaa, hyväksymällä tapahtuneen ja antamalla elämän jatkua.

Kieltäminen on puolustusmekanismi erityisesti hylkäämistä ja rakauden menetystä vastaan. Ensimmäiseksi sanomme: "Ei se voi olla totta." Vähitellen kieltäminen lakkaa ja me annamme tuskan tuntua pala palalta samalla, kun yritämme ymmärtää kipuamme.

Yleensä kieltäminen väistyy tosiasioiden myöntämisen tieltä ja tuska laskeutuu hitaasti ylle. Sen jälkeen on tunnustettava viha sille, johon se kohdistuu – mikäli se on ollut suora hyökkäys – tai sille, joka sen on herättänyt, jos asia on pienempi, sen sijaan, että pitää sen sisällä. Silloin vapautuu tuntemattoman tulevaisuuden pelosta. Sen jälkeen on otettava riski ja ryhdyttävä toimiin.

Verukkeet ovat laaja älyllisten puolustusmekanismien ryhmä. Ne ovat menetyksen tuntemisen naamioita. Ne ilmenevät selittelyinä, perusteluina ja toisten syyttämisenä omista teoista ja menetyksistä.

Avioeroissa hankalat raha-asia-riidat ovat yrityksiä ilmaista vihaa puolisoa kohtaan oman tuskan selvittämisen asemesta. Näiden tunteiden laukaisemiseksi osapuolten olisi myönnettävä, että he välittävät toisistaan edelleen. Valitettavasti tämän myöntäminen on liian paljastavaa, joten osapuolet pysyvät loitolla tunteistaan ja inhimillisyydestään. Ei ihme, että monet avioerot ovat julmia. Verukkeet ovat hallitsevien ihmisten käyttämiä defensessejä.

Teeskentelyä ihmiset käyttävät puolustusmekanismina selviytyäkseen omanarvon ja itsetunnon menetyksestä. Kilpailijatyypit pyrkivät säilyttämään kasvonsa teeskentelemällä välinpitämätöntä.

Teeskentelevän puolison kanssa voi olla vaikea elää. Juuri, kun luulet hänen aikovan myöntää, että hänen tunteitaan on loukattu, hän perääntyy, eikä näytä välittävän. Kun kerrot, että hän on loukannut tunteitasi, hän tulkitsee huomautuksesi hyökkäykseksi. Sinun olisi helppo myöntää, että välität hänestä, jos tietäisit toisen tuntevan samoin.

9.4 Entä myönteiset tunteet

Jos ihmisen elämä ajautuu kielteisten tunteiden täyttämäksi ja niiden ilmaisemiseksi arkielämässä, kuluu henkistä energiaa uskomattoman paljon edes jonkinlaisen tasapainon ylläpitämiseen. Puolisot voivat kehittää itselleen alitajuisia suojautumiskeinoja kuten valikoiva kuulo, jossa annetaan toisen sanomien mennä toisesta korvasta ulos. Tällainen "kuurous" panee toisen lisäämään panoksiaan, että saisi oman pahanolonsa tasapainoon tai kostetuksi omasta puolestaan toisen kuurouden. Noidankehä vahvistaa itse olemassaoloaan, ja se saattaa

kestää parin koko elämän ajan totuttuna ja luonnolliseksi luokiteltuna tapana elää. Parisuhde voi myös ajautua umpikujaan, jossa joko kohdataan ongelma ja lähdetään selvittämään sitä tai ajaututaan eroon.

Tällaisen noidankehän murtamiseen tarvitaan usein joku ulkopuolinen auttaja, joka kartoittaa tilanteen ja osoittaa, missä kohtaa puoliset lähtevät katteettomien tulkintojen sivuraiteille. Joskus on tarpeellista saada selville alkusyy, joka pani puoliset taistelu- ja puolustusasemiin. Se, että ymmärtää syyt ja että kumpikin puoliso tunnustaa rehellisesti oman osuutensa tilanteeseen, antaa puolisoille uuden alkamisen ja anteeksiantamisen mahdollisuuden. Usein vasta tällaisesta lähtee alkuun myönteisten tunteiden syntyminen ja niiden ilmaiseminen.

Myönteiset tunteet puolisoa kohtaan eivät ole itsestäänselvyys. Luonteiden erilaisuus, näkemysten ja mielipiteiden vastakkaisuus, tunnelatausten voimakkuus yllättävät ja ajavat puoliset helposti puolustusasemiin. Myönteisten tunteiden ylläpitäminen on tiedostettava työtä vaativaksi asiaksi. Tätä helpottaa se, että kumpikin puoliso joutuu työskentelemään myönteisten tunteidensa säilymisen puolesta toista kohtaan. He ovat samalla lähtöviivalla ja samoilla mahdollisuuksilla ja tehtävillä varustettuna. Kummallakaan ei ole välttämättä helppoa selvittää puolisoon kohdistuvien tunteidensa kanssa. Jos molemmat tajuaavat tämän, tulee heille yhteiseksi tavoitteeksi helpottaa toisensa urakkaa.

Myönteisten tunteiden lähde on siinä, mihin me aikoinamme puolisoissamme rakastuimme, mitä hyvää hänen persoonassaan silloin näimme, mitä hyvää sen jälkeen hänessä on tullut ilmi, mitä lahjoja hänessä on, mitä hyvää hän on tehnyt ja tekee, mitä piirteitä hänessä arvostan, mikä hänessä täydentää meidän yhteiselämäämme, mitä mahdollisia ulottuvuuksia hänessä on vielä piilossa, millä tavalla voisin auttaa niiden toteutumisessa, mitä hyvää hänen olemuksessaan on, millainen aarreaitta hänen tunnemaailmansa on, jos se saisi kukkia jne. Luetteloa voisi jatkaa loputtomiin. Aiheista ei ole puute. Puute voi olla turtunut havaintokyky tai tahdon puute.

Turtunutta havaintokykyä voisimme herätellä eloon kuvittelemalla, mitä kaikkea elämästämme jäisi pois, jos toisen panos siitä poistettaisiin. Tahdon puutteen suhteen tulisi kuunnella sisintään, mikä siellä haraa vastaan: onko kysymyksessä jokin kauna tai katkeruus, pettymys, kilpailutilanne, jossa olettaa menettävänsä jotakin, jos tunnustaa toisen hyviä puolia.

Meidän kokemuksemme mukaan emme menetä mitään, jos tunnustamme puolisoimme hyviä puolia, vaan saavutamme, koska toinenkin voi vapautua näkemään ja tunnustamaan myös meidän ansioitamme. Niin metsä vastaa kuin sinne huutaa. Kaunat, katkeruudet ja pettymyk-

set olisi ehdottomasti tuotava päivänvaloon ja käsiteltävä läpi. Tunteiden käsittelyn tulisi tapahtua niin, että puoliso ei syytä niistä toista, vaan haluaa vapautua niistä, etteivät ne enää häiritsisi heidän yhteyttään.

Myönteisten tunteiden ilmaiseminen puolisolle hänestä, elämästä ja asioista rakentaa, vahvistaa ja parantaa itseä, puolisoa ja keskinäistä suhdetta aivan ratkaisevalla tavalla. Sen ei tarvitse olla pelkkää muodollisuutta, vaan todellista ja rehellistä palautetta ja sisimmän jakamista. Myönteisten tunteiden ilmaisemisesta ei saa tehdä taakkaa, vaan sen tulee olla vapaaehtoista ilon jakamista ja toistensa hoitamista ja lataamista.

Myönteisten tunteiden ilmaisemisen merkitys on suuri, koska se vapauttaa energiaa ja luovuutta ja lisää elämän halua ja rohkeutta ottaa käyttöön uusia ulottuvuuksia. Myönteiset alueet vahvistuvat persoonassa ja samalla itsetunto paranee. Mikä aarre meillä onkaan hallussamme, jos vain otamme sen käyttöön! Elämme nälkäisinä herkkulautasen ääressä päivästä toiseen, mutta kieltäydymme syömästä siitä. Voimme kysyä itseltämme, mitä menetämme, jos ryhdymme syömään?

POHDITTAVAKSI AVIOPARILLE:

1. Kertokaa toisillenne, mitä myönteisiä tunteita teissä herää ajatellesanne toisianne.
2. Jatkakaa kumpikin vuorollanne lausetta: "Minun on helpompi ilmaista tunteitani sinulle, kun sinä ..."
3. Jatkakaa kumpikin vuorollanne lausetta: "En syytä sinua, mutta minusta tuntui pahalle, kun sinä ..."

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Mikä merkitys yksilölle ja parisuhteelle on tiedostaa ero tunteiden herättämisen ja aiheuttamisen välillä?
2. Mikä auttaisi meitä muuttamaan varauksellisen asenteemme tunteiden ilmaisussamme?
3. Milloin on aiheellista ollakin varauksellinen tunteidensa ilmaisussa?

10. Rakkaustyö

Jotta rakastuminen voisi muuttua rakkaudeksi, on suhteen käytävä läpi monia asioita. Kumpikin osapuoli tuo suhteeseen mukanaan siihenastisen elämäkokemuksensa ja niiden tietoisien ja tiedostamattomien vaikutusten. Jos kehitys etenee hyvin, osapuolet uskaltavat ilmaista itseään toisilleen, toteuttaa läheisyyttä, kohdata erimielisyyttä ja erilaisuutta, kestää erilaisia tunteita ja käsitellä pettymyksiä sekä ristiriitoja. Jos näin käy, voidaan päätellä, että rakastuminen on ollut todellisuuden pohjalla. Näin ei kuitenkaan tapahdu kovin usein.

On tavallista, että jossakin kohden elämäkokemuksesta on ollut vaihe, joka on jäänyt elämättä tai jossakin vaiheessa ihminen on joutunut kokemaan sellaista, mikä on jättänyt haavoja jälkeensä. Rakkaustyön tehtävänä on käsitellä näitä alueita ja pyrkiä korjaamaan niitä. Tämän korjaamistyön tarkoitus on antaa uusi mahdollisuus toteuttaa suljettuja ja kiellettyjä alueita turvallisuudesta käsin.

Käytännössä rakkaustyö on prosessointia itsensä kanssa, keskusteluja puolison kanssa, toisen kuuntelua, ajatustyötä ja pohdiskelua, kokeiluja, uudelleenarviointia, tunteiden ilmaisua ja vastaanottamista, ristiriitojen selvittelyä jne. Lisäksi "rakkaustyöntekijän" on voitettava voimakas sisäinen vastustus, joka pyrkii pysäyttämään tunteiden tarkemman tutkimisen.

Työstä tämä prosessi käy siksi, että se edellyttää aktiivisia ponnistuksia ja aiheuttaa väsymystä. Tuloksia tuottaessaan se vastaavasti tarjoaa suuren palkkion. Saa nauttia toisen rakkaudesta ja saa antaa toiselle rakkautta, kun saa omille tunteilleen esteettömän kulun omaan mieleen ja toisen luo.

Minäkuvassa tapahtuu prosessin myötä myös muutoksia ja käsitys toisesta monipuolistuu. Kummallakin on vapaus erilaisuuteen, erillisyyteen ja samalla mahdollisuus läheisyyteen. Päämääränä on suhde, joka ei tukahduta, vaan antaa mahdollisuuden elää täysipainoisesti.

Rakkauden olemukseen kuuluu sisimmän avaaminen toiselle ja antautuminen haavoittuvuudelle. Minun täytyy olla valmis ottamaan toinen vastaan, heittäytyä hänen varaansa tietämättä etukäteen, miten hän avoimuuteni vastaa.

En voi toisaalta rakastaa, siis olla toiselle avoin, ja toisaalta suojella itseäni loukkauksilta. Useimmat ihmiset tahtovat kuitenkin molempia, turvallista suojaa loukkauksilta ja rakkautta. Molempien saavuttaminen ei ole mahdollista. Jos haluan rakastaa, minun on oltava valmis luopumaan haavoittuvuuden varjelulta.

Voin tietysti kehittää suojakseni jonkin roolin, esimerkiksi sanomalla olevani tiettyä ihmistyyppiä, jolle on luvallista käyttäytyä tyypin mukaisesti. Kehitän taktiikan, jolla saan toisen rakastumaan itseäni joutumatta avautumaan ja panemaan itseäni alttiiksi. Vetäydyn sitten suojaan ja koen välimatkan päästä toisen rakkauden, joka lämmittää ulkoapäin, mutta en koe oman rakkauteni liekkiä.

Toisen pelkääminen on itse asiassa sen pelkäämistä, että toinen ei rakasta ja hyväksy minua, jos hän näkee millainen minä todella olen. Torjutuksi tuleminen on tietenkin suuri loukkaus. Se on kipeä haava, joka on sitä syvempi, mitä enemmän sielussa on arpia lapsuus- ja nuoruusvuosilta. Toisen pelkäämisestä voi tulla neuroottista, jos aiemmat tällaiset kokemukset ovat jääneet sielussa käsittelemättä. Silloin nämä pelot ja haavat siirretään itsen ja puolison väliin, vaikka ne olisivat tapahtuneet suhteessa muihin ihmisiin. Menneisyyden kahleet sitovat pelkäävän ihmisen nykyisyyttä.

Voimmeko voittaa nämä pelot? Onko mahdollista avautua haavoitetuksi tulemisen uhallakin? Se on mahdollista. Meidän on vain tultava vakuuttuneiksi siitä, että se on ainoa keino rakkauden onnen kokemiseen ja saavuttamiseen. Rakkaustyö on sitä, että yhdessä kohdataan kummankin sisimmän pelot ja kahleet. Jos alkuun pääseminen puolison kanssa tuntuu liian pelottavalta, voi aloittaa jonkun luotettavan auttajan kanssa ja kertoa sitten puolisolalle, mitä koki, ja ehdottaa jatkoa puolison kanssa. Vähitellen rohkeus kasvaa. Jokaisen kokemuksen myötä puoliset oppivat tuntemaan toisiaan syvemmin ja rakkaus lujittuu.

Hyvinä keinoina rakkaustyön alkuun pääsemiseksi on koettu kirjeen kirjoittaminen puolisolalle jostakin kipeästä asiasta, joka vaatii käsitteilyä ja kohtaamista. Kirjeessä asianomainen kertoo omasta puolestaan, miten hän on tämän kipeän asian kokenut ja mitä hän on tuntenut. Samoin hän kertoo halustaan käsitellä asiaa yhdessä. Ehtona on se, että puolisoa ei millään tavalla syytetä kyseisestä asiasta, vaan kirjoittaja ilmaisee hyväksyvänsä puolisonsa sellaisenaan.

Kirjoittaja keskittyy pelkästään omiin tunteisiinsa ja niiden ilmaistamiseen ja puhuu koko ajan omasta puolestaan ja omasta osuudestaan. Hyväksi johdatteluksi asiaan olemme kokeneet ilmaisun: "En syytä sinua tästä asiasta, vaikka otankin sen esiin ja kerron siitä. Haluan vain, että se poistuisi häiritsemästä meidän suhdettamme ja vapauttaisi meidät taas siihen rakkauteen, jota kaipaamme. Lisäksi haluaisin, että minä ja myös sinä saisimme tyhjentyä niistä kielteisistä tunteista, jotka täyttävät sisimpämme ja estävät tunteiden vapaan virtaamisen. Haluan omasta puolestani pyytää sinulta anteeksi omaa osuuttani. (Kuvaa vain oma virheosuutesi, älä toisen.) Rakastan ja hyväksyn sinut sellaisena kuin olet, ja se mitä olet on hyvää.

Rakkaustyön kuluessa ihminen ei pysy muuttumattomana. Suhde nostaa esiin kätöksä olleita asioita ja ristiriitoja, mutta myös rohkeutta kohdata ne nyt yhdessä toisen ihmisen kanssa, joka ei lähde karkuun, vaan haluaa jakaa ne kanssani. Yhdessä kohdattu vaikea asia tulee vähemmän pelottavaksi. Käsitys itsestä ja toisesta monipuolistuu. Menneisyydestä nousevat asiat ja kokemukset käydään läpi. Samalla tehdään mahdollinen surutyö niiden aiheuttamista jäljistä, joista vähitellen luovutaan.

Rakkaustyö puolison kanssa sisältää yksilön kannalta monia alueita. Itsetunto ja itsearvostus lujittuvat ja vakaantuvat. Puolison tuki ja kannustus ulottuu muihinkin ihmissuhteisiin, joissa nämä alueet ovat koetuksilla. Minuuden lujituksessa ihminen rohkaistuu olemaan aktiivinen ja osallistuva eikä vain toisten mielipiteiden myötäilijä.

Rakkaustyössä yksilön varhainen lapsuudenaikainen tunnemaailma selkiintyy niin, että on mahdollista huomata senaikaisten toiveiden, pelkojen ja pettymysten vaikutus tämänhetkisiin tilanteisiin. On mahdollista luopua ajatuksesta, että toinen takaisi oman onneni ja turvaintuntee samalla tavoin kuin äiti aikaisemmin. Molemmat voivat tehdä osansa asioiden hyväksi. Kumpikaan ei ole toisen armoilla eikä nojaa liikaa toiseen, vaikka yhteistyötä tehdäänkin.

Parisuhteeseen liittyvä vallankäyttö ja ylimitoitettut odotukset vähenevät, kun oma minätunne selvenee. Rakkaustyön myötä vahvistuu tunne, että on sopiva ja pätevä ja kykenevä siihen, mihin haluaakin olla kykenevä. Näin löytyy tasapaino, jossa ei ole pelkoa, että jää toisen vallankäytön armoille tai että passiivisena jää henkisesti yksin. Elävän suhteen peruspiirre olisi näiden ominaisuuksien rinnakkaisuus ja vuorottelu, jolloin kummankaan ei tarvitse rajoittaa minuuttaan.

Rakkaustyössä joudutaan yhä uudelleen arvioimaan aikaa, arvoja ja asenteita. Jos vuosien kuluessa rakkaustyö ei edisty, muut asiat vievät rakkauden paikan. Arkielämä sitoo ajan ja ajatukset. Elämä rutinoituu. Ihmisen rakkauden tarve ei ole kadonnut, mutta rutiini vain on huomauttamatta vallannut hänen elämänsä ja hän itse on jäänyt sen valtaan, kuten vauva voi jäädä äidin hoitorutiinin varjoon.

Rutiinin hallitsevuus voi perustua vanhaan periaatteeseen ”Ensin työ, sitten leikki”. Koska työ ei lopu koskaan, ei leikin ja rakkauden aikakaan tule koskaan. Meidän protestanttisen etiikan sävyttämän kulttuurimme mukaan ihmissuhteet kuuluvat leikin alueelle ja hyödyttömien asioiden piiriin. Rakkaudelta riistetään aika myös harrastuksille.

Työ ja harrastukset voivat olla pakoa rakkaussuhteen ongelmista, pelkojen kiertämisestä ja rakkaustyön vaivannäön välttämistä. Hedelmät ovat monesti huomattavasti pahemman makuiset kuin ongelmien selvittämisen tuomat epämukavuudet.

Elämänsä kaaren taitekohdissa – rutinoituneen, tyydyttämättömän elämän tiedostamisen yhteydessä – tulee väkisin eteen itsensä ja rakkaussuhteensa uudelleen arviointi. Rakkaustyön on siksi oltava jatkuvaa, koska kaksi yksilöä ei kehity tasatahtiin, vaan epätasaisesti, jännitteiden ja kriisien kautta. Entiset keinot eivät päde uusien kriisien ratkaisuihin, joihin tarvitaan uudet keinot. Rakkaustyön ansiosta suhteen perustus on joustava. Silloin uusiin tilanteisiin on mahdollista löytää uusia ratkaisumalleja.

Rakkaustyöhön sisältyy myös huolehtiminen tunne-elämän tankkauksesta eli tunneakun latauksesta. Kysymys on suhteen symbioottisesta aineksesta, hellyydestä ja läheisyydestä. Tankkaus toimii lujana yhdistävänä ja voimia antavana tekijänä silloin, kun elämän muut alueet ovat uudelleen arvioinnin ja kriisien kourissa. Ilman tankkausta puolisoitten keskinäinen etäisyys ja yksinäisyys kasvaa. Heidän keskinäinen riippuvuutensa voi tällöin vinoutua yksinäisyydenpelon sävyttämäksi ja saa aikaan ahdistusta ja toisen sitomista henkisesti.

Läheisyyden ja hellyyden antaminen ja saaminen vapauttaa molemmat sekä yhteyteen että erillisyyteen. Käytämme tästä toistemme hoidosta nimitystä syliterapia. Hellimme ja hyväilemme toisiamme niin, että tunneakumme ovat taas niin täynnä, että kestämmme elämän paineen. Tällä on uskomattoman suuri merkitys varsinkin stressiaikoina, jolloin aika ja voimat salakavalasti hupenevat paineista selviämiseen.

10.1 Anteeksianto rakkaustyönä

Rakkaustyön piiriin kuuluu avioliittovuosien myötä suhdetta rasittamaan jääneiden negatiivisten kokemusten ja tunteiden käsittely. Puolisoit ovat tietten tai tietämättään aiheuttaneet niitä toisilleen. Tällaisia kokemuksia voivat olla pettymykset elämän eri alueilla jo avioliiton alkuhetkestä lähtien. Se kuva minkä puoliso itsestään seurustelun aikana antoi, ei pitänyt paikkaansa tai sitten omat ruusuiset unelmat vääristivät kuvaa hänestä. Joka tapauksessa arki toi esiin puolita, joihin pettyi.

Parisuhteeseen liittyvät negatiiviset kokemukset olisi hyvä käydä läpi syyttämättä kuitenkin avoimesti kertoen, millä tavalla ne häiritsevät suhdetta nykyhetkessä. Tämä on hyvä tehdä molemmin puolin, koska kummallakin on toistensa suhteen omat pettymyksensä, joilta on mahdoton välttyä. Koska pettymykset ovat molemminpuolisia, ovat puntit tavallaan tasan. Silloin puolisoitten on helpompi antaa toisilleen anteeksi.

Toisen nolaamisessa voi olla kysymys kilpailutilanteesta tai kostonpitemisestä toista kohtaan. Nolaaminen voi olla myös tahaton: nolaaja ei tiedä lainkaan loukanneensa toista. Nolatun sisimpään tunne jää kuitenkin vaivaamaan. Se heikentää itsetuntoa jo pelkkänä muistona. Sen takia asia olisi hyvä tuoda päivänvaloon ja pyytää anteeksi.

Nauraminen toisen aroille kohdille on sukua nolaamiselle. Jatkessaan se tekee joka kerta yhtä kipeää, ilmaisi asianomainen sitä tai ei. Olisi tärkeätä kertoa asia toiselle, jotta voisi säästyä turhasta kivusta. Joskus toinen ei ota todesta, vaikka nolattu kertoisikin siitä, koska nolaajan mielestä kysymys oli vain vitsistä ja huumorista. Kuitenkin on tärkeää tehdä asia niin selväksi, että toinen tajuaa, mikä on todellisuus.

Toisen arvokkaiksi kokemien asioiden halveksiminen voi tapahtua tietämättömyydestä. Puoliso ei ehkä ole asiasta puhunut. Halveksunta on hyökkäys näitä asioita kohtaan sen takia, että toinen ei niitä siedä eikä hyväksy. Elämäkatsomukselliset näkemykset sekä poliittiset ja muut aatteelliset tai henkilön taustaan ja asenteisiin liittyvät mielipiteet kuuluvat näihin.

Joskus parisuhteessa käydään kiivaita taisteluja toisen irrottamiseksi jostakin hänelle tärkeästä asiasta. Ellei asia ole jommallekummalle osapuolelle vahingollinen tai eettisesti arveluttava, tulisi erilaisuus pyrkiä hyväksymään ja hyödyntämään parisuhteessa. Puolisolle voisi olla avartavaa tutustua toisen näkemyksiin. Ellei hän halua omaksumaa niitä, hän voisi tutustua puolisonsa elämään tälläkin alueella.

Halveksiminen olisi joka tapauksessa jätettävä pois kuvioista, koska se loukkaa toisen oikeutta yksilöllisyyteen. Jos tällaista on tapahtunut, puolison olisi hyvä pyytää osuuttaan anteeksi ja toisen antaa anteeksi.

Puolison loukkaavat sanat ja nimittelyt jäävät kaikumaan toisen sielussa. Niistä on vaikea päästä irti. Jos elämä on täynnä niitä, voi niille turtua tai sitten itsetunto vähitellen sairastua. Ihminen alkaa itsekäin virheellisesti uskoa, että hän on tällainen. Samoin ulkonäköön kohdistetut negatiiviset lausunnot sattuvat haavoittavasti herkkään minuuteen. Millä oikeudella ihminen arvostelee puolisoaan, jolle on annettu täsmälleen yhtä arvokas olemassaolon oikeus kuin hänellekin ja täsmälleen samanlainen ihmisarvo? Ainoa mahdollinen vastaus on: ei millään oikeudella. Jos puolisoilla on tavoitteenaan läheinen yhteys ja tyydyttävä elämä, loukkaavilla sanoilla ei ole sijaa tai tasoa on pudotettava, koska nämä sanat myrkyttävät tehokkaasti parisuhteen tunneilmaston, vieraannuttavat puolisoita toisistaan ja tekevät tavoitteen saavuttamisen mahdottomaksi.

Valheet, hylkäämiset erilaisissa tilanteissa, uskottomuus ja väkival-

ta ovat vahvasti luottamusta tuhoavia asenteita ja käyttäytymistapoja. Avioliittoon mentäessä nämä piirteet pysyvät näkymättömissä ja ilmoitellut ovat järkyttävä yllätys puolisolalle, olivat nämä ominaisuudet pysyviä tai tilapäisiä. Tilapäisinäkin ne järkyttävät luottamuksen perustuksia. Sillä hetkellä, kun tällaista tapahtuu ensimmäisiä kertoja, ei ehkä pysty reagoimaan lainkaan tapahtuneeseen. Koskee niin, että mykistyy.

Järkytyksen kokenut ei myöhemminkään uskalla ottaa asiaa puheeksi lisäkivun välttämiseksi. Asia haudataan alitajunnan pohjakerrokseen ja yritetään unohtaa ja elää kuin ei mitään olisi tapahtunutkaan. Pienemmät asiat voivat aikaa myöten menettää merkityksensä ja haihtua pois, mutta ne tapahtumat, joilla on voimakas tunnelataus, kuten vääryyden kokeminen ja järkytys, eivät unohdu. Ne jäytävät suhdetta sisältä päin ja aiheuttavat reaktioita, joita itsekäin hämmästyttävät. Ne pihi-sevät ulos pieninä kostoreaktioina tilanteissa, jotka tunnetasolla kytkeytyvät tapahtuneeseen, tai aiheuttavat kroonisen pelkotilan, joka leijuu ilmassa joka hetki.

Toisen on vaikea ymmärtää näitä reaktiota joiden syy-yhteyksiä ei itsekäin ymmärrä. Ne vieraannuttavat puolisoita toisistaan ja tekevät läheisyyden vaikeaksi. Aikaa myöten ne muuttuvat katkeruudeksi ja kaunaksi, jopa vihaksi. Niistä ei uskalla puhua, kun pelkää, että seurauksena syntyy vielä kamalampi tilanne tai että puhuminen voisi loukata toista. Pelon syynä voi olla myös se, että hävettää kertoa, mitä koki, tai että toinen ei edes ota todesta, mikä puolestaan satuttaa vielä enemmän.

Monesti sisimpään kätettyihin paiseisiin törmätään vasta jonkin elämänkriisin yhteydessä. Silloin puolustusmekanismit pettävät ja totuus tulee esiin. Olisi kuitenkin parempi, että asiat voisi ottaa käsitteilyyn silloin, kun ne nousevat pintaan jonakin reaktiona ja kun tunnistaa niiden alkuperän.

Tällaisissa vaikeissa ja syvissä asioissa "Anteeksi"-sana sellaiseen ei tehoa. Se on kuin ilmaa ja loukkaa sitä, jota on kohdeltu väärin. Vaikka anteeksipyyttäjä olisikin tosissaan, voi toisesta tuntua, että toinen aikoo kuitata liian vähällä. Hänellä saattaa nousta pohjamudat pintaan ja hän antaa tulla ulos miltä hänestä tämä vääryys on tuntunut ja mitä hän ajattelee toisesta sillä hetkellä.

Joku toinen voi vastaavassa tilanteessa ilmoittaa, ettei ikinä anna anteeksi ja asettua hyökkäysasemiin loppuelämäkseen annostelemalla sopivan päivittäisen kostoannoksen toiselle tämän ansioiden mukaan. Joku kolmas nielee kaiken vääryyden sisäänsä ja odottaa, että jonakin päivänä helvetti jotenkin helpottuisi. Hän jää toivomaan parempaa, kunnes voimat ja toivo tai terveys loppuvat.

Joku neljäs valitsee hiljaisen kärsijän osan, jossa hän valittamatta ja lakkaamatta rukoilee toisen ja tilanteen puolesta ja ehkä kymmeniä vuosia. Jossain vaiheessa kärsimys voi kantaa kauniin sadon, jota ei voi järjellä ymmärtää. Se voi tulla ilmi lapsissa, lähiomaisissa ja suvuissa. Useimmiten se ilmenee Jumalan puuttumisena näiden ihmisten elämään. Ehtona tähän on, että ihminen ei ole katkeroitunut osaansa – siihen taas ei päästä ilman Jumalan mukanaoloa ja vaikutusta. Kysymys on Jumalan salaisuuksista, joissa ihmisen pieni järki ei pysy mukana.

Anteeksianto vaikeissa ja inhimillisesti mahdottomissa asioissa ei ole ihmiselle omin voimin mahdollista. Siihen tarvitaan voima Jumalalta. Se taas edellyttää, että ihminen on itse saanut kokea Jumalan armahtavuutta itseään kohtaan. Hänen ymmärryksensä on täytynyt aueta tajuamaan, että hän on auttamattomasti kadotettu, ellei Jumala häntä pelasta ja että hänen omat rikkomuksensa eivät poistu hänen elämänsä velkatililtä, ellei Jumala niitä poista eli anna anteeksi. Tämän täytyy tapahtua sekä ymmärryksen että tunteen tasolla.

Ymmärrystä tarvitaan tajuamaan Raamatun sanoma ja Jeesuksen sovitustyön merkitys. Tunnetasolla tulee irrottaa kouristuksenomainen ote niistä peloista ja virheellisistä ennakkoluuloista, joiden vankina ihminen on ollut ja heittäytyä kokemaan sitä, mitä on olla vapaa syällisyydestä, rangaistuksesta ja tuomiosta.

Ihmisen täytyy itse saada kokea Jumalan anteeksiantamus, ennen kuin voi antaa armoa jollekin toiselle. Anteeksiantamus, jonka hän sitten kykenee antamaan toiselle, on sen kokemuksen siirtämistä, jonka hän itse suhteessaan Jumalaan on kokenut, ja sen tosiasian tajuamista, että koska hän ei itsekään olisi selvinnyt ilman armoa, ei puolisoakaan selviä ilman sitä.

Ihminen ei toki ole puolisonsa jumala ja vapauttaja, vaan Jumala on sitonut tämän asian kolmioon, jossa kärkinä ovat Jumala, lähimmäiseni ja minä. Tämä todetaan Uudessa Testamentissa, Matt. 6:14–15: ”Jos te annatte toisille ihmisille anteeksi heidän rikkomuksensa, antaa myös taivaallinen Isänne teille anteeksi. Mutta jos te ette anna anteeksi toisille, ei Isännekään anna anteeksi teidän rikkomuksianne.”

Jos haluan vapautua itse rikkomuksistani, olen velvollinen vapauttamaan myös hänet, joka on sidoksissa minuun tekemiensä rikkomusten kautta. Kun vapautan puolisoni, vapaudun itsekin katkeruudesta, kaunasta ja vihasta häntä kohtaan. Ne ovat sitoneet minua ja tunne- maailmaani. Tapahtuu kaksinkertainen vapautuminen. Sen takia kolmio on tavattoman tärkeä ja ilman sitä tämä ei olisi mahdollista. Toisaalta Jumala näkee myös minun osuuteni puolison rikkomuksiin, vaikka minä ja puoliso emme sitä näkisikään. Oma osuus on monesti

piilovaikutusta, joka näyttää aivan hyvältä mutta joka provosoi puolison käytöstä ei-toivottuun suuntaan, joten näissä kuvioissa ei useinkaan ole syytöntä ja syyllistä, vaan kaksi avutonta, tunteittensa riipottuksessa painiskelevaa ihmistä.

Käytännössä tämä on rukoustyötä, jossa Jumala saa tehdä murtavaa työtään omassa sydämessäni ja näyttää oman osuuteni tilanteeseen ja antaa voiman kohdata puolisoni. Kerron hänelle oman osuuteni ja pyydän sitä anteeksi. Tavallisesti hän murtuu ja näkee oman osuutensa ja saa voiman tunnustaa sen ja pyytää anteeksi. Sen jälkeen on tärkeää, että kumpikin saa myös purkaa ulos ne tunteet, jotka ovat olleet koteloituneena sisimpään siitä hetkestä lähtien, jolloin asia tapahtui. Kumpikin vuorotellen kertoo tai itkee ulos sen, mitä koki ja mitä tuns silloin. Näin on mahdollista tyhjentää sisin painolasteista. Vasta silloin tulee sisimpään tilaa anteeksiannolle.

Jos sisin ei saa tyhjentyä, on kuin täyteen astiaan yrittäisi kaataa lisää tavaraa. Se valuu vain laitoja pitkin ulos. Samoin anteeksipyyntöt eivät pääse sisimmän sisälle, jos se on täynnä kielteisiä tunteita. Tämä on ehto vaikean asian anteeksiannon toteutumiselle. Voi olla, että vaikean asian yhteydessä joutuu käymään läpi monta tyhjennystä ennen kuin anteeksianto toteutuu. Puolisolta kysytään silloin kärsivällisyyttä käsitellä asiaa useamman kerran, mutta pala palalta sisin tyhjenee ja ote kielteisistä tunteista heltää. Tämä kipeä prosessi kannattaa käydä läpi. Sopu on lopulta suloinen.

Kaikkien kohdalla ei välttämättä löydy sopua. Puoliso ei ehkä näe omaa osuuttaan, ja vaikka näkisikin, ei sitä tunnusta eikä pyydä anteeksi. Silloin puoliso voi ilmoittaa antavansa anteeksi, vaikka toinen ei pyydäkään, ja vapauttaa näin toisen syällisyydestä. Tähän tarvitaan ns. agape-rakkautta, joka on samaa kuin Jumalan rakkaus, joka ei vaadi vastarakkautta, vaan antaa sitä ilman ansioita. Siihen ei ihminen ilman Jumalaa pysty. Inhimillisesti katsottuna toinen pääsee liian vähällä: ei tarvitse edes pyytää anteeksi ja siitä huolimatta saa anteeksi.

Kysymyksessä saattaa olla tunnevammainen henkilö, jolla tämä alue on jossain elämänvaiheessa vaurioitunut. Hän voi kokea, että jos hän antaa periksi, hänen psyykensä hajoaa. Sisäisen paranemisen kautta hän voisi parantua tästä vammastaan. Sisäinen paraneminen tarkoittaa sitä, että rukouksessa Jeesus koskettaa tähän vammakohtaan ja vapauttaa sisimmän vamman aiheuttajista. Tällainen rukoustyö on kristittyjen kesken nykyisin tavallista, ja sen kautta Jumala on toiminut voimakkaasti.

Anteeksianto ei ole aina pelkästään hetken asia. Vaikeiden asioiden yhteydessä voisi puhua suorastaan anteeksiantoprosessista. Asia taval laan sulaa vähitellen sisimmässä, kunnes henkilö pääsee siitä lopulli-

sesti irti. Tähän voi kulua jopa vuosia.

Anteeksianto alkaa siitä hetkestä, jolloin ihminen havahtuu tajuaan, että tilanne ei voi jatkua, koska katkeruus myrkyttää koko elämän. Siitä on päästävä irti. Hän päättää pyrkiä vapaaksi siitä. Sen jälkeen hänen olisi nähtävä oma osuutensa asiaan; toista ei voi pakottaa mihinkään. Oman osuutensa näkemisen yhteydessä hän tajuaa, että ei olekaan viaton kärsijä. Hän olisi voinut toimia toisin, olisi voinut kertoa asiaan liittyvät taustatekijänsä, olisi voinut ehkä estää tapahtuneen, olisi voinut valita asian ratkaisemiseksi jonkin muun tien kuin katkeroitumisen.

Kun ihminen näkee oman osuutensa, hän voi ryhtyä ajattelemaan tilannetta näkemänsä perusteella. Ehkä hänen taustansa on muokannut hänen persoonaansa niin että hän ei tiedä muita vaihtoehtoja. Ehkä hän pelkää sisimmässään ja sen takia hyökkää. Puoliso voisi olla ensimmäinen, joka anteeksiannolla puhkaisee hänen suojamuurinsa ja osoittaa luottamusta ja hyväksyntää.

Jos puoliso tulee tähän ratkaisuun, hän voi tehdä päätöksen anteeksiannosta. Silloin se on tahdonvalintaan pohjautuva päätös antaa anteeksi. Tämä ei tarkoita sitä, että hänellä tulisi olla suuri määrä tahdonvoimaa voidakseen antaa anteeksi vaan hän yksinkertaisesti valitsee tahtonsa suunnan. Hän päättää nähdä tämän ihmisen rakkauden silmillä ja työstää tunteensa tämän mukaisesti. Hän ei takerru toisen virheisiin ja puutteisiin vaan hyväksyy tämän puutteellisenä ihmisenä, koska hän itsekkin on puutteellinen.

Seuraavaksi tulee toteuttaa tahto käytännössä toimintana. Toteuttajan tulee miettiä, millä tavalla hän toimisi, jos olisi sydämen pohjasta antanut toiselle anteeksi eikä enää vuosiin olisi edes muistanut koko asiaa. Sen jälkeen hänen tulisi toimia sen mukaisesti – ajatella, puhua ja tehdä hyvää toiselle. Tästä käytetään myös nimitystä siunaaminen.

Vähitellen tulevat myös myönteiset tunteet mukaan prosessiin. Paraneminen ja vapautuminen saavat pikkuhiljaa lisää tilaa. Pettymys ja katkeruus häviävät vähitellen ja uusi tuore rakkaus alkaa voittaa alaa.

Lopullisen sinetin anteeksiannolle antaa vielä Jumala, koska rikkoessamme toisiamme vastaan, rikomme myös Jumalaa vastaan. Siksi on syytä pyytää asia myös häneltä anteeksi. Silloin vapaudumme syvällä olevasta syyllisyydestämme Jumalan edessä.

POHDITTAVAKSI AVIOPARILLE:

Puolisot kysyvät toisiltaan:

1. Mikä sinun mielestäsi meidän suhteessamme estää avaamasta sisintä toiselle?
2. Mikä on vienyt rakkaustyön paikan elämässämme?
3. Minulla olisi sisimmässäni kipeä asia, jonka haluaisin jakaa kanssasi ja poistaa häiritsemästä suhdettamme. Haluatko työskennellä sen kanssani läpi?

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Mitä riskejä on rakkauden haavoittuvuudelle avautumisessa?
2. Mitä muutoksia suhteessa täytyisi tapahtua, että avautumisen esteet poistuisivat?
3. Mikä vaikeuttaa anteeksiantoa ja miten sitä voisi helpottaa?

IV Onnellisen seksin edellytykset

Toimiva parisuhde on perheen kivijalka. Parisuhde toimii, kun se tyydyttää puolisoiden tunne-elämän ja seksuaaliset tarpeet.

Aikaisemmin perheellä oli paljon tehtäviä, jotka ovat jääneet yhteiskunnan ja sen instituutioiden hoitoon. Muutama vuosikymmen sitten perhe oli synnytyslaitos, päiväkotia, esikoulu, koulu, ammattikoulu, työpaikka, sairaala, vanhainkoti ja hautausseimo. Perheellä oli suvun ja yhteisön tuki. Jokapäiväinen leipä oli tiukan työn takana, vapaa-aikaa ei ollut ja ehkä tunnekin oli jätettävä sivuun. Perheenjäsenet pysyivät yhdessä, kunnes kuolema erotti perheyhteisöstä. Nyt perhe on jäänyt yksin, mutta ihmisen ikävä on jäänyt ja ehkä saanut enemmän tilaa elintason lisääntymisen ja vapaa-ajan myötä. Ihminen kaipaa toisen ihmisen arvostusta, ihailua, kunnioitusta ja hellyyttä kehdestä hautaan. Nämä tarpeet ovat parisuhteessa tärkeitä tunne-elämän tarpeita. Syvimmät tunne-elämän kokemukset ovat mahdollisia parisuhteessa ja seksuaalisessa kanssakäymisessä.

Miten tunne-elämän tarpeet ja seksi jaksavat arjen puristuksessa? Seksillä on paljon laajempi merkitys kuin pelkkä fyysinen tyydytys. Löysimme runon, joka kuvaa kauniisti seksuaalista kanssakäymistä ja sen ulottuvuuksia ihmisen elämässä:

Me rakastelimme viime yönä
ja tämä päivä on uusi ja elävä
aivan uusi ja elävä

Me rakastelimme
ja kaikki luotiin jälleen uudeksi
Me puhuimme
me nauroimme
me rukoilimme yhdessä ruumiidemme
kanssa

Ja sinä Herra olit niin lähellä ja läsnä
Juuri sillä hetkellä
Sinä olet
erityisesti silloin

Toinen toistemme läheisyys
kasvattaa ja tekee eläväksi suhteemme Sinuun

Ja entä tänä aamuna?
Tänä aamuna auringonnousu
kasvava odotuksen tunne
– Tänään on uusi
todella uusi ja elävä päivä
ja rakkaudemme spiraali kasvaa
jatkuu
vetäen meitä yhdessä ylös
Sinua kohti

(Joseph Bird & vaimo, Ingrid Trobischin kirjasta "The Joy of Being a Woman" suom. Maija ja Hannu Nyman)

Runon sanoista ja sanojen lomasta on luettavissa seksin merkitys ihmiselle. Se tuottaa iloa. Se virkistää, lohduttaa, rentouttaa, rohkaisee ja antaa voimaa muille elämän alueille ja uuteen päivään. Samalla täytyy myös todeta, että seksuaalinen tyydytys ei ole samanlainen perustarve kuin esim. ravinnon nauttiminen. Parhaimmillaan seksissä pääsee valloilleen lapsi, joka leikkii ja saa hoitoa. Ja lopuksi: siinä korostuu Luojan ja lapsen avoin ja syvä yhteys. Yhteyttä on kuvattu tasaväisellä kolmiolla, jossa alakulmissa on mies ja vaimo, ja kärjessä Jumala, avioliiton asettaja.

Runo kuvaa myös onnellisen seksiyhteyden tärkeintä edellytystä, turvallisuutta. Sanan laajassa merkityksessä, jossa sillä tarkoitetaan

1) Hyvää perusturvallisuutta

Perusturvallisuus liittyy ihmisen seksuaali-identiteettiin ja itsetuntoon. Seksuaalinen nautinto perusturvallisuuden pohjalta merkitsee *sisäisen luvun* saamista seksiin, ts hyväksyn oman seksuaalisuuteni, ruumiini, tarpeeni, tunteeni, fantasiani ja koen ne myös puolisoni edessä hyväksytyiksi.

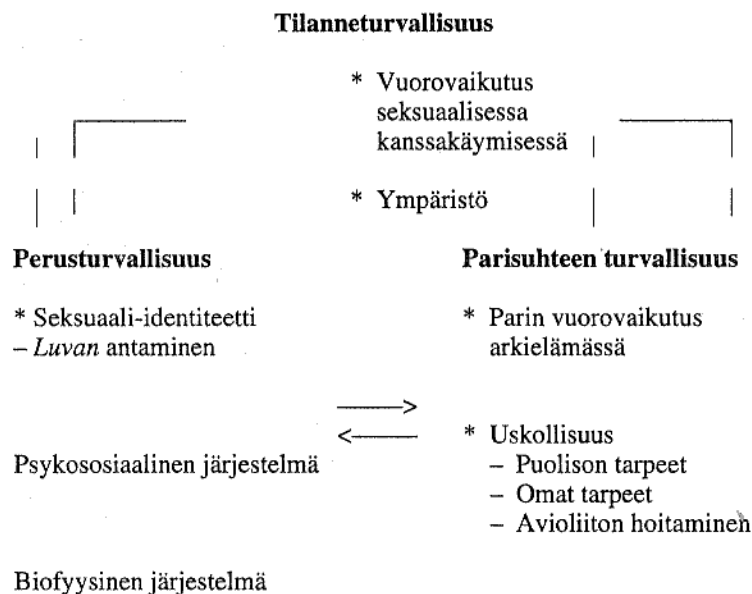
2) Parisuhteen luottamusta ja turvallisuutta

Perussääntö on: jos parisuhde toimii, myös seksi toimii. On pareja, jotka sanovat että ainoa toimiva asia heidän suhteessaan on seksi, josta he saavat tyydytystä. Fyysinen tyydytys on mahdollista ventovieraidenkin kesken, mutta syvään kokonaisvaltaiseen tyydytykseen tarvitaan luottamusta puolisoon ja kokemusta siitä, että hän arvostaa ja kunnioittaa minua, hyväksyy minut ilman ehtoja. Luottamus ja turvallisuus syntyvät arjen vuorovaikutuksessa, erityisesti silloin, kun tehdään tärkeitä päätöksiä, selvitetään ristiriitoja ja selvitetään avioliiton vaikeinta yhtälöä: yksilöllisyys ja yhteys.

3) Ajankohtaista tilanneturvallisuutta

Tällä tarkoitetaan rakastelu- ja yhdyntätilannetta, sen fyysisiä puitteita ja siihen liittyvää vuorovaikutusta. Hyvän fyysisen tilanneturvallisuuden varmistaa lapsiperheessä mm. makuuhuoneen sijoitus, lukko ovesa ja vuorovaikutuksen suhteen puolison tilan ja tarpeiden huomiointi.

Kuvio:



Kuten kuvion nuolet osoittavat, muutos yhdessä turvallisuussysteemin osatekijässä vaikuttaa kahteen muuhun ja siten kokonaisturvallisuuteen ja sitä kautta parisuhteen seksuaaliseen hyvinvointiin. Jos miehen tai vaimon perusturvallisuus horjuu, niin onnistunut seksi vaatii enemmän parisuhteelta ja puolisoilta. Tällöin ihminen saattaa tarvita tavallista enemmän huomiota, hellyyttä ja aikaa sekä "turvallisen" ympäristön vapautuakseen seksuaalisesti. Sekä perusturvallisuuden että parisuhteen turvallisuuden järkkäminen saattaa aiheuttaa ihmisen seksuaalisen lukkiutumisen.

11 Perusturvallisuus

11.1 Mieheksi ja naiseksi hän loi heidät

Seksuaali-identiteetti merkitsee kahta tapaa elää ihmisenä, elämistä miehenä ja naisena. Se sisältää kummankin sukupuolen edustajan suhteen omaan itseensä ja ympäristöön. Siihen kuuluu fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus, joka merkitsee Lindqvistin mukaan "ihmisen kykyä elää kokemuksellisesti ja syvästi tiedostaen omassa ruumiissaan tapahtuvat tuntemukset sekä olla osallisena toisen persoonan itsetajuisesta ruumiillisuudesta – eräässä mielessä seksuaalisuus on meidän ruumiimme ja mielemme rajapinta – lihaksi tullut tietoisuus kohtaamismahdollisuudesta toisen ihmisen kanssa".

Ihminen on aikansa ja vallitsevien arvojen tuote. Seksuaalisuus on aina ollut sidoksissa aikaan, yhteiskuntaan ja kulttuuriin. Sukupuoli-identiteetti muodostuu vuorovaikutuksessa ympäröivän yhteisön kanssa, sen arvojen, normien ja moraalin vaikutuksessa. Kehitys tapahtuu vaiheittain ainutkertaisen perimän pohjalta. Vanhemmat tietävät, miten saman sisarusarjan lapset voivat olla temperamentiltaan, luonteeltaan jne. hyvin erilaisia. Mutta monesti vanhemmat eivät huomaa, miten suhtautuminen lapsiin vaihtelee lapsen aseman ja yksilöllisyyden mukaan ja usein lapsen yksilöllisyyttä ja tarpeita huomioimatta. Näin samoissa kasvamisolosuhteissa varttuu hyvin erilaisia ihmisiä.

Lisäksi seksuaaliselle oppimiselle on ominaista erityisyys. Ihmisen kehitys, joka alkaa täydellisestä riippuvuussuhteesta äitiin ja joka jatkuu fyysisen ja psyykkisen itsenäistymisen ja omaan sukupuoleen kiinnittymisen kautta sukupuoli-identiteetin löytymiseen, on ihmeelli-

nen ja tiedostamaton, vaikutuksille altis prosessi. Lapsi omaksuu käsityksen omasta seksuaalisuudestaan mallien, saamansa palautteen ja ihmissuhteiden kautta.

Suotuisa kehitys johtaa, joko perusluottamukseen (-turvallisuuteen) minän kyvystä sopeutua miehenä tai naisena ehyesti sosiaaliseen ympäristöön tai perusepäluottamukseen suhteessa tähän kykyyn.

Parhaassa tapauksessa ihmisellä on kodista irtautuessaan perusta sekä itsenäisyydelle että rakastamiskyvylle. Silloin hän on itsenäinen, omat ja toisen erilaisen ihmisen tarpeet tiedostava ja niitä kunnioittava persoona. Näin terve seksuaali-identiteetti ja siihen liittyvä yksilöturvallisuus mahdollistavat oman yksilöllisen seksuaalisuuden avoimen kohtaamisen ja hyväksymisen sekä tältä pohjalta sen vastavuoroisen toteuttamisen omassa parisuhteessa ja muissa ihmissuhteissa aina suhteen luonteeseen liittyvällä tavalla. Nuori aviomies kertoi:

"Meillä puhuttiin aina seksistä suoraan, asiallisesti ja oikeilla nimillä ja usein huumorilla. Vanhemmat hellivät, riitelivät ja sopivat avoimesti. Keskustelimme usein seurustelusta ja seksistä, henkisestä suhteesta naiseen, miehen ja naisen erilaisista kokemuksista. Koulussa huvitti opettajan nieleskely ja kavereiden puheet. Nuorena oli kivoja harrastusporukoita, joissa oli sekä tyttöjä että poikia. Erityisesti tulee mieleen erilaiset jutut sekä isän että äidin kanssa. Eikä minulla ole mitään vaikeuksia puhua vaimon kanssa näistä asioista."

Kasvuympäristö ei tavallisesti ole kuitenkaan ihmisen kehityksen kannalta niin suotuisa kuin esimerkin nuorella miehellä. Suhde jompaan kumpaan vanhempaan saattaa olla vääristynyt tai puuttua, palaute ei ole ollut rakentavaa, terveet mallit seksuaalisuudesta ja parisuhteesta puuttuvat jne. Ihmiselle voi muodostua vinoutunut käsitys seksistä ja omasta seksuaalisuudestaan.

Nuori nainen, takana kaksi avioliittoa ja useita seurustelusuhteita:

"Mikä minua oikein vaivaa, kun en onnistu miessuhteissa? Rakastun aina tietynlaisiin miehiin, joiden kanssa en pysty elämään. Isä ja äiti tappelivat aina.. erosivat kun olin murrosikäinen. En minä isään oikein koskaan tutustunut. Murrosiässä minä aloitin seksisuhteet ... hyväksyntää sitä näin jälkikäteen ajatellen kai haki."

Ne toiminnot ja teot, joihin liitetään seksuaalisuus, usein aiheuttavat meidän kulttuurissamme kaksimielisiä, hämillisiä, vältteleviä, vihaisia tai kielteisiä reaktioita. Niitä seuraavan seksuaalisen ahdistuksen sitkeyttä ja mahtia kuvaa tarina pienestä pojasta 1960-luvulla. Kun hän istui sängyssään ja silitteli erektiossa oleva penistään, löi isä häntä sormille ja komensi: "Näpit irti tai ...!" Kun sama poika yritti kokeilla sormellaan vaikkapa kynttilän liekkiä, isä selitti kiellon lisäksi perin pohjin, miksi sitä ei saa tehdä. Miksi isä ahdistui pojan pippelileikistä? Luultavasti siksi, että se kytkeytyi hänen omaan käsitykseensä itsetyydytyksen saataisuudesta sekä voimattomuuteen ja häpeään oman itse-tyydytyksen vuoksi.

Pienen pojan ahdistus seurasi siitä, että hän ei ymmärtänyt vanhemman ahdistusta eikä perusteetonta kieltoa. Hänelle peniksen hyväilyssä ei ollut mitään seksiin liittyvää; se tuotti vain yksinkertaisesti mielihyvää. Pieni poika kasvoi, kävi koulua, sai uutta tietoa seksistä ja solmi 1980-luvulla avioliiton. Paitsi että hän halusi hyvin usein rakastella, niin lisäksi hän halusi vaimolta "perusteellista" hyväilyä orgasmiin saakka. Jotenkin hänestä oli vaikeaa pyytää sitä ja ottaa vastaan. Se hävetti ja ahdisti. Vaimo kyllä pyydettäessä teki niin, mutta miehen nautintoa esti myös hänen varauksellisuutensa, jonka mies aisti selvästi. Vaimosta tuntui "jotenkin epämiellyttävältä" hyväillä miestä "sillä tavalla", mutta samalla hän aristeli myös miehen hyväilyä ja omaa alastomuuttaan miehen katseen alla. Erityisesti hän vaivautui, kun mies katseli hänen sukupuolielimiään. Ehkä hänen äitinsä oli sama keski-ikä ylittänyt nainen, joka sanoi parikymmentä vuotta sitten:

"Minun seksielämäni on ollut kärsimystä, pelkoa ja häpeää, mutta olen iloinen siitä, että omalla tyttärelläni menee varmasti paremmin tässä asiassa!"

Näin miehen tai naisen perusturvallisuus saattaa horjua omaan seksuaalisuuteen tai seksuaalielämän johonkin osa-alueeseen liittyvien kielteisten käsitysten ja tunteiden vuoksi. Oma seksuaalisuus voi olla itselle selittämättömän ujouden, häpeän, pelon ja syyllisyyden kahleissa. Joillakin saattaa olla vakavia traumoja esim. incestin, hyväksikäytön tms. takia. Ihminen voi myös olla epävarma omasta naisellisuudestaan tai miehisyydestään. Epävarmuus ja kielteiset tunteet vaikuttavat seksuaalisessa kanssakäymisessä tilannekohtaisina pelkoina ja turvatomuutena. Ne rasittavat myös parisuhdetta ja puolisoa, koska vastavuoroinen tarvetyydytys kärsii. Tällöin mahdollinen seksiongelma ei johdu parisuhteesta, mutta puhkeaa esiin parisuhteessa.

11.2 Onko kristinusko seksuaalikielteinen uskonto?

Melkein kaikissa seksijulkaisuissa kristinusko nimetään enemmän tai vähemmän seksuaalikielteiseksi, usein kaiken seksuaalisuuteen liittyvän ahdistuksen lähteeksi. Myös tutkimustulokset tukevat näitä käsityksiä. Esimerkiksi kaksikymmentä vuotta sitten tehdyssä tutkimuksessa "Suomalaisten sukupuolielämä" tutkijat toteavat:

"Erot (vanhempien ja nuorempien ikäryhmien välillä) sukupuolielämässä toiminassa ja elämyksissä olivat vähäisiä, mutta varsin johdonmukaisia ja aikaisempien tutkimustulosten mukaisia: uskontoa tärkeänä pitävillä sukupuolinen aktiivisuus ja sukupuolielämän tyydyttävyyden oli kaikissa ikäryhmissä jonkin verran vähäisempää kuin uskontoa vähemmän tärkeänä pitävillä."

"Se on väärin", sanoo ääni monen uskovan ihmisen sisällä. Sielu ja ruumis huutavat hellyyttä, mutta Jumala ei anna LUPAA. Kun toiveita ja fantasioita pidetään likaisina ja kiellettyinä, ne herättävät syyllisyyttä ja ahdistusta. Ja juuri luvan saaminen on seksuaalisen mielihyvän perusedellytys. Monella ihmisellä sen kieltää hänen omaksumansa tulkinta, ei Jumala. Lieneekö ongelman takana myös se, että Raamatussa ei anneta yksityiskohtaisia ohjeita esim. hyväily- tai yhdyntäteknikoista ja siksi monet kristityt pitävät kiellettyinä sitä, mihin ei ole "kirjallista lupaa".

Kristillisistä arvoista vieraantuneella on "lupa" seksiin. Hänen moraalisensa saattaa olla lähinnä ns. suhteellista moraalia, jonka edustajat eivät tutki sitä, mikä on oikein tai väärin, vaan yrittävät erottaa toisistaan, mikä on viisasta ja mikä tyhmää. Arviointi vaihtelee aina ajan, paikan, olojen ja ihmisten mukaan. Hänelle Raamatun seksuaalinäkemykset (joihin hän ei ole tutustunut) edustavat vapautta ja iloa rajoittavia kieltoja ja käskyjä, joita kirkon työntekijät ja kristityt eivät pysty eivätkä haluakaan noudattaa. Se on kaksinaismoraalia, jonka mukaan puhutaan yhtä ja tehdään toista. Hän vetää esimerkiksi niin hengellisen työn tekijöiden kuin tavallisten uskovienkin avioliitot, avioerot ja syrjähyppy.

Seksuaalinen vapautuminen alkoi 1960-luvulla. Silloin tapahtui myös seksuaalinen vallankumous ylilyönteineen, kuten vallankumouksissa yleensä tapahtuu. Avioliitot ja esiaviolliset suhteet tulivat "luvalliseksi" ja seksistä puhuttiin estoitta ja "luonnollisena" asiana.

Nyt yhteiskunnan sanotaan tulleen uuteen, jälkiteolliseen vaiheeseen. Sosiologien mukaan jälkiteollisen yhteiskunnan ihminen korostaa yksilöllisyyttä, vapaamielisyyttä, rationaalisuutta ja hedonistisuutta. Lisäksi on huomattava, että jos nämä piirteet korostuvat, muuttuvat sairaalloisiksi, niin rationaalisuus johtaa tunteettomuuteen, kyllästyneisyys omanarvontunteen menettämiseen, varauksellisuus yksinäisyyteen ja yksilöllisyys muuttuu tyhjäksi liioitteluksi. Millaisen pohjan nämä asenteet luovat seksuaalisuudelle ja yleensä avioliitolle?

Vuonna 1993 tehty seksitutkimus kertoo ihmisten olevan keskimäärin seksielämänsä tyytyväisempiä ja seksuaalisesti vapaampia kuin pari vuosikymmentä sitten. Sama tutkimus kertoo myös siitä, että avioliiton ulkopuoliset suhteet ovat lisääntyneet. Kaikkiaan ulkopuolisia suhteita oli ollut 52 %:lla miehistä ja 29 %:lla naisista. Tutkijat eivät enää puhukaan uskottomuudesta, vaan henkisesti tasa-arvoisista seksuaalisista rinnakkaissuhteista!

Seksuaaliseen vapautumiseen liittyy myös avioerojen määrän lisääntyminen. Keskimäärin joka neljäs avioliitto päättyy Suomessa eroon, ruuhka-Suomessa joka kolmas. Siitä huolimatta seksitutkimuksen mukaan puoliset odottavat edelleen toisiltaan uskollisuutta! Kun kysyn nuorilta opiskelijoilta, kuinka moni haluaa elinikäistä parisuhdetta, valtaosa nostaa kätensä; kysyessäni kuinka moni uskoo siihen, suurin osa käsistä laskeutuu. Moraalin, arvojen ja asenteiden muuttumisen mukana on myös seksuaalinen ilmapiiri muuttunut. Ennen oli käskyjä ja kieltoja, nyt on kaikki suhteellista.

Merkitseekö muutos todella onnellista seksielämää? Vai voisiko olla kyse seksuaalisten tarpeiden ylikorostamisesta ja siten seksin väärinkäytöstä niin avioliitossa kuin muissa ihmissuhteissa? Seksi ja erotiikka on näytteillä kaikkialla, yleisimmin kulutushyödykkeiden yhteydessä. Onko myös sukupuolisuudesta tulossa kulutushyödyke, niin kuin muutkin nautinnot ja kiihokkeet, joiden suhteen vallitsee loputon hedonistinen kierre: uusi menettää pian makunsa ja tarvitaan taas uutta, jota kuitenkin ei koeta täytenä? Ovatko myytit eli perusteettomat käsitykset vain vaihtuneet toisiin?

Seuraavassa muutamista seksiin liittyvistä käsityksistä. Miten paljon ne kahlitsevat tai suuntaavat nykyisin ihmisten seksuaalisuutta?

Väite Raamatun seksuaalikielteisyydestä perustuu tietämättömyyteen ja väärin tulkintoihin. Morton S. Eslin sanoo:

"Kristillisuus ei tehnyt maailmaa askeettiseksi, pikemmin se maailma, jossa kristillisuus löysi itsensä, pyrki tekemään kristillisyyden askeettiseksi".

Vanha testamentti puhuu seksin iloista ja kiroista suoraan ja sumeilematta (kts. 1 Moos 19:30–38, 2 Sam. 13). Laulujen laulu on miehen ja naisen seksuaalisuuden ylistystä. Siellä ei näy jälkeäkään dualistisesta ”Ruumis paha – sielu hyvä” -ajattelusta, vaan tunteet, fantasiat, halut ja ruumis ovat sopusointuinen kokonaisuus.

Laulujen laulussa ruumiista ja sen kaikista osista puhutaan kauniilla ilmaisuilla, ei miestenlehtien tapaan tiettyihin osiin keskittyen ja alatyylillä. Nainen on aktiivinen ja haluava osapuoli, joka etsii sulhastaan kadulta lemменmatkoille. Sananlaskujen kirja kertoo ilosta ja uskollisuudesta: ”Juo vettä omasta säiliöstäsi, sitä, mikä omasta säiliöstäsi juoksee. Vuotaisiko sinun lähteesi kaduille, toreille sinun vesiojasi! Olkoon sinun lähteesi siunattu ja iloitse nuoruutesi vaimosta. Armas peura, suloinen vuorikauris – hänen rintansa sinua aina riemulla ravitkoot, hurmautuos alati hänen rakkaudestaan!” Juutalaisessa kulttuurissa nainen oli aktiivinen ja tarvitseva ja täten yhdyntä oli miehelle suoranainen velvollisuus.

Askeettisuus ja selibaatti-ihanteet ovat peräisin hellenistisestä kulttuurista, mysteeriuskonnoista, jotka kehottivat pidättäytymään lihan syönnistä ja myös seksuaalielämästä, koska se saastutti ihmistä, elämään eettisesti korkeampaa elämää. Pythagoraksen mukaan sielu eli ruumiin vankilassa ja ruumiissa elivät himot, joiden valta voitiin voittaa tabujen noudattamisella ja täydellisellä pidättäytymisellä seksuaalielämästä.

Mikä yhteys on näillä filosofeilla ja muinaisilla kirkkoisilla?

Kirkkoisä Augustinuksen mielestä ei ollut ”mitään asiaa maailmassa, joka toi miehen mielen alas korkeuksista kuin naisen hyväilyt ja ruumiiden yhtyminen”. Halu oli hänen mielestään syntiinlankeemuksen seurausta. Julius Marttyyri ihaili nuorta kristittyä, joka halusi kastroida itsensä pitääkseen itsensä puhtaana. Tatianus piti sukupuoliyhteyttä saatanan keksintönä ja väitti, että Aadam oli se joka langettuaan syntiin keksi avioliiton jne. Eivätkä nämä perusasenteet muuttuneet myöhempien vuosisatojenkaan aikana. Seksi lienee ollut aina ongelma siksi, että se on toteutumista vaativa vietti, joka tuottaa suurta nautintoa ja mielihyvää.

Raamatun sanoma on rakkaus ja siten myös sen edustama moraali on rakkauden moraalia. Rakkaus on kuitenkin käsitteenä hämartyntä ja siksi tarkastelemme myös moraalia ”Onko rakkaus sama kuin seksi” -jakson yhteydessä.

11.3 Seksuaali-identiteetti ja parinvalinta

Aviopuolison valinnassa vaikuttavat monet tiedostamattomat tekijät. Yksi valintaperuste on turvallisuus: Valitsen puolison, jonka oletan täyttävän itsessä jonkin heikkouden, esim. vetäytyvänä ja arkana ulospäin suuntautuvan ja aloitteellisen. Toinen valitsee minuudelleen ”pienimmän uhkan”, esim. naisellisuudestaan epävarma ja seksuaalisesti arka nainen saattaa valita kumppanin, joka ei ole sukupuolisesti kovin aktiivinen – epävarmuudessaan nainen kokee huojentavana, että mies ei pidä seksuaalisuutta kovin tärkeänä. Kummassakin tapauksessa suhteen alussa kumppanin käytös vastaa odotuksia. Kun kummallakaan ei ole tarvetta opetella seksuaalisuutta, jää tärkeä alue kehittymättä, ja kun myöhemmin kumppaniin suunnatut odotukset muuttuvat, ei pari pystykään kasvamaan ja uusiutumaan yhdessä.

Monet nuoret parit ihastuvat suhteen alussa toistensa erilaisuuteen. Erilaisuus on yksi parinvalinnan peruste. Monet hakevat tiedostamattaan itselleen täydennystä: toinen täydentää heissä olevia puutteita, osaa ja uskaltaa tehdä sellaista, mihin he eivät pysty. Kumppanin tapa ajatella, tuntea ja kokea asiat eri tavalla kiehtoo.

Turvallisuus on keskeinen tarve ja siksi ”heikoksi” itsensä kokeva hakee ”vahvaa” ja päinvastoin. Myöhemmin tämä ihanne muuttuu usein täysin vastakohdaksi. Puolison erilaisuus alkaa ottaa päähän, hänen elämäntapansa ärsyttää ja mielipiteet kuulostavat yhä kummallisemmilta. Erilaisuus ei enää yhdistäkään, vaan vie yhä kauemmaksi.

Terapia-istunnoissa ja seminaareissa törmää jatkuvasti seksikeskustelun yhteydessä monen ihmisen ääneen lausumaan tai rivien välistä esille tulevaan, usein hyvin tuskaiseen kumppania koskevaan kysymykseen: ”Miksi hän ei ymmärrä minua?” Kysymyksen taustalla on parin kummankin osapuolen toisen seksuaalisuutta koskevasta ymmärtämättömyydestä johtuva ristiriitatilanne.

Todellisuudessa ristiriidassa on kysymys on tiedon puuteesta. Kumppikin odottaa, että toinen olisi ajatusten lukija, ja kun se ei toimi, kannetaan kaunaa ja vaaditaan sanallisesti tai sanattomasti toisen muuttumista. Puolisot kuulevat ehkä ensimmäistä kertaa, mitä toinen toivoo ja odottaa yhteydeltä, kun seminaareissa pyydämme heitä kertomaan toivomuksistaan toisilleen.

Psykososiaalinen erilaisuus

Mielenkiintoinen ero naisten ja miesten välillä on seksuaalisuuden ja sukupuoli-identiteetin kokemisessa. Miesten sukupuoli-identiteetissä on seksuaalisuuden ja seksuaalisen suoriutumisen merkitys suuri, kun taas naisella ei ole näin. On ilmeistä, että naisen sukupuoli-identiteetti perustuu johonkin muuhun kuin seksuaalisuuteen.

Miehen sukupuoli-identiteetti perustuu aktiiviselle toiminnalle. Naisen seksuaalisuus on monitahoinen, kehollinen kokonaisuus kun taas miehen tunnistama seksuaalisuus keskittyy sukelimiin. Naisia pidetään herkeämpinä reagoimaan koko vartalon hyväilyihin.

Psykososiaaliset tekijät saattavat rajoittaa ja vääristää naisen biofyysistä seksuaalisuutta vielä nykyäänkin (Jukka Virtanen). Miehen naiskuvaan mahtuu vain kaksi tyyppiä. Toinen tyyppi on madonna, nainen, jonka moraali on niin korkealla, että seksuaalisuutta voidaan käyttää vain avioliitossa lapsen tekemiseen. Pahinta, mitä tällaiselle naiselle voisi tapahtua, on että hän vahingossa sattuisi nauttimaan seksistä. Toinen naistyyppi on "huora", joka korostaa seksuaalisuuttaan pukeutumisessaan ja meikissään ja joka flirttailee vapaasti ja nauttii seksuaalikokemuksistaan.

"Sillä on aina se yksi vaan mielessä". Siinä on selkeän yksiselitteinen kuva suomalaisesta miehestä.

Martti Lindvist kuvaa kysymyksen taustaa miehen näkökulmasta seuraavasti:

Miehen ero naiseen verrattuna ei ole suinkaan herkkyyden puutteessa, vaan sen koteloitumisessa. Mies on herkkä otus ja kipu vain lisää tuota herkkyyttä. Miehen kosketuspinta omaan ruumiiseensa on tavallisesti ohut ja tukkoinen. Miehen selvästi tunnistama minuus keskittyy kaljun ja kaulan välille. Hän kohtaa maailman ajattelemalla, määrittelemällä ja selittämällä. Sen sijaan ruumiis on tuntematon, hallitsematon ja uhkaava. Sillä on lähinnä välinearvoa suorittamisen ja hallitsemisen kannalta. Monet miehet kokevat seksin jotenkin "minänä minussa". Nainen on miestä paljon enemmän kotonaan ruumiissaan. Sillä on naiselle selvä itseisarvo. Hän pystyy samaistumaan ruumiiseensa, kuuntelemaan sitä ja tuntemaan asioita koko ihollaan. Hän tavoittaa ruumiissaan elämän luonteenomaisen rytmisyyden. Kun miehen seksuaalinen viritys nousee pintaan, se on tavallisesti hyvin vaativa, intensiivinen ja keskittää kaiken kokemisen omaan kehykseen. Siksi mies pitää siitä, mutta myös pelkää sitä.

Erilaisuuden syy saattaa olla seksuaalisessa sosialisatiossa, jossa lapsuuden lisäksi nuoruus on olennaisen tärkeä vaihe. Viime aikoina on kiinnitetty huomiota niihin kulttuurisiin tekijöihin, jotka säätelevät tyttöjen ja poikien sangen erilaiselta näyttävää seksuaalista sosialisatiota.

Murrosiässä poikien seksuaalisuus näyttää suuntautuvan hyvin genitaalisesti. Tytöt sen sijaan orientoituvat samassa iässä sosiaalisesti ja oppivat odottamaan rakkautta ja tulevaa avioliittoa. Poikien seksuaalisuus on hyvin privaattia, henkilökohtaista ja genitaalista, tyttöjen puolestaan sosiaalista ja emotionaalista. Tyttöjen ja poikien seksuaalisen sosialisatation vaiheet noudattavat siten erilaista järjestystä eivätkä tunnu sattuvan lainkaan samoihin ikäkausiiin. Nuoruu vaiheen sosialisatation erot ovatkin kenties tärkeimpiä taustatekijöitä sukupuolten välisille ristiriidoille myöhemmässä elämässä.

Biofyysinen erilaisuus

Miehen ja naisen yksilösystemien erot saattaisivat johtua myös seksuaalisten järjestelmien rakenteellisista eroista ja/tai "virityseroista". Biofyysiseen järjestelmään kuuluvat anatomiset, hormonaaliset ja hermostoelementit.

1) *Hormonitoiminnoissa* on miehen ja naisen välillä eroja, mutta vaikuttavatko ne missä määrin esim. seksuaaliseen halukkuuteen ja kanssakäymiseen?

Estrogeeni säätelee naisen elimistön rakenteen kehitystä, myös sukelinten kehitystä ja toimintaa. Se vaikuttaa kuukautiskiertoon sen ensimmäisellä puoliskolla. Hormoni ylläpitää kohdun, sen kanavien ja emättimen normaalia kokoa ja toimintaa ja valvoo gonadotrooppisten ja muiden hormonien tuotantoa vaikuttamalla aivolisäkkeeseen.

Progesteroni on toinen naisen sukupuolihormoni. Se valmistaa kuukautisten jälkeen kohtua raskautta varten ja ylläpitää valmiutta mahdollista raskautta varten. Naisen seksuaalinen aktiivisuus on jaksottaista. Se korreloi jossain määrin naispuolisten sukupuolihormonien määrässä tapahtuviin vaihteluihin.

Emättimen irtosolunäytteen ja psykologisen tutkimuksen perusteella on havaittu estrogeenivaiheessa seksuaalisen ajatussisällön lisääntymistä. Munasarjojen poistaminen ja sen vuoksi estrogeenin tuotannon loppuminen ei aiheuta mainittavia muutoksia naisen seksuaaliseen halukkuuteen. Elimistön ulkopuolelta tuodulla estrogeenilla ei ole todettu olevan vaikutusta viettiin.

Testosteronilla on aikuisen miehen seksuaalisuuteen selvät, joskin

rajalliset vaikutukset. Testosteronin positiivinen vaikutus miehen seksuaalisuuteen on voitu osoittaa esimerkiksi antamalla kastroiduille miehille testosteronihoitoa, josta seurasi selvä seksuaalisen halun kohominen. Seksuaaliviettiä ei pystytä kuitenkaan testosteronihoidolla kohottamaan yksilöllisen tason yläpuolelle.

Yhteenvedona voimme todeta, että ihmisellä sukupuolihormonien merkitys on suhteellisen vähäistä ja aivokuoren – opitun, ennen koetun ja mielen vireen – merkitys huomattavasti suurempi.

2) *Anatomiaan* liittyvät eroottisesti herkäät alueet. Ranskalainen lääkäri Ernest Chambart tutki jo vuonna 1881 ensimmäisenä ihmisen elimistön eroottisesti herkkiä alueita ja julkaisi sitten raportin löydöksistään. Chambartin jälkeen lukuisat tutkimukset ovat osoittaneet, että limakalvojen pinnat ovat merkittäviä eroottisesti herkkiä alueita ja että monet niistä pystyvät jäykistymään ja paisumaan seksuaalisen kiihtouksen vaikutuksesta.

Eroottisesti kaikkein herkimpiä alueita ovat sukuelimet ja niiden ympäristö, reisien sisäpinnat, pakarat ja vatsa. Muita eroottisesti herkkiä alueita on kaikkialla ruumissa, ja niistä toiset ovat herkempiä kuin toiset. Rinnat (erityisesti nännit), kainalokuopat, takapuoli, olkapää, niska ja kaula, korvanlehdet, päänahka, silmänluomet ja erityisesti suu, kieli, silmät ja nenä ovat kaikki niitä alueita, joissa on runsaasti hermo-päätteitä. Alueita on lukuisia ja ne ovat olennaisesti samat miehellä ja naisella, vaikka yksilöllisiä eroja on siinä, mitkä alueet tuottavat min-kin asteista kiihotusta.

Biofyysinen ja psykoseksuaalinen järjestelmä

Seksuaalinen kiihottuminen voi tapahtua

- 1) Biofyysisen järjestelmän kautta: Seksuaaliselle kiihotukselle herkkien hermojen päätteet lähettävät ärtyessään viestejä aivoihin, ja aivot sen jälkeen välittävät viestit selkäytimen alaosaan sijaitseviin keskuksiin. Selkäytimen keskukset voivat vastaanottaa viestejä myös suoraan, jolloin on kyseessä refleksi.
- 2) Psykososiaalisen järjestelmän kautta: Mielihyvää tuottavat aistinarvykkeet tuottavat eroottisia ajatuksia, jotka puolestaan saavat aikaan seksuaalisen kiihottumisen: emättimen kostumisen ja siittimen jäykistymisen.
- 3) Molempien järjestelmien yhteistoiminnassa; tämä on seksuaalisen virittymisen kannalta tehokkain tie.

Psykykinen salpa saattaa heikentää seksuaalista kiihottumista ja jopa estää sen. Esimerkiksi epämiellyttävät muistot, pelko, paheksunta jne. saattavat hidastaa kiihottavien viestien kulkua ja jopa estää ne kokonaan.

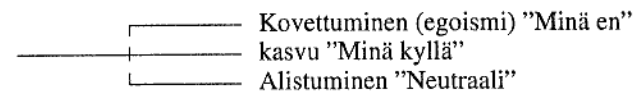
Naisen seksuaalisuuteen nämä järjestelmät, biofyysinen ja psykososiaalinen, vaikuttavat toisistaan riippumatta: Seksuaalielämä tuottaa parhaan tyydytyksen, jos molemmat osat ovat sopusoinnussa. Ne saattavat kuitenkin "taistella" keskenään, jolloin voi syntyä häiriöitä.

Kuten aiemmin todettiin, miehen seksuaalisuus on genitaalisempaa kuin naisen, ja mm. siksi se ei keskimäärin ole niin herkkä suhteen laadun ja tunne-elämän vaihteluille kuin naisen seksuaalisuus. Kuitenkin miehenkin toiminnallisissa häiriöissä (erektio- ja orgasmihäiriöissä) ovat psykologiset syyt hyvin keskeisiä.

11.4 Elämänasenteet

Aiemmin käsitellyn tarvitsevuuden ja autonomian ohella ja siihen liittyen avioliiton peruskysymys on persoonallisen kasvun mahdollisuus parisuhteessa. Kasvuun liittyvä peruskysymys on, saako ihminen mahdollisuuden ja puolison tuen siihen. Kasvu on elinikäinen prosessi, mutta valitettavan usein ihminen kasvun asemesta joko alistuu tai kovettaa itsensä

Kuvio



Miten nämä asenteet liittyvät seksuaalisuuteen?

Minä – kyllä -asenteella kohtaan elämän vastaanottavasti ja osallistuvasti. Se johtaa minut ihmisenä ja yksilönä jatkuvaan muutokseen ja kasvuprosessiin. Tällä asenteella annan seksissä itselleni luvan olla aloitteellinen ja nauttia seksistä. Otan huomioon samalla puolisoni tarpeet. Kohtaan myös omat ja puolisoni seksiin liittyvät pelot ja ongelmat yhdessä hänen kanssaan. Näin kasvan naisena ja miehenä.

Neutraalilla asenteella en sano "Kyllä" tai "Ei", vaan annan ohjailla itseäni ulkoapäin. Saatan elää puolisoni mieliksi. En ota vastuuta yhteisistä asioista. Kysyn myös jatkuvasti itselleni lupaa seksiin, jopa pa-

kottaudun seksiin. Lisäksi syytän puolisoani hellyyden ja tuen puutteesta, vastuun pakoilusta sekä omasta pahasta olostani. Neutraalin asenteen takana voi olla palloteltu lapsi, joka ei ole sitoutunut kumpaankaan vanhempaan, koska sitoutuminen toiseen vanhempaan on ollut uhkana suhteelle toiseen.

Minä – en -asenteella väistän elämän: elämä jää elämättä. On varmintä olla suostumatta mihinkään, koska kaikki voi merkitä minuudelleni uhkaa. Tästä syystä en puhu tunteistani enkä ongelmistani. Ulkopuolista apua en tarvitse. Ei-asenteella päädyn seksissä kaavamaisuuteen ja rutiinotoimintoihin – yhdyntäkeskeisyyteen. Vain omat tarpeeni ovat tärkeitä. Asenne voi olla tiedostamaton ja hallitseva, kramppimainen asenne minussa. Törmään sen asettamiin rajoihin ja etenemiseni pysähtyy siihen. Sisimmässäni olen yksinäinen ja haaveilen siitä mitä ei ole. Yhdyntä rauhoittaa, tuottaa mielihyvää ja tyydytystä.

”Ei” määrittelee rajat, jotka asetan itselleni ja puolisololleni: mitä minä en saa, en voi, en osaa ja mitä hän ei saa, voi eikä osaa. On tärkeää kysyä, mitä ”Ei” palvelee. Mitä se estää minua kohtaamasta? Miltä se minua suojelee? Mitä palvelee se, että säätelen omaa ja toisen elämää ”Ei”-asenteella?

Vyyhteä voin lähteä purkamaan selvittämällä, mitä hyödyn välttämällä eroottisia tunteita tai mitä menetän päästämällä tunteeni vapaiksi. Vastaus löytyy sisimmästäni, kun tutustun siellä olevaan lapseen, joka on kenties hylätty, torjuttu, alistettu, ehdollistettu, jätetty selviytymään yksin. Minun tulisi muistaa tosiasiat:

”Kun törmään avioliitossani kipuun, olen paranemisen lähteellä”

”Jumalan asettama avioliitto on armoliitto, joka luo edellytykset kasvulle ja sisäiselle eheytymiselle, jos molemmat puoliset niin tahtovat”

KYSYMYKSET

POHDITTAVAKSI AVIOPAREILLE:

1. Millä tavoin lapsuudenkodissanne suhtauduttiin seksuaalisuuteen? Puhuttiinko siitä vai vaiettiin siitä? Miten nämä asenteet ovat vaikuttaneet teihin?
2. Millaiseksi olette huomanneet toistenne erilaiset tavat miehenä ja naisena kokea seksuaalisuus?
3. Onko teillä toisistanne ”Miksi hän ei ollenkaan ymmärrä minua?” -kokemuksia? Millaisia ne ovat olleet?

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Millaiset asenteet seksuaalisuuteen ovat olleet lapsuudenkodissanne? (Kukin kertoo, millaiseksi tulee keskiarvo?)
2. Onko kristinusko ajatustenne ja kokemustenne mukaan seksuaalikielinen?
3. Mistä johtuu ristiriitainen madonna-huora -kuva naisten seksuaalisuudesta?

12 Turvallisuus parisuhteessa

Rakastuminen = rakkaus = seksi

Aikauslehden kannessa loistivat kahden julkkiksen onnelliset kasvot ja alla teksti: ”Nina ja Harri, rakastavaiset – luodut toisillensa”. Kuukauden kuluttua oli vain Ninan kuva ja teksti: ”Rakkaus loppui, Nina muutti erilleen”.

Tuntuu siltä, että rajat käsitteiden rakastuminen, rakkaus ja seksi välillä ovat käyneet niin epäselviksi, ettei yksityinen ihminen tiedä, mistä on kysymys. Seksistä puhutaan ”rakkauselämänä” ja seurustelun vasta alkaneiden sanotaan ”rakastavan tulisesti” toisiaan. Tarkkaa vastausta eivät tiedä tutkijatkaan, koska rakkautta on vaikea mitata, testata tai kuvailla määrällisesti tai laadullisesti. Edellä on jo käsitelty rakkaustyötä; seuraavassa muutamia ajatuksia rakastumisesta, rakkaudesta ja seksistä.

12.1 Rakastuminen, rakkaus ja seksi

Mitä on rakastuminen, tuo huumaaava, ihmisiä yhdistävä ja erottava voima. Rakastumisen taustoja olemme käsitelleet aiemmin. Tässä yhteydessä tulee mieleen juttelu nuoren opiskelijatyön kanssa junamatkalla:

Minä: "Näytät olevan kihloissa. Onneksi olkoon! Oletko onnellinen?"

Tyttö: "Kiitos, kyllä, tottakai, sulhaseni on ihan mukava!"

Minä: "Saanko esittää yhden kysymyksen?"

Tyttö: "No joo, kyllä. Mitä se koskee?"

Minä: "Oletko havainnut sulhasesi käyttäytymisessä jotain, joka arveluttaa sinua, ja avioliittoa ajatellen myös ehkä pelottaa?"

Tyttö: hiljaisuus ... "Ky...yllä ... jotain"

Minä: "Oletko puhunut siitä hänen kanssaan?"

Tyttö: "Kyllä ... olen yrittänyt, mutta hän on vain kääntänyt puheen muuhun tai suuttunut, enkä enää oikein uskalla."

Keskustelumme oli kestänyt kaikkiaan kaksi tuntia, ennen kuin olimme päässeet esimerkin tytön viimeiseen repliikkiin, pelon lähteille. Kävi ilmi, että sulhanen oli hyvin hellä ja halusi usein seksiä, eikä se työstäkään ollut vastenmielistä. Mutta tytön sisällä kasvoi ristiriitaa, jota hän hylätyksi tulemisen ja yksin jäämisen pelosta yritti unohtaa. Toisaalta pojan huomaavaisuus, seksi ja sen tuoma läheisyys ja fyysinen hellyys poistivat yksinäisyyttä ja turvattomuutta, mutta alkoivat vähitellen myös tympäistä, ja toisaalta lisääntyä pelko sitoutua tunteuttamaan.

Tyttö havaitsi jo siinä vaiheessa, että poika ei halunnut puhua kielteisistä tunteista eikä heidän suhteensa peruskysymyksistä. Jostakin syystä tällaisten keskustelujen syntyminen poikien kanssa on "kiven takana". Seuraukset saattavat olla hyvin surulliset, liian yleiset ja samanlaiset kuin eräällä avioparilla, yhdellä monista samaan ongelmaan takertuneista, joka tuli vuosia myöhemmin vastaanotolle. Keskustelu alkoi seuraavasti:

Minä: "Mikä on teidän huolenaiheenne, jonka vuoksi olemme kokoontuneet?"

Vaimo: "Minä en jaksa enää ilman minkäänlaista keskusteluyhteyttä, enkä minä jaksa sängyssä, olen ihan lukossa."

Mies: "Minusta tässä ei ole mitään erityistä vikaa. Minusta sinä valitit turhaan. Meillä on kaikkea. Jos seksi vain pelaisi, niin kaikki muukin tulisi kuntoon!"

Kun käsitelimme seurusteluvaihetta, kertoi vaimo melkein saman tarinan kuin nuori opiskelijatyttö. Aviomies oli ollut seurusteluaikana kohtelias ja huomaavainen, kirjoittanut armeijasta tulisia kirjeitä ja suorastaan syöksynyt lomilla hänen luokseen. Seksuaalinen kanssa-

käyminen oli alkanut heti seurustelun alussa hyvin aktiivisena. Nyt mies kävi pettyneenä käsiksi ja lähti toiseen huoneeseen nukkumaan, jos yhdyntätoiveet eivät toteutuneet.

Parin elämänkulkua tutkittaessa kävi ilmi, että tutustuminen oli pysähtynyt samaan tilanteeseen, missä edellisen esimerkin kihlapari oli morsiamen kanssa keskustellessani.

Ei poika tyttöön ihastuessaan ehkä ajatellut ensisijaisesti seksiä, vaan tyttöä persoonana. Sama tilanne on varmaan rakastuneen tytön kohdalla. Rakastunut on vain täynnä kaipausta, ihmisen ikävää, joka ei ole pelkästään seksuaalista – "sitä". Se on eroottista rakkautta, joka haluaa ihmistä, rakastettua, jotain erityistä naista tai miestä. Se on juuri rakastumista, jota on sanottu tarvekeskeiseksi tunnetilaksi sellaisen ihmisen edessä, jolla toinen katsoo olevan mahdollisuudet täyttää omat tarpeensa. Eroottinen rakkaus muuttaa mielihyvän, joka on voittopuolisesti tarvemielihyvää, rakastettua syvästi arvostavaksi mielihyväksi. Tässä vaiheessa rakastavaiset eivät laskelmoi eivätkä käy kauppaa antamisella ja saamisella, mutta rakastunut näkee rakastettunsa yksinomaan suhteessa omaan tiedostamattomaan tarpeeseensa. Ihminen voi kaivata ihmistä tietämättä, mitä hän kaipaakaan – mielihyvää, lohdutusta tai palvelusta, jonka tuo ihminen voi antaa. Seksuaalinen vietti on taustalla ja saattaa tulla mukaan hieman myöhemmin, hiipien tai rajusti yllättäen. Joissakin tapauksissa seksuaalisen vietin tyydytys aloittaa suhteen. Tiedostamattomat läheisyyden, turvallisuuden ym. tarpeet kanoituvat tällöin yhdyntään.

Kun ihmiset ovat vastarakastuneita, he haluavat omistaa toisensa ja monasti pelkäävät menettävänsä toisensa. Pelko on sitä suurempi, mitä suurempi on nuorten tarvitsevuus ja epäitsenäisyys eli riippuvuus ulkopuolisista tyydytyksen lähteistä. Tämä pelko saattaa lisätä ja pitää yllä rakastavien sukupuolista aktiivisuutta, jolla he yrittävät tiedostamattaan lujittaa suhdettaan. Joskus kumpikin erehtyy kuvittelemaan, että seksi sulauttaisi heidät yhteen ja syventäisi heidän rakkauttaan. Mutta antautuminen ja myöhemmin pysähtyminen seksuaalisen läheisyyden tasolle saattaa pitää heidät sitten lapsellisina ja toisistaan riippuvina.

Takertuminen sukupuolisiin kiihokkeisiin ja sukupuoliseen tyydytykseen tapahtuu hyvin helposti. Monet ihmiset tuntevat useammin sukupuolisen tarpeen tyydyttämisen tarvetta kuin tarvetta rakastaa. Seksuaalisuuden ylikorostaminen on erittäin yleistä, etenkin sellaisilla ihmisillä, joiden rakastamiskyky on jäänyt kehittymättä. Rakastamiskyvyn perustukset kehittyvät ennen murrosikää.

Kaikkein heikoimmilla lienevät hylätyt ja epäitsenäiset, vaille terveyttä malleja ja seksuaalikasvastusta sekä vastavuoroisia ja turvallisia

ihmissuhteita lapsuudessaan jääneet ihmiset. Tällaisten ihmisten aviosuhdetta kuvaa perheterapeutti Kathryn Perutz osuvasti: "Kumpikin odottaa toiseltaan tarpeittensa täyttämistä, mutta kumpikaan ei tee mitään; he syyttävät toinen toistaan oman vapautensa riistosta."

Seksiin takertuneet miehet ja naiset eivät tiedä, ettei seksillä voi korvata intiimiä läheisyyttä ja että suhteessa, jossa rakastelua pidetään tärkeimpänä, henkinen läheisyyden ja tunne-elämän sopusoinnun kehittyminen ovat vaarassa. Seksuaalisuus on vain sielunelämämme osa-alue, jonka vapautuminen ei voi vapauttaa koko ihmistä.

Seksuaalisten tarpeiden asettaminen henkisten ja tunne-elämään liittyvien tarpeiden – rakkauden – edelle johtaa tyydyttämättömyyteen ja turhautumiseen. Hyvin monet miehet tyydyttävät itseään yhdynnän jälkeisenä päivänä tai haluavat yhdyntää päivästä päivään. Toisaalta on naisia, jotka saavat huimia orgasmeja, mutta ovat tyytymättömiä omaan seksielämäänsä.

Jos fyysinen seksi toisaalta vähentää ruumiillisia ja sielullisia jännitteitä, niin se tuottaa uusia jännitteitä, tyhjyyden ja tyytymättömyyden kokemuksia. Turhautumista ja seksin yleisintä viholista, rutinointumista, yritetään välttää uusilla asennoilla ja ulkopuolisilla virikkeillä, visuaalisilla ärsykkeillä ja uusilla partnereilla. Nämä menettävät kuitenkin viehätysensä ja tehonsa samalla tavalla kuin uusi auto tai asunto.

Onnellisen seksin edellytys on leikki ja luovuus, johon voi kuulua parin mielenkiinnon mukaan erilaisia rikastuttavia asioita. Jos fyysinen tyydytys ja "tekniikka" tulevat keskeisiksi, syntyy helposti juuri aiemmin mainittu kulutuskierre.

Rakkaussuhde ei ole lainkaan sama asia kuin seksisuhde. Seksuaalisuus ja rakkaus ovat kaksi ilmiötä, jotka kuuluvat yhteen, mutta joita ei saa sekoittaa keskenään. Seksi ilman rakkautta on mahdollista, mutta puhdas ja kestävä rakkaus syntyy parhaiten henkisen ja hengellisen tutustumisen eli toveruuden kautta.

Suhteen syntyminen sängyn kautta saattaa kyllä onnistua, mutta liian usein seksi itse asiassa estää tutustumasta toiseen ihmiseen. Vaikka seksi ei estäisikään tutustumista, voi seksuaalisen tyydytyksen esteenä olla rakkaustyön pysähtyminen eli se, että rakastuminen ei muutu rakkaudeksi. Suurelle osalle ongelmapareista, heidän elämäntarinsaan kuulemisen jälkeen, tekisi mieli esittää kysymys: "Mitä mieltä olisitte seurustelun aloittamisesta?"

Rakkaus ja seksi

Rakkaus on ehdoton edellytys ihmisen inhimilliselle kasvulle, joka on elinikäinen prosessi. Jos ihmisellä on horjuva sukupuoli-identiteetti eli jos hän on epävarma omasta naisellisuudestaan tai miehisyydestään, hän tarvitsee rakkautta erityisen paljon. Vasta kun ihminen kykenee rakastamaan, parisuhde elää ja sukupuolisuudesta tulee kaunista ja syvällistä. Seksuaalivietti irroitettuna rakkaudesta on itsetyydytystä. Rakkaus puolisoon ja muihin miehiin ja naisiin ihmisinä, persoonina, on myös uskollisuuden edellytys.

Rakkaus on sanana kärsinyt inflaation. Hollywoodilaisittain se on kuin tuuli, joka tulee ja menee tunteiden mukaan. Aidon rakkauden syvin olemus, mahdollisuudet ja toteutusohjeet kuvataan Raamatussa. Monen kodin seinällä on kullanvärissä kehyksissä 1 Kor. 13: "Rakkaus on kärsivällinen, rakkaus on pitkämielinen, lempeä". Kaikki krittityt ovat kuulleet tärkeimmän käskyn, jonka Jeesus opetti:

Matt 22:37: "Rakasta Herraa, Jumalaasi, koko sydäimestäsi, koko sielustasi ja mielestäsi. Tämä käsky on suurin ja tärkein. Toinen yhtä tärkeä on tämä: Rakasta lähimmäistäsi niin kuin itseäsi."

Mies oli liikematkalla toisessa kaupungissa. Ravintolassa hän istui syömässä sattumalta samassa pöydässä ikäisensä viehättävän naisen kanssa. Nainen oli naimisissa, kuten mieskin, ja pienten lasten äiti. He juttelivat kauan ja erosivat.

Illalla miehen huoneen oveen koputettiin, ja kun hän avasi oven, siellä seisoi sama nainen arvoituksellisesti hymyillen. "Mitä asiaa?", kysyi mies. "Ei mitään erikoista, saanko tulla sisään juttelemaan?" kysyi nainen. He istuivat vierekkäin huoneen sängyllä ja juttelivat. Nainen viestitti lempeästi haluavansa lähempää kanssakäymistä. Mies oli aavistanut koko ajan naisen perimmäisen tarkoituksen ja tunsikin itsessään eroottisen latauksen.

Tilanteen ratkaisi totuuden kohtaaminen rakkaudella, ei omille ja naisen haluille antautuminen eikä niiden torjunta. Mies näki naisen, ei seksiobjektina, vaan ihmisenä, hellyyttä ja tyydytystä kaipaavana naisena ja toisen miehen vaimona. Hän kohtasi oman halunsa, joka oli aivan normaalin miehen reaktio, mutta samalla hän tiesi, että halun tyydyttäminen tämän naisen kanssa tuottaisi pettymyksen ja tahraisi hänen ja vaimon välisen luottamuksen. Ja niin mies sanoi: "Minä luultavasti voisin antaa sinulle mitä haluat, mutta en tee sitä siksi, että rakastan sinua ihmisenä. Miltä sinusta tuntuisi mennä kotiin, jos olet ollut uskoton?"

Nainen purskahti itkuun ja kertoi että hän oli vieraantunut

miehestään, mutta yhden illan suhteet toivat pohjimmiltaan vain pettymyksiä. Kun he seuraavana päivänä kohtasivat, loisti naisen silmistä kiitollisuus. Kun he erosivat, nainen totesi: "Sinä olet tosi ihmeellinen mies!"

12.2 Hoitamaton parisuhde ja seksi

Parisuhteen turvallisuudella on tärkein merkitys seksuaalielämän onnellisuuden kannalta, sillä seksuaalisuhde heijastaa kaikkea, mitä miehen ja naisen välisessä suhteessa tapahtuu. Vaikka keskinäiset ongelmat ja epävarmuus voitaisiinkin torjua pois mielestä ja salata toiselta, ne heijastuvat kuitenkin häiritsevinä tekijöinä seksuaalisuhteessa. Tämä suhde edellyttää sellaista avoimuutta ja läheisyyttä, että puolisoiden on vaikea kohdata toisiaan fyysisesti, jos heidän välilleen on kasautunut kiukkua ja pelkoja. Tavallinen tapaus avioliiton arjessa, kun puoliset kohtaavat työpäivän jälkeen voi olla seuraavanlainen,

Liisa: "No hei, miten päivä sujui?"

Pekka: "Eipä kummempia, ihan tavallisesti. Joko ruoka on valmiina, pitäis lähteä kokoukseen?"

Liisa: "En minä ole ennättänyt ruokaa tehdä. Kävin kaupassa ja toin lapset hoidosta. Et ole etukäteen kertonut mistään kokouksesta. Mikä sinua risoo, kun olet tuon näkönen ..."

Pekka: "Kyllä sinun pitäisi muistaa, että kokous on joka toinen viikko. Ei minua mikään riso. Pidä huoli vain omista asioistasi!"

Illalla vuoteessa Pekka kurottaa kättä ja koskettaa selin makavaan Liisan lantiota. "Anna nyt olla, minulla on aikainen aamu", kuuluu vastaus.

Pariskuntien olisi helpompi olla yhteydessä keskenään ja elää avoimempaa elämää, jos avioliitto ei olisi heille pelkkä turvallisuuden vertauskuva. Useimmat avioliittoa ympäröivät epärealistiset odotukset johtuvat siitä, että avioliittoa pidetään, useimmiten tiedostamatta, lupauksena turvallisuudesta. Pariskunnat odottavat avioliiton antavan heidän elämälleen päämäärän ja tarkoituksen, rakkautta ja hellyyttä, yhteiskunnan hyväksymisen, statuksen ja onnellisen perheen. Toisaalta on olemassa varoittavien esimerkkien vuoksi varauksellisuutta, joka

estää sitoutumisen. Itse asiassa nämä ovat tietenkin asioita, jotka osapuolten on rakkaustyöhön sitoutumalla itse luotava liitossaan. Avioliitto ei anna mitään näistä varmuudentunteista automaattisesti.

Myös puolisoon kohdistetut odotukset ovat usein epärealistisia. Toinen olettaa, että puoliso tekee hänestä tosi miehen tai naisen, ja että puoliso korjaa ongelmat, jotka näkyvät luonteessa, käytöksessä, tavoissa, joita ei itse pysty muuttamaan. Hän antaa sen turvan ja rakkautta, jota vaille on jäänyt kasvuperheessä. Kun nämä odotukset eivät täytykään, pettymys on suuri. Avioliitto sen enempää kuin avioeroakaan eivät ole ratkaisu mihinkään ongelmaan.

Seksi saattaa tuntua parisuhteen alussa antoisalta ja kivuttomalta leikiltä, mutta todellisuudessa se on retki syville, tuntemattomille ja karikkeisille mutta samalla suunnattoman kauniille vesille.

Seksiyhteyden kehitystä voidaan Walter Trobischia mukaillen kuvata uimaan oppimisella:

Nuoren parin seksi muistuttaa lasten leikkiä uimarannalla. Lapset ilakoivat matalassa vedessä. Pian se alkaa kyllästyttää. On aika oppia uimaan – sukeltamaan syviin vesiin. Jotta lapsi uskaltaisi puutteellisella taidollaan hypätä laiturilta syvään veteen, hänellä täytyy olla vastassa turvalliset kädet ja syli – varmuus, että otetaan vastaan, jos taito ei riitä. Jotta uskaltaisi uida tuntemattomilla ja syvillä vesillä, on hyvä olla kumppani, joka ui vierellä, joka rohkaisee, opettaa ja kannattaa, jos omat taidot eivät riitä.

Eräs lehti kirjoitti avioliitosta otsikoiden: "Avioliittokyselyn yllättävin paljastus: Vain joka toinen kelpuuttaisi ukkonsa uudelleen":

"Me Naiset -lehden suomalaisen avioliiton tilaa koskenut lukijatutkimus osoitti, että lähes puolet naisista ei enää menisi naimisiin nykyisen siippansa kanssa, koska kumppanuus jää usein toteutumatta ja naisesta tulee avioliitossa äiti myös miehelleen. Puolisoiden välejä kiristivät eniten raha-asiat (46 %), työpaineet (41 %), yhteisen ajan puute (33 %), mustasukkaisuus (25 %), ja syrjähyppy (18,3 %). Avioliiton piinaavimmiksi asioiksi työssä käyvät naiset nimesivät hellyyden puutteen (52 %), keskustelemattomuuden (44 %), ja yhteisen henkisen aaltopituuden puutteen (40 %) ja seksin rutiinomaisuuden (38,7). Kotona olevat naiset kaipaivat enemmän keskustelua (43 %) ja hellyyttä (35 %)".

Walter Trobisch puolestaan puhuu kirjassaan "Väärinymmärretty aviomies" kärsivästä ja puolustautuvasta miehestä, joka linnottautuu ja käy vastahyökkäykseen kätkeäkseen heikkoutensa ja epävarmuutensa – ja kaipaa vaimonsa hyväksymistä ja arvostusta.

Seksistä tulee usein ongelma, kun

- puoliset eivät tunne tai täytä toistensa tarpeita, eivät tiedosta tai hyväksy toistensa yksilöllisyyttä, taistelevat vallasta tai elintilasta
- suhde on rutinoitunut "Millaista työssä oli – aivan tavallista" -tasolle, tunteista ei puhuta, ongelmia ei käsitellä, toiveista ei keskustella
- vaimo on haluton. Mies haluaisi, että hän olisi rakastavampi, vastaanottavaisempi sängyssä – mutta ei tarjoa vaimolle vahvistusta
- mies vetäytyy, alkaa syyttää vaimoaan joko suoraan tai epäsuorasti vihjaillen
- puoliset eivät jaa hellyyttä. Jos mies/vaimo saisi hellyyttä, hän lakkaisi käyttäytymistä kielteisesti
- mies ei hoida vaimoaan. Jos mies hoitaisi vaimoaan, hän luultavasti saisi hellyyttä, mutta koska hän ei osaa, huomaa tai halua hoitaa vaimoaan, jäädytään asettelmaan, joka vahvistaa molempien osapuolten avuttomuutta
- mies ahdistuu ja vaimo kokee turvattomuutta. Näin tunteet saattavat oirehtia lopulta toiminnallisina häiriöinä: erektio- ja ejakulaatio-ongelmina miehellä, haluttomuutena, orgasmivaikeuksina ja jopa yhdyntäkipuina vaimolla.
- Lopputulos: "En jaksa enää!" Hylätty hakee korvikkeita ja vahvistusta ulkopuolelta

Lehtien palstoilla oli takavuosina keskustelua ns. "seksilomista". Samaa aikaan kirjoitti savolaisessa maakuntalehdessä nimimerkki "Seksilomia, ei ikinä" omia ajatuksiaan:

"Onko hernerokan syöminen pakollista, jos sitä inhoaa sydämen-sä pohjasta. Mikään ei ole niin inhottavaa kuin jokailtainen päälle tuleminen ja paneminen. Eikö nainen omista omaa ruumistaan? Jos jostain tarvitsisin, niin seksittömän loman!"

Miehen ja naisen erilaisista kokemuksista saattaa seurata virheellisiä tulkintoja: Mies luulee naisen vain sietävän hänen ruumistaan ja nainen luulee miehen vain haluavan hänen ruumistaan. Epävarmuus ja

epätietoisuus saattavat johtaa käyttäytymismalleihin, jotka vievät umpikujaan. Puoliset saattavat pyrkiä hallitsemaan toisiaan omistamisen ja hylkäämisen äärimmäisvaihtoehdoilla. Joku uhkaa hylkäämisellä voidakseen omistaa toisen. Toinen puolestaan hylkää, ettei joutuisi itse ensimmäisenä kokemaan hylkäämistä. Ihmiset, jotka ovat tällaisessa kierteessä, tekevät tavallisesti pahaa vähintään yhtä paljon itselleen kuin toisilleen.

Seksuaalisuuden alueella olisi tärkeätä päästä vapaaksi itseensä käpertymisestä. Tätä esiintyy kummallakin osapuolella, mutta ehkä miehillä useammin. Itseensä käpertyminen tapahtuu pikku hiljaa ja huomaamatta. Se voi ilmetä rutinoitumisena ja kyllästymisenä tai seksuaalisuuden pakonomaisena ja mekaanisena toteuttamisena ilman pyrkimystä henkiseen yhteyteen toisen kanssa. Joka tapauksessa siinä on kysymys syvästä yksinäisyydestä, elämään liittyvästä osattomuuden kokemuksesta.

Kuinka lukko voisi avautua?

Seksuaalisen alueen lukkojen avautumiseen liittyvät seuraavat vaiheet:

- tiedostaminen
- tunnustaminen eli puhuminen
- syiden etsiminen
- syiden käsittely ja hoitaminen

Pääsääntö on: Jos aviosuhde elää, niin seksikin elää. Monen seksiongelman taustalta löytyy nimenomaan hoitamaton suhde.

Kumppanuuteen perustuvaa seksuaaliyhteyttä voisi kuvata seuraavasti: "Seksuaalinen kiintymys on ristiriitojen sietämistä, rajojen ja vapauksien hyväksymistä, avuttomuuden ja voimantuntojen kestämistä suhteessa itseensä ja toiseen, toisen ja oman erillisyyden ja ykseyden sietämistä, toisen erilaisuuden ja samanlaisuuden sallimista, elämänprosessin muutoksiin suostumista ja sieltä tien löytämistä uudelleen seksuaalisuuteen."

Uskollisuus perustuu puhtaaseen omaantuntoon ja siihen kuuluu

- uskollisuus omaa avioliittoa kohtaan
- uskollisuus aviopuolison tarpeita kohtaan
- uskollisuus omia tarpeitaan kohtaan

Puhdas sydän ja omatunto

1 Tim 1:5 toteaa: "rakkaus, joka lähtee puhtaasta sydäimestä ja hyvästä omastatunnosta ja vilpittömästä uskosta".

Sydämen puhtaus on tahdon asia, hengellisen taistelun tulos. Kiusaus ei ole synti, synti on vasta kiusaukseen suostuminen. Kiusaaja käyttää hyväkseen ihmisen heikointa aluetta. Raamatun henkilöistä mm. Daavidin ongelmana oli seksi. Jos ihminen on vailla seksuaalista tyydytystä, saattaa hänen heikko kohtansa olla siinä. Tästä syystä vilpittömyys ja avoimuus avioliitossa sekä syvä ja tyydyttävä sukupuoliuhde puolison kanssa ovat uskollisuuden parhaita takeita.

Meillä kaikilla on seksuaalifantasioita, jotka ovat yksi salatuimmista minuuden osista. Miesten fantasiat ovat toiminnallisia, usein anatomiaan liittyviä. Naisten fantasiat ovat romanttisia. Mielestämme seksuaalifantasioiden kohteen ja lähteen tulee olla oma puoliso. Vieraiden kiihokkeiden (mielikuvitus, pornografia ym.) käyttäjä pakenee omia tunteitaan, joita hän tarvitsisi täysipainoiseen yhteyteen ja rakasteluun puolisonsa kanssa. Puoliso kyllä vaistoa, jos toisen ajatukset ovat muualla kuin siinä tilanteessa ja omassa puoliossa, ja se loukkaa häntä.

Jos fantasioiden kohde on oma puoliso, se kaunistaa häntä toisen silmissä. Kun toinen ilmaisee ihailevat ajatuksensa hänelle, se saa hänet kokemaan itsensä arvostetuksi ja halutuksi.

"Olkoon sinun lähteesi siunattu ja iloitse nuoruutesi vaimosta. Armas peura, suloinen vuorikauris – hänen rintansa sinua aina riemulla ravitkoot, hurmautos alati hänen rakkaudestaan" (Sananlaskut 5:18.19).

12.3. Miehen ja vaimon perustarpeitten täyttäminen

Avioliiton perustehtävä on puolisoitten tunne-elämän ja seksuaalisten tarpeiden täyttäminen. Miehen ja vaimon tarpeet ovat kuitenkin erilaisia tai ainakin niiden tärkeysjärjestys on erilainen. Tri Harley avioliittoneuvojineen on tutkinut USA:ssa tuhansia pareja ja todennut, että pelkkä kommunikaatiotaito ja asennemuutos eivät pelasta avioliittoja. Ne ovat välttämättä, mutta niiden lisäksi puolisoitten käyttäytymisen olisi muututtava. Uskollisuus on rakkautta, ja rakkaus on puolison tarpeita täyttävää käyttäytymistä.

Tri Harley totesi, että puolisoitten perustarpeet ovat erilaiset. Miehellä on viisi perustarvetta, joita vaimot eivät ymmärrä. Vaimolla on viisi perustarvetta, joita miehet eivät ymmärrä.

Miehen viisi perustarvetta

1. Seksuaalinen täyttymys
2. Vapaa-ajan, harrastusten toveruus
3. Viehättävä puoliso
4. Hoidettu koti
5. Arvostus ja ihailu

Vaimon viisi perustarvetta

1. Kiintymys ja hellyys
2. Keskustelu
3. Vilpittömyys ja avoimuus
4. Toimeentulo
5. Perheelle antautuminen

Nämä tarpeet voivat olla suomalaisilla hiukan erilaisia ja eri tavalla painottuneita. Perusasetelma, miehellä seksuaaliset ja vaimolla kiintymyksen ja hellyyden tarpeet etusijalla, pitänee kuitenkin paikkansa myös meidän kulttuurissamme.

Mitä kiintymys ja hellyys merkitsevät vaimolle?

Kiintymyksen ja hellyyden osoittamisella on miehelle ja naiselle eri sisältö. Tämä aiheuttaa ongelmia.

Jos vaimo osoittaa hellyyttä, mies voi tulkita sen halukkuudeksi seksuaaliseen kanssakäymiseen. Todellisuudessa naisella on tarve saada ja antaa hellyyttä usein ilman seksuaalista sisältöä. Vaimo joutuu lopettamaan hellyyden antamisen, ettei tulisi väärää tulkintaa. Siitä seuraa suhteen jähmettymistä, ilon ja läheisyyden puutetta, ja vaimo joutuu sammuttamaan hänessä luonnostaan olevan hoivaamisen ja hellyyden viestin. Hän kärsii siitä. Naisella hellyyden ja kiintymyksen osoittamiseen ei välttämättä liity yhdyntätoivetta. Hellyys on päämäärä sinänsä.

Nainen kaipaa ja tarvitsee hellyyttä, mutta mies saattaa antaa sitä vain halutessaan yhdyntää. Miehen hellyyden osoittamiselle tulee silloin vain yksi sisältö.

Miehen tulisi oppia erottamaan hellyys ja seksi. Toki seksiin liittyy myös hellyyttä, mutta se on "sitä" hellyyttä. Hellyys ilman seksiä on eri asia, ja sitä nainen juuri arjessa kaipaa. Naisen hellyyden tarve sisältää halun tunneyhteyteen, jossa hän tavallaan kysyy mieheltä omaa arvoaan naisena: "Olenko minä sinulle tärkeä ja riittävä naisena, persoonana, ihmisenä, elämäntoverina?" Jos mies ei opi erottamaan hellyyttä ja seksiä, vaimon seksuaalisuus saattaa lukkiutua niin että hän ei syty seksiin. Syntyy ketju: Vaimo ei saa hellyyttä ilman seksiä

→ vaimo kieltäytyy seksistä → mies antaa hellyyttä vielä vähemmän.

Useimmille vaimoille hellyys viestii turvallisuutta, suojelua, lohdutusta ja hyväksyntää. Mies kommunikoi hellyyden kautta vaimolleen: "Minä pidän sinusta huolta, olet tärkeä minulle, olen kanssasi sinun huolissasi. Olet ollut minulle ja perheellemme hyvä ja olen ylpeä sinusta."

Hellyyteen sisältyy myös toivo puolison läheisyydestä, turvallisuudesta ja hyvästä olost. Siihen liittyy myös se, miten kokee toisen ruumiin, ihon, äänen, ilmeet, ja miten kokee toisen fyysisen olemuksen, voiko sen hyväksyä varauksettomasti ja nauttia siitä. Hellyyteen liittyy vielä se, millaiseksi kokee oman fyysisen olemuksensa toisen kanssa – tuntee itse olevansa hyväksytty miehenä/naisena ilman ehtoja ja ilman kilpailua jonkun toisen ihanteen kanssa ja tuleeko toisen lähellä sellainen olo, että rakastaa toisen ruumista ja omaa ruumistaan.

Vaimon halukkuutta seksiin vähentää myös kokemus ja tunne, että seksillä korvataan muuta yhteyttä. Vaimolla on mm. *tarve kohdata keskusteleva mies*. Jos mies keskustelelee muiden ihmisten, mutta ei vaimon kanssa, niin vaimo ei ehkä piittaa seksuaalisen tarpeen täyttämistä. Tämä voi tapahtua niin salakavalasti alitajunnan kautta, ettei hän tajua kostoaa. Jos mies ei ole kiinnostunut vaimosta henkisenä olentona, vaan vain fyysisesti, kokee vaimo olevansa kohde. Se loukkaa syvästi hänen ihmisarvoaan ja jättää vaikeita lukkiutumia sisimpään. Vähitellen mielenkiinto seksuaalisuuteen vähenee ja jopa kylmenee kokonaan.

Mitä hellyys ja seksuaalinen täyttymys merkitsee miehelle?

Mies kaipaa myös hellyyttä aivan yhtä paljon kuin vaimo. Moni mies häpeää hellyyden kaipuutaan, eikä uskalla ilmaista sitä vaimolle. Toisaalta patoutunut hellyydentarve ja tarve osoittaa hellyyttä pyrkivät purkautumaan yhdynnän kautta. On miehiä, jotka itsekeskeisesti tyydyttävät itseään ja jättävät vaimon tunteet, toiveet, reaktiot, kivut sekä ongelman käsittely-yritykset tyystin huomioimatta. Ongelma ratkeaa tavallisesti tunnistamisella, tunnustamisella ja toimimalla eli jakamalla hellyyttä riittävästi molempien haluamalla tavalla.

Vaikka mies lähestyisi vaimoaan tämän mielestä vain fyysisesti, niin pohjimmiltaan seksi on miehelle ensisijaisesti antamista, tapa tarjota sekä sieluaan että ruumistaan. Kun mies lähestyy seksuaalisesti vaimoaan, hän pyytää enemmän kuin seksiä, mutta ei ehkä tiedä, ei osaa ilmaista, eikä toteuttaa sitä kokonaisvaltaisesti suhteessa vai-

moonsa. Tietoisesti tai tietämättään hän tarkoittaa: "Hyväksy minut."

Yhteyden kaventuminen yhdyntäkeskeiseksi johtuu enemmän miesten kasvatuksesta kuin sukupuoleen liittyvästä ominaisuudesta. Jos suhde vaimoon on hyvä ja vaimo osaa olla sopiva apu, voi mies tehdä vaimonsa avulla elämänsä löydön, oman Jumalan luoman miehi-syytensä ja seksuaalisuutensa.

HELLYYSOHJELMA

Hoito-ohjelma

Hellikää toisianne

- varataan rauhallinen paikka ja ajankohta
- sovitaan vuorot

1. VAIHE, → 1. viikko

- sovitaan, että tarkoituksena ei ole yhdyntä, vaan tunneyhteys ja vapautuminen ennako-oletuksista
- aloitetaan sellaisista kosketuksista, jotka tuntuvat parhailta
- ei kosketa erogeenisesti herkkiin alueisiin, rintoihin ja sukuelimiin

Hyväiltävä

- lepää alasti vuoteella
- ohjaa kertoen ja tarvittaessa kädestä pitäen, mitä ja miten hän haluaa puolison hyväilevän
- pyrkii rentoutumaan, keskittymään omaan itseensä, opettelee ottamaan vastaan – ANTAMAAN ITSELLEEN LUVAN NAUTINTOON
- kertoo, mitä tunteita hänen sisimmässään herää hyväilyn seurauksena

Hyväilijä

- siunaa puolisoa keskittämällä ajatuksensa häneen
- kertoo mitä myönteisiä tunteita hänessä herää puolisoa kohtaan
- tarvittaessa auttaa puolisoa auttavilla kysymyksillä tunnistamaan tunteitaan auttavilla kysymyksillä

2. VAIHE → 2. viikko

- sama kuin edellä, mutta voidaan siirtyä erogeenisille alueille
- kerrotaan tunteet ja fantasiat puolisoa kohtaan
- voidaan lopettaa joko yhdyntään tai hyväilemällä puoliso orgasmiin

SEURAUKSIA:

→ suorituspaine helpottaa → turvallisuus kasvaa → passiivinen puoliso aktivoituu ja aktiivisen puolison yhdyntätarve vähenee → hellyydentarve ja vastaanottokyky herää

Omien tarpeiden huomioiminen

Luulotauti on yksi yleisimmistä avioliittoja tuhoavista sairauksista. Tauti tarttuu oletusten kautta: "Kyllä hänen tulisi jo näiden vuosien jälkeen tietää ..." tai "Siellä avioliittoseminaarissa oli tästä puhetta. Pitihän hänen se kuulla!"

Seuraa piilevä vaihe: "Odotan, mutta en mene sanomaan, eihän se itsenkään mitään huomaa!" Sitten taudin oireet tulevat näkyviin ja tauti puhkeaa: sulkeutuminen, vetäytyminen, epäsuoraa vihjailevaa viestintää elein, ilmein, sanoin ja teoin.

Jokaisella miehellä ja naisella on henkilökohtainen seksuaaliseen mielihyvään oikeuttava henkilökortti. Kortin tunnusluvut ovat henkilökohtaiset ja vain omistajansa tiedossa. Ne tulisi puolison tuntea. Lisäksi henkilökortin tunnusluvut muuttuvat aviopuolisoiden ja liiton vanhetessa. On suuri erehdys olettaa, että puoliso on ajatustenlukuja.

Miehen ja vaimon tulisi tiedostaa ja myöntää tietämättömyytensä siitä, miten toinen toivoisi hänen toimivan. Silloin heillä on mahdollisuus yhdessä opetella omia ja toisen sukupuolen reaktioita ja he voivat alusta alkaen luoda omat ainutkertaiset tätä parisuhdetta ohjaavat seksuaaliset toimintatavat. Se edellyttää avoimuutta, puhumista ja yhteisiä seksuaalisia kokeiluja.

Kerro puolisollesi yksityiskohtaisesti, mitä haluat. Ohjaa häntä kädestä pitäen hellimään itseäsi juuri niin kuin sinusta tuntuu parhaalta. Voit myös sanoa: "Rakastan sinua niin paljon, etten halua jättää sinua arvailemaan, mitä haluan ja mistä tulisin onnelliseksi."

12.4. Avioliiton hoitaminen

Uskollisuus omaa avioliittoa kohtaan merkitsee sitä, että haluan työkennellä suhteen kehittämiseksi sekä korjata pikaisesti tekijät, jotka häiritsevät yhteyttämme ja uhkaavat liittomme kasvua ja jatkuvuutta. Olen uskoton, jos jätän puolison ja suhteen hoitamatta. Tässä yhteydessä käsittelemme puolison hoitamista seksuaali-identiteetin ja avio-

suhteen seksielämässä ja muussa suhteen historiassa syntyneiden haavojen kannalta.

Ensiksi: Minun identiteettini ei perustu tunteisiini, vaan Jumalan luomistyöhön ja Kristuksen lunastustyöhön. Puolison avoin syli ilman ehtoja on Kristuksen lihallinen syli täällä ajassa eletessä.

Toiseksi: Ihmisen seksuaali-identiteetti ja itsetunto paranevat suotuisissa olosuhteissa itsekseen. Jumalan asettama ja Hänen ohjeittensa mukaan toteutettu avioliitto luo juuri nämä suotuisat olosuhteet. Minä voin omilla asenteillani ja käyttäytymiselläni tukea puolisoani itsensä hyväksymisessä ja sisäisessä eheytyemisessä. Ennen kaikkea voin hoitaa suhteessamme syntyneitä sisäisiä haavoja pyytämällä ja antamalla anteeksi ja rohkeudella kohdata sisäiset haavat yhdessä.

* *Ewalds:* "Miehellä ja naisella on kummallakin oma persoonallisuutensa keskipiste, mutta ne ovat sidoksissa toisiinsa, jotta kumpikin vapautuisi omaan minuuteensa."

"Miehestä tulee *kaikupohja* naisen identiteetille ja naisesta miehen identiteetille: "En voi miehenä löytää minuuttani, ellei ole naista, joka ilmaisee minulle mistä identiteettini löytyy, ja päinvastoin: vaimon on saatava lähettää signaaleja miehelle saadakseen vastauksen siihen, mistä hänen identiteettinsä löytyy."

* *Bovett:* "Minä tulee joksikin vasta sinän äärellä. Sukupuolielämän elpymisen, kasvu ja kukoistus tapahtuu tässä hoitavassa minä-sinä-suhteessa, sillä turvallisessa suhteessa puolisoit voivat tarkastella seksuaalisia asenteitaan ja käyttäytymistään ikään kuin objektiivisesta, vääristämättömästä peilistä nähtynä.

Miten vapautuminen tapahtuu käytännössä?

Vaimon seksuaalista halukkuutta saattavat vähentää myös ne negatiiviset kokemukset ja tunteet, joita on syntynyt avioliittovuosien aikana. Ne voivat liittyä sellaisiin seksuaalitoimintoihin, joita vaimo ei ole voinut hyväksyä, miehen vaimoonsa kohdistamiin asenteisiin, loukkaamisiin, arvosteluihin, vitsailuihin aroista asioista, kömpelyyteen, suorasukaisuuteen, taitamattomuuteen, tietämättömyyteen jne. Jos näitä ei käsitellä, ne saattavat häiritä seksuaalista yhteyttä jopa koko avioliiton ajan. Tavallisesti vaimo ei puhu niistä, koska pelkää loukkaavansa miestä.

Puhumisen tekee vaikeaksi se, ettei vaimo koe miehen puolelta turvallisuutta ja varmuutta siitä, että mies ei suutu, ei halveksi eikä vähättele häntä, vaan ottaa hänet todesta riippumatta asian koosta tai laadusta. Miehen ei tulisi loukkaantua siitä, että hänen virheensä ovat

mahdollisesti aiheuttaneet lukkoja vaimon sisimpään. Ne tulevat nyt esille parantumista ja vapautumista varten. Se on alku uudelleen suhteeseen ja aihe kiitokseen.

Vaimo vapautuu vasta saatuaan purkaa ulos myös ne tunteet, joita hän silloin koki. Silloin tulee tilaa anteeksiannolle. Itku on tavallisin purkautumistapa. Miehen ei pitäisi hätäntyä siitä, vaan ymmärtää, että se on hoitavaa itkua. Hänen ei pitäisi sanoa "Älä nyt itke", koska se merkitsee kuorman jättämistä toisen sisimpään. Sen sijaan olisi syytä sanoa: "Itke se tyhjäksi asti". Negatiivisten tunteiden ilmaiseminen ei ole uhka yhteydelle, vaan mahdollisuus vapautumiseen ja yhteyden syvenemiseen. Tämä koskee myös yhdyntätilannetta, jos siinä alkaa purkautua kipeitä asioita. Niistä puhumisen jälkeen yhdyntä koetaan entistä syvemmin.

Siis:

- ♥ *PUHU* omasta ujoudestasi, epävarmuudestasi, peloistasi, häpeästäsi, toiveistasi, haavoistasi jne. puolisollesi. Kertomalla kielteiset tunteesi vapaudut niistä ja huomaat jo ilman puolison palautetta, että ymmärrät paremmin itseäsi ja toista ja vapaudut seksuaalisuuttasi sitovista kahleista. Samalla puolisosi huomaa ymmärtävänsä paremmin itseään ja sinua. Jo pelkkä kertominen vapauttaa, rakentaa ja eheyttää – luo terapeutin paranemistapahtuman.
- ♥ *KUUNTELEE* – ota vastaan viesti puolisosi minuudesta, ei uhkana, vaan hänen persoonansa kokemusten ja tunnemaailman viestinä. Keskity siis kuuntelemaan. Työnnä syrjään selitykset ja puolustelut. Silloin huomaat ymmärtäväsi paremmin puolisoasi ja itseäsi.
- ♥ *POHDISKELKAA* sitten yhdessä asenteitanne, toiveitanne ja käyttäytymistänne. *PYYTÄKÄÄ JA ANTAKAA ANTEEKSI* toisillenne haavat, jotka ovat mahdollisesti syntyneet yhteiselämässänne. Meitä ei vaivaa seksi vaan seksiä, itseämme ja puolisoamme koskevat virheelliset käsityksemme. Kun käsitykset muuttuvat, muuttuvat myös näihin asioihin liittyvät tunteet!

Älkää epäröikö myöskään turvautua ulkopuolisen apuun, jos ongelmat eivät ratkea omin keinoin.

POHDITTAVAKSI AVIOPAREILLE:

1. Millainen oli rakastumisenne? Kuljitteko siinä samaan tahtiin? Onko teillä kokemuksia keskinäisestä uudelleenrakastumisesta aviopuolisoina?
2. Miten ovat täyttyneet kohdallanne miehen ja vaimon erilaiset perustarpeet? Mitkä tarpeet ovat jääneet vähiten täytyneiksi?
3. Millaiset ovat hellyysodotuksenne omalta puolisolta? Löytyisikö vielä jokin tapa, jolla toinen voisi tuottaa sinulle iloa/nautintoa?

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Mitä yhtäläisyyttä ja eroa on rakkaus-käsitteellä toisaalta yleensä ihmisten parissa, toisaalta kristittyjen parissa?
2. Miten nainen on miehen minuuden/identiteetin kaikupohja ja miten mies on naisellisen minuuden/identiteetin kaikupohja? Miten toinen sukupuoli auttaa toista löytämään/kokemaan oman identiteettinsä?
3. Millainen hellyyden osoittaminen on ollut teille antoisinta? Kertokaa kokemuksianne vinkiksi muille.

13 Tilanneturvallisuus

13.1 Turvattomuuden seurauksista

Yksilön perusturvallisuus ja parisuhteen luottamus ja turvallisuus vaikuttavat yhdessä tai erikseen seksuaalisessa vuorovaikutuksessa. Mitä epävarmempi ihminen on seksuaalisuudessaan, sitä suurempi merkitys parisuhteen ja tilanteen turvallisuudella on sukupuoliselle onnistumiselle.

Seksuaalipsykologiassa on korostettu erityisesti naisen tarvitsemää turvallisuutta. Ilman turvallisuutta nainen ei kykene luopumaan itsestälystä ja heittäytymään orgasmin kokemukseen. Nykyisin on alettu puhua myös miehen tarvitsemasta turvallisuudesta: kun olosuhteet ovat turvalliset ja parisuhteessa vallitsee luottamus, on miehen orgasmi tunneperäisesti laaja-alaisempi ja syvempi.

Tilannekohtaisia pelkoja kuvaavat mm. ruotsalaisen Enerothin tutkimustulokset (Sievers & Ståhlström, 1984). Kaikki tutkimukseen

osallistuneet miehet olivat kokeneet yhtä tai useampia seuraavista pe-loista: torjutuksi tulemisen pelko seksuaalisen aloitteenteon yhteydes-sä, pelko että haluaa yhdyntää liian usein, tiettyihin yhdyntäteknikkoi-hin liittyvä pelko, suorituspelko yhdynnässä, impotenssin pelko, liian aikaisen siemensyöksyn pelko, orgasmin saamatta jäämisen pelko ja pelko ettei tyydytä kumppaniaan jne.

Mitkä mahtaisivat olla naisen vastaavat tunteet? Terapiaistunnoissa on tullut esiin mm. seuraavat ongelmat: omaa kehoa koskeva häpeä, pelko, ettei riitä naisena miehelleen, ettei tyydytä miestä, ettei ehdi miehen mukaan, että mies haluaa vain yhdyntää, että mies torjuu jos tekee aloitteen, että mies etenee taas liian nopeasti, että mies haluaa yhdyntää, jos haluat vain helliä ja saada hellyyttä jne. Ja lopuksi vielä pelko, että mies ei ymmärrä vaan hylkää, jos kertoo tunteensa.

Parisuhteen turvattomuus aiheuttaa orgasmin kaventumisen fyysi-seksi tapahtumaksi. On naisia, jotka saavat räjähtäviä orgasmeja, mutta ovat tyytymättömiä seksielämäänsä, koska henkinen yhteys pariin puuttuu. Seksuaalisessa aktissa on mukana idealisoiminen eli tunne: olet ihana, vahva, antelias ja vastaanottava. Samoin siinä ovat mukana hyväilyjen monimuotoiset mahdollisuudet, regressio eli taantuma mi-nän kokemisessa ja molemminpuolinen samastuminen. Samastuminen ja vastasamastuminen merkitsevät toinen toisensa eläytymistä. Hyväs-sä seksuaalisessa aktissa kumppanit vaistoavat, miltä toisesta tuntuu, mitä toinen haluaa, ja vastaavat molemminpuolisesti siihen.

Turvattomuus merkitsee häiriötä miehen tai naisen yksilön sisäises-sä kokemisessa: Ahdistus ja pelko seksuaalista regressiota kohtaan voi löytyä siitä, että pelkää sitä, että ei löydä paluuta omaan erillisyyteensä ja itsenäisyyteensä, että seksuaalinen regressio särkee ja hajottaa ohuesti löytyneen minuuden.

Jos psykososiaalinen ja biofyysinen järjestelmä eivät toimi saman suuntaisesti, tasapaino voi järkkäytyä ja seurauksena voi olla turvatto-muuden lisääntyminen ja ahdistuksen kasvaminen. Sen seurauksena vuorostaan seksuaalinen kiihottuminen heikkenee. Turvattomuudesta seuraa, että edellä mainitut seksuaaliaktin kaksi keskeistä tekijää – idealisoiminen ja regressio – häiriintyvät.

Puolisot saattavat joskus epäonnistua. Jos epäonnistumiset toistu-vat, voivat seuraukset olla monenlaiset:

- Suorituspaine kasvaa – valtaa odotusahdistus: ”Erektio ei varmaan tule”, ”En taaskaan kiihotu, enkä ehdi mukaan.”
- Yhdynnälle välttämättömät reaktiot vaarantuvat: miehellä siittimen jäykistyminen ja vaimolla emättimen kostuminen.

Ahdistuneen ihmisen seksuaalikyky on kyllä olemassa, mutta se on niin monien henkisten lukkiutumien takana, että ihminen ei ole saa-nut sitä käyttöönsä. Käyttöön saaminen parisuhteen solmimiseksi ja mielihyvän hankkimiseksi edellyttää aikaa ja opettelemista toisen kanssa. Parisuhteen etuna on, että se mahdollistaa tarvittavan turvalli-suuden.

13.2 Kumpi tekee aloitteen?

Perinteisen roolijaon mukaan mies on ollut seksuaalinen aloitteen te-kijä. Halutessaan seksiä miehen on kuulunut olla kosiskelija ja val-loittaja. Naisen on puolestaan kuulunut myöntyä miehen pyyntöön. Monet naiset kokevat edelleenkin, että heidän tulee käyttäytyä pidätty-västi ja miehen tulee tehdä aloite. Seksuaalinen vapautuminen on johtanut myös tasa-arvoisuuteen niin aloitteellisuuden kuin seksuaalis-ten tarpeidenkin suhteen, kuten tuore seksitutkimus kertoo. Jo on aika-kin, sillä miehelle naisen aloitteellisuus on hieno kokemus. Monet miehet odottavat vaimoltaan aloitteellisuutta ja kokemusta tulla ote-tuksi.

Aloitteen tekemisen suhteen on tärkeää muistaa, että seksuaalinen aloitteeni on kohteliaisuus puolisololleni. Kun lähestyn häntä seksuaali-sesti, viestitän sanattomasti, että hän on houkutteleva ja puoleensavetä-vä. Siksi on parisuhteemme toimivuuden kannalta tärkeää ja luonnol-lista, että aloitteen tekeminen kuuluu meille molemmille.

Kieltäytyminen

Samalla tulee kuitenkin hyväksyä, ettei puoliso vastaa aina myöntei-sesti. Hänen kieltäytymistään ei saa tulkita hylkäämiseksi ja käyttäytyä sen jälkeen torjuvasti. Puolisoa ei saa painostaa eikä pakottaa puolus-tautumaan, vaan kysyä häneltä, miksi hän ei halua. Huoneeseen on hyvä syyttää valot, jos aikoo ryhtyä puhumaan. Älä keskeytä, vaan kysy niin monta kertaa kunnes ymmärrät mistä on kysymys. Sano, että rakastat häntä ja tiedät jonkin asian vaivaavan hänen mieltään. Väsy-myksen ja päänsäryn takana saattaa olla suhteeseen liittyviä tekijöitä, kuten salattu loukkaantuminen. Jos puoliso ei pysty puhumaan, on hyvä ehdottaa keskustelun siirtämistä toiseen ajankohtaan.

Vaatimuksista luopuminen ja puolison tunteiden hyväksyminen on juuri se rakkauden ja hyväksynnän osoitus, jota hän kaipailee. Toisaalta

kieltäytyjä ei saa rangaista puolisoa jättämällä tahallaan seuraukset toisen selvittäväksi. Se on hänen rankaisemistaan. On rakkautta selittää hänelle, miksi seksi ei sillä hetkellä sovi.

Aloitteellisuuteen vaikuttavat

- *Suhteeseen liittyvät tekijät:* Kokevatko puoliset itsensä toistensa rinnalla hyväksytyiksi ja rakastetuiksi persoonina, tasa-arvoisina ystävinä ja tovereina? Kokeeko vaimo olevansa jossakin määrin alistettu seksiohjeksi, kotiapulainen ja lastenhoitaja? Huomioiko mies vaimonsa tarpeet vai ovatko miehen tarpeet aina etusijalla? Kokeeko mies olevansa suoriutuja, joka pakenee omaa epävarmuuttaan?

Parisuhteen hoitamattomuus ja sen seurauksena urautuminen ja kyllästyminen ovat haluttomuuden yleisimmät syyt. Alussa on hakeuduttu yhteen täydentyvyyden periaatteella, jatkossa puoliset saattavat keskittyä vain vanhemmuuteen. Kun suhde jää ensimmäisen 10 vuoden aikana hoitamatta, on opetteleminen myöhemmin vaikeaa. Puoliset vieraantuvat toisistaan ja se peitetään arjen kiireisiin ja selitetään stressillä. Kysymys on kuitenkin siitä, etteivät puoliset puhu toisilleen tunteistaan ja toiveistaan ja elämä valuu virikkeettömään rutiinin pyörittämiseen. Haluttomuus voi olla molemmilla kosta siitä, että toinen on passiivinen tai torjuva, eikä täytä henkisiä, hengellisiä tai eroottis-seksuaalisia odotuksiani.

- *Omaan identiteettiin ja persoonallisuuteen liittyvät tekijät:* Persoonallisuuden ja seksuaalisen aktiivisuuden välistä suoraa yhteyttä ei voida ehdottomasti todeta, mutta jossain määrin ulospäinsuuntautunut ihminen saattaa olla myös seksuaalisesti aloitteellisempi ja ilmaista estottomammin spontaanin halunsa. Maslowin mukaan vahvan itsetunnon ja hallitsemisen halun omaavien naisten on todettu olevan estottomampia ja aloitteellisempia kuin heikon itsetunnon omaavien naisten, jotka kaipaavat seksuaalisuhteessa huolenpitoa ja turvallisuutta. Voimakkaan hallitsevaa naista vetää puoleensa hallitseva mies, ja hän haluaa miehen olevan vilpittön ja intohimoinen yhdynnässä. Vetäytyvä ja hallitsemisen halussa keskinkertainen nainen haluaa pitkitetyn "kosiskeluvaiheen" ja hellyyden.
- *Sukupuolihormonit:* Naisen seksuaaliseen halukkuuteen vaikuttaa hormonitoiminnan muutosten aiheuttamat kuukautiskierron vaiheet. Naisella erittyy mieshormooneja, testosteronia ja androsteeni-

dionia, joskin vähemmän kuin miehillä. Nämä säätelevät naisillakin seksuaalista halukkuutta yhdessä munasarjojen estrogeenin kanssa. Estrogeenin taso on korkeimmillaan juuri ennen munasolun irtoamista. Samoihin aikoihin myös mieshormonien taso on korkeimmillaan. Naisilla on todettu seksuaalisen aktiivisuuden lisäys juuri tässä kierron vaiheessa.

Naiset ovat ilmoittaneet haastatteluissa lisääntyneestä halukkuudestaan juuri ennen ja jälkeen kuukautisten. Tämän on ajateltu johtuvan siitä, että keltarauhashormonin eli progesteronin pitoisuus elimistössä on juuri silloin matala. Progesteroni alentaa halukkuutta.

Testosteroni on miehen halukkuuden tärkein ylläpitäjä, jonka puute on tutkijoiden mukaan tavallinen miehen seksuaalisen haluttomuuden syy. Puute voi olla aivolisäkkeen lutropiinin vajaerityksen seuraus tai vika voi olla kivesten testosteronia tuottavassa osassa. Nämä viat voivat olla synnynnäisiä, osa kehittyy vähitellen. Iäkkäillä miehillä verenkiertohäiriöt alentavat testosteronin tuotantoa. Puute voi olla myöskin runsaan alkoholinkäytön seurausta.

Testosteronin erityis laskee miehillä noin 50 vuoden iästä lähtien, tosin vähemmän kuin naisten estrogeenin erityis. Yksilölliset erot ovat suuria. Lisärasitteet (kivestulehduksen jälkitila, verenkiertohäiriöt) voivat lisätä haluttomuutta ja impotenssia. On huomattava, että aivoissa hormonitoimintaa ja tunne-elämää säätelevät keskukset ovat läheisessä yhteydessä keskenään. Se voi selittää naiselle itselleenkin monta kertaa käsittämättömiä tunne-elämän heilahduksia. Yhdyntä menstruaation aikana ei sinänsä muodosta mainittavaa terveysriskiä, mutta on muuten hyvä keskittyä silloin suhteen henkiseen puoleen.

Kun toinen haluaa useammin?

Joskus ajattelee, että Jumalalle on tullut laskuvirhe seksuaalisen tarpeen voimakkuuden kohdalla, koska tämä asia tuottaa niin paljon kitkaa aviopareille.

Hyvin monille on tuttu jokin seuraavista tilanteista:

- Mies haluaa useammin kuin vaimo. Mies on aina aloitteentekijä ja kokee, ettei vaimo ole kiinnostunut hänestä eikä seksistä, ei koe valloitetuksi ja halutuksi tulemistä. Mies pelkää torjutuksi tulemistä, vaimon ahdistumista, kokee syyllisyyttä omasta halustaan, jopa rukoilee siitä vapautumista.
- Vaimo ei halutessaan uskalla tehdä aloitetta. Hän voi pelätä, että

mies kieltäytyy jos hän haluaa. Jos hän taas ilmaisee halunsa, hän voi joutua suorituspaineen alle niin että oma halu sammuu.

- Vaimo ei ennätä koskaan tuntea halua, koska mies haluaa niin usein. Tästä ja/tai arjen stressistä ja väsymyksestä johtuen hän ei jaksa tehdä aloitetta, tuntee avuttomuutta ja syyllisyyttä, saattaa pakottautua yhdyntään ja viimein vihata naisen osaansa ja koko seksiä.
- Vaimo haluaa useammin kuin mies. Tämä tilanne on yleisempi ongelma kuin mitä siitä puhutaan. Tuntuu siltä, että vanha mieskeskeinen seksikulttuuri jatkuvasti tukahduttaa naisen luonnollista aloitteellisuutta. Monet naiset ovat kysyneet, miksi tästä ongelmasta ei puhuta. Kun ongelman taustaa pohditaan, tulee esille edellä mainittuja suhteeseen ja persoonallisuuteen vaikuttavia tekijöitä.

Vanhenevat miehet saattavat myös paeta seksiä, koska pelkäävät epäonnistuvansa potenssin heikkenemisen myötä. Tällöin mies salaa todellisuuden ja välttelee ja selittelee. Vaimo ei tiedä mistä on kysymys, tuskastuu ja pettyy. Hänellä on taas kerran vaikeuksia nähdä miehen sisällä asuva pelko miehisiytensä riittävydestä.

Totuuden kertomisesta voisi seurata kaksi vaihtoehtoa, riippuen vaimon asenteesta. Jaettu yhteinen asia voisi vapauttaa miehen paineesta ja syventää suhdetta keskinäisen luottamuksen ja turvallisuuden lisääntymisen kautta. "Hän ymmärsi minua, eikä arvostellut ja hylännyt" – tunne rinnassa aran asian kertomisen jälkeen on armon kosketus! Surullinen vaihtoehto voisi olla, että vaimo alkaa purkaa omia padottuja tunteitaan eikä kuuntele miestä. Mies sulkee suunsa ja ainutlaatuinen tilanne meni ohitse.

Mikä ratkaisuksi?

1) *Asenteiden ja käyttäytymisen tietoinen muutosharjoitus:* Millä asenteella katson, se ratkaisee, mitä näen. Kun työnän pois kaiken positii-visen, päädyn kärsimykseen. Vertaamalla siihen mitä ei ole, kadotan ilon. Paha olo ja ahdistus ovat usein seurausta tulevaisuuteen sijoite-tuista kielteisistä oletuksista ja mielikuvista. Niitä seuraavat myös välittömästi kielteiset tunteet. Tuotan tunteita, jotka johtuvat kuvitel-mista, eivät todellisuudesta. Erektiovaikeuksissa esimerkiksi on usein kyse epäonnistumisen pelosta. "Erektioni ei varmaan kestä" -asentees-ta seuraa, että se ei kestäkään, koska ahdistus estää sen.

Seksuaalisessa haluttomuudessa on usein kysymys takertumisesta kielteisiin mielikuviin. Jään kiinni siihen, mitä pahaa itse tai puolisoni

on tehnyt, mihin olen pettynyt tai missä minua ei ole otettu huomioon. Kielteisyys estää seksuaalisen kiihottumisen. Haluttomuus on usein urhoollista taistelua kiihottumista vastaan näiden kielteisten mieliku-vien avulla.

2) Meidän tulee puhua *avoimesti* asiasta ja selvittää mahdolliset kummankin yksilöön ja suhteen vuorovaikutukseen ja turvallisuuteen liittyvät tekijät. Monesti yksilöhistoriassa tapahtuneet traumaattiset ko-kemukset nousevat yhä uudelleen pintaan, vaikka ne olisi jo monta kertaa käyty läpi ja tavallaan vapauduttu niistä. Tällöin olisi kuitenkin tärkeätä, että puoliso olisi kärsivällinen ja antaisi vastakkaista positiivista vahvistusta ja rohkaisua ja hellyyttä, jolloin irtoaminen muistiku-vista toteutuu ajan kanssa, vähitellen.

3) Tarvittaessa täytyy selvittää mahdolliset fyysiset ja hormonaali-set tekijät.

4) Meidän tulee tiedostaa, että seksuaalisuuden tulee parisuhteessa tähdätä keskinäiseen mielihyvään.

- ei ole olemassa yhtäläisiä normeja, kuinka sen tulisi tapahtua
- ei ole normaalia yhdyntätiheyttä
- ei pidä normittaa seksuaalista kanssakäymistä siten, että tyydytyk-sen pitäisi tapahtua aina yhdynnässä tai sen pitäisi aina johtaa orgas-miin.
- on loukkaavaa vaatia toiselta sellaista seksuaalista aktiivisuutta, johon hänen persoonansa ei kerta kaikkiaan sovellu.

Yhdyntäkeskeisyyden asemesta tulisi keskittyä suhteen laadun kehittä-miseen ja hellyyteen, jolloin ehkä yhdyntöjen tarve vähenee ja toisaal-ta haluttomampi vapautuu hänelle sopivaan aktiivisuuteen. Syvä tyy-dytys ilman yhdyntääkin on mahdollista hyväilemällä (siunaamista ajatuksin, sanoin ja teoin) puoliso orgasmiin saakka.

13.3 Ehkäisy, esileikki, hyväilyt ja yhdyntä

Miten ehkäisy tulisi hoitaa?

Puolisoiden tulisi päästä rakentamaan ratkaisuun ehkäisystä. Mies on saattanut jättää ratkaisun täysin vaimon harteille – tai päinvastoin – ottamatta huomioon terveydellisiä, psyykkisiä, moraalisia ja eettisiä paineita ja niistä syntyviä tunteita.

Jos omatunto ei hyväksy jotain ehkäisymenetelmää, niin sitä ei tulisi käyttää. Ehkäisykysymysten ohella monilla pareilla on erimielisyyttä lasten lukumäärästä ja/tai hankkimisen ajankohdasta. Puolisoiden tulisi pyrkiä keskustelemalla ja tietoa hankkimalla ratkaisuihin, joihin molemmat voivat sitoutua tuntien, että puoliso ottaa vastuunsa omasta ja toisen terveydestä ja elämäntilanteesta.

Entä kun epäonnistumme?

Seksuaalinen tyydytys jää usein saavuttamatta ilman sen suurempaa syytä tai paineiden – stressin, padottujen tunteiden tai epärealististen odotusten – johdosta. Ratkaisevaa on suhtautuminen epäonnistumisiin. Jos niistä ei puhuta tai jos syytetään sanattomasti tai sanoilla puolisoa, alkaa negatiivinen kierre. Puolisot alkavat yhä enemmän seurata omia reaktioitaan ja pelätä epäonnistumista.

Satunnaiset epäonnistumiset, joista ei puhuta, – voivat jäädä tajuntaan ”kyvyttömyyden” siemeniksi. Seksuaaliterapiassa on todettu, että yksi ainoa epäonnistuminen voi aiheuttaa miehelle pysyvän häiriön, ellei hän puhu siitä vaimonsa kanssa.

On asioita, jotka eivät onnistu suorituksen voimalla: syntyminen, kuoleminen, nukahtaminen ja rakastaminen. Sekä miehen että naisen seksuaalinen virittyminen ja laukeaminen onnistuvat vain levosta ja rentoudesta käsin. Suorituspainetta laukeaa, kun huomio siirretään pois yhdynnästä ja omista seksuaalisista reaktioista puolison persoonaan. Silloin puhutaan omista tunteista, kerrotaan puolisolalle miten hänet koetaan, sanotaan ettei ole mitään vaatimuksia häntä kohtaan ja välitetään ainoastaan rakkautta ja hyväksyntää. Puolisot hellivät toisiaan jutellen toistensa kanssa. Sukupuolielimiin ei kosketa ja pidättäydytään yhdynnästä, kunnes molemmat pystyvät rentoutumaan.

Asennot ja ympäristö

Kirjastojen seksihyllyissä on pitkä rivi kirjoja, joissa seksologit, kirjailijat ja psykologit pyrkivät lisäämään tietoa kiihottavista sukupuoliteknikoista. Niissä ei sinänsä ole mitään pahaa, mutta kirjojen nimissä ja tekstissä ilmenee rakkauden käsite, jolla ei ole mitään tekemistä näiden teknikoiden kanssa. Miehet saattavat erehtyä luulemaan, että asennot ja kiihotustekniikoiden hallitseminen on naisen tyydyttämisen avain. Samoin urautuneeseen seksiin ajautuneita pareja kehoitetaan hakemaan vaihtelua seksimatkoista, makuuhuoneen peleistä, vaatteista ym. ul-

koisista tekijöistä. ”Olemme rakastelleet kylpyhuoneessa, eteisessä, autossa – enää en jaksa!” huudahti ”vaihteluun” kyllästynyt rouva.

Tekniikkaan turvautuminen ja keskittyminen perustuu järkeen tukeutumiseen ja siten pyritään odotusten mukaisiin suorituksiin. Seksistä tulee taitovoimistelua, jossa ohitetaan yhteys puolison tunteisiin ja persoonaan. Mukana on voimakkaita sukupuolisia tunteita, mutta kiintymys, lämpö, turvallisuus, ihailu, myötäeläminen, turvallisuus ja antautuminen eivät ole mukana.

Kun suhdetta hallitsee rakkaus, niin erotiikka pysyy hengissä ja seksi syntyy spontaanisti itsestään. Rakkauteen perustuva tekniikka on luovaa, kuhunkin tilanteeseen ja puolisojen vireyteen sopivaa. Tällöin vaihtelu virkistää myös seksissä: paikka, aika, vaatteet, peilit ja toteuttamistavat. Suhteen henkisiä perusteita vaihtelu ei kuitenkaan korvaa.

Rakastelu ympäristössä voi olla tekijöitä, jotka estävät paria antautumasta toisilleen vapautuneesti. Lapset voivat tulla huoneeseen kesken tiimellyksen, puhelin tai ovikello voi soida, kondomit, voiteet ja pyyhkepaperit voivat olla kaukana. Kiihottuminen voi häiriintyä ja tunnelma kärsiä niistä haettaessa.

”Ympäristöongelmiin” löytyy hyvällä tahdolla, luovuudella ja ennakkoluulottomuudella ratkaisuja. Makuuhuone, jonka oveen tulisi kuulua vakiovarusteena lukko, tulisi sijoittaa rauhalliseen osaan asunnossa, jos se on mahdollista. Perheillä tulisi olla yhteistoimintaa, niin että pienet lapset voitaisiin viedä joskus illaksi tai viikonlopuksi tuttaville. Pienetkin lapset, kun he kokevat olonsa turvallisiksi, leikkivät rauhassa vaikkapa puoli tuntia isän ja äidin ”pikavierailun” aikana. Ennen ”päiväunia” lapsille ohjeet: ”Isä ja äiti päiväunilla, ei saa häiritä, jos kysytään.” Puhelin irti seinästä ja tarpeelliset tarvikkeet, kuten ehkäisyvälineet, voiteet, paperia jne. käden ulottuville. Nämä ovat muutamia aviopareilta kuultuja ja itsekin osin koeteltuja ratkaisuja.

Esileikistä

Edellä on kuvattu elävän yhteyden merkitystä. Tämä yhteys vapauttaa

- antamaan ja saamaan hellyyttä kummankin puolison haluamalla tavalla
- puoliset heille ominaiseen aloitteellisuuteen
- virittymään väsymyksestä huolimatta ja saamaan silloinkin syvän tyydytyksen
- hyväksymään puolison väsymyksen ja hoitamaan häntä oman halun toteuttamisen asemesta

- suhtautumaan epäonnistumisiin huumorilla ja hellyydellä
- epäonnistumisen pelosta ja suorituspainesta
- kokemaan oma miehisuus/naisellisuus Jumalan suurena lahjana ja nauttimaan siitä yhteisten vuosien myötä yhä syvemmin.

Elävä parisuhde luo vapaan ja eroottisen ilmapiirin. Keskinäinen avoimuus pitää pelot ja pakot poissa. Omista kokemuksista, tunteista ja toiveista voi puhua häpeämättä ja pelkäämättä. Tällaisessa ilmapiirissa vallitsee vapaus ryhtyä yhdyntään tai siirtää sitä kummankaan petty-mättä.

Seksuaalinen herääminen saa tavallisesti alkunsa hellistä sanois-ta, ilmeistä, eleistä jne. persoonasta riippuen. Aviopuolisoiden tuli-si kehittää oma rakkauden kieli, jota molemmat ymmärtävät ja käyttä-vät.

Miehen ja naisen välillä on sekä yksilöllisiä että sukupuoleen liitty-viä eroja. Sanotaan, että mies kiihottuu näkemästään, nainen kuule-mastaan. Puolisot voivat ihailla toistensa ominaisuuksia ja kertoa, mi-ten rakastettavana, kiihottavana ja seksuaalisesti haluttavana he toi-siaan pitävät. Antoisaa rakastelu on yksilöllinen asia, joka vaihtelee kestoltaan ja sisällöltään. Kiihkeys ja rauhallisuus, eteneminen ja pe-räytyminen vaihtelevat.

Mielestämme rakastelu on hengellinen kokemus, tärkeä osa puoli-soiden hengellistä yhteyttä. Voitko yhtyä ajatukseen, että yhdyntä on rukousta, jossa esileikki on puolison siunaamista ja orgasmi Jumalan ylistystä.

Hyväilytavoista

Jokaisella miehellä ja naisella on oma seksuaaliseen mielihyvään joh-tava henkilökortti, kuten aiemmin totesimme. Esileikin ja yhdynnän edetessä viestintä tapahtuu yhä enemmän kosketuksin. Monet aviopa-rit kysyvät, mitkä tavat ovat puhtaita ja oikeita. Perverssyyden eli poikkeavuuden pelon ovat seksissä vieläkin melko yleisiä.

Yleisin ongelma on, että miehet pyytävät hellyyttä ja haluavat helliä vaimoa tavoilla, jotka vaimot kokevat hävettäviksi. Puolisoiden välil-le saattaa syntyä toteuttamisen vaatimuksesta ja toteutuksen puutteesta yhteyttä häiritsevä jännite. Mutta

- pestyt sukupuolielimet ja niiden kiihottuessa erittämät eritteet eivät ole likaisia. Esimerkiksi suussa on moninkertainen määrä bakteereja verrattuna pestyihin sukuelimiin. Kaikki hellyys, joka tunnetaan kummastakin hyvältä, on toisen hyvää tarkoittaen hänen siunaamis-

taan. Perverssyyttä on puolison kustannuksella tapahtuva omien ha-lujen itsekäs tyydyttäminen.

- jos toinen puolisoista pitää jotakin hyväilytapaa vastenmielisenä, ei häntä pidä siihen pakottaa. Asiasta tulee keskustella: Mikä siinä on vastenmielistä? Miksi haluan/haluat sitä? jne. Ennakkoluulot ja vas-tenmielisyys voivat johtua eri asioista, jotka näin poistuvat ja vapa-uttavat niistä kärsivän seksuaalista identiteettiä. Toisaalta kyseinen tapa voi menettää molempien kohdalla merkityksensä ja jäädä pois.
- jos jompikumpi ei jaksa tai pysty yhdyntään, on hyvä muistaa, että seksi on muutakin kuin yhdyntä: lähellä oloa, hierontaa, hellyyttä, keskustelua. Puolisot voivat hyväillä toistensa vartaloa ääreisosista sukuelimiin ja aina orgasmiin saakka, niin että hyväilytavoista saa kes-kittyä vain nautintoon.
- sukupuolielinten hyväilyssä sekä vaimon vaginan liukastamisessa voi käyttää apteekista saatavia voiteita, esim. K-Y Lubricating Jelly

Esileikkiä voi tarkastella tilanteen mukaan kahdesta näkökulmasta.

"Fyysinen esileikki"

Vuorovaikutus ja kommunikaatio ei toimi
Arkihellyys ei toimi

Yhdyntäkeskeisyys

Esileikissä vain fyysistä hellyyttä – tavoitteena fyysinen virittyminen
Tekniikka ja suoritus → fyys. virittyminen → suorituspain → epäonnistumisen pelko
Yhdyntä "työsuoritus"
Haluttomuutta → kyvyttömyyttä ja tyydytysongelmia

"Psyykkinen esileikki"

Vuorovaikutus ja kommunikaatio toimii
Arjessa hellyyttä ja "roman-tiikkaa"

Persoonakeskeisyys
Esileikissä fyysinen ja henki-nen läheisyys, lämpö – tavoit-teena psyykkinen virittyminen
Lepo ja leikki → psyykkinen virittyminen → turvallisuus

Yhdyntä sydänten yhteyttä

Spontaani halu ja syvenevä yhteys

Väsyneiden esileikkiä

Menemme vuoteeseen raskaan päivän jälkeen. Molempia väsyttää, mutta minulla on vähän levoton olo ja haluaisin seksiä. Kerron toivee-ni ja sen, että ymmärrän hänen väsymyksensä, enkä halua rasittaa häntä. Kysyn mitä hänelle kuuluu ja mitä hän haluaisi. Puolisoni ker-too hartioiden jomotuksesta ja sekavista ajatuksista työpäivän jälkeen

ja että ei tee yhtään mieli seksiä. Hieron hänen hartioitaan ja juttelemme.

Kuunnellessani puolisoani huomaan, miten oman levottomuuteni taustalta löytyy huolia ja stressiä. Kerron niistä hänelle. Huomaan, että kireäkö seksuaalinen jännitteeni onkin muuttunut lämmön ja rakkauden tunteeksi häntä kohtaan.

Riisumme vaatteemme, emme yhdynnän vuoksi, vaan tunteaksemme toistemme lämmön: Hän on lihaa ja verta, minulle rakas ihmisenä ja hän rakastaa minua. Juttelemme ja hyväilemme hiljaa toistemme niskaa, hartioita, selkää. Me annamme toisillemme vapauden kiihottua tai olla kiihottumatta. Yht'äkkiä tunnemme voimakkaan eroottisen latauksen – kaikki väsymys ja stressi on poissa... ja puoli tuntia myöhemmin nukahdamme tyydyttyinä ihan tunne rinnassa.

Yhdynnästä

Master ja Johnson jakavat yhdynnän neljään vaiheeseen

1. Kiihottumisvaihe, alkaa ennen yhdyntää
2. Tasannevaihe, orgasmivyöhyke emättimen uloimpaan kolmannekseen,
3. Orgasmivaihe, rytmiset supistukset, ejakulaatio
4. Laukeamisvaihe, elimistö palaa normaaliin tilaan

Kahteen ensimmäiseen vaiheeseen voimme vaikuttaa tahdollamme ja tehdä yhdynnästä nautinnollisempi.

On syytä muistaa, että on myös naisia, jotka eivät koe varsinaista orgasmia, vaan liukuvat hyvän olon tilaan. Monet naiset saavat rajuja orgasmeja, mutta eivät ole tyytyväisiä sukupuolielämäänsä, koska tunnesuhde mieheen puuttuu.

Onnistuneen yhdynnän vihollisia ovat mm. samanaikaisen orgasmin myytti, liika nopeus, huomion kiinnittäminen omaan onnistumiseen. On todettu, että miehen yhdyntä kestää keskimäärin 4 min., jossa ajassa vaimo ei ennätä psyykkisesti mukaan. Yhdyntä voi olla keskinäisestä sopimuksesta pikakäynti (esim. päivällä) tai kestää tunteja parikohtaisesti soveltaen. Mies oppii pidättämään luontevasti siemensyöksyä ja nauttimaan pitkän yhdynnän mahdollistamasta syvästä yhteydestä.

Samanaikaisen orgasmin tavoittelussa olisi ehkä hyvä ottaa huomioon naisen hitaampi kiihottuminen. Mies voisi klitorista hyväilemällä auttaa vaimon ensin orgasmiin ja sitten vasta itse tavoitella sitä, koska se on kuitenkin hänelle helpompaa ja nopeampaa. Vaimon orgasmin

kestokin on pitempi, jolloin mies ehtii vielä mukaan kokemaan sen tavallaan yhtä aikaa.

Vaimon kiihottumista häiritsee se, että mies on liian kiireinen. Hänen on vaikea toimia ja antautua paineen ja suoriutumisen tunnelmissa. Siksi on tärkeää, että mies etenee vaimon tahdissa. Vaimoa auttaa, jos mies hyväilee klitorista eli häpykieltä, jossa on runsaasti hermopäätteitä ja on siksi kosketusherkkä.

Monesti vaimon vaikeudet johtuvat vain liian vähäisistä hyväilyistä, jolloin hänessä ei ehdi tapahtua vastaavaa etenemistä ja hän voi jäädä ilman tyydytystä ja orgasmia. Tämä taas voi aiheuttaa toistuessaan hänessä kielteisen asenteen koko seksuaalisuutta kohtaan ja sammuttaa tämän alueen hänessä. Siksi olisi tavattoman tärkeää, että mies huolehtisi tästä, ja muutenkin etenemisen tulisi olla yhteispeliä joka vaiheessa.

Jos mies huolehtii vain omasta tyydytyksestään ja jättää vaimon osuuden huomiotta, voisi koko suoritusta nimittää masturbaatioksi eli itsetyytytykseksi vaimon ruumiin avulla. Tämä on vaimolle hänen ihmisarvoaan loukkaavaa käytöstä ja hän kokee olevansa vain kohde ja esine. Tällaisen jatkuvan menettelyn jälkeen on miehen turha odottaa seksuaalisesti aktiivista ja myönteisesti asennoituvaa vaimoa.

Jälkihoito

Seksuaalisesti mies syttyy ja hulmahtaa nopeasti kuin lehtikasa, vaimo taas syttyy ja hehkuu pitkään kuin kivihiili. Yhdynnän jälkeen vaimo on avoimimmillaan henkiselle yhteydenpidolle samalla kun miestä nukuttaa! Puolisoiden tulisi keskustella, millainen vuorovaikutus olisi molempien kannalta sopiva, ettei tässä herkässä hetkessä vaimo kokisi itseään hylätyksi ja mies menettäisi ainutlaatuista yhteysmahdollisuutta. Esim. mies voi helliä ja hieroa vaimoa hetken aikaa sekä samalla puhella hänen kanssaan.

POHDITTAVAKSI AVIOPAREILLE:

1. Onko teillä kokemuksia intiimien hyväilytapojen erilaisesta kokeemisesta: sellainen, mikä toisi toiselle suurta nautintoa, on toiselle vastenmielistä? Mistä mahdollinen erilainen kokemistapamme johtuu?
2. Onko teillä yhdyntätilanteeseen liittyviä häiriötekijöitä, joita voisitte poistaa?

3. Millaisia ovat seksuaaliseen kanssakäymiseen liittyneet erityiset onnistumiset ja toisaalta epäonnistumiset? Miten ne ovat vaikuttaneet suhteeseenne?

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Onko teidän parisuhteessanne seksuaalisten aloitteiden teko yksi-puolista vai molemminpuolista? Tarvittaisiinko siinä muutosta?
2. Mitä asioita olette joutuneet pohtimaan ehkäisytapaa valitessanne?
3. Miten pitäisi ratkaista puolisoiden yhdyntätiheyteen liittyvien eri-laisten tarpeitten ongelma?

14 Sukupuolielämän häiriöistä

Seuraavassa lyhyt katsaus yleisimpiin miehen ja naisen sukupuolielämän toiminnallisiin häiriöihin. Häiriöt voivat olla primaarisia, jolloin kyseinen toiminta ei ole koskaan onnistunut, tai sekundaarisia, jolloin toiminta on jossain vaiheessa häiriintynyt.

14.1 Erilaisia toimintahäiriöitä

Ennenaikaisen siemensyöksyn estäminen

Monien miesten ongelmana yhdynnän yhteydessä on ennenaikainen siemensyöksy. Ongelmassa voi vaimo olla apuna opettelemalla yksinkertaisen puristustekniikan. Puristusta voidaan pitää hellyydenosoitukseksi, vaimon rakkauden osoituksena ja auttamistoimenpiteenä, ei mekaanisena tempuna.

Miehen orgasmi on kaksivaiheinen. Ensimmäisessä vaiheessa siemenrakkulassa ja eturauhasessa tapahtuu supistuksia, mikä saa aikaan siemensyöksyprosessin alkamisen. Miehen tulisi tunnistaa tämä vaihe, koska siihen perustuu ennenaikaisen siemensyöksyn hallinta. Kun supistukset etenevät virtsaputkeen, ei siemensyöksyä voi enää pidättää.

- Kun mies kokee, että siemensyöksy alkaa, hän vetää siittimen emättimestä ja pyytää vaimoa puristamaan napakasti muutaman sekunnin ajan terskan juuresta,
- erektoitunut siitin ei tunne kipua, mutta puristus estää tehokkaasti siemensyöksyrefleksin.
- miehen täytyy kertoa vaimolle, miten lujaa ja kauan siitintä tulee puristaa

Erektiovaikeudet ja impotenssi

Miehen kyvykkyyttä heikentävät monet tekijät, mm. stressi, ahdistus, tupakointi, alkoholi ja verenkierron häiriöt siittimen paisuvaiskudokseen johtavissa verisuonissa. Jos erektio tulee nukkuessa tai herätessä, on ongelma todennäköisesti emotionaalinen eli tunne-elämään liittyvä.

Keski-ikään ehtineellä miehellä ovat satunnaiset erektiovaikeudet melko tavallisia. Niistä selvittää avoimuudella, vaimon ymmärryksellä ja hellyydellä. Vaimo voi hyvällä siitintä ja kiveksiä niin, että erektio taas vahvistuu. Samoin henkinen, rohkaiseva ja kannustava asenne ja käyttäytyminen auttavat miestä nolouden tunteiden yli. Vaimon rakkaudellinen hyväksyntä on vaikeuksien kanssa kamppailevalle miehelle on lohdullista. Vaimo voi viestiä hyväksyntää ja rakkautta vaikeuksista huolimatta; se on arvokkaampaa kuin fyysiset toiminnot.

Mikäli kyvyttömyys kroonistuu, kannattaa hakeutua lääkärin tutkimuksiin elimellisten syiden poissulkemiseksi ja asiantuntija-avun saamiseksi. Jos kroonistuminen on todellisuutta, voi asian korvata muulla hellyydellä ja hyväilyllä orgasmiin asti sekä vaimolla että miehellä.

Joskus impotenssin syynä voi olla kätkeyty viha. Impotenssi alkaa hallita ajatuksia ja johtaa nopeasti suhteellisuudentajun heikkenemiseen. Mies voi ajatella vain haavoittunutta itsetuntoaan ja kyvyttömyyttään niin että naisen tunteet jäävät kokonaan varjoon. Mies myöntää, ettei vaimo saa tyydytystä, mutta uskoo, että hän on ainut, joka kärsii tilanteesta. Toiset välttävät kaikkea ruumiillista kosketusta sillä verukkeella, ettei halua loukata paria turhilla lupauksilla ja jättävät antamatta parilleen muunkin hellyyden ja läheisyyden. Toiset muuttuvat pehmeiksi ja hoivattaviksi lapsiksi.

Ongelman korjaamisen ensimmäinen askel on sama kuin minkä tahansa parisuhteen ongelman. On myönnettävä vihan olemassaolo ja paljastettava, mistä tuskasta se johtuu. Tämä on vaikeaa niille miehille, jotka samaistavat tuskan myöntämisen heikkouteen. Kun mies tuntee olevansa heikompi kuin nainen, impotenssi saattaa olla ainoa hänelle sopiva keino ilmaista vihaa. Nämä miehet kokevat uhkaavaksi suku-

puolitoimintaan ryhtymisen, koska siihen vaaditaan samanaikaisesti haavoittuvuutta ja aggressiivisuutta.

Vaimon orgasmikyvyttömyys

Orgasmikyvyttömyys on kaikkein tavallisin naisen seksuaalisista toimintahäiriöistä. Terapeutit toteavat sen olevan itse asiassa niin tavallinen, että on syytä kysyä, onko sen tulkitseminen häiriöksi edes oikeutettu.

Mahdollisia syitä orgasmikyvyttömyyteen:

- Naisilla on samoin kuin miehilläkin hetkiä, jolloin heidän viettinsä sammuu. Tällaisia aikoja ovat synnytyksen jälkeinen aika, kuukautiskierron tietyt päivät, kun pelkää jotakin jne. persoonasta riippuen.
- Naisen asennoituminen omaan itseensä: heikko itsetunto, hallinnan menettämisen pelko, ahdistus siitä, onko hän rakastettava, ei voi kokea oloaan aidon seksikkääksi,
- Naisen asennoituminen mieheen voi olla kielteinen: mies on tuntee-ton, vaativa, halveksiva tai täynnä omaa itseään
- Nainen ei kykene ilmaisemaan omaa vihaansa ja kosta olemalla osallistumatta seksiin
- Uran ja identiteetin menetys, riippuvuus ja voimattomuus, josta seuraa mielipaha, vaikkei sitä myöntäisikään itselleen ja toiselle. Usein naista ei oteta vakavasti, ei kuunnella eikä kohdella tasa-arvoisesti. Jos seksi on ainoa naisen vaikutusmahdollisuus mieheen, hän käyttää myös sitä.
- Suurin osa frigideistä (kyvyttömistä) naisista ei ole tunteettomia seksuaalisesti. He ovat niin loukkaantuneita ja vihaisia, että hellät vastaanottavat tunteet eivät pääse millään keinolla läpi.
- Naisen seksuaalisuus perustuu hänen kykyynsä tuntea itsensä haavoittuvaksi, luottavaseksi ja rakastetuksi.
- Välittömän mekanismin kannalta orgasmikyvyttömyys voi johtua orgastisen refleksin tahattomasta estymisestä. Naisella tämä refleksi on helposti altistuva estymiselle. Syyt voivat olla syvällä lapsuuden tilanteissa, myöhemmissä traumaissa tai aivan välittömästi yhdyntätilanteessa.

Terapeutti Kaplan toteaa: "Jatkuvasti vain saa hämmästellä sitä seikkaa, että merkittävä osa täydellisesti anorgastisista naisista ei yksinker-

taisesti ole saanut tarpeeksi tehokasta kiihotusta.

Tilannekohtaisen orgasmikyvyttömyyden syinä voi olla puutteellisen kiihotuksen lisäksi monenlaisia pelkoja ja huolia: raskaaksi tulemisen pelko, ulkopuolisten yllättämäksi tulemisen pelko, häpeä ja syyllisyys siitä, että mies pitkästyy kun "minä olen niin toivottaman hidas".

Hoito riippuu anorgasmian laadusta. On kuitenkin syytä muistaa, että naisen orgasmi on riippuvainen mielentilasta ja tunnesiteestä puolisoa kohtaan.

14.2 Ongelmien kohtaaminen

Usein on sanottu, että kun seksi on huonoa, sillä on hyvin tärkeä osuus avioliitossa, ja kun se on hyvää, sen osuus on hyvin pieni. Joku on kärjistänyt ajatuksen seksin osuudesta parisuhteessa seuraavasti:

Miehet eivät osaa kuvitella rakkautta ilman seksiä; naiset eivät osaa kuvitella seksiä ilman rakkautta.

Olگون seksuaali-ongelman tausta psyykkinen tai fyysinen ja olگون se lähtöisin kummasta osapuolesta tahansa, tulee siitä ajan myötä aina parin vuorovaikutusta säätelevä tekijä ja siten yhteinen oire. Ongelmien korjaaminen vaatii aina yhteisiä toimenpiteitä, joilla vaikutetaan seksuaaliseen kanssakäymiseen ja jotka korjaavat keskinäistä häiriintynyttä suhdetta, ei pelkästään yksilön oireilua. Potilas on parisuhde, ei jompikumpi puoliso.

Molempien osapuolten on hyväksyttävä yhteisen oireen periaate ilman toisen osapuolen syyttelyä ja vakuuttelua siitä, että "Ei minulla ole ongelmia, menköön puoliso hoitoon, kun hänellä näyttää olevan vaikeuksia". Impotenssista kärsivän miehen vaimo ei koe olevansa osallinen asiaan tai orgasmikyvyttömyyttä potevan vaimon mies kokee, ettei hänellä ole pulmia, hänhän saa yhdynnässä siemensyöksynsä ja tyydytyksensä.

Seksuaalisuus on koettava viestinnäksi parin välillä ja on ymmärrettävä, että jos jompikumpi ei onnistu tai saa tyydytystä, niin ongelma koskee kumpaakin. Siksi on mielekästä yhdessä pyrkiä poistamaan ongelma.

Ilman rakkautta ei seksuaali-ongelmia voi ratkaista. Vain rakkaudella seksi saa uusia arvoja, kauneutta, selkeyttä ja henkevyyttä. Rakkauden sukupuolisuus on tyhjää ja innotonta. Se tekee pikemmin surulliseksi ja masentuneeksi kuin innostuneeksi ja toiminnalliseksi.

Ongelmien käsittelyssä voisi erottaa kolme päävaihetta:

1) Luvan antaminen itselle seksuaalisuuden vapaassa toteuttamisessa puolison kanssa.

Tavallisesti vapautta kahlitsee yksilöhistoriasta peräisin olevat oletukset, kuvitelmat, kiellot, ennakkoluulot, häveliäisyys, estot, pelot, väärät tiedot, eri asteiset kielteiset kokemukset jne. Kun pari törmää näihin kummankin sisimmässä oleviin esteisiin, tuottaa se hämmennystä ja epätietoisuutta, kuinka ajatella ja toimia. Tavallisesti asiasta on vaikea puhua, ja toisen reaktiot saattavat lukita asian käsittelyä.

2) Toinen vaihe on ongelmista puhuminen kaikista peloista huolimatta, mieluiten oman puolison kanssa siitä syystä, että hän on asiassa mukana ja osallisena. Tämäkin puhuminen on omiaan lähentämään parin välejä, kun ongelma jaetaan.

3) Monesti ongelman syynä on suoranainen tiedon puute tai tiedon virheellisyys. Näistä vapautumisen ehtona on saada tavallaan ohjelmoiduksi sisimpänsä uudelleen asiaa koskevalla uudella tiedolla. Tullee ottaa selville sekä asiaan liittyvä fyysinen että psyykinen tieto. Monille on täysin vierasta puolison fyysiset toimintatavat ja -ehdot puhumattakaan henkisen puolen lainalaisuuksista. Kaikista nopeinta ja tehokkainta pikatietaa tarjoavat avioliittoleirit ja seminaarit.

4) Hoito voisi toteutua joko kahdestaan hankitun uuden tiedon pohjalta tai käyttämällä ulkopuolista asiantuntija-apua.

POHDITTAVAKSI AVIOPAREILLE:

1. Millaisia seksuaaliseen kanssakäymiseen liittyviä ongelmia olette kohdanneet? Mistä ongelmista kärsitte eniten? Mikä auttaisi?
2. Antaako sisimpänne teille luvan vapaasti nauttia seksuaalisuudesta/ seksistä ja sen erilaisista muodoista parisuhteessanne?
3. Pystyttekö käsittelemään avoimesti keskinäisiä seksuaalisuuteen ja sen toteuttamiseen liittyviä ongelmianne? Jos pystytte, mikä siihen on auttanut? Jos ette, mikä siihen on syynä?

POHDITTAVAKSI RYHMÄLLE:

1. Miten aviopari voi toteuttaa seksuaalisuuttaan väliaikaisen/pysyvän impotenssin kohdatessa?
2. Onko vaimon satunnainen tai pysyvä orgasmikyvyttömyys mikään ongelma? Eikö mielihyvä riitä?
3. Miten seksuaalisten ongelmien käsittely on parisuhteissanne onnistunut?

15 Iloa ja onnea avioliittoon

Parisuhteen vaikein haaste on yksilöllisyyden ja yhteyden yhteen sovittaminen. Ongelmallisinta ja onnellisinta tässä on se, että yksilöllisyyden toteutuminen tarvitsee yhteyden toiseen ihmiseen. Todellinen yhteys vuorostaan on mahdollista vain vapauden pohjalta. Monet arvostelevat avioliittoa ja solmivat avoliiton välttääksensä vapautensa menettämisen. Kuitenkin parisuhteen tavoite ja ihannetila on kumppanuus. Se on kahden vapaan tahdon ykseys, ja juuri siinä toteutuu yksilöllisyys ja yhteys. Kumppanuuteen ei ole oikotietä. Parin on kasvetta siihen symbioosiin ja erillisyyden kautta. Kasvu tapahtuu vaihteittain ja taitekohtia kutsutaan kehityskriiseiksi, joiden lisäksi elämään kuuluu erilaisia akuutteja kriisejä, kuten sairaus, työpaikan menetyt jne.

Puolisoilla on avioliitossaan kaksi vaihtoehtoa:

- he voivat pysyä ennallaan ja elää toistensa kautta ja kaikkeen toiselta apua odottaen, jolloin ilo ja onni kaikkoaa elämästä tai
- he voivat kasvaa, jolloin kehitys lisää suhteen syvyyttä ja kiinteyttä

Tie iloon ja onneen, yksilöllisyyteen ja yhteyteen, rakkauteen, käy rakkaustyön ja kriisien kautta. Walter Trobisch sanoo rakkaudesta:

Rakkaus on tunne, joka on opittava.
Se on jännitystä ja täyttymystä.
Se on kaipuuta ja vihamielisyyttä.
Se on iloa ja tuskaa.
Ei ole toista ilman toista.

Vain osa rakkaudesta on onnea – se on opittava.
Kärsimyskin kuuluu rakkauteen.
Se on rakkauden salaisuus,
sen kauneus ja taakka.

Rakkaus on tunne, joka on opittava.

Kirjallamme pyrimme rohkaisemaan sinua puolisosasi kanssa tähän kasvuprosessiin. Kirjan sisältö on käsitellyt pääasiallisesti yhteyden esteiden tunnistamista, tunnistamista, kohtaamista ja läpityöskentelyä, tavallaan tietä iloon ja onneen. Mutta emme tarkoita sitä, että ilo ja onni

olisivat pelkästään jonkin epämääräisen ja raskaan matkan takana. Onnea ei ole elää ilman ongelmia, vaan onnea on elämän kohtaaminen yhdessä puolison kanssa.

Elämä ei ole eilen tai "ensi viikonloppuna" vaan tässä ja nyt. On sanottu, että seurustelevat elävät tulevaisuudessa ja vanhat avioparit menneisyydessä, varsinkin puolison puutteissa ja laiminlyönneissä. Rakentavaa menneisyyden tarkastelua on mm. pohtia, mitä olemme vaikeuksista oppineet, sekä hyvien hetkien muisteleminen.

Elämä ei rakennu projekteista, vaan pienistä ohikiitävistä hetkistä. Perusonnellisuutemme riippuu siitä, *miten kohtaamme toisemme näinä hetkinä*. Ongelmat syntyvät yleensä ratkaisematta jääneistä asioista, siis laiminlyönneistä! Tähän hetkeen kuuluu siis ratkaistavia asioita koskevien päätösten tekeminen sekä tulevaisuuden suunnittelu.

"Rakkaus ei ole sitä, että ihmiset katsovat toisiinsa, vaan että he katsovat samaan suuntaan." (Antoine de Saint-Exupere)

On rakkautta huomioida hänen tarpeensa.

On rakkautta kertoa hänelle, mitä ja miten toivon häneltä.

On rakkautta hyväksyä se tosiasia, että läheskään kaikki tarpeeni eivät täyty, että vain Jumala voi rakastaa täydellisesti.

Siitä huolimatta minä voin rakastaa *uskollisesti*.

Ingrid Trobischin kirje miehelleen Walterille kuvaa herkästi avioparin kumppanuutta:

"Haluan sanoa, miksi rakastan Sinua. Kun kuvittelen Sinut mielessäni, voin nähdä Sinun ojentavan kättäsi minulle. Minä luotan sinun käteesi, koska se on turvallisen miehen käsi. Sinä kävelet kyllä hieman liian lujaa, mutta kun huomaat, että hengästyn, enkä pysy oikein mukana, sinä pysähdyt, käännyt ja ojennat kätesi, autat vaikeiden kohtien ylitse. Silloin pääsen hyvin lähelle sinua ja sinä puhut minulle ja lohdutat minua. Et tee pilaa ajatusistani, etkä myöskään koe, että ne olisivat sinulle uhkana, jos ne yllättävinä pakottaisivat sinut ajattelemaan asioita uudelleen. Kun olen heikko ja tarvitsen suojaa, tiedän, että olet minua vahvempi. Tartun käteesi, koska tiedän, ettet käytä voimaasi alemmuudentunteen herättämiseen minussa. Mutta sinä myöskin tarvitset minua, etkä häpeä tunnustaa sitä. Vaikka oletkin vahva ja miehekäs, voit olla myös avuton kuin lapsi. Vahva nyrkkisi voi ajeta tyhjäksi, apua anovaksi kädeksi. Enkä tiedä suurempaa ornea kuin saada täyttää se käsi."

Kirjallisuutta

- Aalto, Mikko (1987) Lemmin ja emmin. Gummerus Oy
Hybels, Bill (1989) Kristityt seksihullussa maailmassa. Päivä
Hämäläinen, Pekka (1987) Perhe, pahin ja paras, Näkökulmia tavallisen perheen tavallisiin ongelmiin. Ajatus Oy
Ijäs, Kirsti (1984) Perhe, ihmissuhteen kypsyyskoe. Gummerus Oy
Juntumaa, Birgitta ja Rauno (1986) Rakkaussuhde. Kirjayhtymä
Kontula, Osmo ym. (1988) Tietoiseksi, tietoa ja näkemyksiä seksuaalipolitiikasta. Painokaari Oy
Lewis, C. S. (1982) Neljä rakkautta. Kirjaneliö
Lindqvist, Martti (1984) Ruumiin ilot ja pelot miehen seksuaalisuudessa, Sexpo ry:n seminaariraportti
Seksuaalisuus keski-iässä – tarua vai totta
McCary, J. L. (1971) Mies ja nainen, Oy Weilin+Göös Ab
Miller, Sherod ym. (1990) Pariviestinnän parempi opas. Kirjapaja
Paananen, Sinikka (1976) Perheen ihmissuhteet. Otava
Powell, John (1984) Uskalla hyväksyä ja ilmaista tunteesi. WSOY
Rutanen, Mirja (1984) Nainen ja mies naimisissa toistensa ja työnsä kanssa. Otava
Sievers, Kai ym. (1974) Suomalaisten sukupuolielämä. WSOY
Svensson, Alf B. (1988) Yhdessä, miten hoitaa rakkautta. WSOY
Viscott, David (1988) Miten rakastaa toista ihmistä. WSOY
Vuorinen, Risto (1991) Persoonallisuus & minuus. WSOY



"Kasvoimme erilleen", kertovat monet eroavat avioparit. Avioliitossa on mahdollisuus myös kasvaa yhdessä ja yhteen, löytää oikeaa itsenäisyyttä ja oman sekä kumppanin persoonan erityislaatua. Tämä kirja antaa työvälineet, joiden avulla pääset rikkaaseen ja syvälliseen suhteeseen puoliso kanssa ja vältät vieraantumisen ja ajautumisen avioeroon.

Kirjassa on myös ainutlaatuinen ja antoisa seksuaalisuutta käsittelevä osa, jossa kirjoittajat käsittelevät oman kokemuksensa pohjalta suomalaisten avioliittojen ongelmia.

Jos olet avioliitossa, suunnittelet avioitumista tai olet ajautumassa eroon, tämä kirja voi olla käännteentekevä.

Maiju ja Kari Kuhanen ovat pariviestinnän ohjaajia ja heillä on kymmenen vuoden kokemus avioparityöstä.

Os. 30.8

ISBN 951-619-262-9



9 789516 192621