

# Mitä on olla rak entavasti toisen tunteellisena tukena parisuhteessa?

SUVI SAVOLAINEN

Parisuhteet eivät ole pelkkää auvoa ja onnellisia tunteita. Siinä kaksi ihmistä tuo koko ihmistunteiden skaalan yhteiseen pottiin, joten erilaisia potentiaalisesti kehittäviä tai satuttavia tilanteita riittää. Se miten tuemme toisiamme vaikeitten tunteiden noustessa ja sallimme toistemme myös kriiseillä ja purkaa tunteita, kertoo sen miten kestäväällä perustalla parisuhde pohjimiltaan on. Tässä muutamia mietteitä, miten saada työstäminen rakentavalle tasolle.

Peruslähtökohta on se, että kun toisella nousee vaikeita tunteita pintaan, pitäisi pystyä siirtämään fokus itsen ulkopuolelle, olla hetken toista varten olemassa, pistää omat reaktiot taustalle. Erityisen tärkeää olisi välttää oma suojaautuminen ja vasta-reagointi kumppanin ilmaistessa tunteita, jota esiintyy helposti jos esim. kokee toisen negatiiviset tunteet arvosteluna tai ne laukovat omaa huonommuudentunnetta.

Jos negatiivisten tunteiden ilmaiseminen on ollut ylikiltille ihmiselle vaikeaa, ne saattavat alkaa ilmetä alkuun kiukun kera. Silti olisi hyvä ymmärtää, että suunta on oikea, vaikka tavassa on vielä hiomisen varaa. Jos taas kumppani näyttää jääneen kiinni epärakentavaan ja satuttavaan tunteenilmaisuisuuteen tulee sille toki vetää rajoja.

Tukemisessa on toimivaa se, että osataan vuorotella, koska kommunikaatiosta ei tule mitään, jos kilpaillaan huomios-ta tai siitä, kenen reaktio ja tunnetila on vaikeampi. Kummallakin on tila ja aika omaan vuoroon. On hyvä osata katsoa omaa käyttäytymistään näissä tilanteissa ja tunnistaa itsessään egon tarve vetää huomio itseensä tai muin keinoin harhauttaa huomio muualle, kun toisella olisi tarve tukeen ja tunteenilmaisuuksiin.

On tärkeää opetella näkemään tilannetta toisen kannalta. On silti vaikea tietää tyhjistä, mitä toinen tarvitsee ja tuntee. Kannattaa kysyä ja pyytää kertomaan eikä olettaa tietävänsä. Kaikki kokevat asiat omista kokemuksistaan lähtien. Toisen tunteiden tulee olla ok, vaikei itse koki-sikaan samoin vastaavassa tilanteessa. On epärakentavaa kyseenalaistaa toisen tunne sen perusteella, ettei itse tunne samoin.

Tunteissa on logiikkansa, mutta monestikaan niissä ei ole kaikenkattavaa ”järkeä”, joten niissä pitää käyttää paljon hyväksyntää. Jotkut voivat kummuta lapsuudesta ajalta, josta ei ole enää muistiku-



via, tai paljon kauempaa menneistä elämästä, joten niitä ei voi pyytää selittämään ja ratkaisemaan vain mentaalitasolla. Liika analysointi voi herkästi tukkia varsinaisen tunteen ilmenemisen ja purkamisen. On rakentavaa kohdata tunteet tunteiden tasolla - toimia olkapäänä, kuunnella, ymmärtää, antaa toisen tunteille tilaa ja hyväksyntää ja pitää fokus tunteiden ilmaisijassa, kunnes tunnealto alkaa helpottaa.

Jotta tunteet uskaltavat näyttäytyä ja vanhat traumat voivat parantua, pitää vallita oikeanlainen ilmapiiri - kiireetön, salliva, hellä, hoivaava, empaattinen, kuunteleva, ei omia vastauksia tyrkyttävä. Riippuu asiasta ja yksilöstä tuntuuko fyysinen läheisyys hyvältä tunteenpurkamisen hetkellä. Toisen kehonkielen tarkkailu on paikallaan menevätkö tunteet kiinni, jos yrittää koskea toista vai onko se ehkä juuri se, mitä toinen tarvitsee - päästä kainaloon. Joillakin on vaikea olla katseen kohteena tunteinensa, joten on hyvä olla tuijottamatta liian kiinnostuneesti, vaikka haluaakin ilmaista olevansa läsnä. Myös hymyileminen tai hyväntahtoinenkin hymähtely voivat tulla tulkituiksi väärin tunteiden purkajan päässä. Hän saattaa kokea

sen alentavana ja halventavana jos hänellä on kynnys olla seurassa avoimesti tunteinensa. Jos tulee naurahtaneeksi jollekin hyväntahtoisesti ja huomaa toisen vetäytyvän tai loukkaantuvan, kannattaa selittää miksi nauroi, jotta motiiveista ei tule väärintulkintaa.

Jotkut ajattelevat, että empatia ja sääli ovat lähellä toisiaan. Itse koen, että sääli ruokkii vain voimattomuutta ja tekee tunteen ilmaisijasta uhrin. Se ei siis välttämättä auta päästämään irti, vaan muodostaa lisää vaikeita tunteita alkuperäisen asian ympärille, kuten häpeää, salailun tai esittämisen tarvetta ja alemmuudentunnetta. Olisikin siis hyvä tutkia sitä, miten olla empaattinen ilman sääliä, silti suhtautuen vaikeiden tunteiden ilmaisijaan kuin voimakkaaseen ja elämänsä hallitsevaan yksilöön.

Tunteiden ilmaisu on monesti nyt-hetkistä ja yllättävää. Niiden tulee siis saada nousta siinä tilanteessa kuin ne luontevasti ilmenevät. Niitä pystyy harvemmin käsittelemään muulla kuin teoreettisella ymmärryksen tasolla, jos haluaa kontrolloida tunteitaan ja elämänsä liikaa. Silloin varsinainen vapautuminen jää toteutumatta.

Tämä tietysti vaatii kumppanilta joustavuutta ja asian priorisoimista, jotta joskus tunteille annetaan tilaa, vaikka olisikin jo muita suunnitelmia. Jos tunteille ei ker-takaikkiaan ole sijaa siinä tilanteessa missä ollaan, kannattaa tukijan kertoa selkeästi, että tähän tullaan tarttumaan, kun aika on sopiva ja tunteiden ilmaisijan muodostaa linkki noihin tunteisiin, jotta ne eivät unohdu ja hautaudu jälleen jonnekin odottamaan seuraavaa kertaa, kun joku raapaisee ne jälleen pintaan. Tunteiden ilmaisua ja käsittelyä ei kannata pitkittää turhan kauaa, sillä tunteilla on taipumusta haalistua ajan kanssa, mitä pitempään niiden käsittelyä lykätään. Tämä voi joskus johtaa väärään johtopäätökseen siitä, että tunteet tulivat jo käsitellyiksi, koska ne eivät enää ole akuuttisesti päällä. Ne ovat kuitenkin painuneet syvempiin kerroksiin vain odottamaan uutta mahdollisuutta, koska tätä mahdollisuutta ei käytetty kasvuun. Joidenkin kumppanien egot ovat oppineet pelaamaan aikaa välttääkseen tämän haalistumisen kautta toisen tunteiden kohtaamista.

Myös kontrollintarve, arvostelu, kyseenalaistaminen, aiheen vaihtaminen, liika vastuunkanto tai anteeksipyytelykin siitä motiivista, että aiheesta lopetettai-siin puhuminen ym. ovat joillekin opittuja selviytymiskeinoja, jotka kaikki johtavat vain onnistuneen tunteenpurkamisen lykkäämiseen, tunteiden patoutumiseen tai draamaan.

Rakentavaa keskustelua voi parhaiten johdatella eteenpäin aidosti kiinnostuneilla kysymyksillä ja kannustavilla lauseilla kuten: Haluatko puhua tästä vai tuntuuko paremmalta vain itkeä sitä ulos? Miltä sinusta tuntuu tämä asia, kun selkeästi siihen liittyy jotain vaikeaa? Haluatko selittää, mitä sinussa tapahtuu, kun puhutaan tästä aiheesta? Mikä este pitäisi poistaa, että suhtautuminen tähän voisi olla mutkatonta ja rentoa? Mitä tarvitsisit pystyäksesi menemään niihin tunteisiin? Kuulisin mielusti! Olen tässä sinua varten! Anna sen tulla vaan ulos.

Oman motivaation pitää olla kohdallaan ja aistittavissa selkeästi, että on kiinnostunut olemaan siinä toista varten ja ettei mikään ole sen olennaisempaa juuri nyt. Jos tuntuu että toinen on siinä pitkin hampain ja vain velvollisuudesta, ei niitä syvempiä tunteita varmasti saa esiin. Läheisten välillä pitäisi olla aito kiinnostus toisen tunteita ja kehitystä kohtaan sekä auttamisenhalua. Tunteellisena tukena

toimiminen voi olla kuin silta entistä syvempään luottamukseen ja tuntemiseen kumppanien välillä.

On yleistä, että toisella voi olla enemmän auttajaenergiaa ja silloin tilanteet kääntyvät herkästi aina siihen, että toista tuetaan ja toinen on enempi tukijan roolissa. On parisuhteen keskinäisten balanssien kannalta tärkeää, että esimerkiksi pitkään jatkuneet toispuoliset tilanteet tasapainotetaan vaikka sitten muin keinoin - fyysisellä huomionosoituksella, lempeytenä, kiitollisuutena ja ennen kaikkea sillä, ettei tilanteesta muodostu oletusarvo ja itsestäänselvyys. Olisi tärkeää, että se, jolla on enemmän auttajaenergiaa, harjoittelee myös huomion kohteena olevista eikä käännä fokusta toiseen, ja se, joka on totunut enemmän vastaanottamaan elämässään, voisi harjoitella tilan luomista toiselle ja fokuksen siirtämistä toisen asioihin.

Kommunikaation puhdistaminen on myös tärkeää. Jos draamat sotkevat tunteelliseen tukemiseen sopivan ilmapiirin muodostumista, tulee löytää ne kommunikointitavat, jolla draamaa voidaan vähentää, esim. kirjoittamalla, ottamalla hetki miettimisaikaa ennen kuin aiheesta keskustellaan lisää, jos huomataan sen junaavan paikoillaan. Toisinaan vaaditaan suoraan sanomista ja se voi olla juuri se, mikä irrottaa lukkiutuneet tilanteet. Mutta eivät tietenkään johda rakentavaan tunteenpurkuun, vaikka tilanne päättyisikin itkuun, vaan ne muodostavat lisää satuttavia muistoja ja patoutuneita tunteita.

Jos toisella olisi vaikka tarve huutaa toiselle ja saada jotain sitä kautta ulos, voi sellaisen rakentavan tilanteen järjestää ilman, että se muodostuu draamasta. Esimerkkinä lapsuuden patoutunut ilmaise-maton kiukku pelottavaa isää kohtaan voi purkautua vihasina kommentteina arkisista asioista kumppania kohtaan. Tämän purkaminen edesauttaa parisuhteen hyvinvointia, vaikkei olekaan kumppanin aiheuttamaa. Silloin on erityisen tärkeää, että toinen osaa olla ottamatta itseensä ja sallii toisen tuulettaa.

Tärkeää on myös olla etsimättä syyllisiä tunteisiin ja määritellä sitä, kuka on oikeassa ja väärässä. Parisuhteisiin kuuluvat myös tunteenpurku, joka ei liity sinänsä kumppaniin. Joillekin se on työstressi toisille menneet parisuhteet, joillekin omat pelot, jotka ovat aikaisemmin tehneet sen, että tunteet ovat pysyneet piilossa, kunnes luottamusta on kertynyt tarpeeksi niin, että niiden ilmaiseminen on turvallista. Sen voi siis myös nähdä niin päin, että vaikeiden tunteiden noustessa on eheyttämistä tapahtunut jo riittävä määrä ja uutta luottamusta ja voimaa syntynyt, jotta se on mahdollista.

Jos rakentavan tilanteen muodostaminen parin kesken tuntuu menevän moneksi kerta toisensa jälkeen, olisi hyvä pystyä hakemaan ulkopuolista tukea. Monenlaiset tunneterapeutit ja intuitiiviset auttajat osaavat nähdä tilanteen molempien kannalta ja tulkata, mitä siinä tapahtuu. On hyvä muistaa, ettei ulkopuoliselta taholta mennä etsimään vahvistusta omille mielipiteille toisesta, vaan ratkaisua ja johdatusta kohti parin toimivampaa dynamiikkaa.

Laajemmasta perspektiivistä olennaisinta on hyväksyvä suhtautuminen ihmisyyteen kuuluviin negatiivisiin tunteisiin ja asioiden työstämiseen ylipäänsä. Kumppanilta tai itseltään ei kannata vaatia yliihmissyyttä, joka ei saisi koskaan ilmentää negatiivisuutta. Näkemykseni mukaan parisuhteisiin kuuluu olennaisena osana se, että vaikeat asiat nousevat esiin väkisinkin eikä niitä pääse sitoutumusten kautta karkuun kovin helposti. Ihminen kun helposti valitsisi sen helpoimman reitin, jos sellaisen olisi mahdollisuus. Siellä taas saattaa olla toiset suunnitelmat ja kumppani on valittu elämään juuri siitä syystä, että näitä asioita päästäisiin työstämään. Olisi hienoa, jos nouseviin hankaliin tunteisiin ja asioihin pystyttäisiin suhtautumaan luonnollisena asiana, joka kuuluu parisuhteisiin. Ei yritettäisi taistella niitä vastaan, jolloin syntyy ylimääräistä draamaa. Hyväksyen, toisen tuntemista syventäen ja uutta rakkautta luoden.

**Homeopaatti Harri Seppälä**

Puh. 0400 524 522, Facebook: Homeopatia Turku

[www.homeopatiaturku.fi](http://www.homeopatiaturku.fi)