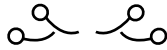


EEVI VUORISTO



Tunne itsesi
parisuhteessa

#tunneitsesiparisuhteessa



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

© EEVI VUORISTO JA
KUSTANNUSOSAKE YHTIÖ
OTAVA 2022
KANSI: SATU KONTINEN
KANNEN KUVA: ISTOCK
KIRJAILIJAKUVA: ARTO WIIKARI
ISBN 978-951-1-41964-8

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022





SISÄLLYS

OMA TARINANI	9
OSA 1: PARISUHDEMALLIT	19
Mitä tuomme suhteeseen 21 Kannattelukokemus 22 Peilaus 24 Tyhjiö 26 Alitajuinen malli rakkaudesta 29 <i>Kirjoitusharjoitus: Alitajuinen malli rakkaudesta</i> 35 Traumakiintymys 36 Traumakiintymyssuhteen tyypillinen kaava 40 Traumasuhteesta toipuminen 43 Minätilat 50 <i>Kirjoitusharjoitus: Perhedynamiikan hahmottaminen</i> 56 <i>Mielikuvaharjoitus: Sisäisen lapsen turvaaminen</i> 61 Rakastava sisäinen vanhemmuus 66 Oma vanhemmuus 71 Mummot pelastavat maailman 74 Autenttinen itse 76 <i>Kirjoitusharjoitus: Autenttinen itse</i> 81 <i>Piirtämisharjoitus: Minätilakartta</i> 82 Minätilat ja parisuhde 84 <i>Kirjoitusharjoitus: Parisuhteen roolit</i> 87 Elämänkaari 88 <i>Piirtämisharjoitus: Elämänkaari</i> 90	

OSA 2: SUHTEEN TUKIPILARIT	95
Suhde on oma yksikkönsä – se on enemmän kuin minä + sinä 97 Pilari 1: Sitoutuminen 99 Pilari 2: Intohimo ja kipinä 107 Pilari 3: Avoimuus 113 <i>Kuunteluharjoitus: Kuuntele ja tule kuulluksi</i> 119 <i>Kysymysharjoitus: Uteliaan kysymisen tekniikka</i> 120 Tasainen kolmio 121 Yhteyden eri laadut 122	

OSA 3: VAATIVAT ILMIÖT PARISUHTEESSA	127
Transferenssi 129 Defenssit eli puolustusmekanismit 134 Projektio tai projisointi 138 Introjektio 140 Pro- jektiivinen identifikaatio 142	

OSA 4: KONFLIKTIT JA KOMMUNIKAATIO	147
Ei etsitä oikeaa tai väärää, etsitään ymmärrystä 149 Miksi riitelemme ja mistä kitka syntyy? 151 Kiintymys-	

suhdetarpeita 155 | Konfliktien jälkihoito 158 | Anteeksi-
anto 162 | Turvan lisääminen suhteessa 170 | Sek-
suaalisuus ja feminiininen ja maskuliininen energia 175
| Feminiiniset ja maskuliiniset energiat suhteessa 183 |
Suhteen ulkopuoliset ihastukset 187 | Entä jos suhde ei
vain toimi? 191 | Minä, ihan vain itseäni varten 195 |
Piirtämisharjoitus: Elämänpyörä 199 | *Harjoitus: Itsereflek-
tio* 202

LOPUKSI.....	204
KIITOKSET.....	207
KIRJAILIJASTA	208
HIDASTA ELÄMÄÄ	210



OMA TARINANI

Olin 16-vuotias hakiessani ensimmäistä kertaa apua parisuhteen haasteisiin. En muista tapahtumia tarkasti, mutta päädyin ensirakkauteni kanssa koulukuraattorin pakeille juttelemaan. Olimme kovin tosissamme ja valta-
van rakastuneita ja toisaalta taas ihan kujalla siitä, mitä parisuhde oikeastaan tarkoittaa. Suhteemme päättyi pian, ja rakastuin luokkakaveriini. Kolmiodraaman ainekset olivat valmiina.

Jos rakkauselämäni kuvailisi yhdellä sanalla, se olisi *dramaattinen*. En ole tästä erityisen ylpeä. Muutamaa vuotta ja paria lyhyttä suhdetta myöhemmin havahduin omiin läheisriippuvaisiin taipumuksiini. Yritin kasvattaa

silloisesta poikaystävästäni ”kunnon miestä”, joka vastaisi omaa haavekuvaani, enkä tajunnut, että olin jättänyt monta hälytyskelloa huomioimatta jo suhteen alkumetreilla. Päädyimme pariterapiaan ollessani parikymppinen. Terapiakäynnit loppuivat lyhyeen, mutta muistan oivaltaneeni syvällä tasolla, miten valtava merkitys erilaisilla taustoilla ja varhaisissa vaiheissa oppimillamme toimintamalleilla on. Emme kuitenkaan olleet valmiita työstämään suhdettamme, ja epäilenkin, että arvoristiriidat välillämme olivat liian suuria, jotta suhde olisi voinut nousta uuteen kukoistukseen. Ja jälleen kävi niin, että rakastuin poikaystäväni kaveriin ja tutun kolmiodraaman ainekset nostivat päätään.

Noihin aikoihin aloin tunnistaa omassa toiminnassani kaavamaisuutta, mutta en kuitenkaan osannut tehdä asialle mitään, vaan ajattelin, että ”tällainen mä nyt vaan olen”. Arvatenkaan suhde exäni kaveriin ei sekään kestänyt kovin kauaa, mutta ennätin myös hänen kanssaan pariterapeutin pakeille.

Kun nyt katson nuorempaa itseäni, näen kovan ja kapi-noivan kuoren. Näen nuoren naisen, joka oli panssaroinut sydämensä eikä ottanut vastuuta toimistaan vaan piiloutui melodramaattisen tarinansa taakse. Näen nyt, kuinka paljon silloin pelkäsin, vaikka en pelkoani koskaan muille näyttänytkään. Näen myös, miten olin naamioinut hylätyksi tulemisen pelkoni sen taakse, että hylkäsin aina itse

ensin. Sanonta *hurt people hurt people*, loukatut ihmiset loukkaavat muita, pätee itseeni. Minuun sattui, en osannut paremmin enkä tiennyt, millaisia välineitä hankkia.

Ensimmäiset sydänsuruni olivat kolossaalisia. Olin sairauslomalla kaksi viikkoa, enkä tehnyt muuta kuin itkin. Yllättävää kyllä, isäni oli tuossa hetkessä merkittävä tukihenkilö. Vanhempani erosivat ollessani kaksivuotias, ja näin isääni vain viikonloppuisin. Luulen, että olin alitajuisesti yrittänyt etsiä suhteesta turvallista isähahmoa. Ei ihme, ettei 25-vuotias nuori mies pystynyt täyttämään tuota tarvettani, eikä se tietysti olisi ollut hänen tehtävänsäkään. Vastaavasti hän taisi etsiä minusta jotain omaan tarinaansa sopivaa.

Erokipu oli niin intensiivistä, että tajusin surevani samalla jotain muutakin. Ero on usein portti sisimpäämme kätkeytyihin suruihin, joten samalla ovenavauksella tulemme päästäneeksi näkyville paljon muutakin. Se voi todella yllättää. Isäni haki minut mukaansa golfaamaan, ja kävimme kävelyillä. Hän ei yrittänyt ratkaista kipuani eikä vähätellyt tuskaani. Ehkä hänkin aisti minun surevan samalla jotain eroa vanhempaa asiaa. Isäni kertoi minulle omista erosuruistaan, ja se tuntui lohdulliselta. Oli hyvä kuulla, että ero satuttaa kaikkia.

Selvisin ensimmäisistä viikoista suklaarusinoiden, nenäliinapinojen ja kolmen muistikirjan avulla. Itselleni tyypillisesti aloin myös hakeutua kirjojen pariin. Olen

aina rakastanut lukemista ja samastumispintojen etsimistä kirjoista. Kirjat tuovat uutta ymmärrystä ja antavat nimiä asioille, jotka on itse hahmottanut mutta joita ei ole välttämättä osannut pukea sanoiksi. Taisin kahlata läpi Tommy Hellstenin siihenastisen tuotannon kokonaisuudessaan – se oli samalla pysäyttävää, raastavaa ja lohdullista. Aloin nähdä kirkaammin, miksi suhteeni ei ollut toiminut ja millaiset läheisriippuvuuden mallit se minussa aktivoi. Tunnistin hädän ja turvattomuuden sekä epämääräisen läheisriippuvuusmökyn, joka oli kulkenut matkassani jo vuosia. Häpesin sitä ja olisin halunnut siitä eroon. Se taisi olla virtahepo minun olohuoneessani, sarja sanatonta ahdistusta ja selittämätöntä sössöä.

Päätin, että en enää koskaan hukkaisi itseäni suhteessa, vaan olisin kokonainen oma itseni ja alkaisin ohjata omaa elämääni. Varasin tatuointiajan, sillä tämä päätös tarvitsisi symbolin. Tatuoinnin kaveriksi olisin voinut tarvita lisää terapiaa, mutta aika ei tainnut vielä olla sille kypsä. Kuten sanotaan, toistamme usein elämässämme samoja kaavoja, kunnes olemme todella valmiita ottamaan vastuun omasta toiminnastamme.

Muutamaa lyhyttä suhdevitelmää myöhemmin rakastuin jälleen palavasti ja löysin itseni suhteesta, jossa tuttu läheisriippuvuusmökky aktivoitui pian alkuhuuman jälkeen. Jaksoin taiteilla sen kanssa muutamia vuosia, kunnes itselleni pitämäni kulissit romahtivat. Itkin

isää, itkin äitiä ja omaa hätääni ja turvattomuuttani. Mietin, olenko koskaan turvassa, riittävä ja rakastettava. Olin tunnemaailmaltani kuin avuton lapsi, ja vaati valtavasti työtä olla hylkäämättä itseäni kivun keskellä.

Onneksi tajusin hakea apua. Henkilökohtaisen terapian lisäksi haimme tukea myös parisuhteemme haasteisiin. Alkoi monen vuoden pituinen, vaiherikas matka: asumusero, paikkakunnan vaihto, uusi alku ja lopulta suhteen päätyminen. Tuon suhteen päätyminen oli minulle psykologisesti järisyttävän merkittävä kokemus. Se oli ensimmäinen ero, joka ei tapahtunut repien, äkillisesti tai muutoin dramaattisesti. Olimme käyneet pitkään parisuhdeohjauksessa, kasvaneet yhdessä, läpikäyneet monia vaativia vaiheita ja kohdanneet itsessämme haavoittuvuutta. En pidä eroa epäonnistumisena, vaan joskus se on kaikkein rohkeinta, tarpeellisinta ja suurin rakkauden teko kaikille.

Ajattelen nyt, että jos suhteessa on kasvanut, oppinut jotain itsestään ja ottanut vastuun omasta osuudestaan, on jo monin tavoin onnistunut. Parisuhteita ei voi mitata millään asteikoilla. Ne ovat täynnä elämää, alitajuisia kaavoja, tahtoa, taitoja, taitamattomuutta ja vaikka mitä muuta. Nykyisellä viisaudellani ja elämäkokemuksellani tekisin monia menneitä valintoja toisin. Nyt pystyn katsomaan nuorempaa itseäni myötätuntoisin silmin – tein silloin ne valinnat, mitkä tein. On ollut valtavan iso oppi

oivaltaa, ettei pelkkä rakkauden tunne riitä takaamaan toimivaa parisuhdetta. Edes tahto ei aina riitä. En silti ole toivoton tai katkera, vaan uskon vilpittömästi siihen, että parisuhde voi olla todella eheyttävä ja turvallinen asia. Se ei kuitenkaan ole sitä automaattisesti, vaan turvallinen suhde luodaan yhdessä. On realistista hyväksyä, että ihan jokaisen kanssa se ei ole mahdollista.



Jokainen suhde on opettanut minulle
jotain, vaikka olen usein ymmärtänyt
sen vasta vuosien kuluttua.



PARISUHDEHISTORIAANI MAHTUU MONENLAIS-
TA: ON paljon epäkypsyyttä, avuttomuutta, tempoilua,
draaman romantisoimista, epärealistista toivoa ja toisaal-
ta myös herkkyyttä, kauneutta, autenttisuutta ja armoa.
Jokainen suhde on opettanut minulle jotain, vaikka olen
usein ymmärtänyt sen vasta vuosien kuluttua. Olen ollut
todella sokea sekä itselleni että sille, mitä suhteissani on
tapahtunut ja miksi. Samalla olen kiitollinen halustani op-
pia, katsoa peiliin ja kohdata vaikeita asioita sekä itsessäni
että suhteessa toisen kanssa.

Menin hiljattain naimisiin ihanan miehen kanssa.
En olisi ehkä koskaan tavannut häntä, ellei rakas ystävä-

ni Kristiina (joka muuten kirjoitti esipuheen edelliseen kirjaani) olisi eräänä heinäkuuisena päivänä vuonna 2019 laittanut minulle viestiä: ”Eevi, haluaisitko tavata yhden miehen, joka sopisi just sulle?” Siitä se sitten lähti. Nyt elämme uusioperheessä, ihmettelemme erilaisuuttamme ja sitä, miten vaikeaa ja samalla arvokasta se välillä on. Suhteemme alkumetrit eivät olleet helppoja, vaan molempien pelot, reagoitumattomat ja varjot nousivat pintaan ja koettivat sabotoida aitoa läheisyyttä. Olimme viisaita ja hakeuduimme pariohjaukseen jo muutaman kuukauden yhdessäolon jälkeen, ja tämä on auttanut valtavasti turvallisen parisuhdepuhjan luomisessa.

Suhteemme on turvallinen, ja olen siitä määrättömän kiitollinen. Rakennuspalikoina ovat olleet vilpittömän rehellisyys, oikea tahtotila ja sitoutuminen kasvuun yhdessä ja yksin. Meillä on myös riittävän samanlainen arvomaailma ja toisaalta halu vaalia erilaisuuttamme. Rakkaus on suuri mysteeri. Mieleemme haluaisi kirjoittaa valmiita käsikirjoituksia ja tarinoita tulevasta, vaikka emme koskaan voi tietää varmasti. Suostummeko silti kohtaamaan toisemme ja avaamaan sydämemme kaikelle sille, mitä on tässä ja nyt? Silloinkin, kun mieleemme tekisi vetäytyä ja koemme itsemme haavoittuviksi? Minun on välillä hyvin vaikea sanoa tähän kyllä, mutta teen parhaani ja opin, ja siitä tässä kirjassa onkin oikeastaan kyse: miten vaikeatkin teemat voivat vahvistaa aitoa läheisyyttä, jos uskallamme



Tässä kirjassa ei etsitä
syyllisiä tai syyttömiä
vaan ymmärrystä.



kohdata kitkan, väärinkäsityk-
set ja epätietoisuuden.

Olen sekä itsetuntemus-
ohjaajan ja pariterapeutin työs-
säni että omassa elämässäni
kohdannut toistuvasti sen, mi-

ten erilaisin tavoin menneisyyden kokemukset, haavat ja
tulkinnat elävät meissä ja miten monin eri tavoin ne vai-
kuttavat parisuhteisiin. Suhde heijastaa meille omia kipu-
pisteitämme, sisäistä totuuttamme ja myös sisäisiä vääris-
tymiämme. Vaikka usein olisi helpompaa etsiä oikeaa ja
väärää, se ei vie meitä eteenpäin. Jos olen tässä, asia kos-
kettaa myös minua. Oman osuuden näkeminen voi olla
välillä hyvin vaikeaa, etenkin jos piiloudumme hyvyyden
ja paremmuuden taakse.

TÄSSÄ KIRJASSA EI ETSITÄ syyllisiä tai syyttömiä
vaan ymmärrystä. Tutkitaan oman vastuamme ja vaiku-
tusalueemme ulkopuolella olevien asioiden rajapintoja.
Nämä kysymykset nostavat vääjäämättä esiin elämän
varrella opittuja selviytymismalleja, vaille jäämisiä ja kai-
puuta. Syvä toiveeni on, että kirja tukee sinua polulla kohti
myötätuntoa ja auttaa ottamaan vastuuta terveellä tavalla.

Ihan jokaisella on tarve rakastaa ja tulla rakastetuksi, ja
silti syvimmät haavamme liittyvät rakkauteen. Lähdetään
siis tutkimaan, millaisia eväitä kannamme rakkausrepus-

samme, miten niitä voisi paremmin ymmärtää ja samalla vapautua turhasta taakasta. On silti tärkeää muistaa, että vaikka parisuhde kysyy myös sitä paljon puhuttua työntekoa, ei sen ole tarkoitus olla jatkuva työleiri tai uuvuttava projekti. Inhimillinen, oman tuntuinen arki riittää.



OSA 1

Parisuhdemallit



MITÄ TUOMME SUHTEESEEN?

Hetkessä elämisestä puhutaan nykyään paljon, mutta parisuhteen näkökulmasta menneisyyden kokemuksillamme, haavoillamme ja reagointimalleillamme on valtavan suuri vaikutus. Kansainvälisesti tunnetun parisuhdeterapeutin ja kirjailijan Harville Hendrixin mukaan aviovuoteessa on kuusi ihmistä: sinä, minä ja meidän molempien vanhemmat. Vaikka mielikuva ei ole kovin riamastuttava, siinä piilee suuren ymmärryksen siemen: Kannamme mukanaamme vanhempiemme parisuhdemalleja sekä heidän suhtautumistaan meihin itseemme. Sanotaan, että tiedostamamme asiat ovat kuin jäävuoren huippu – noin viisi prosenttia on näkyvissä, mutta merenpinnan alta

löytyy valtava vuori, joka kuvastaa alitajuntaamme. Alitajuntaan on varastoitunut valtava määrä informaatiota muun muassa siitä, miten maailma toimii, miten koemme itsemme ja mitä pidämme rakkautena.

On tärkeää muistaa ihmiselämän haavoittuva lähtökohta: synnymme riippuvaisina. Olemme riippuvaisia hoivaajiemme huolenpidosta varsin pitkään, ja se, millä tavoin tarpeisiimme vastataan ja millaisina meidät hyväksytään, luo meille sisäisen kokemuksen sekä itsestämme että elämästä. Olenko turvassa, olenko rakastettava?

KANNATTELUKOKEMUS

Holding- eli kannattelukokemukset ovat merkittäviä perusturvallisuuden tunteen rakentumisen kannalta. Pähkinänkuoressa kyse on siitä, että kun tarvitsen jotain, tarpeeseeni vastataan enkä jää yksin. Näin oppii luottamaan elämään ja maailmaan, ja samalla suhteesta itseen tulee joustavampi. Jos varhaisissa vaiheissaan on jäänyt vaille kannattelukokemuksia, alitajuntaan jää muistijälki epävakaa ja turvattomasta maailmasta. Silloin sisäinen kokemus on, etten voi luottaa, että tarpeisiini vastataan, joten minussa täytyy olla jotain vikaa. En ole rakkauden arvoinen ja minun täytyy selvitä yksin.