

## Rakkauden kipu ei katso vuodenaikaa

Mietin heitä monia, jotka rakkaudessa ovat eri tavoin haavoilla.

Heitä monia, joiden luottamus repeytyi rikki, kuin salama kirkkaalta taivaalta.

Heitä, joille uskottomuus lipui elämään aavistuksina, joita mieli ei olisi halunnut todeksi uskoa.

Mietin sitä rakkauden kipua, joka yllätti molemmat ulkopuolelta. Ehkä sairauden tai vamman voimalla.

Mietin sitä kipua, jonka synnytti pistävät sanat ja ikävät teot, väheksyvät katseet, halveksivat otteet, tyhjät silmät tai hyvän kosketuksen puute.

Mietin sitä rakkauden kipua, joka tuli läheisen osaamattomin toimin.

Ja sitäkin kipua, joka tuli kaipuusta, osattomuudesta tai tavoittamattomuudesta.

Rakkauden kipua repi halkeaman elämänselänkulkuun.

Se kipua sielun sopukoita korventaa ja veistää haavassa yhä uudestaan.

Se henkeä yrittää salvata.

Kipu synnyttää ikäviä kuvia mieleen, ja niitä on vaikea erottaa todellisuudesta.

Kipu iskee surullista tarinaa päivin ja öin. Ehkä tunnetta siitä, kuin haudan partaalla olisin.

Kipu vetää puoleensa ajatuksia huonosta ja riittämättömästä itsestä; ”jos vain minä olisin...”.

Se houkuttaa ihmisen unohtamaan itseään.

Rakkauden kipua kolkuttaa pelkoa.

Pelkoa siitä, mitä rakkaudelle käy.

Pelkoa siitä, mikä uhkaa.

Pelkoa siitä, mihin minun pitää varautua.

Pelkoa uusista rakkauden kivuista – mihin enää voin luottaa?

Ainoa ihminen, joka näki sinut, voi kipua tuottaa.

- Mikä mahtaa olla miksi-kysymysten määrä? Mikä on vihan ja pettymyksen suuruus?

Lähisuhteissa voi rakastaa ja satuttaa eniten.

Ilman toista hyvää ihmistä ei suhteessa syntynyt kipu lähde.

Mietin sitä rohkeutta, joka rakkauden kivun kokijaa odottaa.

Mietin, sitä rohkeuden määrää, jota vaaditaan, jotta tämäkin kipu joskus ohenee, kenties muuttuu toiseksi, ehkä suruksi - ja edelleen hyväksymiseksi ja oman elämän huomaamiseksi.

Rakkauden kipua poteva ystävä. Mietin, voitko puhua itsellesi ystävällisesti. Kohdata itsesi myötätuntoisesti. Se ei ole surkuttelua, valittamista tai itsekkyyttä. Myötätuntoinen itsen kohtaaminen on tosiasian huomaamista ja tunnustamista. Sen sanomista itselle, että tämä sattuu, minua sattuu, minulla on pelko, minulla on suru. Ja sellainen kuuluu elämään, sitä ei tarvitse väistellä tai hävetä. Voitko vielä huomata, mihin kehossasi kiinnittyy kipu, pelko, suru? Voitko vain huomata sen ja antaa olla, tai kenties hengittää sen läpi? Voitko myös huomata, mitä juuri nyt tarvitset? Ja voitko kulkea sitä kohti?

Pariterapeutin vastaanotolla erilaiset rakkauden kivut ovat yleisimpiä aiheita. Niitä voi käsitellä yksin tai yhdessä. Niistäkin voi ajallaan selvittää eteenpäin vallan hyvin. Tätä voi olla vaikea uskoa siinä kohtaa, kun kipu korventaa kovimmin. Mitä ajatuksia tästä sinulle heräsi?