

Ajatuksia parisuhteen akuuttiin kriisitilanteeseen

Maailman meret eivät aina pysy seesteisinä - eivät pysy myöskään parisuhteet. Parisuhde on tunnesuhde. Suurempien ja pienempien myrskyjen kautta parisuhteet hakevat uutta tunnesuhteen tasapainoa ja pyrkivät kehittymään siten, että suhde voisi paremmin vastata parisuhteen osapuolten tarpeita. Myrsky voidaan nähdä suhteen kasvamisen pyrkimyksenä ja uuden tasapainon etsimisenä.


Aika ajoin ihmiselle tulee tilaa ja tarve käsitellä omaa elämäänsä ja parisuhdettaan. Kaikkea sitä, mitä on ollut, ja kysymyksiä siitä, mitä haluaa jatkossa olevan. Joskus voi käydä siten, että pienemmäksi ajateltu haaste saattaa herättää esiin suhteen pohjiin asti järjestyttävän kriisitilanteen ja tunnemyrskyt. Aiemmin opitut toimintamallit, selviytymis- ja vuorovaikutuskeinot tulevat uudelleen arvioitaviksi sen suhteen, että vastaavatko ne parisuhteen osapuolten nykyisiä tarpeita. Jokin merkitys silläkin on, että juuri kyseisessä elämäntilanteessa ja kyseisellä syvyydellä asiat tarjoutuvat käsittelyyn. Yleensä tämä ei ole sattumaa. Mieti, miksi juuri nyt asiat nousevat näin esiin(?).


Kriisitilanne herkistää syvimmit tunteemme liittyen kyseiseen elämäntilanteeseen. On tavallista, että kriisitilanne herättää myös muistoja aiemmista, kenties käsittelemättä jääneistä mielen haavoista. On hyvä tiedostaa, että ihmisen muisti ei koskaan toista aiempaa kokemusta aivan sellaisenaan, vaan nykytilanne värittää aiempia muistoja. Väriyty voi tuoda kokemuksesta esiin kirikkaampia tai synkempiä sävyjä.


Kriisitilanne voi olla mahdollisuus rakentaa suhteeseen jotain uutta ja merkityksellisempää. Usein tämä vaatii aikaa, kärsivällisyyttä ja ennen kaikkea "jarrun painamista" hätiköidyille päätöksille. Ehkä se edellyttää myös molempien tahtoa ja pystyvyyttä etsiä, tutustua, kokeilla ja oivaltaa uutta. On myös tilanteita, joissa yhteinen rakennustyömaa voi olla parempi jakaa osiin, ja jatkaa elämän rakentamista kumpaisenkin omaan suuntaan. Kahdestaan myrskyn silmään ei kannata jäädä. Kriisitilanteisiin voi olla tarpeellista hakea ulkopuolista apua paripsykoterapeutilta.


Kokeile, voiko joistain seuraavista ajatuksista olla apua sinulle parisuhteen **akuutissa** kriisitilanteessa.


- **HERMOSTO HUUTAA HÄTÄÄ** 📞 - **MUISTA SILTI - "EI HÄTÄÄ"** ❤️
Vain harvoissa parisuhteen kriisitilanteissa on sellainen hätä, että pitää toimia heti. "Heti toimittavia" -tilanteita ovat esimerkiksi väkivallan tai muun henkeä uhkaavan kokemuksen kohtaaminen. Sen sijaan mielen sisäisiä asioita on aikaa puntaroida. Nousseet ajatukset ja tunteet tulevat ja menevät, se ei ole vaarallista, eivätkä nämä useinkaan rakentavasti ratkea kiireessä.
- **PAINA JARRUA – EI HÖTKYILLÄ** ❤️
Kriisitilanne herättää meissä biologisesti säädellyn, perimän, varhaisen kiintymyssuhteen ja oppimiskokemusten myötä vahvistuneen "taistele, pakene tai lamaannu" -reaktion, pyrkimyksenä kokea jälleen turvaa. Tästä syystä tilanteesta halutaan yleensä nopeasti vapaaksi. Mitä tämä sinussa on herättänyt? Entä kumppanissasi? **Pakenemisen reaktio voi tulla esiin esim. tarpeena korostetun nopeasti ratkaista haastava tilanne, "ottaa hatkat" ja paeta suhteesta, välttää keskustelua ja toisen kohtaamista / ikävien tunteiden kohtaamista, kykenemättömyytenä kuunnella puolisoa, pakona omiin ajatuksiin, mielikuviiin ja johtopäätöksiin sekä toimintaan näiden perusteella. Taistelu voi tulla esiin esim. hyökkävyytenä puolison haastamiseksi, puolison patistamisena keskusteluun kenties tämän luonnollista vauhtia nopeammin, syytöksiä tai moitteina puolisoa kohtaan tai pakonomaisena tarrautumisena puolisoon. Lamaannus saattaa näkyä esim. vetäytymisenä toivottomuuteen, luovuttamisena, vetäytymisenä yhteydestä ja asian käsittelystä, toivottomien mielikuvien ja johtopäätösten ylivalta ajatuksissa tai näköalattomuutena. HUOMAA itsessäsi näitä heränneitä reaktioita.** Älä tee hätiköityjä päätöksiä. Jotta tilanteen näkee kirikkaana, on sen tarkasteluun syytä varata aikaa, ja katsella asioita eri näkökulmista. Sen sijaan reaktioihin liittyvä energia kannattaa valjastaa aktiivisesti avun saamiseen, asioiden molemmintahtiseen käsittelyyn ja käytännön elämän jatkamiseen, arjen pysyvien rakenteiden edelleen ylläpitämiseen.
- **HENGITÄ HELLITTÄEN** 😊
Keho elää kriisitilanteen mukana. Mitä kehostasi huomaat? Mitä siinä tapahtuu? Muista hengittää hellittäen; siten, että ilma virtaa aina vatsan pohjalle asti, ja kiinnität huomiota erityisesti pitkään, hellittävään uloshengitykseen. Hellittävä hengitys tuo ilmaa myös ajatuksille. Se palauttaa hermoston automaattista toimintajärjestelmää siten, että tunteiden ja ajatusten yhteistyö voi onnistua paremmin. Tiukassa tilanteessa keskity hellittävään hengittämiseen, sen sijaan, että keskityt imemään puolisoa kaikki sanat itseesi ja reagoit niihin. Huomaa myös, miten jalkapohjasi ovat tukevasti maassa kuin juurtuneena – maa kantaa aina. Huomaa sekin, että selkärankasi kannattelee sinua.


- **MITÄ PUHUT ITSELLESI** 


Kiinnitä huomiota siihen, mitä kriisitilanteessa puhut itsellesi. Onko itsepuheesi sinua vahvistavaa vai murskaavaa? Lisääkö se turvallisuuden tunnettasi vai tuoko se turvattomuutta? Viekö se sinua eteenpäin asioiden selvittämiseksi vai suuntaako se sinua yhteen ainoaan suuntaan? Kokeile, voitko muistaa rakentavaa itsepuhelua; esim. *"opin"*, *"voin"*, *"osaan"*, *"selviydyn"*, *"huomaan"* ja sama *"me-muodossa"* sekä *"ei hätää"*.
- **PYSÄYTÄ NEGATIIVISTEN AJATUSTEN KETJU** 


Kriisitilanteessa voi vahvistua negatiivisten ajatusten, tulkintojen ja muistojen ketju siitä syystä, että autonominen hermosto on yli- tai alivireänä, jolloin normaali harkinta ei toimi. Kriisitilanne ruokkii ainoastaan sitä näkökulmaa, että asiat ovat todella huonosti. Huomaa, että se on vain yksi tapa ajatella asiasta. Pyri löytämään myös hyviä, rauhoittavia ajatuksia, näkökulmia, muistoja ja tulkintoja - tai ainakin tällaisia hetkiä.
- **AINA ja ET KOSKAAN - JA MUU PUOLUSTAMINEN** 


Vältä provosoivia sanoja tai Sinä-kieltä. Esim. lipsahdukset *"aina sinä..."*, *"sinä et koskaan..."* ovat ruokaa eripuralle. Vetoaminen *"sinäkin aina..."*, *"kyllä sinäkin..."*, *"mutta kun..."* on oman maalin puolustamista. Silloin kun puolustetaan - estetään ja torpataan - ei rakenneta. Syyttävä tapa lähestyä puolisoa ei rakenna, se vie kumppanisi ainoastaan puolustuskannalle, lisää eripuraa ja vahvistaa myös omaa huonoa oloasi. Käännä puolustautuminen mielenkiinnoksi. Mitä se toinen yrittää sanoa minulle hänen maailmastaan?
- **MITEN PUHUT** 


Kumppanin vähättely, mollaaminen, haukkuminen, ivaaminen sanallisesti tai sanattomasti on alentavaa. Se ei rakenna suhdetta, päinvastoin se vie kumppanin puolustuskannalle tai etäännyttää, ja edesauttaa eroa. Päätä vaikeassakin tilanteessa puhua arvostaen toista ihmisenä.
- **VOIKO NÄKÖKULMAA KIRKASTAA** 


Kriisitilanteessa ihmisen näkökulma kapeutuu, sillä hermostomme toimintajärjestelmä on puolustuksen asetuksissa. Puolisot saattavat olla täysin ymmällään siitä, mistä nyt on kyse; toisaalta joku voi kuvitella näkevänsä tilanteen kovinkin kirkkaasti mielessään. Oma näkökulma on kriisitilanteissa yleensä suppea. Juuri silloin kun kuvittelet näkeväsi tilanteen *"oikein"*, voi näkökulmasi olla suppein. Pysähdy katsomaan ja kuuntelemaan toisen näkökulmaa. Millä tavoin kumppanisi haluaa tulla nähdyksi? Millä tavoin sinä itse haluat tulla nähdyksi? Kysy ja kuuntele, älä niinkään selitä.
- **PALJON HYVÄÄ ELÄMÄSSÄ** 

Mikä teillä oli alussa hyvin? Mikä on matkan varrella ollut hyvin? Mikä tässä suhteessa on sellaista, minkä toivot jatkuvan? Mihin on tarve saada muutosta?
- **MITÄ VALTATAISTELU JÄTTÄÄ ALLEEN** 

Kummalla täällä on raskaampaa? Kumpi on enemmän loukkaantunut? Vertailevat kysymykset, jotka viittaavat valtataisteluun, eivät rakenna suhdetta. Kilvoitelkaa mieluummin toisen kunnioittamisesta ja siihen viittaavien keinojen löytämisessä.
- **SAMASSA VENEESSÄ** 

Vaikka olisit puolisosasi kanssa eri mieltä asioista, ja vaikka suhteessanne olisi kuinka paljon ristiriitoja tahansa, olette *"samassa veneessä"* sen suhteen, että nyt olette ratkomassa *yhteistä asiaa*. Yhteisen asian ratkominen on yhteinen taival, rakennustyömaa, oli lopputulos mikä tahansa. Kuvitelkaa tilanne etäämmältä katsottuna. Mikä on veneenne ensimmäinen etappi? Mikä sen päämäärä? Viekö tämä tapa ratkaista asioita teitä eteenpäin, kohti etappeja?
- **RIITELYÄ VAI RIITELYN PUUTETTA** 

Riidaton liitto, mikäli se tarkoittaa vaikenemista, voi olla jopa raastavampi kuin riitaisa suhde. Se tarkoittaa, ettei yhteisiä tai jommankumman tärkeitä asioita päästä käsittelemään. On reilumpaa opetella ottamaan puheeksi asioita kuin pitää yllä vaikenemista.
- **KEHO** 

Kriisitilanteessa keho on yksinäinen ja se huutaa pienen lapsen tavoin hätää ja tukea. Kohtele omaa kehoasi hyvin. Mitähän se tarvitsee? Muista myös, että sanat ovat kaksiteräinen miekka; ne selvittävät paljon ja ovat välttämättömiä, mutta jättävät paljon myös selvittämättä. Mitä jos kehollasi osoittaisit puolisollesi jotain sellaista hyvää, mitä sanoin on vaikea ilmaista?
- **AIKALISÄ** 

Tilanteen tulehtuessa, ei kannata jatkaa toistuvaa, riitaan tai mökötykseen johtavaa keskustelua. Negatiivisen kehän huomaa siitä, että ongelmanratkaisuyritys menee *"aina saman kaavan"* mukaan ikävästi. Toistuva asetelma riidoissa ei johda eteenpäin. Riidassa ei rakenneta. Akuutissa tilanteessa, sopikaa *aikalisästä* – yhteisesti sovittu aika, jonka puitteissa ei ko. asiaan palata, ja jonka aikana on mahdollisuus *vakautua tunnemyrskystä*. On sovittava siitäkin, että milloin ja kuinka asiaan palataan. Negatiivinen kehä riidoissa kertoo siitä, että jokin pinnan alla oleva tunne ja tarve ei

rakentavasti pääse esiin, vaan pariskunta jää pyörimään näennäisiin kysymyksiin. Vahvan negatiivisen kehän pyöriessä pariskunta saattaa tarvita ulkopuolista apua sen pysäyttämiseen ja ydintarpeiden tavoittamiseen.

- **TAUKO** 🕒

Kriisitilanteessa vellominen on raskasta. Pitäkää kriisiasioiden käsittelystä välillä yhdessä sovittu tauko. Käsiteltävä asia ei sillä välillä mihinkään karkaa. Yleensä on myös hyvä välttää yömyöhänä käytyjä pitkiä keskusteluita, sen sijaan on rakentavampi pysyä lyhyissä, rajallisissa jutteluhetkissä.

- **AIKAA** ⌚

Parisuhteen kriisitilanteet ottavat selviytyäkseen sen ajan, kuin ottavat. Kaikki kriisitilanteet päättyvät ajallaan. Tiukat aikataulut, suorittaminen ja etapit voivat tuoda painetta tilanteen selvittelyyn, ja se voi haitata yhteistä prosessia.

- **KIITOS, ETTÄ...** ❤️

Tiukka paikka on oppimisen paikka. Siitäkin voi kiittää – itseä ja kumppania.

www.psykologipirjolatvanen.fi

2017/2023