

Riidasta ytimeen

Yhteyden rakentaminen vaikeiden tunteiden keskeltä

Piikittelyä, mollausta, kiukun tai ärtymyksen purkamista toisen niskaan. Tai vetäytymistä hiljaisuuteen, oman mielen sisään, selän kääntämistä ja ”ihan sama” -viestin säteilyä.

Näihin ulospäin näkyviin reaktioihin kumppani luonnollisesti vastaa: sättii takaisin tai katoaa omiin oloihinsa. Näin syntyy negatiivinen vuorovaikutuskehä, joka helposti jatkuu – ja vahvistuu. Kuulostaako tutulta?

Kiukku on pohjimmiltaan tärkeä ja suojaava tunne. Se kertoo usein tarpeesta puolustaa itseä, asettaa rajoja tai reagoida tilanteeseen, joka tuntuu uhkaavalta tai epäoikeudenmukaiselta. Samalla kiukku voi heijastaa myös aiempia kokemuksia ja tunnejälkiä, ei vain tätä hetkeä. Siksi on tärkeää pysähtyä pohtimaan: mikä oikeastaan on kiukun takana juuri nyt, ja miltä tämä tunne yrittää suojata? Reagoinko tähän hetkeen vai johonkin aiempaan?

Tunne itsessään ei ole väärä. Sillä on merkitystä, miten sen ilmaisee. On eri asia tuntea kiukkuja kuin purkaa sitä toiseen satuttavasti, ehkä nalkuttaen tai oman mielen sisään kääntäen. Kiukun alla voi olla myös pettymystä, pelkoa, surua tai tarve tulla kuulluksi tai saada tukea. Kun näitä merkityksiä uskaltaa tutkia ja niistä kertoa, kiukku voi muuttua reaktiosta ymmärrykseksi. Tarkastellaanpa tätä lisää:

Havahtuminen, osa 1

Hämmennys

Mitä tässä oikein tapahtuu?

Entä jos alkaisimmekin tulla toisiamme vastaan hieman lempeämmin?

Mitä silloin toiselle voisi sanoa?

Saanhan olla oma itseni sinun kanssasi?

Saanhan olla keskeneräinen, joskus vaikeakin?

Saanhan tulla luoksesi myös silloin, kun olen jumissa enkä osaa ilmaista oloani rakentavasti?

Koeta nähdä tunne sanojen takana.

Auta minua, vaikka en aina osaa pyytää apua kauniisti. Opettelen sitä vielä itsekin.

Minun on vaikea kestää sitä, että puhut minulle ikävästi.

Se sattuu. Se ei tunnu avunpyynnöltä vaan mitätöinniltä – joskus jopa painostukselta.

Minäkin alan silloin puolustautua. Tunnen, että minun on pakko.

En halua olla se, joka nielee kaiken. En halua olla sinun kipusi purkukohde.

Rakkaudessa ei kuulu satuttaa toista.

Kullakin hetkellä molemmilla on oma ymmärrettävä näkökulmansa. Suhde voi kasvaa vain silloin, kun siinä on tilaa pysähtyä, pohtia ja yrittää ymmärtää myös toisen kokemusta.

Havahtuminen, osa 2

Korjausliike

Anteeksi. Kuulosti varmasti pahalta, kun sätin sinua. Tai kun vetäydyin täysin hiljaiseksi. Ymmärrän nyt, että se satutti sinua. On vaikea myöntää, että käyttäydyin huonosti. Huomaan kuitenkin, että omat vaikeat tunteeni – pelko, stressi, huoli ja levottomuus – purkautuivat sinuun. Ja ymmärrän nyt, ettei se ole reilua.

On eri asia saada olla oma itsensä kuin käyttäytyä huonosti toista kohtaan.

Opettelen tunnistamaan, milloin olen haavoittuva tai lohtua tarvitseva.

Harjoittelen sitä, etten enää kaada kaikkea päällesi, vaan pysähdyn hetkeksi.

Huokaisen ja kysyn itseltäni: mitä minä oikeasti tarvitsen juuri nyt, ja kerron siitä.

Usein huomaan, että sisimmässäni olen vain huolissani. Että en pärjää. Että et rakasta minua. Että jotain paha tapahtuu. Se huoli saa minut reagoimaan tavoilla, joita en enää halua toistaa.

Seuraavan kerran, kun olemme vaikeassa kohdassa, koitan, voinko tehdä toisin. Ja sitten koitan uudestaan.

Pysähdyn. Otan tuntuman kehooni. Hengitän pari hellittävää huokausta. Koitan, voinko vakauttaa itseäni ennen kuin sanon mitään. Vakauttaminen on sisäisen olotilan turvaan saattamista.

Koitan, voinko muistaa, että sinun tapasi näyttää kipua voi olla erilainen kuin minun.

Ehkä voin kysyä:

“Mikä hätänä?”

“Mitä yrität minulle kertoa?”

“Huomaan, että olet kiukkuinen – voinko auttaa?”

Ja kun pystyn, voin tuoda esiin myös näin:

“Huomaatko, että puhuit juuri tavalla, jota minun on vaikea kuulla tai joka satuttaa minua?”

Jos en kykene kuuntelemaan, uskallan pyytää taukoa:

“Huomaan, että kierrokseni ovat nyt liian korkealla. En ehkä pysty kuulemaan sinua kunnolla juuri nyt. Voimmeko palata tähän hetken päästä?” - ja palaan.

Miten tästä eteenpäin?

Mitä tapahtuu, kun opettelemme pysähtymään, säätelemään itseämme, ottamaan vastuuta omasta toiminnastamme ja kuulemaan toista pintaa syvemmillä?

Syntyy uudenlaista yhteyttä. Ei täydellistä eikä siloteltua – vaan todellista. Syntyy hetkiä, joissa ei tarvitse puolustautua. Katseita, jotka eivät pelästyä vaan lohduttavat. Sanoja, jotka eivät haavoita vaan avaavat yhteyttä.

Luottamus ei synny suurista puheista vaan pienistä, rosoisista teoista:

– siitä, että toinen palaa takaisin, vaikka ensin vetäytyi

– siitä, että voi koskettaa toista, vaikka sanoja ei löydy

– siitä, että voi vaikka kuinka kömpelästi sanoa: “En osaa vielä, mutta haluan yrittää.”

Me opettelemme toisiamme. Tapoja puhua, reagoida ja pyytää turvaa. Tavat voivat olla erilaisia, mutta tarve niiden alla on sama: tulla kohdatuksi ja rakastetuksi.

Hyvä yhteys ei tarkoita sitä, ettei koskaan riidellä. Se tarkoittaa sitä, että kun yhteys särkyy, osataan vähitellen löytää takaisin toisten luo. Aina uudelleen.

Tämä voi kuulostaa helpolta tai vaikealta. Todellisuudessa edellyttää yhä uudelleen kokeilua ja harjoittelua. Ei hätää. Näitä voidaan harjoitella myös perhe- ja paripsykoterapiassa kaikkien lähisuhteiden osalta.