

PARISUHDE 2020

Timo Juutinen
Timon Työnohjaus ja Terapia (TTT)

TIMO JUUTINEN
PARISUHDE 2020
AAVAN JA TAISTON TARINA

©

Timon Työnohjaus ja Terapia (TTT)
2020

JOHDANTO

Olemme eläneet kummallisen kevään 2020. Kotimaassakin eristäytymisestä tuli hyve, etäisyydestä velvollisuus, läheisyydestä pelottava. Kuluneiden kuukausien aikana olen ajatellut, en ainoastaan teitä 70+ ihmisiä, vaan myös meitä muita, rakkautta kaipaavia.

Elämänlaatu, terveys tai keskinäinen vuorovaikutus – niihin me kiinnitimme huomiomme. Ehkäpä juuri nyt yhteiselämän arvostus koki odottamattoman nosteen. Yhdessä oleminen kirkastui 'vallattoman' viruksen voimalla, kenties tuntemattoman tulevaisuuden pelossa.

Muistutuksen elämän rajallisuudesta koin muutama kuukausi aiemmin, ennen kuin COVID-19 oli rantautunut Suomeen. Sain kutsun siunata tuntemani nuoren aikuisen, joka ei jaksanut eri syistä elää. Ihmissuhteiden viidakko ja tulevaisuuden näky lamaannuttivat hänet. Todellinen aikuisuus ahdisti.

Nämä kaksi lähituntuman tapahtumaa saivat minussa aikaan sitä toimeliaisuutta, joka on nyt luettavissa tämän e-kirjan muodossa.

Parisuhde 2020 Aavan ja Taiston tarina alkaa kirkon kellarissa, jonne se myös palaa. Näiden ääripäiden välissä kuvaan ja kommentoin parisuhde-elämän arkea. Peilaan Aavan ja Taiston kohtaamia asioita, tapahtumia ja ilmiöitä yleisen tutkimustiedon, oman työkokemukseni ja muun mielenkiintoisen virikeaineiston avulla. Kansantajuisesti. Pilke silmäkulmassa.

Toiveeni on, että lukijassa syntyisi aito tarve omakohtaiseen parisuhde-elämän pohdintaan yksin ja yhdessä. Tarinan muotoon kiinnittyvä teos pyrkii olemaan sytykkeenä tässä asiassa. Muutama kirjaan sisällytetty tehtävä ryhdittää omalla paikallaan samaan suuntaan.

Kiitän lämpimästi teitä, jotka intouduitte omalla panoksellanne elävöittämään tätä, osin fiktiivistä Parisuhde 2020 Aavan ja Taiston tarinaa. Nimeämättömistä asiakkaistani alkaen.

Kiitos kuvaajille, mikkeliäinen Kari Rossi ja jyväskylälainen Liliana Ledesma sekä kuvapankkikuvaajat, jotka mainitsen kirjan lopussa. Erityiskiitos pojallemme Joelille, joka varsinaisen palkkatyönsä ohessa huolehti asianmukaisesta taittotyöstä. Oikolukijana oli kuten monessa blogikirjoituksessani aiemminkin tyttäreni Heidi. Oilin kanssa olen saanut jakaa perhe-elämän aviollisia pyristelyjä jo 33 vuoden ajan. Koronakevät 2020 alleviivasi aiempaa kokemustani tärkeimmän naisen merkityksestä ja pitkän aviosuhteen arvosta.

Antoisia luku-, ajattelu- ja keskusteluhetkiä Sinulle!

Pihlan ja Kielon päivänä Armonvuonna 2020

Timo Juutinen

Timon Työnohjaus ja Terapia (TTT)

<https://www.timojuutinen.fi/>



Aavan ja Taiston tarina

OSA I

Mistä löydän sen oikean?

Avioliittomarkkinat

Kumppanin valinnan arvoituksellisuus

Vakka kantensa valitsee ja muita osin tiedostamattomia ratkaisuja

Rakkauden kolme osatekijää

Hormonit kuskin paikalla

Onko kaikki sittenkin sattumanvaraista?

Tehtävä A

OSA II

Jäitkö yksin aviosuhteessasi?

Minän etsimistä

Symbioosi eli yhteen sulautumisen vaihe

Irtautuminen eli erilaisuuden tajuamisen vaihe

Erilaisuuden sietäminen onnen avaimena

Tehtävä B

OSA III

Valitsinko väärin?

Etäisyys ja läheisyys eli takaa-ajajat ja pakenijat

Kullakin ristinsä

Aviosuhdetyytyväisyys -vain harvojen etuoikeus?

Matka jatkuu

Tehtävä C

SUOSITELTAVAA LISÄLUKEMISTA

Teoksia, linkkejä, videoita

OSA I

MISTÄ LÖYDÄN SEN OIKEAN?



Tunnelma kirkon kellarissa on intiimi, etäinen ja odottava, toisenlainen kuin oli suunniteltu. Edellisenä vuonna varattua temppeliä ei tällä kertaa tarvittu. Ja kirkon maanalaiseen kryptaan sallittiin tulla koronakeväänä 2020 ainoastaan lähimmät omaiset ja ystävät. Valinnan paikalle päässeistä tekivät tapahtuma keskushenkilöt. Tunnelma on silti tai ehkä siitä johtuvana tunneherkkä.

Häämarssi alkaa soida. Alttarilla odottava Eki-pappi ei luonnollisestikaan tiedä kuin väläyksiä vihkiparin taustasta ja henkilöiden elämänvaiheista. Silti hänellä on paljonkin omia ajatuksia, kohdistuneina juuri tälle koronakevään parille. Pappisvuodet ja poikkeuksellisen laaja ihmissuhde-, parisuhde- ja perhe-elämän kirjallisuustuntemus on tämän Ekin armolahja, avioon aikoville.

Pappi pitää tunteikkaan ja samalla hyvin elämänmakuisen vihkipuheen. Se oli sanomaltaan raamatullinen, mitä tulee kirkolliseen vihkitoimitukseen. Puhe oli myös sekä kryptan atmosfääriin että asiayhteyteen sopiva. Nämä silmin nähtävät, jyrkän suojaavat kiviseinät ovat olemuksellaan 'saarnanneet satoja vuosia Mikkelissä ennen COVID-19 pandemiaa 2020.

Koko vihkitoimitus tallennettiin videolle, kahdestakin eri kuvakulmasta.

Videota käytetään - koronarajoitteiden salliessa – myöhemmin pidettävässä, mutta vielä lopullisesti määrittelemättömässä hääjuhlassa.

Jos jonkin punaisen langan haluaa vihkipuheesta mainita, se lyhykäisyydessään kiertyy kysymykseen "miten tähän on tultu?" eli miten juuri Aava Elina ja Taisto Jyri Tapani löysivät toisensa, ja miksi he tahtovat sitoutua pitkäkestoiseen yhteiselämään, ja vieläpä näin julkisella ja juhlallisella tavalla: "Jumalan kasvojen edessä ja tämän seurakunnan läsnä ollessa", kuten tämä asia on tapana kirkollisessa vihkitoimituksessa ilmaista.

Prinsessa Ruusunen tahdittaa tuoreen avioparin takaisin ulko-ovelle. Tämä piskuinen korona-ajan seurakunta seuraa perässä.



Mutta mitä Eki tekee? Hän jää yksin alttarikaiteen sisäpuolelle. Joksikin aikaa.



Ekin ajatuksiin hiipii – kaiken kauniin herttaisuuden keskellä – kovin arkiset aatokset. Kunpa he eläisivät uskollisina toisilleen, myös silloin kun eivät tunnu tunnistavan juhlan aiheita, silloin kun valittu on vierellä ja valovuosien päässä. Samanaikaisesti. Sillä jo keski-iän ylittäneenä Eki karvaasti muistaa, miltä tuntuu, kun sieluun sattuu... ja kenen toisen kuin kumppaninsa sohaisemana.

Alttari-ikonin edessä hän muistaa **Jouko Mäki-Lohiluoman** arkisen laulelman Valokuvaaja. Biisin sanoituksella rajaamisesta ja tarkentamisesta vihkipastori ajattelee niin lähteneitä kuin itseään.

<https://youtu.be/ixWxyzP1RPA?t=146>



AVIOLIITTOMARKKINAT



Yhdysvalloissa kumppanin etsinnän ja löytämisen prosessia on totuttu kuvaamaan ilmauksella "avioliittomarkkinat" (marriage market). Ihmisistä puhuttaessa sillä ei kuitenkaan tarkoiteta aivan silkkaa rahalle vastinetta -kaupankäyntiä. Termillä laajasti ymmärrettynä tarkoitetaan mitä moninaisimpia ilmiöitä, suhteen aloittamiseen liittyvistä ulkoisista ja pragmaattisista tekijöistä aina syvällisempiin kaipuun ja toiveiden markkinoihin.

Suhteen syntyprosessissa voidaan keskittyä huomaamisen ja huomatuksi tulemisen seikkoihin. Sillä tiedämmehän halki aikain pohditun ulkonäön ja taloudellisten resurssien osuutta, tietoista tai tiedostamatonta ensi- ja piilovaikutusta.

Aina on kysytty sattuman, kohtalon tai johdatuksen olemusta syntyvän suhteen kannalta. Niin ikään monta elokuvaa on tehty, jossa suku ja seksuaalisuus, kaikkine tarpeineen ja toiveineen ovat mukana eräänlaisina piilomotiiveina. Mitenhän asia on Aavan ja Taiston kohdalla? Luulenpa ettei täysin merkityksettömänä.

Vähämerkityksellinen käsitteen "avioliittomarkkinat" kannalta ei myös ole se digitalisaatioajan lisääntynyt kaupankäynti, jolla on lisäksi monenlaisia 'työllisyysvaikutuksia', nimittäin erilaiset henkilökohtaiset deittailu- ja profiilipalstat. Jos Eki-papin pariutuessa lemmenviestit olivat vielä sanallisessa muodossa, pienessä nokialaisessa, nyt ne saattavat tulla älypuhelimiin videoina striimattuina, mahdollisesti erilaisine tehosteteknikoin editoituina.

Tutkimusprofessori **Osmo Kontula** Väestöliitosta on seurannut vuosikymmenet suomalaista rakkauselämää. Kun hän kävi läpi viimeaikojen 2600 rakkaustarinaa, havainnoksi tuli, että netistä oli tullut yleisin tie parisuhteisiin, Suomessakin. Suosituimmat tapaamiskanavat 2020- luvulle tultaessa ovat älypuhelimissa käytetyt sovellukset: Tinder, Badoo, Facebook ja Suomi24.

Seuraavaksi yleisimmät tavat löytää rakkauskumppani on Kontulan mukaan löytää se ystäväpiiristä tai lapsuuden ja nuoruuden tutuista. "Sellaisia tapauksia on paljon, että sitten aikuisena on tavattu uudestaan, ja vanha kiinnostus on syttynyt nopeasti uudestaan", kertoo tutkija. Tämän on mahdollistanut aikaan ja paikkaan sitoutumaton nettiviestintä. Liekö monelle yli viisikymppiselle yllättävä tieto, että vasta viidenneksi suosituin ihmisten kohtaamispaikka meillä näyttäisi olevan pubit ja baarit.



Itsensä esittelyn tavoista ja kanavista sisältöön. Kun puhutaan ns. avioliittomarkkinoista ja siinä ilmenevistä motiivitasojen moninaisuudesta, asiaulottuvuudet vain laajenevat. Me emme voi sivuuttaa sitä monimutkaista kokonaisuutta, kun ihminen tekee havaintoja ja arvioita sekä omasta itsestä että toisista.

Pieni esimerkki. Kun seurusteluaikanaan Taisto ja Aava pohtivat sitä, sopivatko he toisilleen, arvioinnissa ei ole mukana vain Taisto ja Aava sellaisenaan. Mukana on ensiksi sellainen Taisto, jollaiseksi hän itse kuvittelee itsensä sekä sellainen Taisto, jollaiseksi tulevaisuuden kumppaniksi hän kuvailee ja esittää itsensä Aavalle. Sitten on vielä se Taisto, jonka Aava näkee, ja lisäksi se Taisto, jollaiseksi Aava kuvittelee muuttavansa hänet, kun he ovat pitempään yhdessä.

Sama kummallisena kokonaisuutena hahmottuva 'kaava' pätee Aavan kohdalla, kun hän samoin haluaa esittää parastaan miehelle, johon tuntee olevansa ihastunut ja mieltynyt.

KUMPPANIN VALINNAN ARVOITUKSELLISUUS



On väitetty, että rakkautta on mahdotonta määritellä ja eritellä, koska se on jotakin mystistä, selittämätöntä, taivaallista, ehkäpä kaiken maallisen ylittävää. "Rakkautta selittäessäsi kadotat sen", on tässä mielessä ymmärrettävän kuvaava huomautus.

On totta, että rakkautta tutkiessamme leikitellään osin arvoituksen kanssa, joka on liian suuri ja syvälinen vain sanoilla selitettäväksi. Mutta sanoja tarvitaan. Ja vaikka ei olisi erityinen tutkijatyyppe, soisi saavan selitystä asiassa. Enemmän kuin sinänsä tarpeelliset rakkausrunot ja kaunokirjallisuus sen kuvaavat. Jotakin jäsenneympä ja tietoisemmin analysoitua.

VAKKA KANTENSA VALITSEE JA MUITA OSIN TIEDOSTAMATTOMIA RATKAISUJA

Mielenkiintoista on seurata omaa parinvalintaansa, ja nähdä siinä yhteydet tutkijoiden esittämiin hahmotuksiin. Näetkö sinä omassa valinnassasi jotkin näistä? Itse näen omassani hämmästyttävän paljon.

Useimmat 'vakavasti otettavat' parinvalinnat tapahtuvat ns. *täydentävyysvalinnalla*. Henkilö voi olla ulospäin suuntautunut (ekstrovertti), nopeasti innostuva, usein uusia kokemuksia aktiivisesti hakeva, elämänasenteeltaan optimistinen. Toinen puolestaan on enemmän sisäänpäin suuntautunut (introvertti), taipuvainen eristäytymään, puolisoaan passiivisempi ja pessimistisempi. Erilaisuus kiehtoo myös akselilla käytännöllinen – epäkäytännöllinen, puhelias – hiljainen.

Täydentävyys "vakka kantensa valitsee" -valinnassa lisäksi puhutaan menevästä, tehokkaasta A-typistä, joka löytää omakseen vähempään tyytyvän B-typin. B-tyypillä ei ilmene kumppaninsa kaltaisia uraputkikiireitä.

Hän painottaa elämän laatua, vapaa-aikaa, harrastuksia ja perhe-elämää.

Onnellisuuden ja keskinäisen hyvinolon taustalta tällöin löytyy havainto, että tällaiset polariteetit täydentävät ja ylläpitävät suhdetta.

Me voimme valita ja päätyä parisuhteeseen myös ns. *samankaltaisuusvalinnalla*, jolloin rakastumme ja valitsemme samankaltaisen puolison kuin itse olemme.

Samankaltaisuus ilmenee monessa asiassa: luonteenpiirteet, harrastukset, arvot ja asenteet – myös uskonnollisten tai poliittisten näkemysten yhdenmukaisuus lisää keskinäistä yhteyttä.

Avioliittomarkkinoilla tehtäviin ja sangen sitoviin valintoihin vaikuttaa ns. *toistaminen*.

Koronakevään vihkisarjamme saattaisimme ilman sen suurempaa psykologista silmää sanoa, että Aava valitsi isänsä kaltaisen Taiston, samalla kun Aavassa nähtäisiin Taiston äidin, ilmeisiä ominaisuuksia.

Harvinaista ei ole myöskään *vastakkaisuusvalinta*. Tällöin puolisoitten toisiaan kohtaan tuntemaan rakkausimun taustoja tarkasteltaessa oivalletaan, että valitsimme – jostakin ehkä itselle tuolloin tiedostamattomasta syystä – mahdollisimman kaukana omista vanhemmista olevan tyypin puolisoiksemme.

Vielä on mainittava yksi vaihtoehto ja siihen liittyvät empiiriset näköalat ja havainnot. Käytämme siitä nimitystä *mielikuva- ja fantasiavalinta*, jolloin oikeastaan ihastumme itsemme luomaan mielikuvaan kohteesta.

"Puhtaana" tämä parinvalinnan vaihtoehto ei ole kovin yleinen, sillä se usein liittyy nuoruusikään, jolloin se myös eletään pois. Alttarille asti fantasiavalinta kantaa kohtuullisen harvoin, mutta silti se on mainittava "avioliittomarkkinoilla".

Fantasiavalinnat elävät merkittävinä juonteina aikuisuudessa ja avioliiton ulkopuolisissa uskottomuussuhteissa. Tämän voin allekirjoittaa. Ruohon todella uskotaan olevan vihreämpää aidan toisella puolella, vaikka kone surraa kotitontilla viikoittain!

Kaikkea edellä kuvaamani olen saanut kohdata, kun olen saanut työskennellä pariterapian kysymysten ja asiakasparien kanssa. Lähes kolme vuosikymmentä ja reilusti kolmatta tuhatta avo- tai avioparia ovat tarjonneet minulle oivaa mietiskelymateriaalia teoretiedon ja käytännön praktiikan mielenkiintoisessa maailmassa.

RAKKAUDEN KOLME OSATEKIJÄÄ



Onko ystävyys lähellä rakkautta vai ovatko ne kaksi eri asiaa? Pitääkö ihastua ja hullaantua toiseen, ennen kuin voi sanoa rakastavansa? Kuinka kiintynyt tulisi olla? Rakkauden ja rakastelun määrä, ovatko ne tosiasiallisessa ja tilastollisessa yhteydessä keskenään? Voiko etänä olla lähellä?

Kysymyksiä ja lisää kysymyksiä...

Tällaisia ja niiden moninaisia vivahteita saan kuulla vastaanottotyössäni. Kysely on avointa, merkityksellistä ja tarpeellista toimivan parisuhde-elämän kannalta. Parisuhderakkautta voimme lähestyä monelta kannalta. Tässä pitäydyn erääseen.

Erään tunnetuimman, ja laajemman teorian rakkauden eri muodoista on luonut amerikkalainen psykologi **Robert J. Sternberg** (1986, 1987). Hän on tutkinut muun muassa älykkyyttä, viisautta, luovuutta ja rakkauden sekä vihan psykologiaa. Hän esittää, että rakkauteen liittyy kolme perustekijää: intohimo, läheisyys ja sitoutuminen.

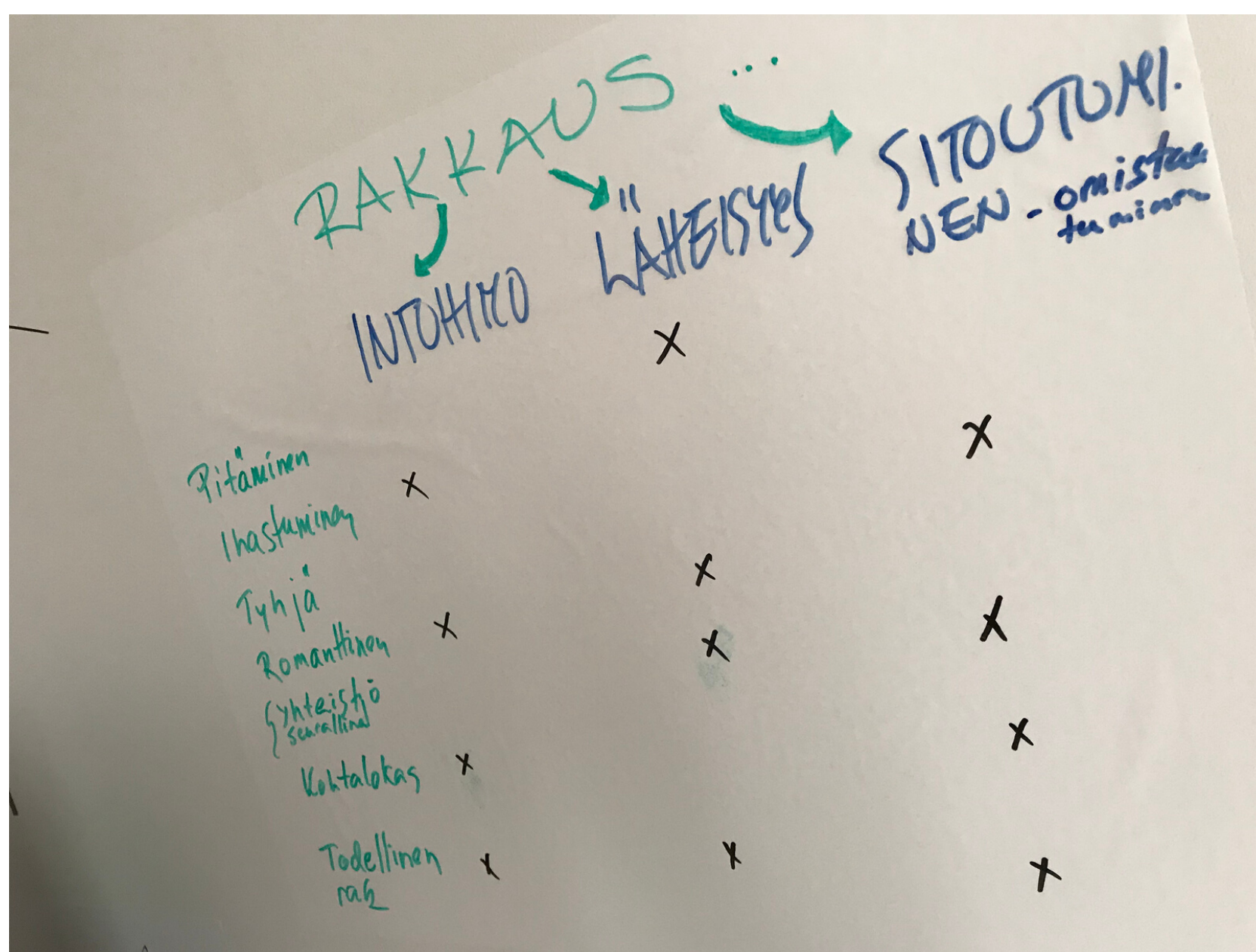
Mitä on *intohimo* Stenbergin mukaan? Se on vietinomaista, seksuaalista ja fyysistä kosketuskaipuuta, joka ilmenee esimerkiksi tahtona vallata toinen ja tulla itse valloitetuksi intohimoisella sykkeellä.

Läheisyydessä on edellisen tavoin kyse tunnekokemuksesta, mutta toisella tavoin runsaammin jaettua lämpöä ja läheisyyttä. Hienotunteisuutta, toisen kunnioittamista ja keskinäistä vuorovaikutusta esimerkiksi keskustelun muodossa intohimoon nähden enemmän.

Sitoutumisella yhtenä rakkauden osatekijänä puolestaan ymmärretään tässä Stenbergin hahmotelmassa sitä, että on päätetty pysyä yhdessä, vaikka rakkautta tunnetilana ei jossakin hetkessä juurikaan koettaisi. Sitoutumisessa on selkeästi kyse henkilökohtaisesta päätöksestä pysyä ja jatkaa suhdetta, ajanjaksoista riippumatta. Tämän päätöksen taustalla on tällöin mielletty olevan ihmisen henkistä kypsyyttä. Sitoutumista on niin ikään pidetty yhteiskuntaa ylläpitävänä tekijänä.

Rakkauden osatekijöiden avulla Sternberg määrittelee kahdeksan erilaista suhdetta kahden ihmisen välillä. Jos jätämme laskuista pois ns. rakkaudettomuuden eli satunnaisen vuorovaikutuksen ihmisten välillä tai pelkkien tuttavien välisen suhteen, jotka eivät sisällä mainittuja osatekijöitä, niin päädyimme seitsemään erilaisen rakkauden osatekijän keskinäiseen kombinaatioon.

Katso oheinen kuva. Tämän piirroksen avulla selostan asiaa paikalla olevalle avioparille, eräässä satunnaisessa Timon Työnohjaus ja Terapian (TTT) pariterapiaistunnossa.



"Ystävyys ja pitäminen" sisältävät läheisyyttä ja lämpöä, mutta siitä puuttuvat intohimo ja sitoutuminen.

"Ihastumis-rakastumisessa" koetaan voimakasta fyysistä vetovoimaa toista kohtaan, mutta ei vielä läheisyyttä tai sitoutumista.

R.J. Sternbergin mallissa *”tyhjä rakkaus”* on joskus vaikeahko mieltää. Ilmauksella kuitenkin halutaan kuvata tilaa, jossa parisuhde on kuin paikalleen jumiutuneessa tilassa. Intohimo ja kiintymys toiseen ovat kadonneet, silti on sitouduttu rakastamaan toista. Onko tämä sitoutuminen sitten pikemminkin velvollisuudentuntoa ja/tai tottumusta? Sen osapuolet saattavat nähdä ja sanoa myönteisempänäkin kuin itse tutkija sen mallissaan määrittää.

”Romanttinen rakkaussuhde” on läheisyyden ja intohimon yhdistelmä, josta sitoutuminen yhdessäoloon kuitenkin puuttuu.

”Yhteistyö-rakkauden” osapuolet ovat keskenään seurallisia, mutta eivät enää koe toisiaan kohtaan intohimoa. Henkinen läheisyys ja sitoutuminen pitävät paria yhdessä.

Parisuhdeterapeuttina niin Hämeessä kuin nyt Mikkelissä olen tavannut lukuisia avo- ja aviopareja, jotka kertovat olevansa erinomainen työtiimi tai työpari. Heidät olen nähnyt otoksena tästä yhteistyö-rakkaudesta, Sternbergin mukaan.

”Kohtalokas rakkaus” on niin ikään jossakin määrin edustettuna Timon Työnohjaus ja Terapian vastaanottotyössä. Sellaisesta rakkaudesta puhutaan silloin, kun voimakas intohimo on `kuskin paikalla` ja samalla tällaisesta tilasta tahdotaan pitää kiinni. Siihen sitoudutaan, mutta samalla syvempi henkinen rakkaus puuttuu. Tutkijat puhuvat tässä kohden myös ns. Hollywood-tyyppisestä toisen palvonnasta tai pyörremyrskyromanssista.

Käytännön pariterapiatyössä *”kohtalokas rakkaus”* tulee minulle vastaan asiakkaiden kuvaamissa vakituisen parisuhteen uskottomuustapauksissa. Kuluneen vuosikymmenen aikana lisääntyvänä.

Oheisessa kuvassa alimpana mainitaan ns. *”todellinen rakkaus”*. R.J. Sternberg kutsuu tällaiseksi aitoa, täyteläistä rakkautta, jossa kaikki kolme osatekijää – intohimo, läheisyys ja sitoutuminen – muodostavat rakkauden liiton.

Tämän saavuttaminen ja säilyttäminen vaatii aikaa ja yhteistä työtä. Todellinen rakkaus ei kuitenkaan edellytä, että osatekijät esiintyvät jatkuvasti yhtä voimakkaina. Parisuhteen isossa kaareissa ja elämäntilanteesta riippuvana joku tekijä saattaa toisen kustannuksella korostua.

On havaittu, että kun tämä kestävä rakkaussuhde jatkuu, läheisyyden osapuolten välillä on todettu kasvavan, kun taas intohimo laskee melko nopeasti tietylle tasolle. Sitoutuminen lisääntyy aluksi tasaisesti, kunnes jää vakiotasolle. Tämäkin tiedetään, että eroon johtaneissa rakkaussuhteissa tyypillisesti läheisyyden tunne heikkenee samalla kun intohimokin. Kun kumppani on opittu tuntemaan ja uutuuden viehätys on kadonnut, suhteen osapuolet hakeutuvat omien tekemistensä pariin ja viettävät vähemmän aikaa yhdessä.

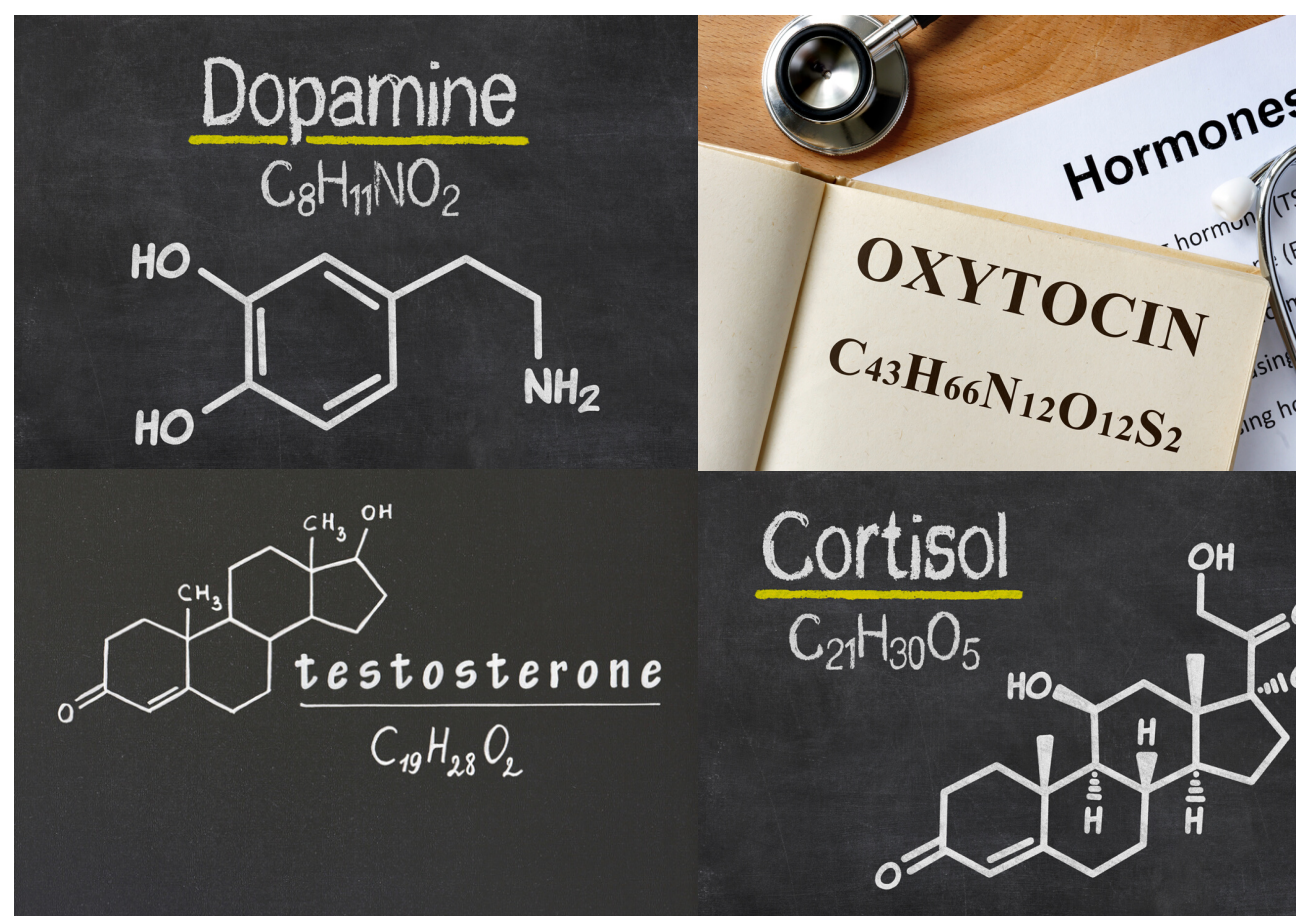
Parisuhdeterapian eräs keskeisiä tavoitteita on inhimillisen ymmärryksen lisääntyminen. Oman parisuhde-elämän syvällisempi ymmärtäminen.

”Opimme

paremmin näkemään ja kunnioittamaan sitä, että koemme rakkauden eri tavoin, toinen esimerkiksi elää enemmän intohimon kautta kuin toinen ja toinen taas halusi tiukempaa sitoutumista kera keskustelujen”.

Oheinen on suora sitaatti kirjallisesta palautteesta TTT:lle 15.11.2019, erään pariterapiaprosessin päättyessä; avioparilta, joka päätyi jatkamaan yhteiselämää, vaikka työskentelyn alkaessa heillä oli jätettynä avioeron harkinta-aika käräjäoikeuden kansliassa.

HORMONIT KUSKIN PAIKALLA



Rakkauden ominaisuuksia ja syntymekanismia on tutkittu tieteellisesti, myös aivokemiallisena hormonitoimintana. Ihmisen hormonituotanto ja siinä tapahtuvat monet muutokset näkyvät niin ihastumisessa, rakastumisessa kuin vakiintumisvaiheessa. Kemialliset tapahtumat ovat ilmeisiä, eivät satunnaisia. Muun muassa *kortisolin* tuotanto lisämunuaisen kuorikerroksessa kiihtyy ja lisääntyy noin 40 prosenttia. Tällöin ihminen valpastuu ja kiinnittää entistä enemmän huomiota ihastuksenkohteeseen.

Sukurauhasista erittyvällä miessukupuoli-hormoni *testosteronilla* on myös tärkeä tehtävä rakastumisen kemiassa. Rakastuneen miehen verenkierrossa testosteroni vähenee noin 40 prosenttia. Naisilla testosteronin määrä sen sijaan jopa kaksinkertaistuu.

Muutokset ilmenevät ulospäin siinä, että miehen käytös voi pehmentyä, samalla kun kriittisyys ja aggressiivisuuden taso laskee. Hän on mukautuvampi toisen tahtoon, ja siten kuin kiltimpi. Naisesta voi taas tulla testosteronierityksen lisääntyessä suhteen jatkamiseen määrätietoisemmin suhtautuva.

Rakkaus saa siis sukurauhaset ja sympaattisen hermorungon heräämään. Lisämunuaisien ydin alkaa erittää tavallista enemmän mielihyvähormoni *dopamiinia*, seksuaalista halukkuutta lisäävää *noradrenaliinia* ja *adrenaliinia*. Hyvä olo ja halu lisääntyvät, mm. sydän sykkii entistä kiivaammin, verenpaine kasvaa ja verensokeri nousee.

Nämä tiedostamatta liikkeelle lähtevät voimat syventävät mielihyvää ja rakastumisen tunnetta sekä lisäävät ihmisen halua pitää ihanasta tunteesta ja tulevaisuudesta kiinni.

Kiintymyshormoniksi kutsutulla **oksitosiinilla** on merkittävä rooli parisuhteen alkumetreillä. Mutta myös parisuhteen vakiintumisvaiheessa, romanttisessa rakkaudessa. Oksitosiini pitää yllä seksiin liittyviä mielihyvän tunteita. Sitä erittyy myös koskettelun ja hieromisen seurauksena. Tiedetään, että sama kiintymyshormoni on ollut `töissä` synnytyksen jälkeen; sitä nimittäin erittyy synnytyksen ja lapsen imetyksen yhteydessä, mikä vahvistaa äidin ja lapsen sidettä.

Tämä edellä (lyhyesti ja pelkistetysti) kuvattu, rakastumisen kemiallinen reaktio antaa meille tässä kohden riittävästi infoa siitä, että rakastumisen taustalta on erotettavissa biologisia lainalaisuuksia ja kemiallisia kaavoja. Hormonit ohjaavat rakastuneita. Mutta ei loputtomiin.

Hormonit avittavat rakastavaisia ehkä noin puolentoista vuoden ajan. Sen jälkeen ne palautuvat verenkierrossa tavalliselle tasolle. Ja jos pari on edelleen yhdessä, heidän on jatkettava entistä vahvemmin psykologisen yhteytensä varassa. Tekemällä "parisuhdetyötä" arjessa!

Huomionarvoista kuitenkin on se tutkimushavainto, että aivot säilyttävät reagointikykynsä vielä monen kymmenen vuoden jälkeenkin. Esimerkiksi toisen valokuvan katselu aktivoi hermovälittäjäaineiden muutokset samaan tapaan kuin rakastumisen alkumetreillä.

Lopuksi on vielä mainittava yksilökohtaiset eroavuudet. Rakastuminen herättää toisissa vahvemmat kemialliset reaktiot, toisissa laimeammat. Toiset rakastuvat tulisemmin, toiset maltillisemmin. Toiset rakastuvat monta kertaa, toiset eivät lainkaan. Lisäksi kaikki tähän asti aivokuvantamisella kertynyt tieto osoittaa sen, että vastarakastuneiden aivojen reagoivan samalla tavoin sukupuolesta ja seksuaalisesta orientaatioista riippumatta.

Jos tahdot lukea lisää "kansantajuisesti" tämän otsikon hormoniasioista, voit seurata esimerkiksi Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusprofessori **Timo Partosen** kirjoituksia. Hän on erityisen kiinnostunut avaamaan erilaisia ihmisten arjen terveyteen liittyviä haasteellisia kysymyksiä.

ONKO KAIKKI SITTENKIN SATTUMANVARAISTA?



Tällainen kysymys herää, varsinkin kun lukee ja ymmärtää sen, kuinka kumppaninvalinta sisältää moninaisia, niin tiedostettuja kuin tiedostamattomia kriteerejä. Ja hormonituotanto, jo tässäkin luettuna saa pään pyörälle.

Tässä kohden sivuan viittauksella vihkipapin puheeseen. Eki-pappi nimittäin alleviivasi, ei niinkään oikean valintaan, "löysinkö oikean kumppanin itselleni", vaan siihen, että miten suhdetta vaalitaan: "olenko itse se oikea aviopuoliso". Avioliiton onnellisuus ei ole sattumanvaraista, ei syntyessään eikä jatkuessaan. Hyvä avioliitto täytyy luoda. Tämä luomistyö on paitsi pitkällistä varsin vaivalloista. Elämää kaikilla mausteilla!

Se on ihan(an) inhottavaa, koska onni rakentuu ainakin kahden yhteiselosta, johon todellisuuteen molemmat tuovat oman historiansa kaikkine kummallisuuksineen. Onnistuessaan yhteiselo vaatii väistämättä sisäisen sitoutumisen lisäksi sopeutumista minuuttaan menettämättä, erilaisuuden sietämistä ja parhaan ajan antamista aviosuhteelle. Nämä ovat avio-onnen ja syvenevän rakkauden hinta.

Ja mitä tulee vastuullisesti hoidettuun eroottiseen elämään tässä suhteessa, se on kuin lämmittävä aurinko läpi vuosien ja vuosikymmenten. Halu olla toisen lähellä on jo parisuhteen solmimisen keskeinen motiivi. Eikä ainoastaan silloin. Myöhemminkin onnellisen parisuhteen ytimessä on parin toimiva seksuaalisuus. Parhaimmillaan kumppanit hemmottelevat seksuaalisesti toisiaan. Se lujittaa heidän välistään rakkautta.

"Yritin eilen vietellä mieheni alkamalla riisuutua television edessä. Hän pyysi minua menemään muualla pyykkejä lajittelemaan."

**”Miehen iskeminen on taidetta,
miehen pitäminen on työtä.”**

**”Tie miehen sydämeen käy vatsan kautta. Tie naisen vatsalle käy sydämen
kautta.”**

Tauon paikka? Jos tarvitset ja pidät Parisuhde 2020 tekstin lukemisessa taukoa, voit tuumailla edellä esitettyjä kolmea sitaattia. Ne ovat tästä [Kaikki se kestää. Viisauksia uusille ja vanhoille pareille](#) -kirjasta



Tarina jatkuu. Aava ja Taisto kirkon kellarin alttarilla. Eivät sattumanvaraisesti, sanoisin. ”Tahdotteko osoittaa uskollisuutta ja rakkautta toisillenne...” Molemmille henkilökohtaisena esitettävä avioliittokysymys – sekään ei ole sattumanvarainen, tuulesta temmattua. Sanamuoto on tarkoin harkittu, ja siihen on päädytty pitkän elämäkokemuksen myötä. Sellaisena se on haluttu säilyttää, vaikka sukupolvet vaihtuvat. Vihkikaavan linjaus on edelleen vertaansa vailla oleva kysymys. **Miksi?**

Avioliittokysymyksessä ei esimerkiksi kysytä, tunnetteko te nyt varmasti aitoja, palavana kestäviä tunteita toisiaan kohtaan. Kuvittelen, ettei Eki-papillakaan ole mitään kielteistä kantaa tunteita kohtaan sinänsä. Kyse on pikemminkin elämäkokemuksen muovaamasta asiasta ja alttarille saapuneiden kunnioittamisesta.

Jokainen, joka on seissyt alttarilla, tuossa pyhässä hetkessä, muistaa, kuinka sillä paikalla kaiken ilon ja onnen keskellä tunsimme sydämen tykytystä, heikotusta, vapinaa ja kylmää hikeä. Niinpä avioliittokysymyksessä ei kysytä avioon aikovien tuntemuksia rakkaudesta toisiaan kohtaan, eikä edes sitä, lupaavatko he rakastaa. Kysymys kuuluu ”tahdotko”.

Elämä itse nostaa tuon kysymyksen lukuisia kertoja mietittäväksemme. Siksi se on niin verrattoman kaukoviisas kysymys – ajankohtainen kysymys myös meille, jotka olemme jo kenties edellisellä vuosituhanella sanoneet ”tahdon”.

TEHTÄVÄ A

Palaa muistikuvissasi nykyisen parisuhteesi alkujuurille. Voit lukea uudelleen otsikon Vakka kantensa valitsee ja muita osin tiedostamattomia ratkaisuja -kohdan. Mieti, mikä tekstissä kuvattu parisuhdevalinnan (teoreettinen) malli ajoi tai veti teidät yhteen. Tämän arviosi jälkeen kysy samaa asiaa kumppaniltasi. Keskustelkaa ja muistelkaa yhdessä.

OSA II

JÄITKÖ YKSIN AVIOSUHTEESSASI?



Anton Tsehov on sanonut: *"Jos pelkää yksinäisyyttä, älä mene naimisiin."* Myös **äiti Lorcan** näytelmässä **Veren häät** sanoo: *"Morsian on hyvä tyttö, hän osaa olla yksin."*

Siteeraukset tuntuvat yllättäviltä, oudoilta ja ehkä hiukan vastenmielisiltä juuri avioituneen Aavan ja Taiston korvissa. Eikö avioliitto, johon morsian valmistautuu, ole yhteyden ja ykseyden kokemista?

Valheelliseen kuvaan meitä on helposti tuuditettu monesta suunnasta. Lisäksi me itse luomme unelmia ihmisestä ja ihmisistä, jotka ymmärtävät meitä täysin ja joiden läheisyydessä yksinäisyyttä kokevat ainoastaan kateelliset lähimmäiset.

Perinteisissä saduissa prinssin ja prinsessan täytyy voittaa monenlaisia vaikeuksia ennen kuin häämarssi kajahtaa. Sen jälkeen heitä odottaa ikuinen onni. Tällaisia tarinoita me tahdomme lukea ja kuulla.

Todellisuudessa asia on lähes päinvastainen. Ruusunköynnökset on raivattava ja hirviöt selätettävä vasta avioliiton tultua rutiiniksi. Kun ongelmat on voitettu, valo alkaa taas kajastaa. Kuitenkin jo äidin rinnoilta asti meidän on ihmisinä kypsyttävä askel askeleelta – myös kestäämään yksinäisyyttä.

MINÄN ETSIMISTÄ

Ihmisyksilön henkinen kasvu on paljolti samaa kuin itsenäistyminen; tässä kasvussa sukupuolisidonnaisuus ei ole merkittävä. Suotuisissa oloissa me kaikki haemme omaa minäämme kolmessa eri jaksossa. Lapsena itsenäistymme kasvattajasta, äidistä ja isästä, nuorena myös aikajakson kavereista.

Parisuhteen kulku muistuttaa mielenkiintoisella tavalla lapsuutemme ja nuoruutemme itsenäistymisprosessia. Ensin olemme aivan lähellä kumppaniamme kuten konsanaan pieni lapsi on lähellä äitiään.

Tämän jälkeen alamme uhma- ja murrosikäisen tavoin hakea välimatkaa ja etäisyyttä, toisin sanoen omaa minäämme itsenäisenä ja erillisenä yksilönä. Jos tämä vaihe, tekstimme Taistolla ja Aavalla muodostuu ilmeisen voimakkaaksi, asiantuntijat käyttäisivät ajanjaksolle ominaista nimitystä *"taisteluparivaihe"*.

Yleensä kuitenkin käy niin, että kun oma minä on riittävästi löytynyt – sekä lapsuuden kasvuperheessä että omassa aikuisen parisuhteessa – osaamme rauhallisemmalla ja levollisemmalla tavalla olla lähellä toista ihmistä. Minäksi tuleminen on tulemistä lähemmäksi sinää. Avioliitto on näin jatkuvaa tapahtumaa, ei siis pysyvä tila, vaikka usein niin luulemme.

SYMBIOOTTINEN YHTEENSULAUTUMINEN



Aava Elinan ja Taisto Jyri Tapanin rakastuminen oli kokonaisvaltainen, ilmeisen voimakas emotionaalinen tapahtuma, jonka juuret ovat menneisyydessä. Tätä sisäistä todellisuutta ei yhtään himmentänyt ulkoinen, keväällä 2020 hiljentänyt koronaepidemia.

Aikuisen rakastumiskokemus on kuin pyörremyrsky; tunteiden ja voimien pyörrettä, joka yllättää ja ylittää arkielämän perustasaisuuden. Rakkauteen liittyy iloa ja onnea, huumaa, haltioitumista ja mielihyvää, mutta myös rakkauden menettämisen pelkoa ja epävarmuutta.

Yhtenä olemista kutsutaan vierasperäisellä sanalla *sybioosi*. Symbioottinen perustapahtuma on elämistä toisen kautta, toisen varassa.

Yhteensulautumisen vaiheen alkuperä ja painopiste – yllätys yllätys – palautuu lapsuuteen ja nuoruuteen, vaikka tuosta kasvuvaiheesta olisi jo vuosia tai vuosikymmeniä. Tietyissä tilanteissa, esimerkiksi sairauden yllättäessä on asiaan kuuluvaa osata jättäytyä hoidettavaksi ja saada turvaa, huomiota ja huoltoa. Voidaan sanoa, että kyky symbioottiseen yhteyteen on ihmisen yksi tärkeimmistä kyvyistä.

Turvautumisen ja antautumisen kykyä ei ole kaikilla aikuisilla. Jos lapsuudessa kasvuyhteydet ovat olleet vaaranalaiset ja niitä ovat varjostaneet jatkuva menettämisen kokemus tai pelko sellaisesta, toisen lähellä olo ja toisen varaan antautuminen aikuisuudessakin on vaikeaa, joskus jopa mahdotonta.

Tasavertainen suhde avioliitossa on nykyisin yleisesti hyväksytty tavoite. Sellaista tavoitetta ei tätä nykyä tarvitse erityisemmin perustella.

Alkavassa avo- tai aviosuhteessa se on kuitenkin varsin kaukainen. Tavallisimmin suhteen alkuaikoina yhteys on symbioottinen. Tällöin yhdessäolon tapaa määräävät aikaisemmat läheiset, kuten äiti ja isä. Miten niin nämä historian hahmot?

Kyse on siitä, että parisuhteen alkuaikoina koettava läheisyys ja lämpö houkuttelevat esiin niitä piirteitä, jotka vanhemmista irtautuessamme olisivat jo oikeastaan jääneet taakse. Siksi vastanaineiden kohdalla lapsenomainen käyttäytyminen ei ole harvinaista. Yhteenkuuluvuuden tunne on uskottavan aito ja vahva. Samalla persoonien rajat ovat heikot. Suhde pohjautuu monenlaisiin odotuksiin, joihin kilvan vastataan.

Symbioosi luo pohjan Taiston ja Aavan yhteensulautumiselle ja sille tähdelliselle yhteyden kokemiselle. Olennaista on vilpitön kokemus yhteen kuulumisesta, "sinä olet kuin minä". Tämä vaihe on arvokas sen tähden, että siinä luodaan edellytykset toisen varaan jättäytymiselle. Ja se on tärkeää koko avioliiton aikana ajoittain, eikä vähiten yhteisen ja toimivan seksuaalielämän kannalta.

Erityisen pitkäksi symbioottinen vaihe voi muodostua silloin, kun persoonallinen itsenäisyys miehenä/naisena on suurelta osin saavuttamatta. Näin usein tapahtuu, kun mennään naimisiin erityisen nuorena tai muutoin epäitsenäisenä. Tuolloin haetaan tukea, hoivaa ja ymmärrystä itselle yksisuuntaisesti ja kohtuuttomasti; odotus että toinen antaa kaiken mitä minulta puuttuu.

Nyt on musiikin paikka. Pysähdy oman todellisuutesi äärelle, kuten **Juha Tapio**. Hän havainnoi elämäänsä ja laulaa "*... Aarteista sen oon hidas oppimaan...*" kappaleessa Enemmän kuin odotin.

<https://youtu.be/gggNh4VGo-E>

IRTAUTUMISVAIHE - ERILAISUUDEN JA ERILLISYYDEN TAJUAMINEN



Romantiikalla, intohimolla ja rakkaudella on rajansa. Alkuajan ihanuus ei voi kestää loputtomiin. Se kaikki alkaa jotenkin kuristaa ja ahdistaa kuin hapekas ilma loppuisi. Symbioottinen suhde muuttuu vähitellen pyrkimykseksi irtautua ja itsenäistyä. Usein tämä tapahtuu, suhteen intensiivisyydestä riippuvana kahden ja neljän yhdessäolovuoden jälkeen.

Irtautuminen ei yleensä ole kitkatonta. Ei nuoruudessa eikä nuorena avioliitossa. Tässä vaiheessa puoliset tuntevat, että toinen on liukunut kauemmaksi ja on pelottavan erilainen kuin alussa oli. Se herättää tuntevassa ihmisessä paitsi ihmetystä myös ahdistusta.

Joillekin sulautumisvaiheen loppuminen muodostaa todellisen ison luokan pettymyksen, johon on suuri houkutus reagoida epäaikuismaisesti ja paniikinomaisesti, tavalla, jota joutuu myöhemmin karvaasti katumaan.

Ihmisen elämän väistämättömiin ja viisaisiin kiertokulkuihin kuuluu *irtautuminen*. Parisuhteessa erääksi ongelmaksi kuitenkin muodostuu yksilöiden irtautumistarpeen eriaikaisuus. Harvoin irtautuminen on yhtä aikaa molemminpuolista. Tällöin tämä eriparinen irtautuminen aiheuttaa luonnollisesti toisessa jotakin, kuten esimerkiksi ahdistusta tai takertumista.

Tavallinen on se tunne, että toinen sitoo liikaa ja ikään kuin ahmaisee minuuteni. Jotta vastavuoroinen rakkaus säilyisi, on kyettävä kestämaan tähän ajanjaksoon kuuluvia vihan, surun ja yksinäämisen tunteita.

Käytännössä etäisyyden ottaminen toiseen aviopuoliso on voi merkitä nimenomaan vapaa-aikoihin suuntautuneita paineita: *"Let me be alone"*, tarvitsen omaa aikaa, omia ystäviä, omia harrastuksia, omaa rahaa, "oman juttuni".

Ovatko seuraavat ajanjaksolle ominaiset tuntemukset tuttuja? *Sinä olet muuttunut, et ole kuin ennen... Et ole sama, jonka kanssa menin naimisiin... Sinä et koskaan... Aina tässä käy näin... Olet kuin äitisi/isäsi... Eikö ainutta päivää, ilman nalkuttamista, lähtemistä, tirahtelua... Lähden lopullisesti jollet muutu.*

Taistelu, pako, väittely ja vetäytyminen hallitsevat suhdetta.

Toinen vaatii: tarvitsen aikaa/tilaa itselleni. Älä estä minua olemasta minä. Haluan tietää, kuka olen ja mitä todellisesti tahdon ja tarvitsen. Jos puoliso kuitenkin elää vielä jossakin aikaisemmassa vaiheessa, hän helposti tulkitsee tällaiset viestit hylkäämiseksi, ja yksinääminen ahdistaa.

Mitä neuvoksi?

Opi yksinoloa oppiaksesi kaksinoloa!

Elleivät Aava ja Taisto ymmärrä eteen tullutta eriytymisvaihetta luonnollisena osana aviosuhteensa kasvutarinaa, saattaa jommallekummalle syntyä kiusaus hakea uusi kumppani, jonka kanssa voi palata takaisin sulautumisvaiheeseen ja romantiikkaan. Tämä on kuitenkin palaamista lähtö- ja ykkösruutuun.

Irtautumisen kriisi on avioliittojen jatkuvuudelle usein kohtalokas. Tähän kriisivaiheeseen ajoittuvat useat erot. (n. 30–39-vuotiaat, 5–10 vuotta samassa taloudessa eläneet). Lukijalle saattaa olla jokseenkin yllättävä se tilastotieto, että avioeroriski kasvaa jyrkästi heti avioliiton solmimisen jälkeen. Kriittinen erovuosi on kolmas aviovuosi. Mutta sitten tasaantuu.

Tiedämme tilastoista, että runsas kolmannes kaikista perheasiain neuvottelukeskusten asiakkaista on 30–39-vuotiaita. Myös minulla asiakastyön ytimessä on sama havainto näiden tuulisten- tai myrskyisten vuosien merkityksestä. Lisäksi jaamme yhteisen näkemyksen, niin julkisen kuin yksityisen puolen perhe-elämän ammattilaisina: liian monta, osin täysin turhaa eroa! **Miten niin?**

Avioeron ottaminen tässä vaiheessa saattaa nimittäin ilmentää sitä, ettei kehdetä lisääntyvää eriytymistä eikä myöskään oivalleta tämän vaiheen luonnollista vaihetta parisuhteen elinkaareissa.

ERILAISUUDEN SIETÄMINEN ONNEN AVAIMENA



”Ennen avioliittoa naiset ovat onnettomia siitä, että heidän elämässään ei ole miestä ja häiden jälkeen siitä, että heidän miehessään ei ole elämää”. Mitä tällä sitaatilla saatetaan tarkoittaa?

Parinvalinnassa, alussa viehätti erilaisuus tai syvä samankaltaisuus. Ajan oloon samankaltaisuus muuttui tunnistettavaksi tapahtumattomuudeksi, ”värinän vähenemiseksi” suhteessa. Myös alun erilaisuus alkaa hiertää kivenä kengässä. Muissa kuin omassa suhteessa erilaisuus tuntuu antavan pikantin sävyn. Mutta kun pitäisi antaa tilaa toisen erilaiselle tavalle nukkua, rentoutua, syödä, herätä, siivota, tuunata autoa tms., ymmärrystä ei tahdo riittää.

Avioliiton peruskysymys on erilaisuuden hyväksyminen ja sietäminen, sen tosiasian kanssa touhuaminen. Kodin pitäisi olla paikka, jossa voisi kasvaa yksilöinä eri tahtiin ja eri suuntiinkin turvallisesti ja pelkäämättä. On suurta kypsyyttä ja onniteltavaa, kun molempien ”perimä ja tarina” voivat riittävästi elää uhkaamatta toista ja me-henkeä.

Ihminen, joka oppii tajuamaan kumppaninsa mielen toiminnan omasta todellisuudestaan irrallisena, ts. osaa eläytyä, kykenee myös näkemään oman käytöksensä lainalaisuudet ja pyrkii vaikuttamaan juurikin niihin. Ei ole mitään väärää siinä, että tahtoo muuttaa toista ihmistä – se ei vaan tavallisesti onnistu. Yritys muuttaa toista koituu vain omaksi tappioksi ja yksinäisyyden tunteeksi.

Korona-ajan puoliset - Taisto ja Aava - tunsivat toistensa menneisyyttä riittävästi. Muutama varteenotettava parisuhdeopaskin oli tullut luettua. Lisäksi he käyttivät tietämystään hyväksi vuorovaikutuksessa ihailtavalla tavalla. "Tiedän hänen isänsä kohdelleen häntä rujosti ja kaltoin. Siksi käytän hyväkseni jokaisen tilaisuuden tehdäkseni asiat eri tavalla", kertoi Taisto.

Toisessakin asiassa heitä sopii onnitella. Taisto ja Aava tahtovat tietoisesti, yllätyksistä ja vastoinkäymisistä huolimatta korostaa huumorin ja yhdistävän hauskanpidon merkitystä. Huumorin avulla asioiden oikeat mittasuhteet säilyvät, ja näin kuolettava ikävä pysyy paremmin loitolla. Mutta tämä ei tapahdu itsestään, tarvitaan puolisoitten tietoista tahtotoimintaa.

Tämän luvun aihe keskittyi yksinäisyyteen, kysymykseen jäitkö yksin aviosuhteessasi. Soisi vihkiparimme vielä voivan säilyttää mielessä muistikuva siitä ihannoidusta, lähes täydellisyyttä hipovasta olennosta, johon aikoinaan rakastui. **Miksi näin?** Koska tämänkin tiedetään olevan yhteydessä avioliitossaan viihtymisessä hamaan vanhuuteen saakka. Sillä sitä kuvaa, `objektiharha`, katselemalla kestää paremmin vanhenemisen väistämättä mukanaan tuomat muutokset. Ja se ei ole vähän se!



TEHTÄVÄ B

“Vaimoni ja minä olemme yhä niin rakastuneita, että kutsumme toisiamme lintusiksi. Vaimo sanoo minua pöllöksi ja minä sanon vaimoa haahkaksi.”

Mitä te puolestaan sanoisitte toisistanne – kauniin humoristisesti?

OSA III

VALITSINKO VÄÄRIN?



Muistan kuluvan vuosituhanen alussa lukeneeni kirjoituksen, jonka tekijä oli pienten lasten äiti. Teksti oli tiivis ja napakka. Hän toivoi, että joku parisuhdepatologi kommentoisi tätä hänen arkikuvaustaan. Niin myös tapahtui.

Äidin kuvaus oli typistettynä jokseenkin tällainen.

Isä on ammentanut energiansa liike-elämän neuvotteluissa, pitänyt yllä seminaarihenkeä työpaikallaan ja kun pääsi työstään, rientänyt kauppaan. Sitten hän tulee kotiin latautumaan, lepäämään, lukemaan ja loppuillasta liikkumaan, jotta voisi vireänä suunnata seuraavan päivän haasteisiin, kodin ulkopuoliselle taistelutantereele.

Vaimo on kotonaan venyttänyt pinnaansa ympärivuorokautisesti, niin parillisilla kuin parittomilla viikoilla, repinyt selkänahastaan kärsivällisyyttä, jotta olisi talouskoneen ja enkelin risteytys pienille kullanmuruilleen aina miehensä kotiin tuloon asti.

Kumpikin ovat nyt poikki ja haluavat lepoa toistensa sylissä tai toisen mahdollistamana. Miehen ja naisen viestit menevät ohi maalin eikä kumpikaan väsymyksestään ymmärrä toista.

Lukijana heidän tuntemuksiaan voisin kuvata, vaikkapa näin:

"Vaimoni ei ymmärrä minua, minä en ymmärrä vaimoani. Muuten meillä ei ole mitään yhteistä!"

Väärä kumppanivalinta - sellainenko jo alun alkaen? kyseli kirjoittaja, johon asiantuntija vastasi. Yllättävästi.

*”Jos olet
pettynyt ja toinen samoin, ja lisäksi kaikki tärkeimmät asiat harmittavat, olet todennäköisesti mennyt juuri oikean ihmisen kanssa naimisiin... Elämä sykkii keskuudessanne.”*

Antamaansa selitystä parisuhde-ekspertti jatkoi lisäyksellä, että ”ihminen ei rakastu sattumalta!” Parisuhdepatologin mielestä, ihminen nimittäin yleensä haluaa rakastetun, jonka kanssa voi itse tulla jollakin tavoin entistä eheämmäksi. Erikoista puhetta?

Tämä on osin tiedostamatonta kumppanin valintaa.

”Te olette toisillenne korvaava kokemus ja kasvuhaaste. Kasvu on vaikeaa ja kipukynnyksellä on suuri kiusaus perääntyä.” Tämä sitaatti on puolestaan suoraan Eki-papin puheesta vihkiparillemme.

Ekillä kuvaus jatkui: *”Älä lannistu, vaan ryhdy ottamaan selvää itsestäsi ja kumppanistasi, enemmän itsestäsi, ja huomaa, että Raamatustakin löydät koko joukon arjessa kantavia suuntaviivoja. Ilmaise selkeästi kumppanillesi mielessä liikkuvia ajatuksiasi, toiveita ja kuvitelmia. Se kannattaa. Arvailut minimoituvat...”*

Eki-pappi tiesi, että sitoutuminen kumppaniin arjen haasteiden keskellä on ehdoton edellytys läheisyyden lisääntymisessä. Tämä puolestaan kulkee käsikädessä luottamuksen kasvun kanssa.

”Roppakaupalla kärsivällisyyttä kasvuntiellenne, Aava ja Taisto!”

ETÄISYYS/LÄHEISYYS JA TAKAA- AJAJAT/PAKENIJAT



Parisuhde elää kuminauhan tavoin *etäisyys/läheisyys* -akselilla. Joskus läheisyys on kouriintuntuva ja positiivisesti salpaavaa, joskus taas tuntuu kuin toinen olisi täysin vieras.

Nainen saattaa todeta, että miten tässä näin kävikin. Mieheni on seurassa puhelias, minun kanssani hiljainen. Miksi hän ei jaksa jutella minun kassani yömyöhään elämästä, arvoista, verhoista, tunteista? Ainako painotuote on painavampaa kuin ihminen lähellä? Kylässä hän kyllä keskustelelee kaikesta sujuvasti, autoista ja indekseistä, lähes kaikesta ajassa liikkuvista asioista, mutta mikään ei tunnu liikuttavan lähi-ihmissuhteissa. Olenko hänelle itsestään selvyys vailla imua ja intressiä?

Kun näistä asioista yritetään kotona keskustella, usein käy niin, että useamman keskusteluyrityksen jälkeen nainen vetäytyy toiseen huoneeseen, ehkäpä itkua pidätellen tai sen selkeästi ilmentäen, mies kääntää kylkeä ja nukahtaa. Seurauksena on myös se, että koska nainen ei löydä tunteilleen vastakaikua, hän ei halua fyysistäkään läheisyyttä. Hänen tunnetilansa on ristiriitainen. Samanaikaisesti hän viestittää: älä tule lähelleni, mutta älä mene myöskään kauas.

Tällainen kaksoisviestintä on - tiedän miessukukunnan edustajana - lähes mahdoton käsittää ja ymmärtää. Vastaaminen kahteen eri suuntaan vievään kutsuun tuntuu loogisestikin ylivoimaiselta.

Tätä edellä kuvattua, tutun tuntuista ilmiötä valaisee jaottelu takaa-ajajiin ja pakenijoihin.

Emotionaalisesti *takaa-ajajat* ovat ihmisiä, jotka vähentävät ahdistustaan kertomalla toisille tunteista ja tuntemuksista. Heidän henkilökohtaisessa hyvinvointikokemuksessaan on olennaista emotionaalinen tunnekontaktin etsiminen ja saaminen. *Pakenijat* ovat puolestaan ihmisiä, jotka vähentävät ahdistustaan älyllistämällä vaikeita asioita ja mielellään vetäytyvät omiin oloihinsa pähkäilemään. Puhutaan esimerkiksi luolamiehestä. Siinä on osin kyse tästä positiivisesta tarpeesta ottaa etäisyyttä. Ajatella. Miettiä. Tuumailla yhteen.

Usein, mutta ei tietystikään aina, takaa-ajaja on nainen ja pakenija mies. Nainen on ehkä luonnostaan spontaani, eloisa ja tunteellisen herkkä. Mies kenties varautunut, rauhallinen ja loogisuutta korostava. Kuitenkin silloin kun meri alkaa myrskytä, kumpikin todennäköisesti liioittelee omaa tapaansa, vaikeudet alkavat. Taipumukset törmäävät.

Tässä tilanteessa nainen usein *ylitoimii* ja samalla mies *alitoimii*. Toisin sanoen nainen saattaa olla yliherkkä kaikelle, mitä toinen tekee tai jättää tekemättä, tunteiden vaihdellessa ärtymyksestä raivoon ja epätoivoon. Ja miehen tavallinen tasapainottamispyrkimys saattaa näkyä tilanteesta vetäytymisenä. Mies uhraa me-tunteen minä-tunteen hyväksi, nainen puolestaan minä-tunteen me-tunteen hyväksi. Kummallista, mutta kodissa jos toisessa koettua!



KULLAKIN RISTINSÄ



Tervetuloa Aavan ja Taiston hääjuhlaan! Olkaa ystävälliset, ottakaa itsellenne mukaan kasv suoja (valintanne mukaan). Myöhemmin juhlan edetessä tulette saamaan (valintanne mukaan) asunne sopivat suojakäsineet! Nautitaan yhteisestä juhlasta!

Vihkiparimme Aava ja Taisto ovat eläneet aviosuhde-elämänsä nyt jonkin aikaa. Vihkiminen jouduttiin toteuttamaan koronarajoitteista johtuvana poikkeuksellisen pienellä porukalla. Siitä on kuitenkin videoversiot, samoin kuin satoja kuvaotoksia sekä editoituja videoita hääjuhlasta. Se puolestaan päästiin viettämään hiukan isompana, viidenkymmenen kutsuvieraan juhlanä. Muutama kuukausi vihkimisen jälkeen.

Hääjuhla - siinäkin toden totta oli epätavallisia piirteitä. Oletko sinä ollut juhlapuvussa ja maski naamarilla? Oletko kumihansikkaat kädessä kerännyt herkkuja tarjottimellesi? Valtaosa osallistuneista Aavan ja Taiston juhlassa näin menetteli. Tällaiset kemut kyllä suvussa muistetaan! Tosin muutakin jäi juhlista `elämään`.

Taisto ja Aava ovat epäsäännöllisen säännöllisesti palanneet videoihin, joita katselevat yhdessä. Tällainen on muun muassa video Eki-papin puheesta hääjuhlassa. Eräs kohta siitä tuli heille arvaamattoman keskeiseksi. Yllättävällä tavalla.

Tuttu pappi vertasi avioliittoa "korkeampaan matematiikkaan, jossa yksi plus yksi on enemmän kuin kaksi". Puhuja kannusti puolisoita kasvamaan henkisesti toistensa avulla. Siinä ei mitään, mutta kun kuulijakunnassa oli eräs, odottamattomasti käyttäytynyt, **Jonna ja Teemu**.

Koulukaveripariskunta Jonna ja Teemu olivat niitä kavereista ensimmäisiä, joille uudet kutsut siirtyneestä hääjuhlasta postitettiin. Ja monien yllätykseksi, he myös pystyivät kutsun vastaanottamaan, sillä lopulta Argentiinakin päätti seurata toisten valtioiden mallia eli höllentää matkustusrajoitteitaan. Matkustaminen tässä kutsun tarkoittamalla tavalla tosin merkitsi vaativan erityisluvan hankkimista ja sen myönteistä lausuntoa ennen koneeseen astumista. COVID-19 virustauti oli kesäkuussa 2020 edelleen uutisotsikoissa lähes päivittäin. Viruksen vaikutukset yhdistivät meitä globaalilla tavalla.***



Häissä nämä takavuosien hyvät ystävykset juttelivat niitä näitä, työelämästä ja tulevaisuuden suunnitelmista laajemminkin...

Oli nähtävissä, että Jonna ja Teemu olivat jotenkin apean oloisia, Ekin sanojen jälkeen. He myös poistuvat salista, välittömästi Ekin puheen jälkeen. Tätä eivät keskushenkilötkään voineet olla huomaamatta. Olemuksellista alakulon syytä tietämättä. Myöhemmin illalla heille tämä selvisi.

Ulkomailla viisi viimeistä vuotta viettäneet ystävät kertoivat nyt vuolaasti viime vuosien syvemmistä tunteistaan... Papin puheeseen liittyvänä he penäävät, *"miksi tuo korkeampi matematiikka eli enemmän kuin kaksi ei merkitse myös perheen nuppilukua. Meille"*, Jonna jatkoi.

Viime vuodet Jonna ja Teemu ovat tuskaisesti joutuneet toteamaan, että syntymätöntä elämää odotetaan kauemmin kuin syntymää. Pimeimpinä hetkinään heistä on laiha lohtu kuulla, kuinka tahattomasta lapsettomuudesta kärsii Suomessakin useat... Aavakin koetti kertoa samaa.

Väestöliiton Perhebarometri 2015 selvitti tahattoman lapsettomuuden yleisyyttä 20–50 -vuotiailla suomalaisnaisilla. Kysymykseen raskaaksitulovaikeuksien kokemisesta vastasi runsaat 2000 naista. Tutkimuksen perusteella noin joka viides nainen oli kokenut jossain vaiheessa tahatonta lapsettomuutta. Tällaisia tilastotietoja Aava tiesi verkosta näyttää, olihan hän hankkimansa koulutuksensakin puitteissa asiasta hiukan perillä.

Vaikka Jonna ja Teemu sen tietävät, että hedelmöityshoidot ovat vuosikymmenien saatossa tehostuneet, ja että valtaosaa lasta toivovista voidaan tuloksellisesti auttaa, se ei vaan auta.

Jokavuotinen toukokuun toinen sunnuntai muistuttaa heitä skitsoidilla tavalla todellisuudesta, jossa yhdistyvät elämä omassa kasvukodissa ja elämä yhdessä rakennetussa kodissa. Nyt ulkomailla. Ilo on aina heille ristiriitaista. Myöskään äitienpäivää edeltävä, ja sinänsä hyvää tarkoittava lapsettomien lauantai ei synnytä heidän kohdallaan säkenöivää juhlatunnelmaa. Ainakaan tällä hetkellä.

*Mitä pahaa he ovat tehneet, koska hedelmättömyys on tullut heidän kohtalokseen? Miksi isyys, äitiys ja isovanhemmuus perinteisessä muodossa heiltä evätään? He kysyvät **Matti J. Kurosen** sanoin, "voiko Isä Jumala olla impotentti ja pettäjä, ovatko kuukautiset petetyn kohdun kyyneliä"?*

Tällainen sydämen syvyyksistä noussut kuulumisten vuodatus ei voinut olla vaikuttamatta myös Aavan ja Taiston häiden jälkeisiin tulevaisuuden pohdintoihin. Kaikki toivottava ei olekaan itsestään selvää! Elämässä. "Surun saapuminen kalenterikuukausittain", Jonnan sanat jäivät pitkäksi aikaa Aavan muistiin.



*** Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan 2. kesäkuuta 2020 mennessä viruksen aiheuttamaan COVID-19 tautiin on tilastoidun tartunnan saanut noin 6.4 miljoonaa ihmistä. Tähän sairauteen on Pandemian viiden ensimmäisen kuukauden aikana kuollut 400 000 ihmistä. Taudista parantuneita noin 2.9 miljoonaa. Suomessa COVID-19 liittyviä kuolemantapauksia on Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n (7.6.2020 klo 12:00) tilastoidun raportoinnin mukaan 324. Rokotetta viruksen taltuttamiseksi kehitellään parhaillaan kiihkeästi monella maailman mantereella.

AVIOSUHDETYTYVÄISYYS - VAIN HARVOJEN ETUOIKEUS?



Luin hiljattain noin 41 tuhannen lukijakunnan [Länsi-Savo](#) -lehdestä kuvallisen ilmoituksen (kuva ei sama kuin edellä tässä kirjassa). Ilmoitusteksti siteerattujana oli seuraava:

"Hyvä on ollut kahden jatkaa, elämän yhteistä matkaa, 50 vuotta" ... Siinä oli vihkikuva, jonka alla siteeraus Homerokselta, "Sillä mikään ei ole ihanampaa kuin miehen ja vaimon keskinäinen, horjumaton rakkaus".

Nuoruuden vihkikuva ja tämä teksti säväyttivät aivan tavallisena koronakevään 2020 päivänä. Ajattelin heitä 70+ ihmisiä. Samalla mainittu tekstitys vei minut mietteisiini.

Tänä avioerojen aikakautena tulee entistä useammin kysyneeksi, miksi jotkut ihmiset löytävät elämänkumppanin, jonka kanssa viihtyvät hamaan vanhuuteen saakka. Onko se vain niiden etuoikeus, joilla on mennyt jo alusta, lapsuudesta alkaen hyvin? Tiedän tätäkin asiaa tutkitun.

Esitän erään tutkimuksen edelliseltä vuosikymmeneltä. Tiedostan selvityksen ajankohdan ja tutkimusotoksen määrän. Ne eivät edusta vuoden 2020 mittapuun mukaan korkeinta kansainvälistä huippututkimusta. Silti olen palannut tämän selvityksen äärelle uudestaan ja uudestaan. Kyselen, että voisimmeko siitä oppia jotakin. Olisiko siinä havaitut näkökohdat sovellettavissa nykyisiin oloihimme Suomessa?

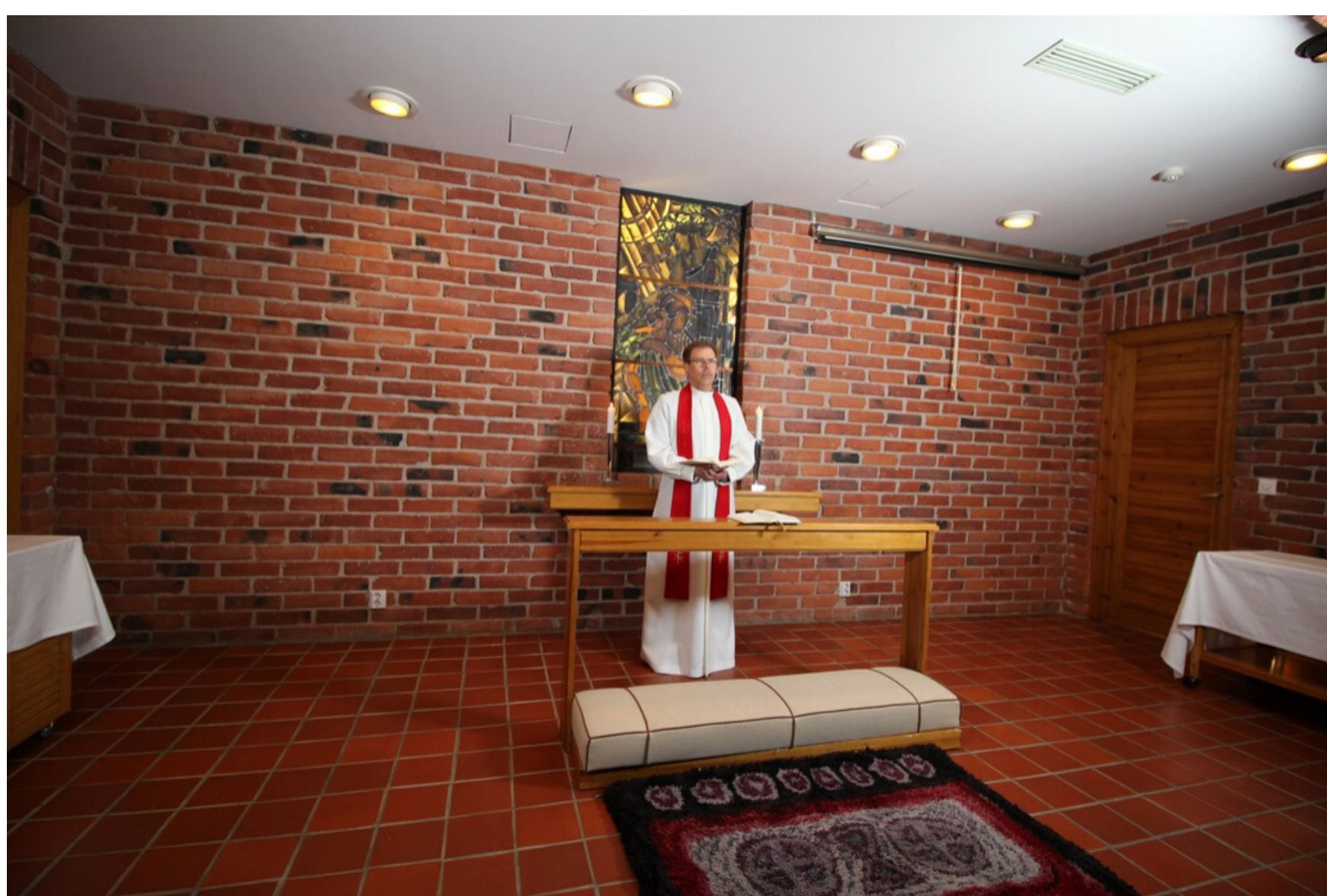
Amerikkalainen psykologi **Judith S. Wallerstein** (1995) tunnetaan erotutkimuksen uranuurtajana. Hän on tutkinut ja seurannut vuosikymmeniä lasten selviytymistä avioeron jälkeisessä elämässä.

Tähän liittyneenä hänellä oli 50 pariskuntaa, jotka täyttivät seuraavat kolme ehtoa: (1) liitto oli kestänyt vähintään yhdeksän vuotta, (2) vähintään yksi yhteinen lapsi ja (3) kumpikin puoliso piti liittoaan onnellisena. Henkilöitä haastateltiin yksin ja yhdessä, lisäksi uusintahaastattelu oli parin vuoden kuluttua.

Tämä "onnellisen liiton anatomiatutkimus", jollaisena sitä ammattikunnassa on tituleerattu, tarjoaa lukijalle useamman yllätyksen.

Tutkituista vain 12 % miehistä ja 18 % naisista oli viettänyt lapsuutensa taloudellisesti hyvissä oloissa. Vielä yllättävämpää oli, että vain puolet haastatelluista kertoi oman lapsuudenkotinsa ilmapiirin olleen turvallinen ja hoivaava. Toinen puoli kuvasi lapsuudenperheessään olleen ajoittain huomattavia ristiriitoja ja monia vaikeuksia. Alkoholismilta ja mielenterveysongelmilta he eivät täysin olleet välttyneet.

Nämä J. Wallersteinin, empiirisesti korkeintaan suuntaa antavat löydökset ovat minusta mielenkiintoisia ja vapauttavia. On koskettavaa havaita, että hyvän aviosuhteen siunaus ei ole yksin niiden etuoikeus, joilla on mennyt jo syntymästään saakka hyvin. Tutkimustulokset saavat kysymään, jos tämä pitää paikkansa lämpimässä Kaliforniassa, voisiko se olla kasvuun kannustava ja rohkaiseva tieto myös täällä pimeässä Pohjolassa.



Tapahtui vuonna 2019. **Timon Työnohjaus ja Terapian (TTT)** vastaanotolle hakeutui aviopari, akuutin ja syvän uskottomuuskriisinsä seurauksena. Kysymys oli avioliiton jatkamisen todellisista edellytyksistä. He sitoutuivat parisuhdeterapeuttiseen työskentelyyn kiitettävästi. Tästä yhtäältä kieli se, että ajokilometrejä kertyi jokaisella käyntikerralla reilusti toistasataa, noin puolen vuoden aikajaksolla. Työskentelyämme läpäisivät niin toimivat terapeuttiset menetelmät kuin henkilöiden kokemat katumuksen, anteeksiantamuksen ja lisääntyvä inhimillisen ymmärryksen ulottuvuus, yksilöllisenä ja yhdistävänä.

Viimeinen tsekkaustapaaminen ajoittui juuri ennen koronaepidemian rantautumista Suomeen.

Muistan hyvin henkilöiden sanoneen ensimmäisessä tapaamisessamme, "jos me selviämme tästä kohtaamastamme kamalasta kriisistä, toivomme saavamme suhteellemme uuden alun, ulkoisestikin".

Pari kuukautta ennen tuota mainittua seurantatapaamista kokoonnuimme kirkon kellarikerrokseen. Paikalla oli silmin nähtynä neljä henkilöä, joista yksi vahtimestari. Avioliiton vihkivalojen uusiminen tapahtui saman Krypta-alttarin äärellä Mikkelin tuomiokirkossa, jonne nuorempi vihkipari, Aava ja Taisto saapuivat myöhemmin.

Olen pappi. Aina oman hengellisen murrokseni jälkeen, joka liittyi rippikoulunuoruuteeni, olen tottunut pitämään totena, sekä hahmottamaan ympärillä olevaa todellisuutta niin näkyvän kuin myös niin sanotun näkymättömän todellisuuden olemassaolosta käsin. En koe näitä mainittuja todellisuuksia toisiaan poissulkevinä suureina.

Ajattelen näihin kerrottuihin alttaritilanteisiin liittyneenä, niin ensiksi mainitusta kuin jälkimmäisestä avioparista alttarilla, Matteuksen evankeliumin (18:20) ja Jeesusta tarkoittavin, sanoin: *"Sillä missä kaksi tai kolme on kokoontunut minun nimessäni, siellä minä olen heidän keskellään."* Pyhä Henki jatkaa Kristuksen työtä seurakunnassaan.

MATKA JATKUU



Molemmat avioparit, kuin myös Jonna ja Teemu ja me muutkin jatkamme matkaamme. Lopuksi kysyn itseltäni, mitä heille ja meille sitten toivoisin?... *Siunausta*.

Olen nimittäin isovanhempana, ukiksi tultuani huomannut rukoilevani ehkäpä aikaisempaa keskitetyymminkin. Rukoilen Jumalan Siunausta rakkailleni sekä niille tuntemilleni ihmisille, jotka ovat keskellä haasteellista elämäntilannettaan. Rukoilen Jumalan Siunausta, koska en tiedä, mikä olisi toisen elämän kannalta parasta.

Siunauksella tarkoitan hyvän elämän pyytämistä, menestystä, hyvinvointia, varjelusta, apua ja sielun rauhaa. En kuitenkaan ajattele, että minun pitäisi muistuttaa Jumalaa jostakin, jota Hän ei ole jo huomannut.

Siunauksen pyytäminen! Eikö tässä ole kylliksi kuolevaiselle, Sinulle ja minulle! Tiedän, ettei tarvitse ihmisenä olla nopea, kapea tai upea, voidakseen kokea tämän pyynnön ja siihen sisältyvää toteumaa. Aivan aikuisen oikeasti.

Kun olen saanut työurani tähänastiset vuosikymmenet perehtyä perhe-elämän moninaisiin ja mielenkiintoisiin kysymyksiin, minun on lisäksi helpohko summata seuraavasti.

Ihmiselle on ominaista elää suhteellisen pysyvien ja emotionaalisesti tärkeiksi koettujen ihmissuhteiden verkostossa. Parisuhde ei tee tässä mielessä poikkeusta. Päinvastoin. Läheisyys ja tuen mahdollisuus lisäävät turvallisuuden tunnetta, minkä puolestaan tiedämme tukevan fysiologista stressinsäätelyä. Mielestäni on ainoastaan realistista ja tosiasiat tunnustavaa sanoa, että nykyisin vallitseva, moniarvoinen ja monella tavoin hektinen elämänmeno ei tarjoa täysin stressitöntä elämää. Ei kenellekään meistä.

Ihminen, tunne itsesi! Se on kaiken elämänviisauden alku

-Sokrates

Jokaiseen ikäkauteen ihminen tulee aloittelijana

- S-R Nicolas Chamfort

TEHTÄVÄ C

Kuuntele oheisella linkillä sävelmää ja sanoja, joiden takana on Jaakko Löytty, tässä Juha Tapion tulkitsemana.

https://youtu.be/OnCOQb9lh_I

SUOSITELTAVAA LISÄLUKEMISTOA:

Tähän listataan ainoastaan muutama otsikon mukainen virike, periaatteella, että kyseistä asiaa on jollakin tavoin käsitelty tai siihen viitattu Aavan ja Taiston vaihekuvauksissa. Kirjoittajalla on olettama, että "etsivä löytää" lisälukemista sähköisesti, silloin kun jokin tämän kirjan näköaloista jää mielenkiintoisena vaivaamaan tai muutoin innostaa enemmän.

Kaikki se kestää - Viisauksia uusille ja vanhoille pareille. Toim. Pirkko-Liisa Perttula, kuv. Tiina Paju. Otava 1996.

Kontula, Osmo. Tutkimusprofessori, Väestöntutkimuslaitos, Väestöliitto. Henkilön laaja-alaisesta tutkimus ja muusta tuotannosta kotisivulinkillä: <https://www.kontula.fi/>

Kuronen, Matti J. Lappeenrantalainen kirjailija, eläkkeellä oleva rovasti ja perheneuvoja evp. Useita teoksia ja lukematon määrä lehtikirjoituksia.

Ojanen, Markku. Henkilö on psykologian emeritusprofessori, onnellisuustutkijana Suomessa pidetyn biografian linkillä: <https://www.markkuojanen.com/>

Partonen, Timo. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen ylilääkäri ja tutkimusprofessori. Henkilön kiinnostaviin tutkimusteemoihin pääsen THL:n sivuilla: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimusprofessorit/timo-partonen>

Pyhä Raamattu. Evankelis-luterilaisen kirkon kirkkoraamattu (1992). www.digiraamattu.fi

Sternberg, Robert J.: Love is a Story – A New Theory of Relationships. 2005. Art House.

Viivi ja Wagner. Jussi "Juba" Tuomolan luoma suomalainen sarjakuva; sarja ilmestyy lukuisissa suomalaisissa sanomalehdissä.

Wallerstein, Judith S.: The Good Marriage. 1995. Warner.

Wallerstein, J. S. & Kelly Joan B: Surviving the Breakup. The Book That Revolutionized America's Thinking About Children ja Divorce. 1980. Amazon.

Juutinen Timo. *Parisuhde 2020 - Aavan ja Taiston tarina e-kirjan aiempi e-kirjanen*
Kesäopas kahdelle 10 parisuhdeteesiä keskusteltavaksi on ladattavissa linkillä:



https://www.timojuutinen.fi/Kesaopas_kahdelle_web.pdf

Henkilön verkkosivulta pääsee **blogikirjoitukseen** (67 kpl + 195 kansalaiskommenttia) sekä **videoihin** (9 kpl + 5 traileria) <https://www.timojuutinen.fi>

Timon Työnohjaus ja Terapia (TTT) blogikirjoituksissa käsitellään muun muassa seuraavia parisuhde- ja perhe-elämään liittyviä asioita. Kokoavasti.

Parisuhteen viestinnästä, kommunikaatiosta ja puhumattomuudesta:

<https://timojuutinen.fi/ihan-sama-myos-parisuhteessa/>

<https://timojuutinen.fi/kommunikaatio-parisuhteessa/>

<https://timojuutinen.fi/puhumattomuus-parisuhteessa/>

Erilaisuudesta, läheisyydestä tai uskottomuudesta parisuhteessa:

<https://timojuutinen.fi/erilaisuus-parisuhteessa/>

<https://timojuutinen.fi/laheisyyden-puute-avioliitossa/>

<https://timojuutinen.fi/uskottomuudesta/>

Asiakastyöstä ja avun ja tuen piiriin hakeutumisen tulosityistä ja hyödyistä:

<https://timojuutinen.fi/toimivan-parisuhde-ja-perhe-elaman-puolesta-mikkelissa/>

<https://timojuutinen.fi/onko-pariterapiasta-hyotya-mita-laakkeeksi-johdanto-osa/>

<https://timojuutinen.fi/onko-pariterapiasta-hyotya/>

Parisuhde- ja perhe-elämän sovittelua (VIDEO)

<https://timojuutinen.fi/parisuhteen-ja-perhe-elaman-sovittelu-5-teesia-tuumattavaksi/>

E-KIRJAN VISUAALINEN AINEISTO

Kuvaajat:

Kari Rossi, Liliana Ledesma, Marika Lehto, Harri Räisä, Timo Juutinen

Kansikuva:

Milosz Guzowski, editointi Joel Juutinen

Muut kuvalähteet:

Kuvapankkikuvat: Pixabay & Unsplash

Jussi "Juba" Tuomola. Viivi ja Wagner -sarjakuvat