

PEKKA HÄMÄLÄINEN

**HYVÄ
PARISUHDE**



Minerva

HYVÄ
PARISUHDE

Pekka Hämäläinen

HYVÄ PARISUHDE


minerva
MINERVA KUSTANNUS
HELSINKI

© Pekka Hämäläinen ja Minerva Kustannus, 2022
Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
www.minervakustannus.fi

Graafinen asu Teija Lammi

ISBN 978-952-312-329-8

Painettu EU:ssa

Sisällys

Lukijalle

9

Kaikkien näiden vuosien jälkeen

11

I

VÄLITTÄMINEN – TÄRKEIN KAIKISTA

17

II

VARMOJA TAPOJA PILATA PARISUHTEEN ONNI

25

Älä koskaan huolla parisuhdettasi

– se hoituu kyllä itselläänkin.

27

Pidä sitkeästi kiinni odotuksesta, että puolisosi

tärkein tehtävä on taata sinun onnesi.

31

Älä puhu kenellekään ulkopuoliselle parisuhteesi

ongelmista, koska ne eivät kuulu muille.

34

Älä koskaan antaudu riitelemään puolisosi kanssa sillä

riidat ovat turhia ja vain kuluttavat voimia.

Sitäpaitsi hyvässä perheessä ei riidellä.

38

Etsi patologisoivia selitysmalleja kaikkiin parisuhdeongelmiin

ja luota niiden tehokkuuteen.

45

Usko sitkeästi, ettei rakkauteen kuulu kriisejä.

52

Usko, että seksuaalielämä on aina yhtä tyydyttävää.

63

Usko, että menneisyyden luurangot
pilaavat mahdollisuutemme.

75

Luota täysillä, että kaikki parisuhdeongelmat
voidaan ratkaista puhumalla.

80

Älä turhaan anna puolisollesi positiivista palautetta.
Ei hän sitä kuitenkaan kaipaa. Hänhän voi jopa ylpistyä siitä.

87

Omien toiveiden ja tarpeiden ääneensanomominen on aivan
turhaa. Puolisothan ovat selvännäkijöitä toistensa suhteen.

92

Antaudu täysillä työllesi, kyllä se perhe siinä imussa pärjää.

97

Aseta vanhempasi puolisosi edelle kaikissa tärkeissä asioissa.

113

Parisuhteesi kohtalo on tähtiin kirjoitettu
– et voi itse vaikuttaa asioiden kulkuun.

122

Parisuhde joko toimii tai sitten ei
– sen opiskeleminen on jonnin joutavaa.

125

Pelasta puolisosi ja ota vastuu hänen tunteistaan.

130

Usko, että ongelmat ratkeavat puolisoa vaihtamalla.
136

Puolison erilaisuuden hyväksyminen on helppo nakki.
141

III POTKUA PARISUHTEESEEN 147

Keskellä jännitettä
149

Sopiva välimatka puolisoon
168

Rakastumisesta rakkauteen
182

Ulkoohjautuvuudesta sisäiseen ohjaukseen
192

Silta yli synkän veden
201

Näkökulmia ongelmanratkaisuiksi
211

Perhe parisuhteen voimakenttänä
223

Yhteiset tavoitteet
236

Tekemisen meininki
242

Toimivan parisuhteen kymmenen käskyä
257

Lukijalle

Eläminen parisuhteessa on ristiriitaista, siitä löytyy aina kaksi puolta, hyvä ja huono, onnellinen ja ongelmallinen. Koska kuva parisuhteesta tuntuu yleisessä keskustelussa ja mielikuvissa muodostuneen enemmän miinusmerkkiseksi, haluan tulevilla sivuilla vahvistaa uskoa sen myönteisiin voimiin.

Suomalaisessa parisuhteessa on todellakin mahtava määrä hyviä voimia. Kysymys onkin siitä, miten ne saadaan käyttöön niin, että ne voivat toimia tärkeimmissä ihmissuhteissamme.

Elämän ongelmia ei voi kieltää. Ne tulevat vastaan parisuhteen arkipäivässä. Yksilön on käytävä omat kriisinsä ja koeteltavat kehitysvaiheensa läpi, samoin parisuhteen, eikä silloin tunnu aina helpolta. Joskus ahdistus saattaa käydä jopa ylivoimaiseksi.

Hyvä uutinen on, että kriiseistä kyllä selviytyy, ongelmiin löytyy ratkaisuja ja yhdessä kulkeminen vaikean läpi tekee elämästä laadukkaamman. Vaikeudet ovatkin itse asiassa elämän antamia mahdollisuuksia. Tässä on parisuhteen toivo.

Ryhtyessäni kirjoittamaan tätä kirjaa tarkoitus oli, että käyttäisin kolmen ensimmäisen perhekirjani aineistoa pohjana ja kirjoittaisin mukaan jotakin uutta. Totesin heti, etten enää kykene sanomaan asioita samalla tavalla kuin kymmenen vuotta sitten. Teksti pitikin kirjoittaa lähes kokonaan uudelleen. Tulos on tässä, joiltakin tarinoiltaan tuttuna, muilta osiltaan uutena.

Kiitos tämän kirjan kirjoittamisesta kuuluu kaikille Teille, jotka omilla tarinoillanne olette mukana. Te olette viesti selviytymisestä, viesti parisuhteen hyvistä voimista, viesti toivosta.

Erityiskiitos kuuluu vaimolleni Merja-Riitalle, joka jälleen kerran on jaksanut kulkea kanssani. Se on välittämistä ja välittäminen on hyvän parisuhteen perusta.

Lohjalla 9.8.2000, tyttäreni Jennin syntymäpäivänä

Pekka Hämäläinen

Kaikkien näiden vuosien jälkeen

Hätkähdin yhtenä päivänä kun tajusin, että lähes kaikki parhaat kaverini ovat uusperheellisiä, jo toisella kierroksella parisuhteissaan. Minä olen poikkeus. Elän yhä ydinperheessä ja ensimmäisessä parisuhteessani.

Tiedän edustavani valtaenemmistöä, mutta kaveripiirissä tunnen itseni jotenkin kummajaiseksi. Ikään kuin asiani olisivat huonosti tai että olisi väärin kertoa kavereille, että yhä tykkään vaimostani. Ajatus tuntuu jotenkin hämmäntävältä. Joskus kyllä mietin, että voivat ne olla kateellisiakin.

Miksemme me sitten ole eronneet? Mikä meidän parisuhdettamme on pitänyt koossa? Onko meillä vain ollut poikkeuksellisen hyvä onni toistemme suhteen? Vai onko meiltä puuttunut rohkeus lähteä varsinkin kun on niin paljon sidoksia, lapset, firma ja vähän omaisuuttakin?

Epäilemättä onneakin on puolisonvalinnassa meille suotu. Olemme olleet sopivan haasteellisia toisillemme. Osaamme olla sitkeitä ja itsepäisiä, kumpikin. Helpolla emme ole toisiamme päästäneet. Niinpä matka ei ole käynyt tylsäksi. Tärkeää on ollut myös se, että olemme pitäneet toisistamme, ulkoisesti ja sisäisesti. Viihdymme toistemme seurassa, osaamme pitää hauskaa ja pidämme monista samoista asioista. Vuodet ovat tuoneet paljon yhteistä hyvää meille.

Parhaimpina olen kokenut iltahetket kaksin keittiön pöydän ääressä: olemme syöneet jotakin hyvää, tyhjentäneet pulлон viiniä ja jakaneet omia tärkeitä asioita toisillemme. Mahtavaa on myös yöllinen käpertyminen sylikkäin yhteisen peiton alla. Siitä syntyy hyvä uni. Me olemme aina jakaneet saman pei-

ton. Se on meille riittänyt. Kun tämä ylellisyys puuttuu työreisuilla, unen päästä on vaikeaa saada kiinni.

Mutta ei elämämme pelkkää hellantuutelia ole ollut. Kyllä meilläkin on ollut vaikeaa. Kolme vuosikymmentä yhdessä on sentään pitkä aika. Olemme käyneet läpi vanhempimme kuolemia, läheisten avioeroja, siirtolaisuuden kipuja, melkoisen määrän muuttoja, ammatin ja työpaikkojen vaihtumisia ja pari kertaa on oma lähtökin ollut lähellä. Vanhempina olemme tuskaillleet kasvavien lasten sairastelujen kanssa ja myöhemmin aikuisten lasten isompia ongelmia. Kaksi taloakin olemme rakentaneet ja kirjojen kirjoittaminen on työtä, joka aina kulluttaa niin henkilökohtaisia kuin parisuhteemme voimavaroja. Elämä on jakanut meille paljon hyviä lahjojaan, mutta myös rassannut sopivasti.

Parisuhteen sisällä tunnemme toisemme hyvin. Tiedämme heikot kohdat ja osaamme iskeä niihin. Meillä molemmilla on nokkela kieli. Olemme loukanneet toisiamme, haavoittaneet joskus pahastikin. Omissa peloissamme olemme myös sitoneet toisiamme eikä välinpitämättömyyskään ole meille tuntematon käsite.

Työ on silloin hallinnut elämäämme ja olemme ajautuneet toisistamme valovuosien päähän. Pahan riidan aikana olemme nukkuneet kapean vuoteemme eri laidoilla niin, että putoaminen on ollut lähellä, eikä yhteisen peiton jakaminen ole silloin ollut mahdollista, muusta kanssakäymisestä puhumattakaan. Jos omaa käyttäytymistään olisi päässyt seuraamaan ulkopuolisena, olisi varmasti naurattanut makeasti.

Kaikesta tästä huolimatta me olemme selviytyneet. Eikä se ole ollut vain sinnittelyä, alttarilla annetun avioliittolupauksen epätoivoista lunastamista. Tämä on ollut laadukasta elä-

mää, rakkautta. Siitä on rakentunut meille koko elämää kantava instituutio.

Mutta paljon olemme myös yhdessä oppineet. Yksi arvokkaimmista kokemuksista on ollut kulkea yhdessä pahojen paikkojen läpi. Hyvää oloa on helppo jakaa, mutta ahdistusta ja kärsimystä tuottavat kokemukset siirtäisi mieluummin syrjään ja siivoaisi elämästään. Kriisiaikoina mekään emme aina ole ymmärtäneet toisiamme ja askeleet ovat kulkeneet eri tahtiin. Mikä ihme se on kun ei sitä aina ymmärrä itseäänkään? Mutta samaan suuntaan me olemme kulkeneet. Se on sitonut meidät hyvällä tavalla yhteen.

Toinen tärkeä asia on ollut, että periksi me emme ole antaneet. Pitkässä juoksussa siitä kasvaa melkoinen voimavara. Että ei luovuta, vaan jatkaa sitkeästi eteenpäin ja uskoo että huominen on parempi. Ja aina huominen on ollut parempi, ennemmin tai myöhemmin. Periksiantamattomuus vaikean edessä synnyttää luottamuksen, jota mikään mahti ei kaada. Se on rakkautta sanan syvimmissä merkityksessä. Vaikka jonkin yhteenoton kuumimmassa tiimellyksessä puoliso on tuntunut maailman mänteimmältä ihmiseltä, hän on sittenkin osoittautunut olkapääksi, johon on saattanut hädän hetkellä nojata.

Yksi voimatekijöistämme on varmasti ollut lyhytjänteisyys pitkävihausuuden jalossa taidossa. Siihen meistä ei kummastakaan ole. Emme kestä pitkään pahaa oloa. Se syö sisältä ja kuluttaa voimat loppuun. Yhden yön vielä saattaa kieriskellä sängyssä ja uhoilla itsekseen, mutta viimeistään seuraavana päivänä on ryhdyttävä pyytelemään anteeksi. Kännykkä on ollut suuri apu tässä suhteessa. Olemme oppineet pyytämään ja antamaan anteeksi.

Senkin olemme yhdessä oppineet, ettei puoliso voi tehdä toista onnelliseksi. Jokainen on omasta onnestaan vastuussa,

eikä toinen voi koskaan tehdä sitä työtä, mikä minun on omien sotkujeni selvittämiseksi tehtävä. Juuri sitä minäkin odotin puolisolteni suhteemme alkuvaiheessa. Oma onneani, jonka hän minulle rakkautellaan lahjoittaisi. Odotin aikani ja kun sitä ei kuulunut, petyin raskaasti. Valitin, kerjäsinkin rakkautta ja vaikka sain sitä roppakaupalla, mikään ei minulle riittänyt.

Pettymys alkoi laantua vasta kun oivalsin, että onni onkin minun sisäinen asiani. Puolisoni tehtävä se ei ole eikä hän siihen kykene, vaikka noutaisi kuun taivaalta. Itse asiassa taisin odottaa, että hän pelastaisi minut omalta ahdistukseltani, joka itsestäni tuntui liian kipeältä kohdata. Kun vaimoni ei tähän massiiviseen pelastustehtävään suostunut, olin luonnollisesti pettynyt.

Yhdessä eletty vuodet ovat opettaneet, että jokaisen onni on hänen omissa käsissään, myös oma onneni. Puolisoni voi merkittävällä tavalla tukea minua kun yritän kohdata kipeyttäni ja saada palikoitani järjestykseen, mutta minun puolestani hän ei voi elää. Kukaan ei voi elää toisen puolesta.

Oman ylpeyden nieleminen, tunnustautuminen heikoksi ja toista tarvitseväksi ihmiseksi on ollut minulle kova juttu. En tarvitse puolisoni sanoja, en opetustuokioita, en viisaita neuvoja siitä, miten pitäisi toimia, en edes hänen lohdutustaan. Tarvitsen sitä, että saan vain olla hänen lähellä ja hän kestää avuttomuuttani, vaikka itse en meinaa kestää. Että lähellä, vieressä on joku johon voin turvautua. Sitä minä arvostan ja toivoisin voivani olla sitä samaa hänelle.

Pitkän parisuhteemme merkittävin salaisuus on kuitenkin ollut välittäminen. Että se toinen ei ole kuka tahansa, vaan maailman tärkein ihminen, jonka kanssa olen valmis jakamaan koko elämäni, hyvässä ja huonossa. Se sisältää kaiken mahdollisen arkipäivän askareista intohimon kosketta-

viin hetkiin ja romanttisiin tunnelmiin yhteisellä matkalla. Tärkeintä on välittäminen. Meidän välillämme se on säilynyt kaikki nämä vuodet. Siksi minä edelleenkin tahdon – tahdon koska välitän Sinusta.

Löydä parisuhteen positiiviset voimavarat

Kaikissa parisuhteissa on ongelmia. Mutta hyvä uutinen on, että kriiseistä selviytyy, ongelmiin löytyy vastauksia ja yhdessä läpikäydyt vaikeat asiat tekevät suhteesta entistä laadukkaamman.

”Älä jää menneiden epäonnistumisen vangiksi. Tärkeämpää kuin mitä on tapahtunut, on se mitä olet vaikeuksistasi oppinut.”

Pekka Hämäläisen teos pohjautuu vankkaan asiantuntemukseen sekä perhe- ja parisuhdeterapeutin työssä vuosikymmenien varrella kertyneeseen kokemukseen. Tuloksena on selkeä ja innostava opas, joka on varustettu elämänmakuisin ja oivaltavin esimerkein.

TM Pekka Hämäläinen on suosittu perheterapeutti, kirjailija ja luennoitsija, jonka kirjoja on myyty kymmeniä tuhansia kappaleita.

www.minervakustannus.fi

T14.8

Kansi Teija Lammi


minerva

ISBN 978-952-312-329-8



9 789523 123298