

Kari Kiianmaa

# Rakentava valinta: Toimivan parisuhteen puolesta



Kari Kiianmaa

**Rakentava valinta**  
Toimivan parisuhteen puolesta

SAGA Egmont

*Rakentava valinta: Toimivan parisuhteen puolesta*

Cover image: Shutterstock  
Copyright © 2005, 2021 Kari Kiiänmaa and SAGA Egmont

All rights reserved

ISBN: 9788726897111

1st ebook edition  
Format: EPUB 2.0

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means without the prior written permission of the publisher, nor, be otherwise circulated in any form of binding or cover other than in which it is published and without a similar condition being imposed on the subsequent purchaser.

[www.sagaegmont.com](http://www.sagaegmont.com)  
Saga Egmont - a part of Egmont, [www.egmont.com](http://www.egmont.com)

# Lukijalle

Tämä teos on tarkoitettu työkaluksi ihmissuhteiden ja erityisesti parisuhteen eli rakkaussuhteen kehittämiseen. Olen koonnut teokseeni kokemuksiani parisuhdetyöstä ja Rakentava Valinta seminaareista, joita olen pitänyt jo toistakymmentä vuotta. Osa kirjan sisällöstä sivuaa aiemmin julkaistun Rakennamme parisuhdetta -teoksen sisältöä. Kirjoitin tuon teoksen edesmenneen ystäväni ja opettajani, tri Bruce Fisherin kanssa. Käsillä oleva teos on tehty Fisherin hengessä mutta kuitenkin suomalaiseksi ja helpommin luettavaksi kuin edellinen kirjamme. Olen liittänyt tekstiin paljon esimerkkejä asiakkaitteni elämästä. Näillä sivuilla ovat mukana kaikki asiakkaani esimerkkien muodossa, kuitenkin siten, että kenenkään tarina ei ole sieltä tunnistettavissa.

Olen kirjoittanut myös joistakin tämän päivän keskeisimmistä parisuhdepulmista. Niistä mainittakoon erityisesti uskottomuus, josta selviytymistä olen halunnut helpottaa tuomalla sen käsittelyyn eräänlaisen työmallin. Uskottomuus on myös moraalinen kysymys, johon meillä kaikilla on jokin kanta. Tuo kanta vaihtelee joskus myös elämäntilanteen mukaan. Identiteettiään hakevat ihmiset suhtautuvat siihen usein väljemmin kuin muut. Tässä teoksessa ei lähdetä tuomitsemaan ketään eikä "heittämään ensimmäistä kiveä". Ihmiselämän monimuotoisuus ja rikkaus sisältää paljon löydettäviä aarteita mutta myös pelottavia syövereitä. Menneisyytemme, erityisesti lapsuutemme ja nuoruutemme, on muovannut meidät sellaisiksi kuin nyt

olemme. Huomaa kuitenkin, että sinä muutut koko ajan. Voit itse vaikuttaa siihen, millaiseksi haluat tulla.

Bruce'n lempiaiheita oli puhua rakkaudesta ihmissuhteissa. Hän halusi ihmisten hyväksyvän toisensa ja antavan tilaa toistensa kasvamiselle. Hänkin uskoi parisuhteeseen ja sen kehittämiseen. Omalla esimerkillään hän loi uskoa meihin muihinkin.

Tämän teoksen syntyyn ovat vaikuttaneet kaikki Rakentava Valinta -seminaareihin osallistuneet sekä vastaanotollani käynet ihmiset. Kiitos heille elämäni ja työni rikastuttamisesta. Kiitos myös vaimolleni Raili Bäck-Kiianmaalle arvokkaista kommentteista kirjan sisällön ja kieliasun parantamisessa.

*Kari Kiianmaa*

# Luku 1

## Rakkaussuhde

***Eliselle,***

*Yksin kotona. Tulin juuri sunnuntaiselta juoksulenkiltäni lokakuun lehtiä rapisevasta metsästä. Olen täynnä energiaa ja mieleni askaroi vielä eilisessä.*

*Olen ajatellut sinua öin ja päivin. Viime yönä valvoin kolme tuntia. Kohtaamisemme elokuussa on muuttanut elämäni. Tulit eteeni yllättäen. "Enkeli putosi taivaasta." Mietin, mitä sinä mahdoit ajatella. Haluan puhua siitä kanssasi.*

*Nyt en näe muuta keinoa kuin olla avoin ja kertoa tunteistani. Toivottavasti en loukkaa tai järkytä sillä sinua. Haluan jakaa asioita ja tunteita nimenomaan sinun kanssasi. Kokemukseni tuona elokuun päivänä liittyvät vahvasti sinuun ja muistoni koetuista hetkistä jäivät mieleeni kuvana sinusta.*

*Tätä tunnetilaa on kestänyt jo viikkoja. Olisin varmaankin ottanut yhteyttä aiemmin, jos olisin uskaltanut. En voinut tietää, että kokemukset koskettivat niin vahvasti sinuakin. Toisaalta kyllä aavistin sen. Se tunne oli silloin niin vahva ja yhdistävä. Mutta, mitä meille oikein tapahtui? Uskon sen olleen löytämistä. Löysimme jonkin tason itsestämme, joka puhutteli meitä samaan aikaan. Niin tapahtuu ihmisten rakastuessa.*

*Miltä sinusta tuntuu henkilöityä vahvan tunnekokemukseni osaksi? Viehättävä ja tyylikäs olemuksesi palaa mieleeni yhä uudestaan. Voin jopa muistaa ihanan tuoksusi, kun kuljit ohitseni. Niin, haluan tietää, mitä siitä ajattelet.*

*Lauantaina oli helpottavaa tavata sinua. Minun mieleeni jäi se keskipäivän hetki, kun se turisti halusi ottaa meistä kuvan, koska olimme niin onnellisen näköisiä. Halusit panna huulikiiltoa ennen kuvan ottamista. Kysyit haluanko minä. En tainnut sanoa mitään, mutta ajattelin, että haluan sen kiillon suoraan huuliltasi. Sitä en uskaltanut silloin kertoa. Siitä valokuvasta tuli mieleeni jonkun tuntemattoman kauniit sanat Valokuvan ottaminen on "pyytää ohikiitävää hetkeä viipymään."*

*Sinua lämpimästi ajatellen,*

**- Johan -**

**Johan,**

*Toivotin eilen sinulle levollista yötä, mutta itse valvoin ilta- ja aamuyöstä pitkään. Viime aikoina silmäni ovat kyyneltyneet herkästi, niinpä pyyhin niitä nytkin lukiessani viestisi uudelleen. Tuskin olisin uskaltanut koskaan kertoa sinulle omista kokemuksistani, jotka ovat hämmentäneet ja liikuttaneet minua syvästi.*

*Olen miettinyt sinua pitkään. Sattuma vei minut lähellesi - koskettamaan sinua. Koin tilanteen arvokkaaksi ja arvostavaksi, mutta en ollut tasapainossa lähtiessäni yksin kotimatalle. En ole vielä kukaan oikein toipunut. Kuten sanoit lauantaina,*

*jouduimme liian pian eroon toistamme. Haluaisin puhua siitä kanssasi.*

*Yritän kuvailla itseäni ja tunnekokemuksiamme. Puhuttelet minua ja minussa elää löytämisen ihmetyksen tunne. Samalla pyydän itseltäni vapautusta kietoutua synnyttämäsi lämpöön. Kuitenkin minussa elää myös huoli siitä, että joudun liian nopeasti liian syvälle tunteisiini. Vaikeaa, vai onko sinusta? Puhu minulle tästä. Taas itken.*

*Kaunis ajatus ohikiitävästä hetkestä. Turistin ottama kuva. Se hetki on viipynyt minunkin mielessäni. Kaunis hetki elämässäni jää olemaan - aina.*

*Haluaisin tavata sinua. Millainen on torstain ohjelmasi? Lähden nyt ajamaan Kuopioon, jossa tapaan joitakin asiakkaitani. Kalakukko ei nyt jaksa innostaa minua. Soitako minulle? Haluan kuulla ääntäsi tänäänkin.*

**Sinun,  
- Elise**

Siitä se alkoi. Mitä sen jälkeen tapahtui? Ovatko Elise ja Johan vielä yhdessä? Onko heidän suhteessaan avoimuutta ja läheisyyttä? He ovat alussa olleet hyvin



rakastuneita, mikä on suurenmoista ja jopa kadehdittavaa. Onko heidän rakastumisensa sitten rakkautta? On ihmisiä, jotka erottavat rakkauden ja rakastumisen jyrkästi toisistaan. Sitten on niitä – romanttisempia ihmisiä – jotka arvostavat myös rakastumisen tunnetta. Taidan itse kuulua jälkimmäiseen ryhmään.

Meidän yhteiskunnassamme parisuhteesta puhutaan rakkaussuhteena. Se on ikään kuin vastakohta entisajan järjestetyille avioliitoille, joiden syntyyn eivät vaikuttaneet pääosan esittäjät itse vaan ympäröivä suku. Samalla parisuhde-rakkaussuhde on alkanut muuttua yhä voimakkaammin tunnesuhteeksi. Rakastuminen on vahva tunne ja monen pitkän parisuhteen ja avioliiton ensimmäinen vaihe. Sanottakoon rakastumisesta mitä tahansa, se on parhaimmillaan suuri läheisyyden

tuntemus ja kasvattava kokemus, josta pari voi ammentaa positiivista energiaa vielä aikojen päästä rakastumisen jälkeen. Tiedämme nimittäin sen kestävän vain aikansa. Joskus pari vuotta, yleensä vähemmän.

Rakkaussuhteelta odotetaan läheisyyttä ja voimakkaita tunteita. Ajan kuluessa suhde muuttuu ja siihen kohdistetut odotukset tuottavat pettymyksiä. Sen vuoksi yhä useampi pari näyttää päätyvän eron tielle. Näin ei kuitenkaan tarvitse käydä. Meidän ei tarvitse toistaa jo edellisen sukupolven ajalta ”periytyvää” suhteen käsikirjoitusta. Voimme muuttaa sitä ja ottaa elämämme ja suhteemme haltuumme.

Rakkaus on ikuista - rakastuneen parin mielestä. Antaa heidän nauttia rakastumisestaan! Elämässä tarvitaan myös satuja ja kokemuksia arjen ulkopuolella. Rakastumisen jälkeen on kuitenkin joko lähdettävä suhteen kehittämiseen tai sitten odotettava passiivisesti, mitä tuleman pitää. Useimmat parit ovat tähän saakka noudattaneet passiivista linjaa. Tässä kirjassa suositan aktiivisuutta parisuhteen puolesta. Oman persoonallisuuden kasvu ja suhteesta huolehtiminen tuo elämään ne asiat, joita suhteelta odotamme. Voimme itse päättää, mitä suhteeltamme ja elämältämme haluamme, ja toimia tavoittelemamme päämäärän puolesta.

## MITÄ TOIVOT PARISUHTEELTA

### **Unelmiesi kumppani**

*Toivon, että tuleva mieheni on kohtelias ja huomioi minua. Haluan, että hän pitää minua itselleen tärkeimpänä ihmisenä. Ulkonäöltään hän saisi olla sopusuhtainen ja melko pitkä. Urheilullisuus on*

*toivottua, mutta ei kuitenkaan lihasten pullistelija (bodaaja). Haluan, että hän on myös ystäväni, vaikka haluan, että minulla voi olla myös omia ystäviä. Toivon, että hän pitää lapsista ja tavallisesta perhe-elämästä. En halua, että hän tupakoi.*

Tiina, 22 v

*Toivon, että tuleva kumppanini on naisellisen pehmeä ja pitää perhe-elämästä. Minulle on tärkeää, että kotona asiat sujuvat. Kodin siisteys ja kunnollinen ruoka ovat tärkeitä. Haluan, että vaimoni huolehti ulkonäöstään ja on aktiivinen myös seksuaalisesti. Pahinta olisi, jos hän olisi määrällijä tai ylitiöfeministi. Haluan, että vietämme aikaa yhdessä niin kotona kuin harrastuksissakin. Ulkonäöltään hänen ei pidä olla mikään missityyppi.*

Mika, 29 v

*Nuorena halusin hyvän ja turvallisen miehen. Löysinkin hänet ja olimme naimisissa yli 10 vuotta. Erosimme, koska en kestänyt enää. Elämästäni oli tullut pitkästyttävää puuroa. Nyt haluan löytää miehen, joka osaa puhua ja koskettaa. Sellaisen miehen, joka voi joskus yllättääkin. Ymmärrän, että olen itse muuttunut, ja tiedän nyt paremmin, mitä haluan ja tarvitsen.*

Anu, 38 v

Nykyajan romanttinen kulttuurimme johtaa monet meistä ajattelemaan, että oma onnemme riippuu siitä, millaisen kumppanin löydämme tai valitsemme. Voimme laatia luetteloita siitä, millaisen ihmisen haluamme kumppaniksemme. Voimme myös yrittää metsästä haluttua henkilöä vaikkapa netistä. Odotuksemme kumppanista vaihtelevat jonkin verran, mutta suomalaisille on tyypillistä odottaa kumppaniltaan

luotettavuutta ja uskollisuutta. Toisen elintapoihin liittyvät odotukset ovat myös tyypillisiä. Esim. runsas alkoholin käyttö mainitaan usein ei-toivottuna ominaisuutena ja hyvät harrastukset taas toivottuina ominaisuuksina. Odotukset voivat liittyä myös toisen ulkonäköön. Kumppanin toivottu pituus ja paino mainitaan usein esim. lehtien tutustumispalstoilla. Ihmiset näyttävät yleensä etsivän ikäistään seuraa. Yleensä toivotaan myös, että kumppani on henkilö, jonka kanssa voi keskustella.

Romantiikalle pidetään vieraana kovin materiaalistien ominaisuuksien kertomista. Kumppanina hyvin toimeentuleva henkilö on kuitenkin selvästi toivotumpi kuin heikossa taloudellisessa tilanteessa oleva. Ammatillinen koulutus ja vakaa talous ovat nykypäivän realistisia odotuksia, vaikkakin niiden merkitys on erilainen kuin vielä maatalousvaltaisessa yhteiskunnassa 50-60 vuotta sitten. Taloudellisen turvallisuuden ja jatkuvuuden tilalle on muodostunut vahvasti tunne-elämän tarpeita korostava parisuhdeunelma.

**Tehtävä: Luettele 20 asiaa, joita toivot olevan suhteessasi.**

## **Millainen kumppani - sellainen suhde?**

Aikamme avioliitosta puhutaan rakkaussuhteena vastakohtana entisajan avioliitolle, jonka osapuolilta ei odotettu rakastumista ja jossa tunnesuhdetta ei korostettu avioliiton motiivina. Syynä liittoon olivat tavallisesti suvun jatkaminen ja taloudelliset tekijät. Usein kumppanin valitsivat muut kuin päähenkilöt itse.

Yhteiskunnan teollistuminen loi parisuhteelle aivan uuden mahdollisuuden. Palkkatyössä käyvät olivat entistä riippumattomampia ja vapaampia yhteisön odotuksista ja

saattoivat solmia suhteensa omista syistään. Tämä loi mahdollisuuden henkilökohtaisemmalle ja romanttisemmalle parisuhteelle. Toisen maailmansodan jälkeinen nopeutunut teollistuminen ja kaupungistuminen tahti sekä elokuvien ja TV:n viihde ovat osaltaan muokanneet parisuhteeseen kohdistuvia odotuksia.

Nykyään kumppanin valintaa pidetään yleisesti hyvin merkittävänä asiana koko elämän kannalta. Samalla kun valinnassa on korostunut tunnesuhde, on myös kumppanin valinnan hallittavuus vähentynyt suuresti. Romanttinen aika suosii ”huippukokemuksia” ja rakastumisen tunnetta. Kumppani tai aviopuoliso saatetaan valita silloin, kun ollaan rakastuneita, eli ilman tasapainottavia ja järkisyitä. Rakastumisen haihduttua ovat suhteeseen liittyvät odotukset epärealistisia ja suuri pettymyksen lähde. Toinen ihminen ei tuonutkaan elämään sitä onnea, jota häneltä odotettiin. Pikemminkin hän näyttää tekevän elämän onnettomaksi. Kumppanissa nähdään piirteitä, joita ei aiemmin huomattu.

*Mieheni tuntui aluksi turvalliselta. Turvaa minä hainkin. En koskaan oikein uskonut kenenkään rakastavan minua oikeasti. Halusin, että mies ilmaisee rakastumisensa, jotta voin luottaa häneen. Nyt kaipaen hellyyttä ja läheisyyttä enemmän kuin mitään muuta. Mieheni ei anna sitä minulle. Hän estelee, kun yritän halata häntä. Olen hirveän onneton.*

Sari, 43 v

Kumppanin valintaan johtavat syyt ovat hyvin merkittävä suhteen tulevaisuutta ennustava asia. Ne syyt, jotka ovat johtaneet kahden ihmisen suhteeseen, muodostavat samalla suhteen käsikirjoituksen. Meillä jokaisella on

taipumus hakea kumppanistamme täydennystä itsellemme. Mitä vajavaisemmiksi itsemme koemme, sitä enemmän haemme täydennystä toisesta. Nykyään suhde, jossa itsensä täydentäminen toisen välityksellä on suurta, joutuu helpommin vaikeuksiin kuin suhde, jossa täydentävyys on vähäistä.

*Pertti ja Kirsi ovat yrittäjäpariskunta, joka on ollut yhdessä noin 15 vuotta. Kirsi on perheessä ottanut hoitaakseen kodin talouden ja lasten kasvatuksen. Hän tekee yhteisessä yrityksessä kirjanpidon ja muut taloushallinnon tehtävät. Kirsi ei ole harrastanut mitään vaan on käyttänyt kaiken aikansa yhteisten asioiden hoitoon. Pertti taas on harrastanut yritystoiminnan ohessa yhdistystoimintaa ja golfia.*

*Sekä Kirsi että Pertti kuvaavat suhteen alkuajat onnellisiksi. Kaikki sujui hienosti ja kumpikin oli tyytyväinen. Pari vuotta sitten Kirsi alkoi kuitenkin miettiä elämäänsä ja koki epäoikeudenmukaisena sen, että Pertti sai harrastaa vapaa-aikanaan monia asioita, kun taas hänellä itsellään ei ollut vapaa-aikaa lainkaan. Pertti ihmetteli Kirsin tyytymättömyyttä, koska hänestä näytti siltä, että tämä oli itse valinnut osansa eikä voinut syyttää tyytymättömyydestä muita kuin itseään.*

*Kirsi alkoi käydä kodin ulkopuolella harrastamassa ja tapaamassa ihmisiä, eikä Pertillä ollut mitään sitä vastaan. Vähitellen Pertti alkoi kuitenkin huolestua Kirsin monien menemisten takia. Kirsi alkoi käydä kuntosalilla, kampaajalla, kosmetologilla ja tanssikursseilla sekä ravintoloissa. Hänen hajuvesipullossaan luki "In Love Again". Pertti alkoi epäillä, että Kirsillä on toinen mies. Kerran Kirsi tuli ravintolasta kotiin vasta kello kuusi aamulla ja tunnusti Pertille olevansa rakastunut toiseen mieheen.*

*Pertti ja Kirsi lähtivät selvittelemään suhdettaan ja sen kriisiä perheneuvontaan. Siellä selvisi mm. se, että Kirsi oli jo lapsuuden kodissaan oppinut huolehtimaan kaikista muista ihmisistä paitsi itsestään. Hän saattoi aluksi kokea itsensä rakastetuksi Pertin kanssa, koska tämä ei ollut tottunut huolehtimaan asioistaan ja tarvitsi apua monissa päivittäisissä asioissa. Vaikka Pertti olikin yli 20 henkilöä työllistävän yrityksen johtaja, hän ei osannut tehdä ruokaa eikä huolehtia vaatteistaan. Pertti ja Kirsi siis täydensivät toisiaan tärkeällä tavalla. Kirsin uhrautuva elämäntapa kostautui kuitenkin suhteen jatkuessa, koska hänen omat tarpeensa jäivät yhä kauemmaksi. Tämän hän ymmärsi rakastuttuaan toiseen mieheen ja lähdettyään suhteeseen tämän kanssa. Pertin ja hänen suhteensa jatkuminen edellytti myös suhteen syiden muutosta. Kirsi ei voinut enää olla uhrautuva emo eikä Pertti avuton aviomies.*

Pertin ja Kirsin suhde on vain yksi esimerkki kumppanin valinnan syistä mutta kertoo siitä hyvin olennaisen asian: Omat kokemuksemme niistä toimintatavoista, joilla olemme kokeneet itsemme hyväksytyiksi lapsena, vaikuttavat myös kumppanin valintaan. Voidaan siis sanoa, että on olemassa hyviä ja huonoja syitä valita elämänkumppani tai aviopuoliso. Suhteemme laatuun ei vaikuta pelkästään se, millainen kumppani meillä on. Siihen vaikuttaa erityisesti se syy, jonka takia olemme valinneet kumppanimme.

## **Antaa ja saada rakkautta**

Miettiessämme unelmiemme parisuhdetta voimme helposti laatia luettelon asioista, joita suhteelta tai kumppanilta toivomme. Onkin hyvin tyypillistä, että kuvittelemme luetteloita laatimamme toisen henkilön

ominaisuuksia ja käyttäytymistä. Hedelmällisempää olisi kuitenkin pohtia sitä, mitä noista toivomistamme asioista voimme itse tuoda suhteeseemme.

Parisuhteen suuria harhoja on kuvitelma siitä, että toinen voi tehdä minut onnelliseksi. Tosiasiassa meidän on otettava itse vastuu elämästämme ja onnestamme. Mikäli kuvittelemme toisen tuovan elämäämme siitä puuttuvat onnellisuuden avaimet, olemme menneet harhaan. Jos vastuutamme toisen omasta onnestamme, asetamme hänelle raskaan taakan.

Parisuhteen toiminnan kyseenalaistaminen ei tarkoita parisuhteen kyseenalaistamista. Jokainen toivoo itselleen hyvää suhdetta ja voi sellaisen myös saada, mikäli on valmis toimimaan unelmansa puolesta. Toivomamme asiat auttavat meitä tekemään valintoja, jotka vievät elämäämme ja suhdettamme eteenpäin.

## **Hyvän parisuhteen taustalla on ainakin seuraavanlaisia asioita.**

1) Miksi valitsin hänet?

Mikäli tiedät syyt, jotka ovat johtaneet suhteeseesi, olet tavallista tietoisempi sen käsikirjoituksesta. Esittelemme tämän kirjan luvussa kolme erilaisia käsikirjoituksia, jotka voivat olla parisuhteen taustalla. Niihin tutustumalla voit ymmärtää, miksi valitsit nykyisen kumppanisi ja millainen käsikirjoitus suhteellanne on. Tämä tarkoittaa sitä, että joudut pohtimaan, millä tavoin täydennät itseäsi suhteesi avulla. Selitykseksi ei riitä, että olitte rakastuneita tai että sattuma johdatti teidät yhteen. Jos aikaisempi suhteesi on päättynyt eroon, joudut edelleen pohtimaan sitä, miksi valitsit hänet, koska vastaus kysymykseen sisältää myös eronne syyt. Samalla saat vastauksen siihen, miten kumppanin