

Hiljaisuus parisuhteessa – mitä nyt?

Kun ette enää puhu, mutta ette ole eroamassa

Rauhallinen hetki ymmärtää tilannetta ja löytää seuraava askel

Ohjaaja-psykoterapeutti Taina Tuomikorpi

www.himojahehku.com



Tunnistatko tämän?

Ette riitele

Arjessa ei ole suuria konflikteja. Pintapuolinen rauha vallitsee kodissanne.

Arki pyörii

Asiat hoituvat. Käytännön järjestelyt sujuvat moitteettomasti.

Mutta ette enää puhu oikeasti

Keskustelut jäävät pinnallisiksi. Syvällinen yhteys on kadonnut.

Hiljaisuus voi tuntua turvalliselta. Se on helppo tapa välttää kipeitä aiheita ja mahdollisia riitoja. Moni parisuhde voi jatkua pitkään tässä tilassa – pinnalta kaikki näyttää toimivan, mutta sisällä jokin tuntuu tyhjältä.

Silti se etäännyttää huomaamatta. Päivä päivältä, viikko viikolta, etäisyys kasvaa. Se, mikä alkoi suojana, muuttuu muuriksi. Kun et jaa ajatuksiasi, kumppanisi ei voi tuntea sinua. Kun hän ei jaa omaansa, sinä et voi tuntea häntä.

Tämä materiaali on sinulle, jos...

- Haluaisit puhua, mutta et tiedä miten aloittaa
- Tunnet, että kumppanisi on vetäytynyt sisäänpäin
- Pelkää, että väärä sana pahentaa tilannetta entisestään
- Kaipaavat yhteyttä, mutta et halua painostaa
- Haluat ymmärtää, miksi hiljaisuus tuntuu turvallisemmalta kuin puhuminen

Yleinen väärinkäsitys hiljaisuudesta

Mitä hiljaisuus ei ole

Hiljaisuus ei useimmiten tarkoita välinpitämättömyyttä. Se ei ole merkki siitä, että kumppanisi ei enää välitä tai että suhde olisi ohi. Hiljaisuus harvoin kertoo haluttomuudesta rakentaa yhteyttä.

Todellisuudessa hiljaisuus on usein merkki juuri päinvastaisesta – siitä, että ihminen välittää niin paljon, että pelkää tuottaa pettymyksen. Hän pelkää sanoa väärän asian, aloittaa riidan tai tehdä tilanteen vielä vaikeammaksi.

Mitä hiljaisuus todella tarkoittaa

Se tarkoittaa suojaa. Hiljaisuus on tapa hallita tilannetta, kun kaikki tuntuu liian raskaalta. Se on keino pitää itsensä koossa, kun ei tiedä, miten ilmaista, mitä sisällä tapahtuu.

Moni yrittää korjata tilannetta puhumalla enemmän, selittämällä tai vaatimalla keskustelua. He ajattelevat: "Jos vain saamme puhuttua tästä, kaikki selviää." Mutta usein tämä pahentaa etäisyyttä. Mitä enemmän painostetaan, sitä syvemmälle toinen vetäytyy.

"Hiljaisuus ei ole vihollinen. Se on merkki siitä, että joku tarvitsee turvaa ennen kuin voi avautua."

Kun ymmärrät tämän, voit alkaa lähestyä tilannetta eri tavalla. Et yritä murtaa hiljaisuutta voimalla, vaan luot tilaa, jossa puhuminen alkaa tuntua turvalliselta. Se vaatii kärsivällisyyttä, mutta se on ainoa kestävä tie eteenpäin.

Vetäytyjä ja yrittäjä

Hiljaisissa parisuhteissa syntyy usein kahdenlaisia rooleja. Nämä roolit eivät ole pysyviä ominaisuuksia – ne ovat reaktioita tilanteeseen. Sama ihminen voi olla vetäytyjä toisessa suhteessa ja yrittäjä toisessa.

Vetäytyjä

Vetäytyjä väsyy keskusteluun. Hänelle jatkuva puhuminen tuntuu raskaalta, erityisesti jos keskustelut tuntuvat syyttäviltä tai vaativilta. Hiljaisuus tuntuu helpottavalta – se on tapa levätä ja kerätä voimia.

Vetäytyjä ei usein osaa sanoa, mitä tarvitsee. Hän ei tiedä, miten selittäisi sisäistä tilannettaan kumppanilleen tavalla, joka ei aiheuttaisi lisää keskusteluja tai huolta.

Yrittäjä

Yrittäjä haluaa puhua. Hänelle hiljaisuus tuntuu uhkaavalta. Hän etsii ratkaisua ja toivoo, että puhumalla asiat selviäisivät. Hän saattaa kysyä, ehdottaa, yrittää avata keskustelua monella tapaa.

Yrittäjä kokee jäävänsä yksin. Kun kumppani ei vastaa samalla intensiteetillä, yrittäjä voi tuntea olevansa ainoa, joka yrittää pelastaa suhdetta. Tämä voi johtaa turhautumiseen ja vihaan.

Usein molemmat yrittävät selviytyä – eri tavoin. Vetäytyjä suojaa itseään vetäytymällä. Yrittäjä suojaa suhdetta yrittämällä korjata sitä. Kumpikaan ei toimi väärällä tavalla. Molemmat tekevät parhaansa sen mukaan, miten osaavat.

Ongelma ei ole siinä, että toinen on väärässä. Ongelma on siinä, että nämä kaksi tapaa eivät kohta. Mitä enemmän yrittäjä yrittää, sitä enemmän vetäytyjä tarvitsee tilaa. Mitä enemmän vetäytyjä vetäytyy, sitä enemmän yrittäjä tuntee tarvetta yrittää.

- ❏ Kierteen katkaiseminen vaatii sen, että molemmat ymmärtävät oman roolinsa ja toisen tarpeet. Se ei tarkoita, että toisen pitää muuttua – se tarkoittaa, että molemmat voivat lähestyä tilannetta eri tavalla.

Yksi kysymys, jota ei kannata kysyä

Miksi et koskaan puhu?

Tämä kysymys kuulostaa suoralta ja rehelliseltä. Se tuntuu olevan ytimessä ongelmaa. Jos vain saisit vastauksen tähän kysymykseen, voisit ymmärtää ja korjata tilanteen.

Mutta todellisuudessa tämä kysymys sulkee ovia sen sijaan, että avaisi niitä. Se sisältää piilotetun syytöksen: "Sinä olet se, joka ei tee tarpeeksi." Se laittaa toisen puolustuskannalle ja luo painetta vastata tavalla, johon hän ei välttämättä pysty.

Miksi tämä kysymys ei toimi

Kysymys "miksi et koskaan puhu" lisää painetta ja sulkee keskustelua, vaikka tarkoitus on hyvä. Se saa vetäytyjän tuntemaan syyllisyyttä, mikä saa hänet vetäytymään vielä syvemmälle.

Mitä tapahtuu sen jälkeen

Kun tämä kysymys esitetään, vetäytyjä kokee olevansa väärässä. Hän ei tiedä, mitä vastata ilman, että tilanne pahenee. Usein hän sanoo "en tiedä" tai vetäytyy entistä syvemmälle hiljaisuuteen.

Mikä tunne jää jäljelle

Yrittäjälle jää turhautumisen tunne. Vetäytyjälle jää häpeän ja riittämättömyyden tunne. Molemmat tuntevat olevansa yksin. Etäisyys kasvaa, vaikka tarkoitus oli päinvastainen.

Jos tunnistat kysyväsi tätä kysymystä – tai sen variaatioita – ole armollinen itsellesi. Et tee mitään väärää. Yrität ymmärtää ja luoda yhteyttä. Mutta nyt sinulla on tieto siitä, että on olemassa parempi tapa lähestyä tilannetta.

Kysymys, joka avaa oven

Milloin puhuminen tuntui meille helpommalta?

Tämä kysymys on täysin erilainen kuin edellinen. Se ei syytä. Se ei vaadi puolustautumista. Se ei luo painetta selittää, mikä on pielessä juuri nyt.

Sen sijaan se kutsuu muistelemaan turvallisuutta. Se vie ajatukset siihen aikaan, kun yhteys oli olemassa. Se muistuttaa molempia siitä, että te osaatte puhua toisillenne – oikeanlainen tila ja oikea hetki vain tarvitaan.

Miksi tämä kysymys toimii

Kun kysyt "milloin puhuminen tuntui helpommalta", annat kumppanillesi mahdollisuuden miettiä ilman painetta. Kysymys ei vaadi välitöntä ratkaisua. Se antaa luvan pysähtyä ja muistella.

Tämä kysymys voi avata muistoja: ehkä puhuminen oli helpompaa kävelylenkeillä, illalla sängyssä, autossa pitkällä matkalla, tai aamukahvin ääressä ennen kuin lapset heräsivät. Ehkä se oli helpompaa silloin, kun kumpikaan ei ollut väsynyt tai stressaantunut.

Kun löydätte yhdessä nämä hetket, löydätte myös vihjeitä siitä, mitä tarvitsette nyt. Ehkä tarvitsette enemmän aikaa kahden kesken. Ehkä tarvitsette vähemmän häiriötekijöitä. Ehkä tarvitsette tehdä jotain yhdessä puhumisen ohella, jotta painetta ei ole niin paljon.

Tämä kysymys ei ratkaise kaikkea kerralla. Mutta se on ensimmäinen askel kohti ymmärrystä. Se luo tilan, jossa molemmat voivat olla läsnä ilman pelkoa. Ja juuri siitä tilasta yhteys voi alkaa rakentua uudelleen.

Mitä seuraavaksi

Kun teillä on vastaus – vaikka se olisi pieni muisto – voitte kokeilla luoda samanlaisen tilan uudelleen.

Ei tarvitse olla täydellistä. Riittää, että kokeillette.

"Muistatko, kun juttelimme illalla sängyssä? Voisimmeko kokeilla sitä taas?"

Milloin tämä ei enää riitä

Tämä materiaali tarjoaa yhden rauhallisen askeleen kohti ymmärrystä ja yhteyttä. Se auttaa sinua tunnistamaan dynamiikan, välttämään yleisiä sudenkuoppia ja aloittamaan turvallisemman keskustelun kumppanisi kanssa.

Mutta on tilanteita, joissa tämä ei enää riitä. On tärkeää tunnistaa nämä hetket rehellisesti ja armollisesti.

Jos hiljaisuus jatkuu pitkään

Kun hiljaisuus on jatkunut kuukausia tai vuosia ilman muutosta, dynamiikka on saattanut juurtua niin syväälle, että sen purkaminen vaatii ulkopuolista tukea. Pitkäaikainen etäisyys luo rakenteita, jotka ovat vaikeita murtaa yksin.

Jos kumpikaan ei enää jaksa yrittää yksin

Väsymys on todellinen este. Jos molemmat tai toinen on niin väsynyt, ettei enää jaksa tehdä edes pieniä askeleita, pariterapia tai yksilöterapia voi antaa tarvittavan tuen ja suunnan.

1

2

3

Jos pelko tai turvattomuus on vahvaa

Jos jompikumpi tuntee pelkoa – pelkoa riidasta, hylkäämisestä, tai siitä, että jotain pahaa tapahtuu jos puhuu – tarvitaan ammattilaisen apua. Pelko ei poistu yksinkertaisilla keskustelutekniikoilla. Se tarvitsee turvallisen tilan ja ohjausta.

Avun hakeminen ei ole epäonnistumisen merkki. Se on rohkeuden ja sitoutumisen merkki. Se on myöntämistä siitä, että välität tarpeeksi etsiäksesi parhaat mahdolliset keinot.

Tämä materiaali ei lupaa korjata kaikkea. Se ei korvaa terapiaa. Se ei ratkaise syväälle juurtuneita traumoja tai vuosien aikana syntyneitä haavoja.

Se auttaa sinua ottamaan yhden rauhallisen askeleen. Jos se askel riittää aloittamaan muutoksen, se on jo merkittävää. Jos se askel auttaa sinua ymmärtämään, että tarvitset enemmän tukea, sekin on arvokas oivallus.

Molemmat ovat täysin oikeutettuja ja tärkeitä vaihtoehtoja.

Yksi askel riittää

Parisuhteen korjaaminen ei tapahdu yhdessä yössä. Se ei tapahdu yhdellä täydellisellä keskustelulla tai yhdellä oivalluksella. Se tapahtuu pienissä, toistuvissa hetkissä, joissa turvaa rakennetaan takaisin vähitellen.

Hiljaisuus ei katoa pakottamalla. Mitä enemmän yrität murtaa sitä voimalla, sitä vahvemmaksi se muuttuu. Hiljaisuus on suojaimekanismi, ja se väistyy vain silloin, kun suojan tarve vähenee.

Miten hiljaisuus alkaa liikkua

Usein se alkaa liikkua, kun paine vähenee. Kun et enää vaadi vastauksia. Kun et enää yritä korjata kaikkea kerralla. Kun annat tilaa hengittää.

Se liikkuu, kun turvallisuus palaa. Kun kumppanisi tuntee, että hänen ei tarvitse puolustautua. Kun hän tietää, että voit kuunnella ilman tuomiota.



Tämä ei tarkoita, että sinun pitäisi olla passiivinen. Tämä ei tarkoita, että sinun pitäisi vain odottaa ja toivoa. Tämä tarkoittaa, että lähestyt tilannetta eri tavalla – rauhallisemmin, kärsivällisemmin, ymmärtäen että muutos vie aikaa.

01

Ota yksi pieni askel

Kokeile kysyä sitä kysymystä, joka avaa oven. Luo hetki, jossa puhuminen voisi tuntua helpommalta.

02

Älä odota täydellisyyttä

Ensimmäinen yritys ei välttämättä toimi. Saatatte yrittää useita kertoja ennen kuin jotain alkaa liikkua. Se on normaalia.

03

Huomaa pienet merkit

Ehkä kumppanisi katsoo sinua eri tavalla. Ehkä hän sanoo yhden lauseen enemmän kuin tavallisesti. Nämä pienet askeleet ovat merkityksellisiä.

04

Ole armollinen itsellesi ja kumppanillesi

Te molemmat teette parhaanne. Se riittää juuri nyt.

Seuraava askelesi

Ennen seuraavaa keskustelukokemuasi, pysähdy hetkeksi. Hengitä syvään. Muistuta itseäsi siitä, että tavoitteesi ei ole korjata kaikkea tänään. Tavoitteesi on luoda hetki, jossa molemmat voitte olla turvassa.

Kuuntele mukaan tuleva audio ennen seuraavaa keskustelua. Se auttaa sinua rauhoittumaan ja lähestymään hetkeä läsnäolevasti ja armollisesti.

Muistilista turvalliseen keskusteluun

Kun olet valmis ottamaan askeleen kohti yhteyttä, nämä periaatteet voivat auttaa sinua luomaan tilan, jossa molemmat voitte tuntea olonne turvalliseksi.

1 Valitse oikea hetki

Älä aloita keskustelua, kun jompikumpi on väsynyt, kiireinen tai stressaantunut. Etsi hetki, jolloin teillä on aikaa ja tilaa.

Kysymys: "Olisiko meillä hetki puhua rauhassa tänään?" on parempi kuin yllättävä keskustelu keskellä arkea.

2 Aloita lempeästi

Ensimmäiset sanat luovat sävyn koko keskustelulle. Vältä syytöksiä tai vaatimuksia. Aloita tunnistamalla, että tilanne on vaikea teille molemmille.

Esimerkki: "Tiedän, että meillä on ollut vaikeaa puhua viime aikoina. Haluaisin ymmärtää paremmin, miltä sinusta tuntuu."

3 Kuuntele enemmän kuin puhut

Anna kumppanillesi tilaa ilmaista itseään, vaikka se tapahtuisi hitaasti tai epäselvästi. Älä keskeytä. Älä korjaa. Vain kuuntele.

Joskus hiljaisuus keskustelun aikana on merkki siitä, että toinen miettii – ei merkki siitä, että keskustelu on epäonnistunut.

4 Hyväksy epätäydellisyys

Keskustelu ei välttämättä johda välittömiin ratkaisuihin. Se voi jättää enemmän kysymyksiä kuin vastauksia. Se on hyväksyttävää.

Tavoite ei ole ratkaista kaikkea. Tavoite on olla yhdessä turvallisesti.

5 Kiitä yritystä

Kun keskustelu päättyy – olipa se miten sujunut tahansa – kiitä kumppaniasi siitä, että hän yritti. Yritys itsessään on merkittävä askel.

"Kiitos, että jaoit ajatuksiasi kanssani. Tiedän, että se voi olla vaikeaa."

Nämä periaatteet eivät takaa täydellistä keskustelua. Mutta ne lisäävät todennäköisyyttä sille, että molemmat voitte tuntea olonne kuulluksi ja ymmärretyksi. Ja se on perusta, jolle yhteys voi alkaa rakentua uudelleen.

Tarina jatkuu

Olet nyt lukenut materiaalin loppuun. Olet oppinut tunnistamaan hiljaisuuden dynamiikan, välttämään yleisiä virheitä ja lähestymään kumppaniasi tavalla, joka rakentaa turvaa paineen sijaan.

Mutta todellinen työ alkaa vasta nyt. Tieto itsessään ei muuta mitään – vain tekojen kautta muutos tapahtuu.

Mitä voit tehdä tänään

Ota yksi pieni askel. Se voi olla niin yksinkertainen kuin sen tunnistaminen, että haluat asioiden olevan paremmin. Se voi olla keskustelun aloittaminen sillä kysymyksellä, joka avaa oven. Se voi olla päätös etsiä ammattilaisen apua.

Mikä tahansa askel on arvokas. Mikä tahansa liike kohti yhteyttä on merkityksellinen.



"Parisuhde ei korjaannu hetkessä. Mutta jokainen rauhallinen askel vie teitä lähemmäs toisianne."

Jos tämä materiaali auttoi sinua millään tavalla, anna itsellesi lupa edetä rauhallisesti. Et tarvitse kaikkia vastauksia nyt. Et tarvitse täydellistä suunnitelmaa. Tarvitset vain halukkuuden yrittää – yksi askel kerrallaan.

Lisätukea ja ohjausta

Ohjaaja-psykoterapeutti Taina Tuomikorpi tarjoaa pariterapiaa ja yksilöohjausta parisuhdetilanteisiin. Voit tutustua palveluihin ja ottaa yhteyttä verkkosivuilla.

www.himojahehku.com

Kiitos, että annoit aikaa tälle materiaalille. Toivon, että löysit siitä jotain, mikä auttaa sinua ja suhdettasi kohti parempaa ymmärrystä ja yhteyttä.