

# Älä katoa riidassa – 5 askelta tunneyhteyteen

*Kun riita alkaa, älä katoa – opi pysymään yhteydessä*

Taina Tuomikorpi

@Himo ja Hehku -2026



# Tunnistatko tämän?

Riita ei riko suhdetta. Mutta se, että toinen jää yksin – rikkoo.

Moni meistä on oppinut selviytymään vaikeista tunteista vetäytymällä. Kun tilanne kuumenee, mieli tekee lähdön. Se voi tuntua ainoalta vaihtoehdolta – tapa suojata itseään ja ehkä myös toista. Ajattelemme: "Annetaan asioiden rauhoittua. Ei puhuta nyt, kun molemmat ovat kiihtyneitä."

Mutta vetäytyminen ei rauhoita – se etäännyttää. Siinä hetkessä, kun toinen jää yksin kipunsa kanssa, jokin särkyy hiljaa. Ei ehkä näkyvästi, ei ääneen. Mutta jossain syvällä alkaa muodostua kysymys: "Olenko minä yksin tässä?"

Tämä ei tarkoita, että sinussa on jotain vialla. Se tarkoittaa, että olet ihminen – ja että voit oppia jotain uutta.

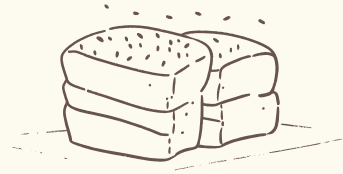
# Sinä et vetäydy pahantahtoisuuttasi

## Mitä todella tapahtuu sinussa

Et vetäydy siksi, ettet välittäisi. Vaan siksi, että tilanne tuntuu liikaa.

Hermostosi on ylikuormittunut. Keho haluaa pois. Se on suojareaktio – ei välinpitämättömyys.

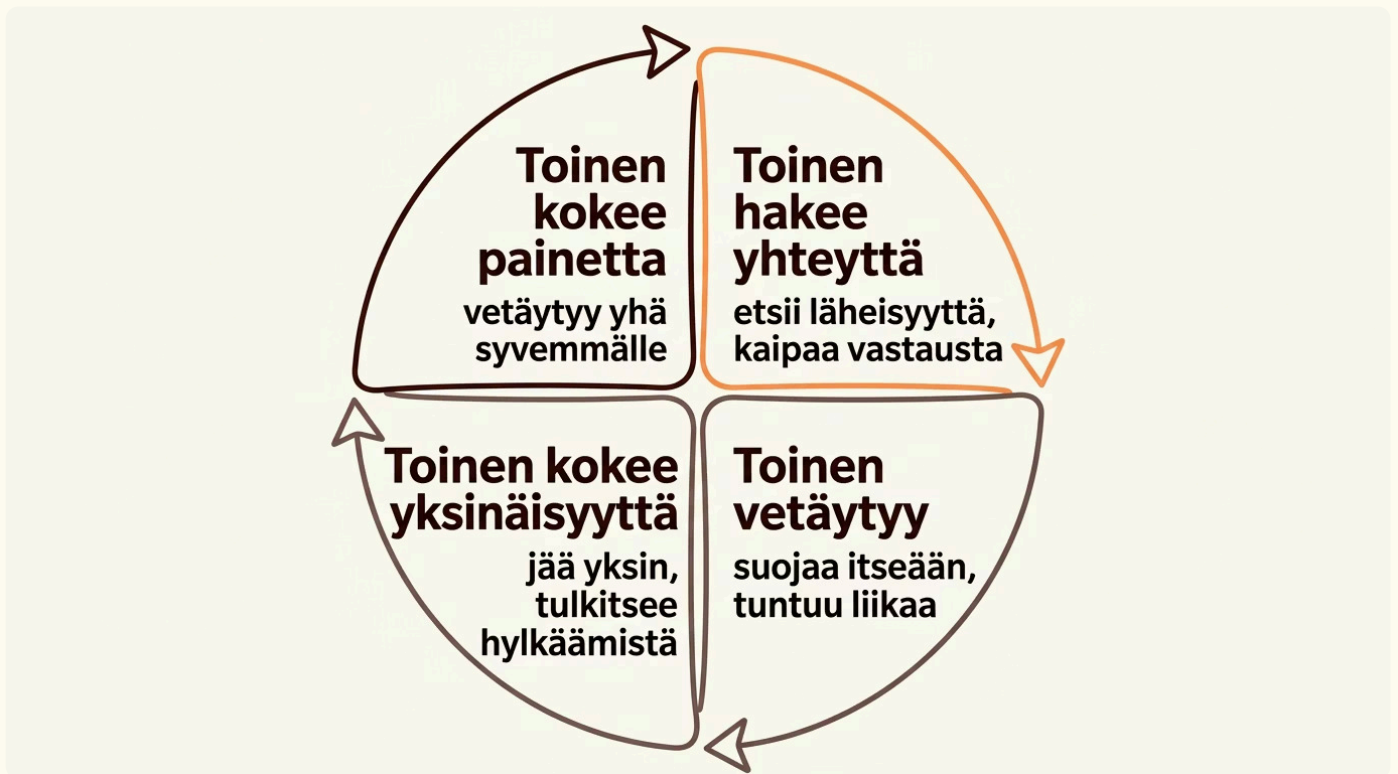
Mutta toiselle se tuntuu hylkäämiseltä. Ja juuri tässä kohtaa syntyy etäisyys – ei riidan takia, vaan katoamisen takia.



Kun toinen vetäytyy, toinen kokee olevansa yksin – vaikka tarkoitus ei koskaan ollut satuttaa.

# Mitä oikeasti tapahtuu – riitakierre

Useimmissa parisuhteissa toistuu sama kaava, yhä uudelleen. Se ei johdu siitä, että rakkautta ei olisi – vaan siitä, että kumpikin reagoi omalla tavallaan pelkoon ja kipuun. Tunnistaminen on ensimmäinen vapautumisen askel.



Tämä kierre ei ole kenenkään syy. Se on opittu tapa – ja opitut tavat voidaan muuttaa. Seuraavat viisi askelta opastavat sinut ulos tästä kierteestä, kohti aitoa tunneyhteyden rakentamista.

# Askel 1: Pysähdy ennen kuin katoat

Huomaa hetki, jolloin haluat vetäytyä. Se on se kohta, jossa kaikki voi muuttua.

Vetäytyminen ei tapahdu yhtäkkiä. Sitä edeltää aina jokin hetki – herääminen, tunnistaminen, pieni välähdys sisältä: "En jaksata tätä enää." Juuri tuo hetki on kultainen. Siinä on valinnan mahdollisuus.

Harjoittele tunnistamaan se. Mitä kehossasi tapahtuu? Puristuuko rinta? Kiristyykö leuka? Haluaako mieli jo tehdä lähtöä? Nämä signaalit kertovat, että olet lähellä katoamisen pistettä – mutta et ole vielä mennyt.

Pysähtyminen ei tarkoita, että sinun täytyy jäädä riitelemään tai kestää kipua hammas irvessä. Se tarkoittaa yhtä hetken hengähdystä ennen toimintaa. Yhden tietoisien valinnan. Hetkeä, jossa päätät: *En katoa. Olen täällä.*



Kokeile tänä iltana: Kun tunnet vetäytymisen halun, hengitä kolme kertaa syvään ennen kuin teet mitään.

# Askel 2: Nimeä mitä tunnet

Monilla meistä ei ole opetettu sanoittamaan tunteitaan. Kasvoimme kulttuurissa, jossa "kyllä se menee ohi" ja "ei kannata hössöttää" olivat tavallisia vastauksia tunteille. Mutta sanat ovat yhteyden silta.



Hyvä uutinen: sinun ei tarvitse olla terapeutisesti taitava tai löytää täydellisiä sanoja. Riittää, että sanot jotain totta.

"Mun on nyt vaikea olla tässä."

Se riittää. Se on rehellinen. Se on läsnä. Se pitää yhteyden auki – vaikka ei ratkaisekaan mitään.

Tunteiden nimeäminen rauhoittaa myös hermostoa. Kun muutat kaaoksen sanoiksi, aivosi alkavat prosessoida tilannetta eri tavalla. Et enää vain reagoi – alat ymmärtää.

## Yksinkertaisia lauseita

- "Tämä tuntuu pelottavalta."
- "En tiedä miten sanoa tämä."
- "Olen sekaisin juuri nyt."
- "Tarvitsen hetken."

# Askel 3: Pysy yhteydessä

"En halua jättää sua yksin tähän."

Nämä kahdeksan sanaa voivat muuttaa kaiken. Ne kertovat: olen täällä. En kaikkivoipa, en ongelmaton, en ratkaisujesi tarjoaja – mutta *täällä*. Sinun vieressäsi.

Yhteyden ylläpitäminen riidan keskellä ei tarkoita, että sinun täytyy ratkaista asiat heti tai sanoa oikeat sanat. Se tarkoittaa, että sinä *olet* – fyysisesti, emotionaalisesti läsnä. Ehkä hiljaa. Ehkä vain käsi toisella olalla. Ehkä vain katse, joka sanoo: "Minä näen sinut."

Tämä on rakkauden rohkein teko riidan keskellä. Ei puolustautuminen, ei voittaminen, ei pakeneminen – vaan jääminen. Paikalla oleminen silloinkin, kun se on epämukavaa. Juuri siinä rakentuu turvallisuus, johon kumpikin voi turvata.

## Et tarvitse ratkaisua

Riitojen ei tarvitse loppua vastauksiin – ne voivat loppua yhteyteen.

## Tarvitset yhteyden

Kun yhteys säilyy, myös ratkaisut löytyvät – rauhassa, yhdessä.

# Askel 4: Sovi tauko oikein

Joskus tauko on välttämätön. Hermosto on niin ylikuormittunut, ettei rakentava keskustelu ole mahdollista. Tauon ottaminen on viisasta – mutta vain silloin, kun se tehdään oikein.

## ✘ Väärä tapa ottaa tauko

- Lähdet ilman sanomista
- Vaiet päiväkausiksi
- Käyttäytyt kuin mitään ei tapahtunut
- Katoat – henkisesti tai fyysisesti

Tällainen tauko ei rauhoita – se luo hylkäämisen kokemuksen ja syventää haavaa.

## ✔ Oikea tapa ottaa tauko

- Sano ääneen, mitä tapahtuu
- Nimeä, milloin palaat
- Viesti, että suhde on tärkeä
- Pidä lupauksesi – palaa

"Palataan tähän myöhemmin – tämä on tärkeä."

Tämä lause pitää yhteyden auki, vaikka askel otetaan taaksepäin.

# Askel 5: Palaa takaisin

Tämä on tärkein askel. Luottamus syntyy siitä, että palaat.

Voimme tehdä paljon väärin riidan aikana. Voimme sanoa asioita, joita katumme. Voimme vetäytyä, vaikka lupasimme olla läsnä. Voimme kadota hetkeksi. Mutta kaikki se voidaan korjata – jos palaat.

Palaaminen on lupaus, joka lunastetaan teoilla. Se voi olla yksinkertainen: "Halusin tulla sanomaan, että olen täällä. Ja että välitän." Ei syyttelyä, ei lisäriitoja, ei pisteytystä. Vain askel takaisin – kohti toista, kohti meitä.

Parisuhteessa rakentuvat syvimmit luottamuksen kerrokset eivät synny onnellisista hetkistä. Ne syntyvät siitä, miten käyttäydymme vaikeissa hetkissä – ja ennen kaikkea siitä, tulemmeko takaisin. Yhä uudelleen. Aina uudelleen.



## Ota ensiaskel

Pelkkä läsnäolo on riittävä.



## Sano ääneen

"Olen täällä. Välitän sinusta."



## Rakenna luottamusta

Jokainen palaaminen vahvistaa sidettä.

# Yhteys voidaan aina rakentaa uudelleen

Riidat eivät riko suhdetta. Se rikkoo, jos yhteys katkeaa.

Olet lukenut nämä viisi askelta. Ehkä jokin niistä tuntui tutulta – ehkä kivuliaan tutulta. Ehkä huomasit itsesi jossain kierteessä, jonka olet jo kauan tunnistanut mutta et ole tiennyt, miten purkaa se.

Haluan sinulle sanoa tämän: se, että sinussa on halu ymmärtää paremmin – se on jo askel. Se, että luet tämän – kertoo jotain siitä, miten paljon välität. Omasta suhteestasi. Itsestäsi. Toisesta.

Yhteys ei katoa lopullisesti, vaikka se välillä ohenenee. Sen voi aina kutoa uudelleen – sanoilla, teoilla, läsnäololla. Jokainen hetki on uusi mahdollisuus valita yhteys vetäytymisen sijaan. Ei täydellisesti. Mutta rehellisesti. Inhimillisesti.

## Riidat kuuluvat suhteeseen

Ne ovat merkki siitä, että molemmat välittävät riittävästi puhuakseen.

## Yhteys on valinta

Voit aina valita yhteyden – vaikka se tuntuisi vaikealta juuri nyt.

## Luottamus rakentuu pienistä hetkistä

Paluista, sanoista, läsnäolosta – yhä uudelleen.

# Seuraava askelesi

Jos tämä tuntui tutulta...

Et ole yksin. Moni pari kamppailee saman kierteen kanssa – ja moni on löytänyt tien ulos.

Seuraava askel löytyy täältä:

[Tutustu kurssiin →](#)

---

## Himo & Hehku -verkkokurssi

Syvempää työskentelyä tunneyhteyden, läheisyyden ja parisuhteen uudistamisen parissa – omaan tahtiin, turvallisessa ympäristössä.



*Taina Tuomikorpi –  
parisuhdevalmentaja ja tunneyhteyden  
asiantuntija*

01

---

## Lue, tunnista, oivalla

Ymmärrys on muutoksen alku.

02

---

## Harjoittele arjessa

Pienet teot muuttavat suuret  
kuviot.

03

---

## Rakenna yhteys uudelleen

Askel kerrallaan, yhdessä.