

KIMMO TAKANEN

PARISUHTEEN TUNNELUKOT

AVAIMIA TOIMIVAAN RAKKAUTEEN



WSOY

KIMMO TAKANEN

PARISUHTEEN TUNNELUKOT

AVAIMIA TOIMIVAAN RAKKAUTEEN

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI

© Kimmo Takanen ja WSOY 2019

Graafinen suunnittelu Taru Staudinger

Taitto Vitale Ay

ISBN 978-951-0-43583-0

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

LUKIJALLE	9
TUNNELUKOT PARISUHTEESSA	15
Lotta ja Lauri	15
Ennustamme ja oletamme	18
Kun emme tiedä, tulkitsemme	20
Kun pelkäämme epäonnistumista, epäonnistumme	24
Ennustettava maailma tuntuu turvalliselta	26
Oma toimintamme ratkaisee lopputuloksen	28
Elämme illuusiassa	31
Totta vai harhaa?	34
Tutkimalla asiat selviävät ja illuusiot haihtuvat	36
Aivojen uudelleenohjelmointi	39
Uusien olotilojen tavoittelu	41
Tunnelukon aktivoituminen mahdollistaa sen avaamisen	43
Piilotamme tarpeemme itseltämme	46
Tunnelukkojen työstäminen käy työstä	51
Uusi ymmärrys, uusi tietoisuus	53
Lapsuus tulee parisuhteeseemme	55
Kumppani tuntuu vanhemmaltamme	59
Yritämme vain selvitä kumppanimme kanssa	61
Lapsuudesta aikuisuuteen	65
Syvällisempi tutustuminen lähentää kumppaneita	67
Lapsuuden draama jatkuu parisuhteessa	70
Menneisyyden taakse jättäminen	73
Kyse on enemmän itsestämme kuin kumppanistamme	76
Tietoisuus häivyttää illuusiot	79

Yritämme ymmärtää	83
Pelkäämme yhä lapsen tavoin	86
Minä, tyytymätön parisuhteen sabotoija	88
Pilaamme tietämättämme parisuhteemme teoillamme	90
Tarvitsemme kumppaniamme kuten lapsena vanhempaamme	93
Suhteen sabotoinnista yhteiseen tyytyväisyyteen	97
Position vaihto	101
Miten näemme kumppanimme?	104
Voimme löytää uuden näkökulman parisuhteeseemme	107
Muuta itsesi, muuta kumppanisi	111
Parisuhde voi avata kummankin tunnelukot	114
Muutos on mahdollista yhdessä työtä tekemällä	118
Kohti aikuismaista, hyvinvoivaa parisuhdetta	121

18 TUNNELUKKOA PARISUHTEESSA 125

Alistuminen	127
Epäonnistuminen	135
Estyneisyys	144
Hylkääminen	154
Hyväksynnän haku	160
Kaltoin kohtelu	167
Kietoutuminen	173
Oikeutus	179
Pessimistisyys	188
Rankaisevuus	194
Riippuvuus	201
Riittämätön itsekontrolli	206
Suojattomuus	211
Tunnevaje	215
Uhrautuminen	224
Ulkopuolisuus	234
Vaativuus	239
Vajavuus	247

HARJOITUKSIA	255
Testaa parisuhteesi	255
Arvioikaa tunteitanne yhdessä	260
Tunnelukon aktivoituminen parisuhteessa	262
Testaa selviytymiskeinosi kumppanisi kanssa	263
Mistä kaikki alkoi?	266
Millaisia oikein olette?	267
Mikä teille on tärkeää parisuhteessa?	270
Mitä saatte parisuhteessanne?	273
Vastavuoroiset asetelmat	275
Millainen suhteenne on?	277
Kolme parisuhteen epämukavinta tilannetta	280
Kumppanin haastattelu lapsuudesta	281
Kertokaa lapsuuden tarinanne	286
Lapsuuden epämukavan tilanteen kohtaaminen kumppanin avustuksella	289
Kumppani keskusteleee lapsiosiesi kanssa	294
Toiveita kumppanille	296
Suhteen tilanteen arviointi	299
KIRJALLISUUSLUETTELO	303
LIITTEET	305
Testaa tunnelukkosi	305

LUKIJALLE

Tunnelukot ovat lapsuudessa opittuja tapoja reagoida tunteita herättävissä tilanteissa. Lapsuudessamme, niissä olosuhteissa, joissa kasvoimme, nämä tunnetapamme saattoivat olla parhaita selviytymiskeinoja, mitä tiesimme. Siksi otamme ne herkästi käyttöön myös parisuhteessamme, kun tilanne kiristyy, kun vaikeita tunteita herää tai kun olomme on epämielinen. **Tunnelukot syntyivät läheisimmissä ihmissuhteissamme ja nyt ne aktivoituvat suhteissa lähimpiemme, erityisesti lastemme ja kumppanimme, kanssa.** Emme oikein voi itsellemme tai tarkemmin sanottuna tunnelukoillemme mitään, kun ne iskevät kimppuumme. Ryhdymme itsellemme ja parisuhteellemme haitallisiin toimiin, kun yritämme vain selvittää ikävistä oloistamme.

Tunnelukot aiheuttavat monenlaisia vaikeuksia parisuhteeseemme. Koemme niiden vuoksi itsemme yksinäisiksi ja hylätyiksi tai jäämme vaille tarvitsemaamme läheisyyttä ja välittämistä. **Koemme arvottomuutta, riittämättömyyttä, huonommuutta tai epäilemme omaa rakastettavuuttamme, kun tunnelukkomme vaikuttavat meissä.** Ne aiheuttavat epävarmuutta suhteen jatkuvuudesta tai kumppanin luotettavuudesta silloinkin, kun sille ei olisi tarvetta. Tunnelukot tuovat parisuhteeseen turhia epäilyjä, aiheetonta mustasukkaisuutta ja liiallista kontrollointia.

Tunnelukkomme saavat meidät alistumaan ja uhrautumaan kumppanimme kanssa tai hakemaan kumppanimme hyväksyntää. Miellytämme tai mukaudumme, jotta saisimme kaipaamaamme rakkautta. Tunnelukkomme saavat meidät raivostumaan ja huutamaan kumppanillemme,

ne saavat meidät vaikenemaan ja mököttämään kiukkuisina, ne ajavat meidät etäälle kumppanistamme pakkomielteiden ja riippuvuuksien pariin. **Tunnelukkomme sabotoivat mahdollisuutemme onnelliseen parisuhteeseen.** Sen seurauksena kumpikaan suhteen osapuolista ei saa sitä, mitä todella toiselta tarvitsisi. Ja mikä pahinta, tämä kaikki tapahtuu yleensä tietämättämme, jolloin emme voi vaikuttaa tapahtumien kulkuun.

Lukuisat suomalaiset ovat jo tutustuneet tunnelukkoihin. Yli 500 000 ihmistä on testannut omat tunnelukkonsa nettisivuillani olevalla testillä. On todennäköistä, että jompikumpi teistä on yksi heistä. Ehkä kuulutte molemmat tähän kasvavaan joukkoon. Testillä on hyvä lähteä liikkeelle ja se tarjoaakin helposti lähestyttävän kokemuksen tunnelukoista. Tykkäämme tehdä testejä, vaikka tämä testi ei olekaan helpoimmasta päästä.

Tunnelukkotesti voi mennä enemmän tai vähemmän tunteisiin. Ne, jotka eivät ole oikein perillä itsestään, saattavat järkyttyä testituloksista. Se voikin olla oikein hyvä herätys ja alku sille, että alkaa ottaa itsestään selvää. Toiset säikähtävät ja pelästyvät koko aihetta, mikä voi olla merkki siitä, että testi osui harvinaisen oikeaan. Mitä testin jälkeen tapahtuu, riippuu sinusta. Toiset hamuavat heti lisää tietoa ja ymmärrystä, toiset jäävät odotamaan parempaa ajankohtaa. Joku saattaa todeta: ”Onhan noita tunnelukkoja, mutta kun niille ei ole pakko tehdä mitään, niin tuskin ryhdyn mihinkään niiden suhteen.” Motivaation taso vaihtelee.

Jos et ole lukenut kirjojani tai et ole tehnyt testiä netissä, älä huoli. **Voit aloittaa lukemisen juuri tästä kirjasta.** Hienoa, että juuri sinä olet tarttunut tähän kirjaan juuri nyt. Ehkä kumppanisi pyysi sinua lukemaan tätä kirjaa tai koit itse aiheen mielenkiintoiseksi ja ajankohtaiseksi. Voin kuvitella sinut mielessäni tätä kirjaa lukemassa. Olen innoissani! Voi nimittäin olla, että tämä kirja on juuri sinulle kirjoitettu. Ihmiselle, joka haluaa saada nykyisen parisuhteensa toimimaan, joka haluaa antaa sille vielä ainakin yhden mahdollisuuden. Ihmiselle, jonka sisällä elää kaipaus syvemmästä rakkaudesta.

Kaikissa kirjoissani puhutaan parisuhteesta. Se on luontevaa, koska parisuhde on kenttä, jossa tunnelukot näkyvät parhaiten ja pahimmin. **Toivon, että löydätte kirjan avulla yhteisen tunnelukkokielen, jolla osaatte tuoda paremmin esille tunteenne ja niiden taustalla olevat**

tarpeen. Toivon, että kirjan lukuisat harjoitukset auttavat teitä lähenty-
mään, rakentamaan luottamusta ja luomaan yhteyttä välillenne.

Vaikka monet asiat ovatkin hyvällä mallilla niin elämässämme kuin parisuhteessamme, koemme usein, että kaikki ei kuitenkaan ole ihan hyvin. Jokin tuntuu olevan pielessä tai vinossa, vaikka emme aina tiedä mikä. Emmekä tiedä, mistä ongelmamme oikein kumpuaa. **Jos pysähdymme pohtimaan elämäämme tai parisuhdettamme, saatamme havaita tyytymättömyytemme ja ahdistumme ongelmienne äärellä.** Yksi tapa voida paremmin lyhyellä tähtämellä on pitää itseemme sen verran kiireisinä töiden, harrastusten tai muun vapaa-ajan vieton kanssa, että meille ei jää todella aikaa pysähtyä itseemme äärelle ottamaan itsestämme selvää.

Tunnelukot piilottavat itse itsensä meiltä. Ne juuri pitävät meidät kiireisinä eivätkä anna kunnollista mahdollisuutta asioiden tutkimiseen ja pidemmän aikavälin hyvinvointimme turvaamiseen. Emme ehdi kunnolla havaita, mitä meissä tapahtuu tai millaista elämää oikein elämme. Aikaa testin tekemiseen, kirjan lukemiseen, harjoitusten tekemiseen tai kumppanin kanssa keskusteluun ei yksinkertaisesti tunnu löytyvän. Tunnelukot ovat luoneet meille elämän, jolla selviämme. **Mutta mitä jos meidän ei tarvitsisikaan elää vain selvitäksemme?**

Emme voi tietää, jos emme tutki. Se on kirjan ensimmäisen osan viesti. Sillä haluan motivoida ja rohkaista sinua tekemään sitä työtä, mihin sinun tarvitsee ryhtyä. Vain motivaation avulla voit löytää aikaa työskentelylle. Tartut toimeen, jos koet sen riittävän tärkeäksi. Rohkeuden avulla uskalat katsoa lapsuuteesi ja puhua siitä kumppanillesi. Jotta savea voi työstää, kädet täytyy liata. Sama on tunnelukkojen ja lapsuuden työstämisen kanssa: niitä välttelemällä ne eivät työsty. Pakottamalla tai painostamalla ei synny hyvää lopputulosta, vaikka se hetkellisesti voisikin kantaa.

Jos et itse pidä tunnelukkojen avaamista mielekkäänä, niin kukaan toinenkaan ei sitä pysty sinulle vakuuttamaan. Toivon, että sinulla riittää uteliaisuutta ottaa tunnelukoista selvää sen verran, että kiinnostut asiasta enemmän. Tutki itse, onko aihe tutustumisen arvoinen. Mieti, paljonko haluat panostaa kirjan lukemiseen tai tehtävien tekemiseen. Selvitä itse, miten tunnelukkosi sabotoivat parisuhdettesi. Ei sitä kukaan muukaan voi tehdä puolestasi. Kun hetki tuntuu sopivalta, sinun kannattaa

testata omat tunnelukkosasi osoitteessa www.tunnelukkosasi.fi, jos et ole sitä vielä tehnyt. Testi löytyy myös kirjan liitteestä.

Kun olet tehnyt testin ja tiedät tunnelukkosasi, lue niihin liittyvät kappaleet kirjan toisesta osasta. Kun kumppanisi kertoo omista tunnelukoistaan sinulle, lue niitä vastaavat kappaleet. Aloita lukeminen voimakaimmasta. Olen kirjoittanut jokaisesta 18 tunnelukosta oman kappaleen parisuhteen näkökulmaa painottaen. Samalla kerron myös tunnelukkojen syntyyn johtaneista asioista sekä linkitän varhaisia kokemuksiasi nykyiseen parisuhteeseesi, jotta voit omakohtaisesti tutkia lapsuuden ja nykyisyyden yhteneväisyyksiä. Tässä kirjassa on erityisen kattavat kuvaukset tunnelukoista. **Omiin ja kumppanin tunnelukoihin kannattaakin perehtyä huolella, nyt siihen on hyvä tilaisuus.**

Saatat miettiä, miksi tunnelukoista kertovissa kappaleissa ei kerrota, miten yksittäiset tunnelukot avataan. En aio antaa oikotietä, koska sellaista ei ole oikeasti olemassa. Alistumisen tunnelukko avataan sillä, että ryhdyt jämäkäksi. Oikotie siis kuuluisi: ”Ole jämäkkä!” Mutta tunnelukko itsessään estää sinua ryhtymästä jämäkäksi. Et voi vain päättää alkaa jämäkämmäksi. Ehkä et edes tiedä kunnolla, mitä jämäkkä tarkoittaa tai miten sellainen ollaan. Neuvo ei siis auta sinua yhtään. Voit ryhtyä jämäkämmäksi vasta, kun avaat tunnelukkoasi. Itse asiassa tulet luonnollisesti jämäkämmäksi, kun tunnelukkosasi avautuu.

Tunnelukot kahlitsevat meidät ja vaikeuttavat toimintaamme. Ne ovat kuin naruja, jotka sitovat kätemme yhteen. Kohtaamamme tilanteet eivät enää suju kuten ne sujuisivat kädet vapaina. Kädet kahlittuina arjesta tulee yhtä selviytymistä. Löydämme kyllä keinoja tulla toimeen narujen kanssa, mutta emme ole vapaita. Narut käsissämme emme pysty parempaan kuin sietämään ja selviämään. Vain avaamalla käsiemme siteet sekä mielemme ja kehomme lukot vapaudumme toimimaan jämäkästi tilanteiden mukaisella tavalla. Muuten elämme selvitäksemme kahleidemme kanssa.

Kirjan ensimmäisessä osassa kuvataan sitä, mitä sinun tulee tehdä parisuhteessa tunnelukkojen avaamiseksi, jotta motivoituisit ja rohkaistuisit siihen. **Tunnelukkojen tiedostaminen on kaiken perusta.** Tiedostaminen edellyttää tiedon hankintaa. En voi korostaa tätä liiaksi. Mitä enemmän löydät itseäsi tunnelukkojen kuvauksista, hyvä niin. Silloinhan teet tärkeää tunnistamistyötä ja opit paremmin tiedostamaan tunnelukkojen

olemassaolon ja ilmenemisen. Toivon mukaan laajemmat kuvaukset auttavat sinua tässä. Toivottavasti tavoitat entistä paremmin myös niitä syitä, jotka johtivat tunnelukkojen oppimiseen.

Toivon, että te kumpikin löydätte kiinnostuksen tarttua tähän kirjaan ja haluatte lukea omaan tahtiinne kirjan ensimmäisen osan. Sen jälkeen, tunnelukkotestin tehtyänne ja tulosten jakamisen jälkeen, toivon että luette kirjan toisesta osasta omien ja kumppanin voimakkaimpien tunnelukkojen kuvaukset. Kaikkien tunnelukkojen kuvausten lukemiseen ei välttämättä kannata käyttää kallisarvoista aikaa, vaikka ei siitä varmaan haittaakaan ole.

Tämän jälkeen alkaa varsinainen työnteko. **Kirjan kolmas osa koostuu tehtävistä ja harjoituksista, jotka on pääosin tarkoitettu yhdessä tehtäviksi.** Älä yritä saada kumppaniasi tekemään tehtäviä, jos hän ei ole lukenut kirjan aiempia osia. Hänen täytyy tietää, mitä hän on tekemässä ja miksi. Ellei hän ole kirjasta kovin kiinnostunut, pyydä häntä lukemaan tämä kirjan johdanto. Sen jälkeen hänen tulee itse päättää, mitä hän haluaa tehdä kirjan ja sen harjoitusten kanssa.

Toivon, että löydätte mahdollisuuden ja halukkuuden lähteä tunnelukkoprosessiin yhteisesti. Se tarkoittaa kirjan kolmannen osan tehtävien tekemistä yhdessä. Niitä ei tarvitse tehdä samaan aikaan, mutta ne olisi hyvä tehdä samaan tahtiin. Valitkaa harjoitus ja sopikaa aikataulu. Kaikkia harjoituksia ei ole pakko tehdä, valitkaa itsellenne mieluisimmat. Harjoitukset vievät teidät matkalle tutustumaan itseenne ja kumppaniinne uudella tavalla. Niiden avulla olette ongelmiinne todellisten syiden äärellä. Vain siellä ne voidaan ratkaista. **Voi olla, että kumppanilasi on avain, jota tarvitset tunnelukkojesi avaamiseen.** Voi olla, että sinulla on avaimet hänen lukkoihinsa. Jos ette selvitä tätä yhdessä, ette saa koskaan tietää.

Henkilökohtainen tunnelukkoprosessini alkoi 15 vuotta sitten parisuhteesta, tarkemmin ottaen sen päättymisestä. Päädyin terapeutin juttusille, koska en kestänyt itseäni. Aloin lukea ja opiskella, koska halusin ymmärtää. Se on ollut matka, joka minun on kuulunut kulkea päästäkseni siihen, missä olen nyt. Melkoinen matka, täytyy sanoa! Tietynlainen ympyrä sulkeutuu nyt, kun olen saanut kirjoitettua kirjan nimenomaan parisuhteen tunnelukoista. Olen joutunut samalla peilaamaan menneitä

suhteitani ja nykyistä parisuhdettani. Oma matkani on ollut usein varsin kivikkoinen ja työläs. Se uuvutti minut täysin ja pakotti minut kohtaamaan itseni, vaikka rimpuilinkin vastaan. En ole vielääkään perillä, mutta valo häämöttää, ei tunnelin päässä vaan aina vain lähempänä.

Kiitos WSOY:n kirjallisuussäätiölle apurahasta, kustantajalleni WSOY:lle luottamuksesta sekä kustannustoimittajalleni Kaisalle huolellisesta työstä. Kiitos äiti ja isä, tiedän että teitte parhaanne vanhempina eikä teilläkään ole aina ollut helppoa. Kiitos rakkaat lapseni, on ilo ja kunnia seurata kasvuanne läheltä. Olen niin ylpeä teistä! Kiitos kaikille matkakumppaneille, joiden kanssa olen elämäntaivalta kulkenut lyhyemmän tai pidemmän matkaa. En ole aina ollut kovinkaan helppoa seuraa. Toivon jokaiselle kaikkea hyvää. Iso kiitos syvältä sydämeistäni sinulle Katja, ilman sinua tämä kirja ei olisi sellainen kuin se on.

Oulussa tammikuussa 2019

Kimmo Takanen

TUNNELUKOT PARISUHTEESSA

LOTTA JA LAURI

Lotta ja Lauri ovat olleet pitkään naimisissa. Heillä on kaksi lasta, oma koti ja kaikki ulkoiset puitteet kunnossa. Kaikki ei kuitenkaan ole hyvin. Lotta nimittäin pelkää syvällä sydämessään Laurin hylkäävän hänet joka kerta, kun heillä tulee vähänkään jotain erimielisyyksiä. Hänen on vaikea sietää sitä, että hänen miehensä hermostuu. Hän ei uskalla suututtaa Lauria, joka saattaisi vihaisena jättää hänet. Sen vuoksi Lotta ei uskalla sanoa todellisia mielipiteitään, vaan myöntyy lopulta miehensä toiveisiin. Hankalien tilanteiden jälkeen hän vetäytyy yleensä omiin oloihinsa, hän ei hakeudu miehensä lähelle ja on tavallista hiljaisempi.

Lotan lapsuudessa hänen vanhempansa riitelivät usein. Riidat päättyivät yleensä siihen, että hänen isänsä hermostui ja lähti pois kotoa ovet paukkuen. Lotta odotti pelokkaana isän kotiin palaamista eikä voinut olla varma, tulisiko isä lainkaan takaisin. Laurin kanssa hän on kuin sama pieni tyttö, joka aikanaan pelkäsi isänsä katoavan hänen elämästään vihaisena.

Lotta ei kerro Laurille hylätyksi tulemisen pelostaan, se vaihtoehto ei oikeastaan edes tule hänen mieleensä. Lapsena hän ei kertonut huolistaan äidilleen, koska ei halunnut kuormittaa tätä yhtään enempää. Lotta muistaa, miten hän yritti kertoa äidille huolistaan, mutta sai vain tuhahtelua ja naurahattelua vastineeksi. Hän oppi, että on parempi pitää huolet sisällään ja pärjätä yksin. Silloin

hän tuli hylätyksi äitinsä taholta, koska tämä ei ollut saatavilla häntä varten. Hän vaikenee pelostaan myös Laurin kanssa ja yrittää vain selvitä siitä, niin kuin teki jo pienenä tyttönä. Hän uskoo, että Laurikin vain tuhahtelisi hänelle, jos hän puhuisi hylätyksi tulemisen pelostaan. Hän pelkää, että Lauri pitäisi hänen pelkokaan naurettavana.

Lotta tekee netissä tunnelukkotestin, joka osoittaa, että hänellä on muiden tunnelukkojen lisäksi voimakas hylkäämisen tunnelukko. Hän ei aiemmin ollut osannut sanoittaa pelkokaan ja siitä seuraavaa käyttäytymistä. Nyt hän tietää, että kyseessä on hänen tunnelukkonsa. Jo se helpottaa hieman hänen oloaan, koska hän ei aiemmin ole pystynyt ymmärtämään, miksi hän pelkää tällä tavoin. Hän perehtyy tarkemmin tunnelukkoonsa ja alkaa ymmärtää, että hän on oppinut sen lapsuudessaan, pelätessään isänsä menettämistä ja kokiessaan torjuntaa äidiltään.

Lotta alkaa työstää tunnelukkojaan. Hän kiinnittää huomiota tilanteisiin Laurin kanssa, joissa hänen hylätyksi tulemisen pelkonsa herää. Hän muistelee tilanteiden yhteydessä lapsuuttaan, sen aikaisia vanhempien riitatilanteita ja ahdistunutta oloaan riitojen jälkeen. Hän palaa mielikuvissa hetkeen, jossa hän yksin, omassa huoneessaan pienenä tyttönä odottaa isän palaavan kotiin. Hän tuo mieleensä itsensä nykypäivän aikuisen hahmossa tämän pienen tytön luokse auttamaan häntä, niin ettei tytön tarvitse yksin selviytyä tunteistaan. Aikuinen Lotta pitää Pientä Lottaa sylissänsä ja sanoo hänelle, että hän pysyy tytön kanssa eikä jätä häntä yksin. Hän käy myös puhuttelemassa sekä isäänsä että äitiänsä ja kertoo heille, että heidän tulee huomioida tyttärensä tunteita paremmin. Tämän mielikuvaharjoittelun seurauksena hänen aikuinen puolensa vahvistuu.

Lotta on pelännyt hylkäämistä niin pitkään ja paljon, että hän on vihdoin valmis tekemään asioille jotain. Hän kirjoittaa ylös paperille asioita, mistä hän haluaa Laurille kertoa. Hän uskaltaa ottaa asian puheeksi silloin, kun heillä on Laurin kanssa hyvä ja rauhallinen hetki. Yleensä hän ei halua kertoa silloin mitään ikävää, koska ei halua pilata tunnelmaa. Hän kertoo Laurille tunnelukoistaan ja erityisesti hylätyksi tulemisen pelostaan. Hän pyytää, että Lauri vain kuuntelisi, mitä hänellä on sanottavana. Laurin ei nyt tarvitsisi yrittää auttaa Lottaa asiassa tai ratkaista ongelmaa. Laurin vuoro kertoa mietteistään ja tunteistaan tulisi myöhemmin. Lotta kertoo lapsuudestaan ja siitä, miten hän jo pienenä tyttönä joutui pelkäämään hylätyksi tulemista. Ja miten tuo sama lapsuuden tunne on piinannut häntä heidän parisuhteessaan ilman että hän on edes kunnolla ymmärtänyt sen tapahtuvan.

Lauri keskittyy kuuntelemaan helpottuneena siitä, että hänen ei tarvitse nyt ratkaista tätä Lotan ongelmaa. Kun Lauri kuvittelee mielessään Lotan pienenä pelokkaana tyttönä, hänellä herää myötätunto Lottaa kohtaan. Hänen mielestään on väärin, että pieni lapsi joutuu kokemaan sellaista. Ja hän tulee surulliseksi siitä, että Lotta on joutunut kärsimään asiasta heidän suhteessaan. Hän nappaa Lotan syleilyynsä.

Lauri on tyytyväinen, että Lotta kertoo tunnelukoistaan. Hänkin uskaltaa sen vuoksi kertoa Lotalle omista kokemuksistaan. Hän on aina aistinnut Lotassa jotain, mikä on saanut hänet epäilemään Lottaa. Hän on joskus miettinyt, onko Lotalla jotain muuta meneillään, kun hän on vaikuttanut kovin etäiseltä. Lauri on ajatellut, ettei Lotta välitä hänestä ja että hän olisi varmaan mieluummin jonkun toisen kanssa. Tämä on saanut Laurin ottamaan etäisyyttä Lottaan ja vetäytymään omien askareidensa pariin. Hän ei ole uskaltanut lähestyä Lottaa, vaikka olisi halunnutkin, koska ei ole voinut olla varma siitä, että Lotta todella haluaa olla hänen kanssaan. Hänkin on viime kädessä pelännyt torjuntaa ja Lotan menettämistä.

Laurikaan ei ole ollut vuosien mittaan tyytyväinen asioiden tilaan. Hän ei ole osannut kertoa mistä oikein on kyse. Hän ei ole halunnut ottaa asioita puheeksi, hän ei ole tottunut sellaiseen. Hän on aika usein yrittänyt olla ajattelematta asioita, kun ei ole tiennyt mitä niille oikein voisi tehdä. Välillä hänestä on tuntunut pahalle Lotan vaikeneminen ja hiljaisuus. Se on muistuttanut häntä hänen äidistään, joka vaikenä, jos heillä oli jotain erimielisyyksiä. Äiti saattoi olla puhumatta ja pitää mykkäkoulua niin isälle kuin hänellekin, jos heille tuli jotain kiistoja. Lapsena Laurikin vetäytyi omaan huoneeseensa odottamaan, että äiti olisi taas paremmalla tuulella. Niin hän on tehnyt parisuhteessakin, kun on aistinnut, ettei Lotta ole hyvällä mielellä.

Lauri haluaa Lotan innostamana perehtyä myös tunnelukoihin ja hän tekee testin netissä. Sen mukaan Laurilla on muiden muassa vahva tunnevajeen tunnelukko. Hän lukee tunnelukon kuvausta, ja useat kohdat tuntuvat hänestä tutuilta. Hän ei ole aiemmin osannut sanoittaa, mistä oikein on kyse, mutta nyt hän tietää, että kyse on hänen tunnelukostaan. Hänen on kuitenkin hieman vaikea myöntää sitä itselleen, koska se kuulostaa siltä, että hän on jollain tapaa vajavainen.

Selviytymiskeinotestin mukaan Laurin selviytymiskeinoja ovat kompensointi ja välttely. Niillä keinoin hän on yrittänyt selvittää pettymyksistään Lotan kanssa.

Hän on tehnyt kovasti töitä tunteakseen itsensä arvostetuksi. Kotona Lauri ei ole kokenut Lotan arvostavan häntä, koska hän on ajatellut, että Lotan hiljaisuus merkki siitä, että hän ei riitä Lotalle. Lauri on vaimonsa tavoin vetäytynyt ja keskittynyt harrastamaan ja tekemään töitä vapaa-ajallakin. Se on auttanut häntä kokemaan olonsa hieman paremmaksi, ainakin hetkeksi, vaikka se ei olekaan auttanut korjaamaan suhdetta Lottaan. Ajan myötä he ovat vain etääntyneet toisistaan.

Lotan vahvimmat selviytymiskeinot ovat antautuminen ja välttely. Hän ei niinkään kompensoi, sillä hän ei uskalla olla lainkaan hyökkäävä, ettei vahingosakaan hermostuttaisi Lauria ja saisi tätä jättämään häntä. Lotta on pitkään antautunut peloilleen ja sille, ettei saa tarvitsemaansa varmuutta Laurista. Hän on kokenut kaipausta Laurin lähelle, mutta ei ole tiennyt, mitä sille voisi tehdä. Joten hän ei ole tehnyt juuri mitään konkreettista, lähinnä murehtinut tilannetta mielessään. Lisäksi hän on vetäytynyt kirjojen ja television pariin ja yrittänyt niillä keinoin tukahduttaa ikäviä tunteitaan.

Kun he ovat keskustelleet tunnelukoistaan, heille on syntynyt parempi ymmärrys siitä, mitä heidän parisuhteessaan on oikein tapahtunut. He ovat pitkään eläneet yhdessä mutta kuitenkin etäällä toisistaan. He ovat jääneet toisilleen vieraiksi ja ovat oireilleet sitä omilla lapsuuden ajan selviytymiskeinoillaan. He haluavat lähteä yhdessä tutustumaan kunnolla toisiinsa ja avaamaan tunnelukkojaan, niin että he todellakin voisivat paremmin ja olisivat aidosti onnellisempia toistensa kanssa. Matka on pitkä, mutta he ovat jo ottaneet ensiaskeleet siihen suuntaan.

ENNUSTAMME JA OLETAMME

Kun tunnelukot vaikuttavat parisuhteessamme, päädymme tunteeseen, ajattelemaan ja toimimaan aina uudestaan samalla tavalla. **Päädymme kumppanimme kanssa aina samanlaisiin tilanteisiin, samanlaisiin riitoihin ja samankaltaisiin lopputuloksiin.** Ajaudumme kokemaan samoja epämukavia tunteita yhä uudestaan ja uudestaan. Petyimme, loukkaannumme, pahoitamme mielemme, turhaudumme, ärsyynnymme tai raivos tumme samoista asioista aina uudestaan. Tuntemme epäonnistuvamme,

tunnumme itsemme hylätyiksi ja torjutuiksi tai pelkäämme ja olemme huolistamme ahdistuneita. Vaikka emme haluaisi tuntea näitä ikäviä tunteita, silti ne vaanivat meitä ja ovat valmiita aktivoitumaan, kun tilanteet ja olosuhteet muuttuvat niille suotuisiksi.

Päädymme toistuvasti korottamaan ääntämme, vaikenemaan, alistumaan, kapinoimaan, olemaan uhmakkaita, pitämään mykkäkoulua, vetäytymään, pakenemaan, kieltämään tosiasioita, yrittämään liikaa, heittäytymään marttyyreiksi tai pyhimyksiksi, määräämään, syyttelemään, puolustelemaan, hyökkäämään, selittelemään, hyvittelemään, vähättelemään itseämme, oikeuttamaan tekoja itsellemme, piilottamaan itseämme, hakemaan huomiota ja niin edelleen. Vaikka meidän ei tarvitsisi eikä kannattaisi toimia kumppanimme kanssa tietyllä tavalla, meistä tuntuu usein siltä, että emme voi itsellemme mitään ikään kuin meidän olisi pakko toimia tavoilla, joita emme aina edes tiedosta haitallisiksi.

Tunnelukkojen vuoksi ajattelemme epäedullisesti itsestämme, kumppanistamme, parisuhteestamme ja elämästämme ylipäättänsä. Haitallisten ajatusten taustalla ovat haitalliset uskomuksemme. Uskomme syvällä mielemme sopukoissa asioiden olevan tietyllä tavalla. Uskomuksemme ovat koko olemassaolomme perusta. Jos uskoisimme eri tavalla, myös ajattelisimme eri tavalla. Jos ajattelisimme asioista toisella tavalla, tuntisimme toisella tavalla. Jos tuntisimme eri tavalla, voisimme myös toimia toisella tavalla, koska tunteemme eivät enää lukitsisi meitä toimintatapoihimme. Toisin sanoen, emme viime kädessä voi tuntea tai toimia uudella tavalla, ellemmme opi uskomaan eri tavalla.

Uskomuksemme, ajatuksemme, tunteemme ja toimintamme kietoutuvat toisiinsa. Ajatukset aiheuttavat tunteita, tunteet ajatuksia. Tunteet saavat meidät toimimaan, toiminta herättää meissä tunteita ja ajatuksia. **Jollemme erittele ajatuksiamme, tunteitamme ja toimintaamme, ne kietoutuvat helposti yhdeksi sisäiseksi vyyhdiksi, jota meidän on usein hankala käsitellä.** Tunnelukkojen avaamisen ensimmäisiä askelia onkin päästä selville sisäisestä sekamelskastamme. Mikä on ajatusta, mikä tunnetta, mikä toimintaa? Ja mistä nämä häiritsevät ajatukset oikein kumpuavat, mikä kumma virittää meissä näitä epämurkavia tunteita, mikä ihme saa meidät toimimaan oman etumme vastaisesti? Opettelemme vähitellen suuntaamaan huomiota omiin reaktioihimme.

Jotta voimme vapautua tunnelukoistamme, meidän täytyy ensin ymmärtää, että meillä on tunnelukkoja. Emme voi päästää irti mistään, mistä emme tiedosta pitävämme kiinni. Tiedostamisella saamme vähitellen etäisyyttä reaktioihimme ja voimme seurata niitä itsessämme niiden tapahtuessa. Voimme tietoisesti pidättäytyä selviytymiskeinojemme käytöstä siinä määrin kuin siihen kykenemme. **Kun kykenemme edes kerran estämään tunteitamme lukitsemasta meitä haitalliseen toimintaan, tunnelukkomme alkavat heikentyä.** Ymmärrämme, että on olemassa vaihtoehtoinen tapa toimia. On hyvä huomata, ettei meidän tarvitse estää tunteita ilmenemästä, ainoastaan pidättäytyä tavastamme toimia, kun koemme tunnetta.

Kumppanimme kokee meidät pelkästään toimintamme kautta. Hänellä ei ole suoraa kokemusta tunteistamme tai ajatuksistamme. Hän ei voi tietää uskomuksistamme. Hän ei todellakaan tiedä, mitä juuri tietyllä hetkellä tunnetimme ja ajattelemme. Hän on pelkästään käyttäytymisemme arvioinnin varassa. Hän voi ainoastaan tulkita ilmeitämme, eleitämme, liikkeitämme, sanojamme tai ääniämme, joita kehomme hänelle viestii. **Emme ole aina itsekään perillä omista tunteistamme ja ajatuksistamme, miten kumppanimmekaan voisi olla selvillä meidän sisimmäs-tämme?** Kun avaamme tunnelukkojamme yhdessä kumppanimme kanssa, opimme tiedostamaan tunteitamme ja ajatuksiamme ja puhumaan toinen toisillemme siitä, millaiseen toimintaan ne meitä ohjaavat. Näin tunnelukkomme vähitellen avutuvat.

KUN EMME TIEDÄ, TULKITSEMME

Tunnelukot ovat haitallisia tunnetapojamme, jotka ovat jatkuvasti esillä parisuhteessamme. Ne aktivoituvat tunteita herättävissä tilanteissa. Tunnelukkojen käynnistyessä teemme itsellemme haitallisia johtopäätöksiä. Joudumme tukeutumaan päättelykykyymme silloin, kun emme ole varmoja asioiden tilasta. **Kun emme tiedä tarkasti, turvaudumme uskomuksiimme ja tulkitsemme maailmaa niiden kautta.** Annamme asioille omien uskomustemme mukaisia merkityksiä ja selityksiä. Katsomme maailmaa ja kumppanimme uskomustemme lävitse.

Jos emme varmuudella tiedä, missä kumppanimme on, teemme omia johtopäätöksiämme siitä, missä hän mahtaa olla, kenen kanssa ja mitä tekemässä. Jos emme tiedä, mitä hän tuntee tai ajattelee, tulkitsemme häntä, eli arvailemme mielessämme, mitä hän mahtaa ajatella ja tuntea. Jos emme tiedä, mitä kumppanimme tarvitsee, jos emme ole selvillä siitä, mitä hän toivoo ja odottaa meiltä, teemme hänen tarpeistaan ja toiveistaan omiin uskomuksiimme pohjautuvia oletuksia, yleistyksiä ja johtopäätöksiä.

Tulkinta on mielessä oleva ajatus tai mielikuva, joka syntyy todellisuudesta tekemiemme aistihavaintojemme pohjalta. **Kun yhdistämme nykyhetken aistimuksiin kokemuseräisen, muistissamme elävän menneisyytemme, syntyy tulkinta.** Jos tulkitsemme tilanteen yhdellä tavalla, päädymme tuntemaan ja toimimaan yhdellä tavalla. Jos tulkitsemme tilanteen toisin, luultavasti tunnemme ja toimimme myös toisella tapaa. Omat ajatuksemme, tunteemme ja käyttäytymisemme pohjautuvat viime kädessä omille tulkinnoillemme.

Tulkintamme eivät ole suurin ongelmamme, koska aivomme yksinkertaisesti toimivat siten, että ne tulkitsevat. Niiden tehtävänä on tulkita. **Ongelma on se, että emme tiedä tulkitsevamme.** Luulemme tietävämme miten asiat ovat, vaikka teemme asioiden tilasta vain omia rajallisia johtopäätöksiämme ymmärtämättä, että kyse on havaintojemme ja menneisyytemme yhteisesti tuottamasta tulkinnasta, ei tosiasiaista.

Päädymme tavallisesti elämään parisuhde-elämää uskomustemme ja niistä kumpuavien tulkintojemme ohjaamina, ilman että varmistamme asioiden todellista laitaa kumppaniltamme. **Useinkaan emme kysy suoraan kumppaniltamme, pitävätkö oletuksemme ja arvailumme paikkansa, koska luotamme liikaa tulkintamme taustalla oleviin tunteisiin.** Jokin osa aivojamme on varma tulkinnan paikkansa pitävyydestä. Onhan pelkästään luonnollista, että jos joku tuottaa saatavilla olevan tiedon valossa parhaimman mahdollisen tilannearvion, hän myös haluaa uskoa sen totuudenmukaisuuteen. Jos haluamme olla aina oikeassa, haluamme arvailujemmekin olevan totta.

Yleensä päädymme pyörittelemään omia tulkintojamme mielessämme, kärsimään ajatustemme tuottamista tunteista ja selviämään näistä epämurheista oloista omilla tunnetavoillamme. **Jos kysyisimme kumppaniltamme pelkkien arvailujen sijaan, voisimme saada asioihin**

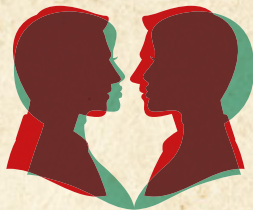
uudenlaista selvyyttä. Voisimmeko kysyä kumppaniltamme suoraan: ”Tarkoittaako se, kun istut illalla sohvalla kannettava tietokone sylissä sitä, että et välitä minusta etkä halua viettää aikaa kanssani? Siltä minusta nimittäin tuntuu, mutta en ole varma siitä, onko tulkintani oikea.” Kumppanimme saattaisi yllätykseksemme vastata: ”Ei se sitä tarkoita. Kaipaisin lähellesi ja tekisin mielelläni kanssasi asioita, mutta minulle syntyy kuva, että sinä et ole siitä kiinnostunut. Vaikutat minun silmissäni kiireiseltä ja etäiseltä. En toki tiedä, miten asiat oikeasti ovat, mutta näin arvailen mielessäni.”

Yleensä tahtoo kuitenkin käydä niin, että emme hanki kumppaniltamme lisätietoa kysymällä häneltä. Eikä hän varmista omien oletuksiensa paikkansapitävyyttä meiltä. Emme siis kumpikaan ota selvää omien arvailujemme todenperäisyydestä. Kuvittelemme niiden olevan totta, vaikka ne eivät välttämättä ole. Luulomme voivat olla oikeassa tai ne voivat olla väärässä, osittain tai kokonaan. Emme yksinkertaisesti tiedä. Emme ehkä edes huomaa sitä vaihtoehtoa, että voisimme kysyä suoraan ja selvittää kumppaniltamme, kuinka asiat todellisuudessa oikein ovat.

Jos emme selvitä asioiden tilaa, teemme oletuksia ja toimimme niiden varassa. Jos olemme kotonamme verhot kiinni emmekä tarkista ulkona vallitsevaa säätä, saatamme olettaa, että keli on yhtä kaunis kuin edellisenäkin päivänä. Saatamme toimia kuten toimimme eilen ja pukeudumme kevyesti. Saatamme huomata vasta työmatkalla, että emme ole pukeutuneet sään edellyttämällä tavalla. Jos oletamme, että ystävämme on kotona, emmekä varmista sitä häneltä etukäteen, saatamme tehdä turhan matkan hänen ovensa taakse. Jos teemme näin kertaluonteisesti, siitä ei seuraa kovin isoja ongelmia, mutta jos tämä on pääasiallinen keinomme elää, joudumme ennen pitkää vaikeuksiin.

Jos meistä tuntuu, että kumppanimme ei rakasta meitä, miksi emme voisi kysyä sitä suoraan ja hankkia siten itsellemme lisää tietoa siitä, mikä asian laita oikein on? Tunteemme voi olla oikeassa tai väärässä. Emme yksinkertaisesti voi tietää, voimme vain tulkita tunnettamme. Ehkä pelkäämme liikaa sitä, että tunteemme tulkinta olisikin totta, ja vaikenemme. Emme halua pahimman pelkomme toteutuvan.

Teemme jatkuvasti ennustuksia parisuhteen tapahtumien kulusta ja toimimme oletuksiemme pohjalta. Saatamme esimerkiksi olettaa,



**Oletko tyytymätön parisuhteessasi? Tunnetko jääväsi
vaille hyväksyntää, huomiota tai läheisyyttä? Toistuvatko
samanlaiset tilanteet ja toimintatavat kerrasta toiseen?**



Tunnelukot ohjaavat käyttäytymistämme erityisesti läheisissä suhteis-
samme, sillä ne muistuttavat lapsuuden ihmissuhteitamme. Toistamme
parisuhteissamme usein toimintamalleja, jotka aiheuttavat tyytymät-
tömyyttä ja estävät meitä olemasta onnellisia.

Parisuhteen tunnelukot -kirjassaan Kimmo Takanen pureutuu nyt eri-
tyisesti parisuhteen ongelmakohtiin ja tarjoaa avaimia toimivaan
parisuhteeseen. Kirja kuvaa 18 erilaista tunnelukkoa ja auttaa meitä
tiedostamaan ja ymmärtämään niiden merkityksen parisuhteemme
haasteissa. Esimerkit kertovat, millaisia ikäviä tunteita ja millaista hai-
tallista käyttäytymistä tunnelukot saavat aikaan parisuhteessa. Kirjan
harjoitusten ja työmenetelmien avulla lukkoja voidaan yhdessä murtaa.

Suosituksen *Tunne lukkosi* -kirjan tekijä Kimmo Takanen toi tunnelukot
suomalaisten tietoisuuteen. Hänen paljon lukijoita keränneet teok-
sensa auttavat parempaan itsetuntemukseen ja avoimempaan itse-
ilmaisuun. Takanen pitää yllä suosittua nettisivustoa tunnelukkosi.fi ja
toimii skeematerapian kouluttajana.

18 TUNNELUKKOA:

Alistuminen • Emotionaalinen estyneisyys • Epäonnistuminen
Hylkääminen • Hyväksynnän haku • Kaltoin kohtelu • Kietoutuneisuus
Oikeutus • Pessimistisyys • Rankaisevuus • Riippuvuus
Riittämätön itsekontrolli • Suojattomuus • Tunnevaje
Uhrautuminen • Ulkopuolisuus • Vaativuus • Vajavuus

	
www.wsoy.fi	9 789510 435830
14.8	ISBN 978-951-0-43583-0

KANNEN SUUNNITTELU:
TYÖNALLE

