

Gottmanin teoria parisuhteen toimivuudesta

(©Hilkka Putkisaari, Artera terapiapalvelut)

Tuskinpa yksikään pari ajattelee suhteen alussa, että he tulevat eroamaan. Silti hyvin moni parisuhde päättyy eroon. Eroon päädytään, koska ihmiset ja tutkijatkaan eivät ole tiedneet kuinka elää onnellisesti parisuhteessa. Turvallisessa parisuhteessa molemmat ovat sekä huolenpidon antajia että saajia. Läheskään kaikki eivät ole synnynnäisiä parisuhteen taitajia, vain kolmasosa pareista on luonnostaan ns. parisuhdemestareita. Toimivaa parisuhdetta tukemaan on kehitelty erilaisia pariterapioita (esim. kiintymyssuhteeseen perustuva pariterapia, tunnekeskeinen pariterapia ja ratkaisukeskeinen pariterapia), joissa pareilla on mahdollisuus oppia ja parantaa parisuhdettaan.

Yhdysvaltalaisen avioliittotutkijan, John Gottmanin teoria parisuhteiden kehittymisestä on laajalti arvostettu ja tunnustettu ympäri maailman. Gottman on tutkimustensa pohjalta kehittänyt teorian siitä, miten menestyksekkäät ja epäonnistuvat parisuhteet kehittyvät. Hän on myös kehittänyt kliinisen terapiamenetelmän, sekä parisuhdeongelmia ennaltaehkäiseviä ohjelmia. ”**Terve parisuhdetalo**”- mallin mukaan terveen parisuhteen perusta on kumppanien välinen ystävyys. YstävyYTEEN liittyy molemminpuolinen kunnioitus, yhteisten hetkien vaaliminen, luottamus, huolenpito ja hellyys.

Terve parisuhdetalo-teorian mukaan ystävyys voidaan saavuttaa uudelleen kolmen askeleen kautta:

1. Askel:

Mallissa ensimmäisenä askeleena on **kumppanin psykologisen maailman tunteminen (rakkauden kartat)**.

2. Askel:

Toinen taso (askel) perustuu ensimmäiseen askeleeseen. Toinen taso on nimeltään PSO, parisuhteessa vallitsevan positiivisen tunnetilan **yliotteen luominen negatiivisesta tunnetilasta**, johon liittyy olennaisesti **keskinäisen ihailun ja kiintymyksen osoittaminen**.

3. Askel:

Teorian kolmas taso koostuu **konfliktien säätelystä**. Konfliktien säätelyssä tärkeintä on dialogin vakiinnuttaminen jumittumisen sijaan, sekä taidot joilla ratkaistaan ne ongelmat jotka ovat ratkaistavissa.

Gottmanin mukaan 2/3-osaa (69%) parisuhteen ongelmista on ns. perustavaa laatua olevia, pysyviä ja ratkaisemattomia. Ratkaisemattomien ongelmien kanssa ei ole olennaista, että ne saataisiin poistetuksi, vaan se että niistä voidaan puhua ja niiden kanssa voidaan oppia elämään. Loput 1/3-osaa (31%) parisuhteen ongelmista on ratkaistavissa olevia ongelmia, joiden ratkaisemisen kanssa kannattaa työskennellä.

Konfliktien säätelyssä on olennaista oma ja parin fysiologisen rauhoittumisen hallinta, sekä positiivinen tunneilmasto. **Emotionaalinen pankkitili** (arjessa koettu hyvántahtoisuus, suopeus, kunnioitus...) toimii vaikeita aikoja pehmentävänä "puskurina". Tärkeää on myös **parin toistensa puoleen kääntyminen** (vs. poiskääntyminen) sekä arjessa että konfliktitilanteessa.

Gottman esittää neljä parisuhteen eron tunnusmerkkiä:

1. Ensimmäisenä varoitusmerkkinä on puolison välitön hyökkäys, suora kritiikki tai sarkastisuus ja alentavat kommentit.
2. Toisena varoitusmerkkinä ovat ns. "**neljä ratsumiestä**", jotka ovat repivä kritiikki, ivallinen halveksunta, puolustuskäyttäytyminen ja vaikenemisen muuri. Myöhemmin teorian on myös liitetty viides ratsumies: vastaanhangoittelu.
3. Kolmantena varoittavana merkkeinä ovat sietämättömän vahvojen tunteiden ylivoima ja niiden valtaan joutuminen.
4. Neljänneksi erosta varoittavana merkkinä on rauhaan pyrkijöiden puuttuminen eli se kuinka yritykset sopia tai korjata onnistuvat myös fyysisesti.
5. Viidentenä varoitusmerkkinä tulee parisuhteeseen liittyvät kipeät muistot.

Gottmanin tutkimusten mukaan liiton lopun lähestymisen tunnistaa siitä, että parisuhteen ongelmat ovat syviä ja pysyviä eikä puolisoilla riitä enää halua yrittää puhua ja selvittää

ongelmia yhdessä. Parit alkavat ikään kuin elää liiton sisällä kumpikin omaa elämäänsä ja heillä voi olla myös liiton ulkopuolinen rakkaussuhde.

Tyydyttävän parisuhteen tärkeimpänä perustana on ystävyys ja sen laatu.

Ystävyys laatu rakentuu siitä, että ollaan kiinnostuneita kumppanista, muistetaan asiat jotka ovat hänelle tärkeitä, ollaan helliä, rakastavia ja kunnioittavia ja huomioidaan kumppanin tarpeet (= rakkauskartat ja emotionaalinen pankkitili). Parisuhteeseen liittyy aina myös konflikteja ja niiden kanssa toimeen tuleminen on myös ystävyys rakentamista. Gottman jakaa riidat **tuhoaviin riitoihin ja rakentaviin riitoihin**. Rakentavissa riidoissa tehdään kompromisseja ja myönnytyksiä, esim. annetaan kumppanille lupa vaikuttaa toisen käsityksiin ja mielipiteisiin.

Parisuhteeseen kuuluu myös tyydyttävä seksuaalisuus, joka on **halu yhdistettynä rakkauteen**. Halu seksiin pohjautuu nimenomaan haluun toista ihmistä kohtaan, ei vain haluun itse seksuaalitoimintaa kohtaan. Tällöin seksi on molemmin puolista saamista ja antamista. Hyvään seksuaalisuuteen kuuluu, että se kestää myös pettymyksen ilmaisuja ja ristiriitoja ja antaa kumppaneille mitä he tarvitsevat ja haluavat. Keskeistä on kokea saavansa ilman ansiota ja että omille tarpeille ja tunteille on lupa. Gottman toteaa, että pareilla, joilla on hyvin toimivaa seksuaalisuutta, on myös ystävyttä.

Kun parisuhteen seksuaalisuudessa on ongelmia, se kuluttaa suhteen elinvoimaa ja intiimiyttä. Kumppanit voivat olla erilaisia kyvyssään sitoutua liittoon. Intiimiyden rakentamiseen tarvitaan aikaa, itsen ja kumppanin tuntemusta, sitoutumista juuri tähän suhteeseen ja näin ollen myös muiden ulkopuolelle sulkemista. Intiimiyys, turvallisuus ja luottamus kumppaniin ovat edellytys sille, että uskaltaa heittäytyä ja paljastaa kumppanille kaikki intiimeimmätkin tunteet, pelot ja seksuaaliset mielihalut.