

# Rakennamme parisuhdetta: Tunteet

Parisuhteen talossa **tunnepalikka on parisuhteen lämpökeskus**. Kun suhde voi hyvin, meillä on hyviä ja lämpimiä tunteita puolisoa kohtaan. Kielteisten tunteiden vallitessa myös suhteessa on viileää.

Parisuhde aktivoi tunteiden koko kirjon. **Me ihmiset olemme kovin erilaisia näissä tunneasioissa**. Tapaamme toimia vaikuttaa perimä ja lapsuudessa opitut mallit sekä erilaiset elämäkokemukset. Joillekin tunteiden ilmaiseminen on helpompaa kuin toisille. Joskus voi tulla eteen tilanne, jolloin rinnassa tuntuu olevan iso musta möykky, jota ei osaa lähteä pilkkomaan. Ei tiedä, mitä se pitää sisällään, miten osaisi nimetä kyseisiä tunteita tai mistä ne johtuvat. Puhumattakaan siitä, miten tästä hankalasta tunnetilasta pääsisi eroon.

**Tunteiden kanssa elämistä on mahdollista opetella**. Jos minut yllättää mielipahan tunne, voin lähteä tutkimaan sitä tarkemmin. Johtuuko se jostain sanotusta, tehdystä tai tekemättä jätetystä? Mikä on tuon tunteen nimi, olenko pettynyt, loukkaantunut vai vihainen? Miten osaisin ilmaista ja kertoa tuon tunteeni sanallisesti puolisolalle siten, että se vahvistaisi selkeyttä ja luottamusta välillämme?

**Tunteista puhuminen on avain läheisyyteen parisuhteessa**. Se auttaa tuntemaan paremmin niin itseä kuin puolisoa. Samalla oppii paremmin kuuntelemaan toista ja antamaan tilaa hänen tunteilleen. Vaikka olisikin jostakin asiasta eri mieltä, voi silti pyrkiä ymmärtämään toisen kokemusta.

**Tunteet** eivät ole joko oikein tai väärin, vaan ne **sisältä-**



*Kerromme tällä palstalla kustakin Parisuhteen palikasta tarkemmin, lisätietoa [www.parisuhteenpalikat.fi](http://www.parisuhteenpalikat.fi)*

**vät viestin**. Ne ovat jollakin tavalla järkeviä ihmisen itsensä ja hänen elämäkokemustensa kannalta. Joskus voi tehdä yllättävän löydön jonkun tunteen ja vanhan tapahtuman välillä – tapahtuman, jossa on ollut se sama tietty tunne. Tällaiset tunteet aktivoituvat erityisesti parisuhteen kriisissä. Kyseessä voi olla esimerkiksi hylätyksi tai mitätöidyksi tulemisen tunne, joka herättää valtavan tunnereaktion itsessä. Tällöin ihminen itsekään voi todeta, että "en olisi koskaan uskonut käyttäytyväni sillä tavalla".

"En tiennyt, että koet asian tuolla tavoin" tai "et ole koskaan kertonut, mitä tämä asia merkitsee sinulle" -lausumat kuvastavat tunteista puhumisen tärkeyttä parisuhteessa. Asian ääneen sanominen helpottaa pahaa mieltä ja lisää molemminpuolista ymmärrystä. Vain tätä kautta on **mahdollista saada yhteys rakkaaseen ihmiseen**.

**Aune Hiltunen**  
perheneuvoja