

[äänite alkaa]

[äänite alkaa]

Milla Sinnemäki [00:00:02]: Meillä on pienet lapset ja aika monesta arjen asiasta tulee kinaa kumppanin kanssa. Toivoisin että osaisin itse tulla paremmin vastaan riitatilanteissa ja antaisin siimaa. Joskus väsyksissään sitä kuvittelee olevansa pelkästään oikeassa. Haluaisin oppia kannustamaan ja tukemaan kumppaniani enemmän ja toivoisin sitä myös itselleni. Ote kyselystä pienten lasten vanhemmille.

Haastattelija 2 [00:00:27]: Kuuntelet Väestöliiton Minä ja me parisuhteesta podcastia, tervetuloa.

Milla Sinnemäki [00:00:34]: Usein sanotaan, että vain omaa käytöstä voi muuttaa. Väestöliiton pari- ja perhesuhteiden asiantuntija Minna Jaakkola, mitä mieltä sinä olet tällaisesta parisuhdeneuvosta?

Minna Jaakkola [00:00:44]: Faktahan se toki on että vain sitä omaa käytöstään voi muuttaa. Mutta on kyllä todella kiinnostavaa miettiä mitä kaikkea se sisältää. Usein ehkä se, että on jo tehnyt todella paljon niin voi olla myös muutosta se, että ei enää tee mitään. Mutta entäs sinä, Väestöliiton perhesuhteiden asiantuntija, Milla Sinnemäki? Mitä sinä tästä ajattelet?

Milla Sinnemäki [00:01:16]: Niin, tämä on minusta mielenkiintoinen ja nopeasti ajateltuna, niin kai se on. Onko se jotenkin myös hiukan syyllistävä lopulta. No, oletkos sinä nyt tehnyt tarpeeksi ja vieläkö sinä voisit jotain tehdä. Ajattelen, että ehkä se ei ole niin yksiselitteinen kuin miltä se nopeasti kuulostaa. Entäs meidän vieras, kirjailija, parisuhdekouluttaja Marianna Stolbow. Tunnistatko sinä tällaisen ilmiön tai tällaisen neuvon ja mitä mieltä siitä olet?

Marianna Stolbow [00:01:55]: Tunnistan ja itsekin sanelen aina näitä asioita, ihan omaa käytöstä voi muuttaa. Tämä oli minusta todella hyvä tämä teidän kysymys, koska se voi äkkiseltään tuntua siltä, että ai, yksikö ihminen täällä vain kantaa tätä parisuhdetta harteillaan. Mutta ajattelen sen ehkä niin, että jos yritämme aina johonkin asiaan vaikuttaa aina tai tehdä aina samalla tavalla. Niin ehkä tässä on enemmän kyse siitä, että jos reagoimme toisen tapaan kommunikoida tai tehdä asioita aina samalla tavalla. Niin saamme vaikka mitä aikaan, kun yhtä äkkiä nyrjäytämme sen toisen hiukan sivuraiteelle. Ja vastataankin ihan toisin.

Minna Jaakkola [00:02:42]: Todella hienoa, tästä päästään hienosti liikkeelle.

Milla Sinnemäki [00:02:46]: Tämä aihe tulee meille Väestöliitossa usein niin, että meillä asiakkaat tulee kysymään. Heillä on joku tietynlainen asia heidän parisuhteessaan. Ja kun juttelemme heidän kanssaan, niin meille tulee todella usein olo, että asiakas, hän on saattanut lukea jo pari kolme parisuhdeopasta jopa. Ja hän on miettinyt ja kokeillut sitä ja tätä ja tota. Ja hän tulee, että mitä vielä voisin tässä tilanteessa tehdä. Siinä ehkä itsellä on

helposti, apua, tosiaan, mitä tässä nyt voisi vielä tehdä. Niin, mitä ajatuksia teillä tästä herää.

Minna Jaakkola [00:03:34]: Niin, miten sen toisen saisi mukaan siihen tilanteeseen?

Marianna Stolbow [00:03:41]: Se on minusta kaksi eri asiaa. On se, miten kauan toista pitää ylipäättään yrittää saada tilanteeseen mukaan. Minusta siinä on raja, kyllä minäkin näen niitä ihmisiä jotka ovat lukeneet oppaansa ja osaavat terminologian. Mutta kyllä minua herättää myös kysymys, paljastavatko he itsestään mitään niissä tilanteissa siellä kodissa. Puhummeko termeillä, meidän vuorovaikutus sakkaa tai meillä ei ole enää läheisyyttä. Vai kerrommeko siitä, että tiedät, minua pelottaa noissa hetkissä, minulle tulee turvaton olo että jätät minut. Tai ajattelen, että en ole sinulle enää merkityksellinen. Minusta kumpikaan ei voi kantaa yksin vastuuta siitä parisuhteesta. Mutta jos tunnistaa itsensä siitä tekijästä ja siitä vastuunkantajasta. Niin silloin kannattaisi miettiä, okei, en onnistunut, en mököttämällä, en huutamalla, en rukoilemalla, en kiristämällä, en uhkailemalla. Niin nyt yritän vastata niin, että yhtä äkkiä minusta näkyy arka puoli, joku haavoittuvainen puoli. Ja sanon, että oikeasti näissä tilanteissa pelkään. Ja silloin se aiemmin nalkuttava ja ärsyttävä kumppani onkin yhtä äkkiä syvempi ja haavoittuvaisempi ja siihen reagoi täysin eri tavalla. Kun siihen päälle käypään joka saa meissä aikaan puolustusreaktion. Saitteko kiinni, mitä tarkoitin?

Minna Jaakkola [00:05:12]: Se on todella voimallinen tapa ja se, ajattelen myös, että ihminen todella usein. Se ajattelee, että olen näyttänyt haavoittuvuuteni sillä, että olen ollut niin vihainen, etkö nyt näe. Mutta se ei ole kuitenkaan tullut oikeasti läpi.

Marianna Stolbow [00:05:31]: Sitä ei ole sanoittanut peloksi, sitä ei ole sanoittanut turvattomuudeks. Sen on sanoittanut syytöspuheena, tästä ei tule mitään ja sinä et koskaan ymmärrä ja sinä et auta ja sinä et ota. Mutta taas palataksemme siihen, mihin saakka voi itsekseen tehdä. Niin minustakin siinä on raja. Ei saa mennä sellaiseen solmuun, että itseä sattuu liikaa. Se oma jaksaminen ei voi olla siinä parisuhteessa, nehän menevät hurjan nopeasti ne roolit päälle. Minä olen parisuhteen pelastaja ihminen.

Milla Sinnemäki [00:06:02]: Niin, minusta kyllä. Todella hyvä ja mielenkiintoinen asia tuo, toisaalta on se, että jos lukee monta vaikka niitä parisuhdeoppaita, niin käykö siinä niin, että siinä, jos alkaa käyttää vaikka hienoja sanoja. Että se toinen ei enää, kokee niin paljon altavastaajan asemaa, että ei enää voikkaan. Sanooko hän nyt väärin jonkun sanan, tai mitä tuolla termillä tarkoitettiin. Se voi olla, että se vaikeutuu se keskustelu joissain kohdissa jos liikaa vaikka käyttää hienoja sanoja.

Marianna Stolbow [00:06:43]: Minusta se on hurjan inhimillistä, koska siinä pahenee vain ne puolustusmekanismit ihmisestä itsestään. Mitä vain sanon, niin se on väärin. Ja aina kun puhutaan näistä, että paljon puhuminen ei ole yhtä kuin synonyymi avoimuudella. Ja avoimuus ei ole synonyymi sille, minusta ihmisen täytyy olla aina avoin kahteen suuntaan. Että olen myös avoin vastaanottaman sen mitä sinulta kuulen. Enkä opeta sinua siinä tilanteessa. Yksi asia on se, että kerron omista tunteistani ja toinen on että jaksan ottaa myös sinun paljastukset. Vaikka ne eivät ole minulle mieluisia, vastaan.

Minna Jaakkola [00:07:20]: Onko tällainen muutos parisuhteessa, onko se mahdollinen?

Marianna Stolbow [00:07:23]: Kyllä minusta, totta kai sitä näkee ja sehän saa jaksamaan omaa työtään. Palautteet, että ihmisillä loksahaa yhtä äkkiä, että tältä kantilta me ei olla koskaan ajateltu tätä. Ja onko se mahdollista, niin siihen voin vastata niin, että me muutumme joka tapauksessa. Me muutumme koko ajan joka tapauksessa. Niin se on, se tekee sen kysymyksen sillä tavalla turhaksi. Mutta minusta tässä on kyse vähän kuin urheilusta, puhun motivaatiotekijöistä. Että jos motivaatiot ovat kohdillaan ja ihminen ajattelee, että minun on kuitenkin helpompi kohdata arki kaksin kuin yksin. Niin niin kauan luen niitä oppaita, otan asiantuntijaan yhteyttä ja haluan oppia uusia temppuja. Mutta sinä päivänä kun kuppi on mennyt nurin, ja koen, että tämä arkielämäni on vaikeampaa tässä suhteessa kuin ilman sitä. Niin yhtä äkkiä se rohkeus löytyy ja se parisuhde päätetään. Motivaatiotekijät ovat tässä. Jos motivaatiot on kohdillaan, niin ihmiset tekevät ihan mitä vain. Ja motivaatio syntyy siitä, onko elämäni arjessa turvallisempaa tämän ihmisen rinnalla vai ilman tätä. Ja tämä on todella iso keskustelu, koska sehän ei ole objektiivisesti turvallisempaa. Me tiedämme kaikki ne tapaukset, joissa ihmiset jäävät vaikkapa väkivaltaiseen suhteeseen kiinni. Koska siinä on kuitenkin tunne siitä, että tämäkin on minulle turvallisempaa kuin se yksin maailman kohtaaminen ilman ketään.

Minna Jaakkola [00:08:50]: Niin, mitä sitten tapahtuisi.

Milla Sinnemäki [00:08:54]: Minulle tulee heti mieleen, onko mitään sellaista tai mistä, miten voi itse itseksensä pohtia sitä, onko tämä turvallista tai hyvää. Ainakin itse koen, että on todella vaikea aina, tarvitsisi kotona välillä, erotuomaria tai asiantuntijaa, että silloin kun on vain yksin niin joutuu vain itsekseen pohtimaan niitä. Niin mitkä ne on ne sellaiset tärkeät kysymykset tai mitä siinä tilanteessa kun ei voi jatkuvasti olla sitä asiantuntijaa siellä?

Marianna Stolbow [00:09:34]: Tämäkin oli minusta ihana kysymys. Minulla on slogan, että pelko piirtää perheen rajat. Ajattelen niin, että jos on mitään asiaa, mitä pelkään tuon ihmisen rinnalla. Ja silloin, ja nyt en puhu mistään fyysisestä väkivallasta. Pelkääkö ottaa asioita puheeksi tuon ihmisen kanssa. Pelkääkö pukeutua tietyllä tavalla. Pelkääkö sanoa omia mielipiteitäni ihan mistä tahansa maailman puheenaiheesta. Pelkääkö joku meidän perheestä jotain, lapset olla omina itsenään. Pelkääkö sitä, että en jaksa. Pelkääkö sitä, et en jaksa olla vanhempana. Minusta pelko on loistava mittari siihen. Ja kohta, jos on mitään, mitä pelkään niin alan pikkuisen bluffaamaan ja silloin olemme menossa jo sivupolulle ja vinoon. Ja minusta tämä on loistava mittari siihen, olenko itseni näköisessä ihmissuhteessa. Että olen juuri se kuka olen. Ja sehän ei tarkoita, että en voi oppia mitään. Sori, olen nyt vain tällainen huutaja. Vaan se tarkoittaa sitä, että voin olla arastelematta oma itseni. Tuo tietää minusta kaiken ja se kestää tuonkin tiedon minusta, vaikka olen ihan pöljä ja hassu.

Minna Jaakkola [00:10:51]: Tuohan on todella lähellä sitä, et kuinka pystyy omista toiveista tai tarpeista ylipäättään kertomaan. Ja kuinka hankalaa se on. Ja olemme puhuneet ihmisten kanssa ja kyselty niiltä myös, niin todella moni sanoo vaikka, että se neuvo minulle itselleni silloin kun lapset ovat olleet pieniä. Niin olisin enemmän sanoittanut sitä, mitä haluan ja mitä tarvitsen, että jaksan. Ja mitä kaipaan sinulta. Se hämmentää melkein, kuinka vaikeaa se voi olla. Tai ajattelee, että suojelee sitä toista, vaikka se loppu viimeksi vaikeuttaa niitä asioita.

Marianna Stolbow [00:11:35]: Minusta se on yhteydessä siihen, minä aina armahdan ihmiset siitä, kun minusta hyvin harva meistä kuitenkaan kasvaa sellaisessa ympäristössä jossa ensisijaisesti meiltä kysytään omista tarpeistamme. Kyllä se aika monta vuotta menee aika reippaasti vanhempien ja aikuisten ohjeita noudattaen. Ja silloin ihmiselle ei kehity sitä herkkyyttä kuulemaan omaa tarvetta. Minun on pakko sanoa esimerkki, meillä oli kerran eroseminaariryhmän seksuaalisuusillassa oli kysymys, että mikä on sinulle seksuaalisuudessa tärkeää. Ja yksi nelikymppinen nainen alkoi itkeä, se alkoi itkeä ja sanoin, että tiedättekö kukaan ei ole kysynyt minulta koskaan tätä kysymystä. Ja tämä on minusta kuvaavaa, kun se liittyy ihan pieniin arjen asioihin. Jos olet todella tiukasti vastannut ympäristön toiveisiin ja tarpeisiin niin et pysty ihan yksinkertaisiin arjen kysymyksiin. Et tunnista omia tarpeitasi. Ja tätähän ihmiset opettelee terapioissa sitten. Koska se on ensi askel, ethän voi kertoa itsestäsi mitään kumppanille jos et pääse kiinni itseesi. Etkä voi päästä kiinni itseesi jos kukaan ei koskaan ole kysynyt sinulta aiemmin, että mitä kulta itse haluaisit tästä. Silloin kun olet ihan todella pieni.

Milla Sinnemäki [00:12:56]: Niin. Onko tässä siis suurelta osin kysymys siitä, että on jopa vaikea itsekkin tietää mitä tarvitsee ja mitä haluaa. Ja ehkä erityisesti kun meidän kohderyhmä on alle kouluikäisten lasten vanhemmat, niin tietysti siinä on vielä se, että kun on aika pieni lapsi, jollain voi olla ihan pieni vauva tai useampia. Se varmasti vielä lisää sitä, kun on pakko kuitenkin sitä lastakin huomioida ja hoivata, tai useampiakin lapsia.

Marianna Stolbow [00:13:31]: Niin siinä nousee vaan pintaan ne asiat, mitä on jo aikaisemmin ollut siinä parisuhteessa olemassa. Minusta ne roolitukset vain kärjistyvät siinä. Ei siinä sinänsä muutu, että huomion hakuinen kumppani, sehän vain kärjistyy se hänen huomionhakuisuutensa siinä pikkulapsivaiheessa. Kun se on, aika vaan faktisesti on kortilla ja väsymystä on hurjasti. Mutta ne perusasetelmat on samat, ne vaan tulee kauhean kirkkaasti näkyviin kun on sitä. Mutta aina haluan sanoa siihen sen kääntöpuolen, kun minua harmittaa hurjasti, että se ruuhkavuosivaihe nähdään vain painolastina. Aina muistutan, että kukaan eri rakasta sinun lapsiasi niin paljon kuin tämä toinen ihminen. Ja siitä syntyy myös valtavasti motivaatiotekijöitä, koska kukaan ei myöskään naurata sinua niin hurjasti, kuin sinun omat lapsesi. Sehän on fakta. Siellä on myös ne hyvät asiat, mutta jos siinä on joku vinouma alusta asti siinä suhteessa. Että toinen kerjää hurjasti huomiota, toinen on ylenpalttinen vastuunkantaja niin nehän vain pahenee siinä kiireen ja väsymyksen keskellä.

Minna Jaakkola [00:14:42]: Eli kannattaa fiksata mieluummin ennemmin kuin myöhemmin?

Marianna Stolbow [00:14:42]: Niin, minusta ehdottomasti. Hyvin surullistahan on se, että yleensä niillä lapsillakin yritetään fiksata monta kertaa. [?? 00:14:50] [?? 00:14:50] häät vaikka järjestettäisiin tai hankittaisiinkohan me lapsi. Moni tunnistaa tämän, kun katsoo objektiivisesti vähän kauempaa. Että sitä on yritetty korjata ulkoisilla sen sijaan, että oltaisiin ravisteltu itsemme näkyville. Kuka olen ja kuka olet ja mitä pelkää, mitä häpeät, mitä toivot ja mitä intohimoisesti rakastat. Plus että me emme oikein voi arvostella toista, siitä mitä se vastaa. Se mitä hän intohimoisesti rakastaa ja kaipaa, niin me ei voida mennä siihen päsmäämään, että se on väärä toive. Se on väärä tunne. Sitähän myös [?? 00:15:23].

Minna Jaakkola [00:15:25]: Minulle tulee mieleen se, että sehän on, sehän ei ole helppoa välttämättä ottaa vastaan sitä, kun toinen on löytänyt itseään ja omaa ääntään. Ja omia halujaan ja tarpeitaan. Niin se ei ole lainkaan helppoa.

Marianna Stolbow [00:15:41]: Se on todella pelottavaa, koska siinä taas meidät tönäistään sellaiseen, meidän turvattomuuksiin. Ja minusta ollaan rakkauden ydinkysymyksen äärellä. Toivonko toiselle ihmiselle hyvää riippumatta siitä, että en itse välttämättä siitä nettoa. Vai onko rakkauteni sitä, että jos annan sinulle tätä niin saan sinulta tätä. Vaihtokauppaa. Mutta kyllähän se, jos ihan kovasti kaivaudutaan sinne, mistään siinä rakkaudesta. Niin minun silmissäni siinä on kyse siitä, että vaikka se ei olisi ihan minun etuni mukaista, niin toivon sinulle sellaisia asioita, mitä itsekkin itsellesi toivot.

Milla Sinnemäki [00:16:22]: Tuo on todella tärkeä.

Marianna Stolbow [00:16:23]: Todella vaikeaa.

Milla Sinnemäki [00:16:26]: Olin juuri sanomassa ihan samaa, se mikä on todella vaikeaa. Koska jossain kohdissa se voi tarkoittaa moniakkin toisaalta itselle, juuri kuin sanoit, ei nyt, ikäviäkin asioita varmaan joskus.

Marianna Stolbow [00:16:39]: [?? 00:16:39] tarkoittaa irtipäästämistä.

Milla Sinnemäki [00:16:42]: Ainakin meidän asiakaskunnassa näkyy sellainen, jos mietitään heteropareja. Niin sukupuolivinouma, että ensinnäkin aika monet asiakkaistamme ovat naisia. Ja vaikuttaa siltä, että naiset ovat usein niitä, jotka tulevat että he kotitöissä tai muissa asioissa ovat kantaneet todella paljon vastuuta. Ja minusta se näkyy myös parisuhde, että se parisuhdekin on aika usein tämän meidän asiakaskunnan perusteella vaikuttaisi olevan juuri naisen kannettavana. Ja tämä on vain laaja aihe, joka minua itseäni kiinnostaa ja mietityttää paljon.

Minna Jaakkola [00:17:39]: Niin, se on yksi kotityö lisää, että minun täytyy hoitaa myös parisuhdetta. Tehdä asioita tämän eteen. Minulla tuli sekin mieleen, ehkä on myös sitä, että toinen on voinut alkaa tutkia tätä asiaa, ja päättänyt että alan nyt tutustua nyt vaikka parisuhdekirjoihin tai kurssiin tai oppaaseen. Ja toinen ei välttämättä ole päässyt siihen mukaan tai ei ole halunnut tullakkaan. Sekin voi tulla hiukan yllätyksenä.

Marianna Stolbow [00:18:12]: Tämä on myös kerrostalon kokoinen aihepiiri. Ja vastuunkantajaa on pienestä saakka vastuunkantamisesta kiitetty ja se aivan ahdistuu siitä, että hän ei koko ajan olisi se aktiivi osapuoli tämän suhteen rakentamisessa. Jostain syystä me itse haluamattamme, tahtomattamme ruokimme sitä kuvaa meidän suhteesta. Tämä on minun projektini. Meidän täytyy malttaa se hetki, koska se toinen herää. Ehkä se ei herää ollenkaan ja silloin meidän on rehellisyyden nimessä kysyttävä itseltämme, onko tämä se parisuhde, jossa haluan olla. Jossa toinen ei koskaan herää tämän parisuhteen merkitykseen.

Minna Jaakkola [00:18:55]: Juuri näin, ja sehän on myös vastaus. Se on myös päätös se tekemättömyys.

Marianna Stolbow [00:19:02]: Mutta kyllähän meillä malleja on. Minusta tässä on myös se toinen, rivien väli on se, että sille naispuoliselle liian usein siinä parisuhteessa. Tosin minun täytyy sanoa, ettei se ihan noin tarkkaan minulla kyllä noin mene. Mutta silloin kun naispuolisella on enemmän sitä, että hän haluaa hakea apua.

Minna Jaakkola [00:19:24]: Ja nyt ihan sivuhuomautuksena, niin erostahan tiedetään myös, että monet äidit on eron jälkeen yllättyneitä siitä, että se isän suhde lapsiin paranee tosi paljon.

Marianna Stolbow [00:19:36]: Valtavasti. He olekaan korvaamattomia. Ja se ihminen pääsee, se on vähän kuin tekisitkö lapsen puolesta kaiken. Annatko myös sen tilan tehdä eri tavalla kuin sinä teet väärin niin sanotusti, ja virheellisesti. Niin tämä on ihan sama parisuhteessa. Teenkö itse kaiken sen parisuhteen eteen vai astunko hiukan sivuun katsojaksi. Mitähän tälle suhteelle tapahtuu jos en tee mitään.

Milla Sinnemäki [00:20:05]: Niin ja minun mielestäni tuo on, ja se että on tosi tärkeää huomata se, tämä pitkä kaari mistä Marianna sanoit. Ja minusta tuntuu, että nykypäivänä vanhemmat varmaan enemmän ottaakin tätä huomioon ja ainakin me Väestöliitossa yritetään sitä paljon puhua. Kehotunne kasvatuksen ja näiden muiden yhteydessä siitä, että millä tavalla.

Marianna Stolbow [00:20:33]: Mutta on ihanaa, että kuulen esimerkiksi omista asiakkaistani sitä, että parisuhde voi olla solmussa ja hankaluuksissa ja he minuun ottavat yhteyttä sen vuoksi. Mutta oikeasti kuulen, että he puhuvat tosi nätisti, minun mielestäni joku sanoi tai usein kuulen tämän, se on totta että miehelläni on hyvä suhde lapsiin. Väitän että tässä on ihan oikeasti paljon tapahtunut. Ja se ilahduttaa minua kovasti. Heillä ei ole vaikeutta nähdä eroa, okei, meidän välit on ihan kauheat. Minun on pakko sanoa, että lasten ja hänen välit ovat tosi hyvät.

Minna Jaakkola [00:21:16]: Minulla on kyllä ihan sama havainto ja siinä nähdään suurta muutosta ja olemme aina joskus, minua vähän ahdistaa se, että kun puhutaan pitkistä kaarista. Kun se alkaa kuulostaa siltä, että se on annettua tai.

Marianna Stolbow [00:21:27]: [?? 00:21:27] [?? 00:21:28] [?? 00:21:28].

Minna Jaakkola [00:21:30]: Niin, siinä helposti tulee sellainen ajatus. Mutta juuri se, ajattelen että ihmisillä on kyllä paljon kiinnostusta myös siihen, mitä me voitaisiin muuttaa, mitä me voisimme tehdä eri tavalla.

Marianna Stolbow [00:21:49]: Minun mielestäni minuun ei ota yhteyttä enemmän naiset kuin miehet. Silloin kun ollaan [?? 00:21:53] [?? 00:21:53]. Minulla on tunne, että jos niillä on eroa, niin ihan himpun verran eroa. Pitäisikin joskus itsekin tilastoida, miten päin se menee. Sitä on kyllä todella paljon myös sitä, että mies ottaa yhteyttä ja sanoo, että nainen ei tarvitse, kun se sanoo, että se tietää nämä parisuhdejutut. Mutta haluan nähdä sellaisin tasa-arvo kasun, haluan nähdä sen ja kannustan [?? 00:22:15] ottamaan askeleita vähän taaksepäin ja näkemään sitä. Mutta tiedostan etten yritä nollata tätä [?? 00:22:23] kohtaa,

te sanotte, että varmasti on näin, että todella usein. Mutta vähän siinä on. Ja en ajattele, tuo oli hyvä Minna kun sanoit, että se on, että sitä ei pystyisi enää korjaamaan. Mutta kaiken voi korjata jos se on pelkoa ja motivaatiota sen suhteen kaatumisesta. Ja se saa ihmisen näkemään tarkemmin ja kysymään apua. Ja miettimään, mitä voisın tehdä toisin. Kyllä minusta voi. Ja ehkä sen tiedostaminen, että nämä asiat johtuvat vain siitä, että minua on kasvatettu tähän suuntaan ja olen oppinut tällaisen parisuhdemallin. Niin nämähän on minun käsissäni muuttaa.

Minna Jaakkola [00:23:00]: Ja juuri se, ajattelen myös, puhuin siitä erosta äsken. Mutta juuri se, että voisimmeko fiksata tätä ennen.

Haastattelija [00:23:11]: Niin ja minusta tuo oli todella hyvä mitä sanoit Marianna tuosta, että mies ottaa yhteyttä jos tosiaan heteroparista on kyse että vaimo on alalla. Niin onhan se itse kullekin, vaikka ei olisikaan alla. Mutta jos ajattelee, että minä tiedän jo kaiken. Kyllähän se on todella tärkeä huomio, jotain toki voi tietääkin ja jossain kohdin jollain teorioilla on väliä. Mutta kun on oikeasti se arki ja se todellisuus. Niin kyllähän siinä pitää myös jotenkin, en tiedä onko nöyrytä hyvä sana?

Marianna Stolbow [00:23:51]: On.

Milla Sinnemäki [00:23:51]: Mutta tulla alas ja olla. Tässä me nyt olemme tasaveroisina. Eikä niin, että minä selitän sinulle, että tuo sinun johtuu vaikka kiintymyssuhdetyylistäsi. Tai jostain. Minusta se on kyllä kaikille hyvä neuvo.

Marianna Stolbow [00:24:13]: Perusasetelma että toinen siinä konfliktitilanteessa on se joka vaikenee. Koska hän ajattelee, että mitä vain sanon, niin tämä tilanne pahenee. Ja toinen puhuu entistä enemmän. Mutta jos se vaikenija yrittää sanoa, jollain tavalla sen kovasti puhujan reaktio on sen tyyppinen, että se vaikenee entistä tiukemmin. Ja me ajatellaan että tuo toinenko tuossa vain yrittää fiksata tätä parisuhdetta. Yrittää puhua ja avata keskustelua. Mutta avata keskustelua, se tuo mukanaan sen kaikki tietäjyyden ja sen että se saa sen toisen vaikenemaan lopullisesti. Tämä on, ne kannattaisi todella paljon sekoittaa ne, kenet me näemme. Mehän aina kerromme vähän samaa tarinaa meidän omasta parisuhteesta. Minä yritän aina keskustella, mutta se toinen ei mitään, tai minä olen yrittänyt. Tämäkin on hirveen hyvä, silloin kannattaa hakea asiantuntijaa. Että se vähän ravistelee sen uuteen asentoon. Hei, mitäs teillä tapahtuu näissä tilanteissa. Ja se on minusta ihana siihen, että on olemassa ihmisiä, joiden puoleen voi kääntyä, teillä tai meillä.

Minna Jaakkola [00:25:15]: Juuri näin, ja että ne lähtevät kyllä aina sille samalle kehällä niin helposti ne tilanteet. Ja se vaikka olisi kuinka asiantuntija ja tietäisi miten, niin se on todella vaikeaa kun on se tunne ja se tapahtuu ja kuulee. Niin se, että saisin tämän jotenkin poikki ja nyt muutettua ja lähestymään eri näkökulmasta. Minä myös ajattelen, että siinä tarvitaan sitä ulkopuolista rohkaisua tai tukea.

Marianna Stolbow [00:25:40]: [?? 00:25:41] toiminta kuin energiansäästölamppu. Helpointa on tehdä niin kun on aina tehnyt. Se vaatii valtavaa ponnistusta ja tietoisuutta ja halua kääntää suuntaa.

Minna Jaakkola [00:25:53]: Ja se kuulostaa näin hyvältä, mutta vielä juuri siinä tilanteessa, että jotenkin astuisin tässä taaksepäin ja.

Marianna Stolbow [00:25:59]: Ajattelen, että täytyy pelätä riittävästi sen suhteen loppumista, että on valmis kyseenalaistamaan itsensä.

Minna Jaakkola [00:26:06]: Olen miettinyt että se on yllättävän vaikeaa ajatella mitkä asiat on sellaisia, mitkä on niin tärkeitä, että niissä täytyy nähdä iso numero. Tai että tähän vedän sen rajan. Onko se, että miten sen sängynpeiton laittaa se kumppani, onko tämä minulle niin iso asia, että tästä täytyy. Että jos tämä asia ei ratkea hyvin, niin me emme pääse eteenpäin. Vai mitkä ne asiat on minulle, mihin se raja oikeasti vedetään.

Milla Sinnemäki [00:26:45]: Niin, tuohon on todella tärkeä asia miettiä juuri sitä, että kun on perhe ja parisuhde, useita ihmisiä. Niin ei aina voida kaikkea tehdä juuri kuten minä haluaisin. Ja mitkä on ne asiat, mitkä voidaan tehdä toisella tavalla. Niin sehän on todella vaikea kysymys. Ja tietysti kuulostaa että se peitto ei ehkä toivottavasti ole kenellekään se vedenjakaja. Mutta toki jos se on, niin ei siinä mitään sitten. Niin, minkälaisia ajatuksia tulee mieleen siitä, mistä sitä tunnistaa, mikä on sellainen asia, mistä todella kannattaa taistella ja minkä voisi antaa olla?

Minna Jaakkola [00:27:35]: Minä jotenkin ajattelen että onko se kuitenkin ne tunteet siellä taustalla. Jos tulen, että minulla on olo, että minua arvostetaan ja panokseni huomioidaan täällä. Tulen nähdyksi ja kuulluksi asioissani. Niin onko minun silloin helpompi ottaa rennommin. Onko se jotenkin, että se vain tulee sitä kautta myös, että ei tarvitse, minun ei tarvitse niin tiukasti pitää kiinni miten jotkut yksittäiset asiat menee.

Milla Sinnemäki [00:28:11]: Ajatteletko, että se on sitä, että se kokonaisuus ehkä ratkaisee siellä. Että jos ylipäätään on olo, että minulla on vaikutusvaltaa ja minulla on, minua arvostetaan. Niin sitten ne peitonkulmat ja muut asiat ei, niistä on helpompi joustaa?

Minna Jaakkola [00:28:35]: Kyllä. Ja onhan siinä vaikeata, että jotain kompromissia, tai yhteistä rajaahan täytyy hakea siitä. Että oikeasti arjen pienet asiat, jotkut tarkkuudet vaikka, niin voi olla toiselle todella tärkeitä. Että oikeasti tuntuu että tästä arjesta ei tule mitään, jos kaikki on aina sikin sokin. Niin kuinka paljon se toinen voi tulla siinä vastaan, että hei, ymmärrän, että tämä on sinulle tärkeää. Minä kannustan näissä ja näissä. Mutta voitko sinä tulla tässä ja tässä vaikka vastaan. Että molempien persoonallisuudet voi olla totta.

Milla Sinnemäki [00:29:19]: Ja tuo on todella tärkeä asia tuo arjen toimiminen, toimivuus. Se että, se on kuitenkin sitä elämää mitä me koko ajan elämme. Ehkä elän vähän taaksepäin tästä peittoasiasta, koska jos se tosiaan on se asia mikä saa aamulla jaksamaan, että tiedän, että kun herään, niin ne matot on suorassa tai mikä se ikinä se asia onkaan. Ehkei niitä pieniä asioita pidä väheksyä siellä. Mutta tuohon on todella vaikea kysymys, missä kohtaa on tehnyt tarpeeksi ja missä kohtaa. Ehkä se on tämä kysymys, mistä aiemmin jo puhuttiinkin, että missä kohtaa se on se, että on tehnyt tarpeeksi. Ja missä kohtaa minun täytyisi joustaa ja kuten sanoit noista tunteista, niin se on varmaan aika hyvä mittari. Että jos se on jatkuva raskas taakka, tai olo.

Minna Jaakkola [00:30:41]: Se on, ajattelen myös että se on todella vaikea kysymys miten minun persoonallisuuteni. Tai se, mikä minussa voi muuttua, persoonassani. Olen tällainen ja sinä menit minun kanssani tähän suhteeseen. Tai miten paljon voi vedota siihen, this is me, tämä oli tämä diili. Ja sitä, missä minä tulen vastaan, että hei tämä on sinulle tärkeää. Ja sen vuoksi haluan tehdä tämän eteen töitä että tämä asia saataisiin paremmaksi.

Milla Sinnemäki [00:31:19]: Ehkä minulle tulee tuosta mieleen, että onko siinä aika paljon sitä, että ehkä se tunne tai kuinka helppoa se on. Tai ettei joudu liikaa itse, jos tulee vastaan, minä tiedän, että tämä on sinulle tärkeä asia. Niin tulee siinä vastaan, mutta ei liikaa. Ja ehkä tässä, minusta tuntuu, että olemme sellaisen tietyn dilemman äärellä, että siihen ei ole mitään oikeata vastausta. Että tämä on liian vähän ja tämä on liikaa. Ja se tekee siitä sen vaikean tilanteen, kun sitä joutuu neuvottelemaan siellä kotona koko ajan. Sitä rajaa haetaan koko ajan. Onko tämä nyt liikaa vai, nyt on sinun vuorosi ja nyt on minun vuoroni.

Minna Jaakkola [00:32:22]: Marianna, mitä sinä ajattelet, että jos parin vuorovaikutustaidot on todella erilaisia niin voiko se toimia?

Marianna Stolbow [00:32:31]: Niin, rakastan vuorovaikutusaihetta sen vuoksi, että liian usein pitäydytään puhumaan vain vuorovaikutuksesta. Ajattelen niin, että vuorovaikutuksesta puhuminen on tärkeää, mutta kuten olen myös kirjoittanut, se on hiukan kun autoa aina pesisi ja kiillottaisi nostamatta koskaan konepeltiä ja katsomatta mitä siellä tapahtuu. Koska ajattelen, että vuorovaikutustilanteiden todelliset tunteiden voimat ja virrat kulkee siellä sen konepellin alla. Eli mitkä tunteet saa meidät vuorovaikutustilanteessa reagoimaan tavalla tai toisella. Ja tämä on se asia, mihin pitäisi kiinnittää enemmän huomiota. Ainainen vuorovaikutuspuhe on ainaista pinnalla puhumista. Kun meidän pitäisi saada kiinni siihen, miksi reagoin näin ja näin. Mikä tunne saa minut reagoimaan. Ja tämä on minusta hirvittävän tärkeä asia, minä aina yritän kaivaa sen esille, mikä tunne saa minut vuorovaikuttamaan siinä tilanteessa tavalla tai toisella. Eikä vain se, puhuuko tuo enemmän tai kääntäkö se minulle selkensä tai meneekö se puhelimelle vai yrittääkö se tarttua minua kädestä. Meidänhän täytyy kaivaa niiden ihmisten tunteet jotka liikuttaa heitä toimimaan, vuorovaikuttamaan tavalla tai toisella. Mutta liian usein puhumme vain vuorovaikutuksesta. Mutta kyllä me kaikki kiinnitämme huomiota sellaiseen pariin jotka puhuvat toisilleen nätisti.

Minna Jaakkola [00:34:04]: Ja puhuvat toisesta nätisti, vaikka se ei olisi paikalla.

Marianna Stolbow [00:34:06]: Vaikka ei olisi paikalla, juuri näin. Totta.

Minna Jaakkola [00:34:11]: Kehuminen on kyllä, voidaan vaikka se ei ole yksi parisuhdeneuvo mikä ratkaisee kaiken. Mutta ajattelen myös, että se ei, ei siitä haittaakaan ole jos vuolaasti vaikka kehuu toista.

Haastattelija 2 [00:34:33]: Väestöliitto tarjoaa maksuttomia puhelin ja chat palveluita pienten lasten vanhemmille. Ne löytyvät osoitteesta [hyvakysymys.fi](https://www.hyvakysymys.fi). Meillä on myös verkkokurssi Minä ja me parisuhteessa jossa voit itse käsitellä näitä samoja teemoja joita tässä podcastissa käsiteltiin.

[äänite päättyy]

[äänite päättyy]