**Kiintymyssuhteen merkitys parisuhteessa**

|  |
| --- |
| https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5986897/shutterstock_79234024-2.jpeg |

***Kiintymyssuhteiden teoria selittää, miksi ihmiset muodostavat vahvoja ja valikoivia tunnesiteitä toisiinsa. Ihmisen elämän voimakkaimmat tunteet liittyvät kiintymyssuhteiden solmimiseen ja katkeamiseen.***

***Varhaislapsuuden kiintymyssuhteet muokkaavat ihmisen käsitystä itsestään ja toisiin kohdistuvia odotuksia. Tunteiden säätelyn perusta opitaan lapsuuden ihmissuhteista. Puhumisen ja kuuntelemisen taidot omaksutaan osittain lapsuuden malleista. Lapsuuden ihmissuhteet antavat pohjan aikuisuuden parisuhteelle.***

Rakkaussuhteen avainkysymyksiä ovat: ”Oletko kanssani, kun tarvitsen sinua? Voinko luottaa siihen, että kannat minua mielessäsi ja että olen sinulle tärkeä? Pystynkö tukeutumaan sinuun ja saanko sinusta turvaa?”. Aikuisuudessa turvallinen rakkaussuhde syntyy siitä, että kumpikin voi lähestyä toista, tulla kuulluksi ja riittävästi vastata toisen tarpeisiin. Liittyminen toiseen ihmiseen on inhimillinen perustarve, joka säilyy läpi elämän.
 **Vuorovaikutus tunteiden säätelyn perustana**

Vauva on täysin riippuvainen vanhemman huolenpidosta ja tunnesäätelystä. Tunnesäätely tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vanhempi rauhoittaa vauvaa, kun vauva itkee pahaa oloaan tai että vanhempi leikkisästi kutittelee vauvaa nauramaan. Tunnesäätely on kielteisten tunteiden helpottamista ja myönteisten vahvistamista. Se on myös hahmon ja sanojen etsimistä tunteille.

Hoitavan aikuisen avulla lapsi oppii vähitellen vuosien kuluessa huolehtimaan itsestään. Lapsi oppii rauhoittamaan itseään kantamalla rauhoittavan aikuisen olemusta mielessään. Näiden varhaisten turvan kokemusten avulla aikuinen oppii rauhoittamaan lastaan tai puolisoaan. Jos kasvussaan ei ole riittävästi voinut saada toisen tukea, on vaikeampi säädellä omia, kumppanin tai lapsen tunteita.

**Ihminen muodostaa kiintymyssuhteita läpi elämän**

Pieni lapsi on avuton ja hoitajastaan riippuvainen. Kiintymystunteet edistävät lapsen hengissä säilymistä ja läheisyyden säilyttämistä hoivanantajaan. Nuoruusiässä kiintymys siirtyy asteittain vanhemmista kumppaniin. Nuoret siirtyvät hakemaan lohdutusta ja tunnetukea ikätovereiltaan, erityisesti seurustelukumppanilta. Suhde kumppaniin on tavallisesti aikuisen tärkein kiintymyssuhde.

Aikuisten rakkaussuhteissa kiintymys on osa rakkautta. Tavallisessa parisuhteen elinkaaressa suhteen alkua leimaa voimakas seksuaalinen kiinnostus ja halu olla toisen lähellä. Silti onnellisen parisuhteen alkamiselle ei ole yhdenlaista kaavaa, vaan monenlaisista lähtökohdista voidaan solmia onnellisia suhteita. Tutkimusten mukaan intohimovaihe tasaantuu tavallisesti noin kahden vuoden yhdessäolon jälkeen. Samaan aikaan kiintymykseen liittyvät tunteet ja tarpeet puolestaan voimistuvat.

Mitä turvallisemmin toiseen on voinut tukeutua, sitä helpompaa on olla itsenäinen ja riippumaton. Silti aikuisetkin tarvitsevat toistensa huolenpitoa ja tukea. Elämän siirtymätilanteet, joissa koetaan epävarmuutta, kuten lapsen syntymä, nostavat erityisesti tarpeen huolenpitoon ja tukeen. Tässä elämänvaiheessa kumppanin ja muun lähipiirin tuki on erityisen tärkeää. Pienen lapsen tarvitsevuus kutsuu esiin omat lapsuuden kokemukset riippuvuudesta ja hoivattuna olemisesta, tai hoivatta jäämisestä.

Monissa kulttuureissa vauvan syntymän jälkeinen aika nähdään erityisen haavoittuvana. Äitiä ei jätetä yksin, vaan lähiverkosto on paikalla koko ajan. On esitetty, että moderneissa länsimaisissa yhteiskunnissa tähän elämänvaiheeseen liittyvää haavoittuvuutta ei tunnisteta tarpeeksi. Pariterapiavastaanotoilla usein kuultu kertomus on äidin pettymys parisuhteessa siihen, että pikkulapsivaiheessa on jäänyt liikaa yksin. Jopa vuosikymmenten jälkeen äidit puhuvat tuosta tilanteesta kuin se olisi sattunut eilen. Kokemus "Et ollut läsnä, kun olisin eniten tarvinnut" voi jäädä kalvamaan pitkäaikaiseksi pettymykseksi, joka määrittelee suhdetta.

**Kun yhteys katkeaa**

Kiintymyssuhteissa niin lapset kuin aikuisetkin reagoivat samankaltaisesti erotilanteissa, tai kun toinen on poissaoleva. Eroahdistuksessa on neljä vaihetta:

**1. Viha ja protesti**

*”Onko pakko tulla aina myöhään töistä?!”*

**2. Takertuminen ja yhteyden tavoittelu**

*”Olen tuhat kertaa pyytänyt tulemaan aikaisemmin kotiin! Miksi et enää halaa minua…”*

**3. Masennus ja epätoivo**

*”En kestä tätä enää. Jos et muuta tapojasi, niin jätän sinut.”*

**4. Välinpitämättömyys**

Tilanteen pitkittyessä ihminen hyväksyy sen, ettei hänen tarpeisiinsa reagoida. Hän lakkaa panostamasta suhteeseen. Tähän vaiheeseen jouduttaessa ero saattaa olla lähellä ja tilanteesta toipuminen on vaikeaa.

Tilanteen kärjistyminen voidaan estää, kun kumppanit ymmärtävät ja tukevat toisiaan. Tarpeista viestiminen selvästi ja syytöstä välttäen auttaa toista vastaamaan: *”Ymmärrän, että sinulla on raskasta töissä ja joudut tekemään pitkää päivää, mutta minä kaipaan sinua kotiin”.* Kun kumppani reagoi vastaanottavasti, turvallisuuden tunne palaa ja etääntymisen kielteinen kierre katkeaa:*”En tiennyt, että olet noin yksinäinen. Tule tänne, halataan. Yritän tulla aikaisemmin ja olla paremmin läsnä.”.*

**Kiintymystyylit**

Kiintymystyylit kuvaavat lapsuuden kiintymyssuhteista omaksuttuja tapoja olla läheisessä ihmissuhteessa. Kiintymystyylit ohjaavat uskomuksia ja odotuksia itsestä suhteessa toisiin: Olenko riittävä ja rakastettava sellaisena kuin olen? Voiko toisilta odottaa huolenpitoa ja voiko toisiin luottaa? Kiintymystyylit jäsentyvät jo ensimmäisen elinvuoden aikana. Kiintymystyylit ovat kohtalaisen pysyviä lapsuudesta aikuisuuteen. Itsetuntemus ja kokemukset ihmissuhteista muokkaavat kiintymystyyliä läpi elämän.

**Turvallinen kiintymystyyli**

Turvallisesti kiintyneen ihmisen on yleensä helppo tukeutua ja antaa muille tukea. Hänellä ei ole korostuneita pelkoja hylätyksi tulemisesta tai siitä, että muut tulevat liian lähelle. Turvallisesti kiintynyt ihminen jaksaa stressaavissakin tilanteissa, kuten parisuhteen riidoissa, säilyä rakentavana ja joustavana. Turvallisesti kiintyneet ovat saaneet osakseen rakkautta ja riittävän herkästi tarpeisiin vastaavaa huolenpitoa. Tutkimusten mukaan turvallisesti kiintyneet parit ilmaisevat empatiaa enemmän toisiaan kohtaan ja sopeutuvat helpommin vanhemmaksi siirtymään. He osaavat hakea tukea toiselta stressaavassa tilanteessa.

**Välttelevän turvaton kiintymystyyli**

Välttelevästi kiintyneen ihmisen on vaikea luottaa muihin ja päästää muita lähelleen. Hän pyrkii säilyttämään suojaavan etäisyyden ja pelkää sitä, että toinen tulee liian lähelle. Välttelevästi kiintyneiden varhainen hoiva on ollut torjuvaa ja yksin pärjäämistä korostavaa. Kansainvälisten tutkimusten mukaan välttelevä kiintymystyyli on yleisempi suomalaisessa kulttuurissa kuin muissa maissa. Välttelevästi kiintyneet ovat oppineet laittamaan tunteensa sivuun ja pärjäämään itse. Se on ollut sopeutumista kasvuympäristöön.

Välttelevästi kiintynyt herkästi reagoi stressiin vetäytymällä. Stressaantuneena hän pyrkii sammuttamaan tunteitaan ja tarpeitaan. Samaan aikaan hän voi olla altis ohittamaan kumppanin tarpeita. Hän voi näyttää etäiseltä ja tyyneltä, vaikka hänen kehonsa stressivasteet ovat korkealla.

Välttelevästi kiintynyt voi kokea pienten lasten tiiviin hoivan uhkana itsenäisyydelleen ja erillisyydelleen. Pikkulapsiperheessä on vaikea ylläpitää tunnetason etäisyyttä. Kun ei voi hallita tunteita vetäytymällä, tunteiden säätely vaikeutuu. Välttelevän voi olla vaikea pyytää apua, sillä hän hoitaa mieluiten asiat itse. Toisen vanhemman voi olla silloin vaikea päästä mukaan. Välttelevästi kiintynyt voi kokea perheen vaatimukset liiallisina ja lapsen ja puolison tarvitsevuuden uhkaavana. Työn ja perheen yhteensovittamisen konflikti voi kärjistyä. Kun välttelevä vetäytyy, jää kumppani selviämään yksin.

**Takertuvan turvaton kiintymystyyli**

Takertuvan turvattomasti kiintynyt ihminen hakee voimakkaasti läheisyyttä. Stressaavassa tilanteessa takertuvasti kiintynyt herkästi vaatii toista lähelleen. Hän kokee korostunutta pelkoa hylätyksi tulemisesta. Taustalla ovat lapsuuden hoivakokemukset, joissa vanhempi on ollut epäjohdonmukaisesti lapsen saatavilla. Vanhempi on välillä vastannut lapsen tarpeisiin, välillä ei. Vaatiminen ja takertuminen on ollut paras keino, jolla lapsi on oppinut selviämään tämän tilanteen kanssa. Se on ollut toimiva keino säädellä stressiä ja tullut palkituksi ainakin joskus. Parisuhteessa tämä toimintapa voi kumppanin mielestä tuntua painostavalta ja tungettelevalta.

Takertuvien puolisoiden tyytymättömyyttä parisuhteeseen ennustaa se, jos kumppani koetaan etäisenä, negatiivisesti suhtautuvana tai tämä ei anna riittävästi tukea. Kun uhka tulee parisuhteen sisältä, takertuvasti kiintyneet suistuvat raiteiltaan. Ongelmat paisuvat helposti heidän mielessään, he muuttuvat riitaisiksi ja vihaisiksi. Heillä on sisäinen valmius suhtautua kielteisesti kaikkeen, mitä toinen sanoo tai tekee. Takertuva voi olla vihainen parisuhdeajan puuttumisesta tai voi alkaa tyydyttää läheisyyden tarvettaan lapsen kautta. Turvattoman takertuvat puolisot ovat lapsen syntymän jälkeen hyvin tyytyväisiä parisuhteeseensa, jos kokevat, että saavat puolisoltaan riittävästi tukea.

|  |
| --- |
| https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5986935/shutterstock_142464652-2.jpeg |

**Eri kiintymystyylit parisuhteessa**

Kiintymyskäyttäytyminen on monimuotoista ja eri ihmisten kanssa suhteet muovautuvat erilaisiksi. Kiintymystyylit ovat käyttäytymisen ulottuvuuksia, jotka vaihtelevat eri ihmisillä eri tilanteissa. Toisessa ihmissuhteessa ihminen voi alkaa käyttää turvatonta kiintymysstrategiaa, toisessa turvallista.

On hyödyllistä tuntea kiintymyskäyttäytymisen muotoja, sillä se auttaa ymmärtämään toista paremmin. Toisen käyttäytymistä kohtaan on silloin myös helpompi tuntea myötätuntoa. Toisenlaista toimintatapaa, mihin on itse tottunut, on usein vaikeampi ymmärtää. Kiintymyskäyttäytymisen ymmärtäminen voi auttaa olemaan herkempi asiakkaiden tarpeille. Ärsyttävältä, välinpitämättömältä tai vastuuttomalta vaikuttava käytös tulee helpommin myötätuntoisesti kohdatuksi.

**Kahden turvallisesti kiintyneen ihmisen suhde**

* molempien odotukset suhteen tulevaisuudesta ovat positiivisesti värittyneitä
* suhteet ovat tutkimusten mukaan onnellisimpia ja kestävimpiä
* ei takaa onnea tai suhteen pysyvyyttä, mutta vahvistaa parin selviytymiskykyä

**Kahden välttelevän parisuhde**

* molemmat haluavat paljon omaa tilaa ja välttelevät tunnetason läheisyyttä, riippuvuutta ja tarvitsevuutta
* molemmat kaipaavat paljon omaa tilaa

**Kahden takertuvan parisuhde**

* alussa voi olla intohimoista sulautumista ja intohimo voi kestää hyvin pitkässäkin suhteessa
* molemmat epävarmoja, välittääkö toinen**,**helposti mustasukkaisuutta ja keskittymistä huoliin, tarpeita ei ilmaista suoraan
* paljon jakamista, molemmat kaipaavat paljon läheisyyttä

**Takertuvan ja välttelevän parisuhde**

* hyvin tavallinen yhdistelmä
* toinen hakee voimakkaammin läheisyyttä, toinen vaalii omaa tilaa
* suhteessa kamppaillaan erilaisten tarpeiden yhteensovittamisen kanssa

**Turvallisesti ja turvattomasti kiintyneen parisuhde**

* turvallisesti kiintynyt pystyy tasapainottamaan suhdetta**:**rauhoittamaan takertuvaa puolisoa, eikä osoita liikaa vaatimuksia välttelevälle puolisolle

**Negatiivinen kehä**

Turvattoman kiintymyksen vaikutukset korostuvat, kun ihmiset joutuvat kuormittaviin elämäntilanteisiin. Toimintatavoillaan kumppanit voivat tahattomasti kutsua toisiaan kielteiselle vuorovaikutuksen kehälle, jossa molemmat ruokkivat toistensa hankalaa käyttäytymistä.

Esimerkiksi kotivanhempi on yksinäinen ja vaatii toista lähelleen. Samaan aikaan töissä käyvä vanhempi tuntee ulkopuolisuutta ja riittämättömyyttä ja pakenee entistä enemmän pois kotoa. Mitä enemmän toinen vaatii, sitä enemmän toinen vetäytyy ja mitä enemmän toinen vetäytyy, sitä enemmän toinen vaatii. Kehän pysäyttämiseksi on tärkeä tunnistaa, miten kumpikin osallistuu tilanteen rakentumiseen ja miltä toisesta tuntuu. On helpompi muuttaa omaa kuin toisen käyttäytymistä.

|  |
| --- |
| https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5988118/3-kaavio-02.jpeg |

|  |
| --- |
| https://www.vaestoliitto.fi/@Bin/5986844/3-tehtava-01.jpeg |

**Lähteet**

* *Paley, B., Cox, M., Kanoy, K., Harter, K., Burchinal, M. (2005). Adult Attachment and Marital Interaction as Predictors of Whole Family Interactions During the Transition to Parenthood. Journal of Family Psychology, 19(3), 420-429.*
* *Behringer, J., Reiner, I. & Spangler, G. (2011). Maternal representations of past and current attachment relationships, and emotional experience across the transition to motherhood: A longitudinal study. Journal of Family Psychology. 25(2), 210-219.*
* *Bouchard, G. (2014). The quality of the parenting alliance during transition to parenthood. Canadian Journal of Behavioural Science, 46 (1), 20-28.*
* *Cassidy, J. & Shaver, P. (2008). Handbook of Attachment. Theory, Reseach, and Clinical Applications. Guildford: New York.*
* *Castellano, R., Velotti, P., Crowell, J. & Zavattini, G. (2014). The role of parents’ attachment configurations at childbirth on marital satisfaction and conflict strategies. Journal of Child and Family Studies, 23(6), 1011-1026.*
* *Crobb, R. (2002). Attachment and marital quality: Changes in the first years of marriage. Väitöskirja. University of California.*
* *Desrosiers, A., Sipsma, H., Callands, T., Hansen, N. & Divney, A. (2013). ”Love hurts”: Romantic attachment and depressive symptoms in pregnant adolescent and young adult couples. Journal of Clinical Psychology, 70(1), 95-106.*
* *Feeney, J., Alexander, R., Noller, P. & Hohaus, L. (2003). Attachment Insecurity, depression and the transition to parenthood. Personal Relationships, 10(4), 475-493.*
* *Ferriby, M., Kotila, L., Kamp, D. & Schoppe-Sullivan, S. (2015). Dimensions of attachment and commitment across the transition to parenthood. Journal of Family Psychology, 29(6), 938-944.*
* *Gloger-Tippelt, T. & Huerkamp. M. (1998). Relationship change at the transition to parenthood and security of infant–mother attachment. International Journal of Behavioural Development, 22(3), 633-655.*
* *Johnson, S. (2013). Suojelen sinua kaikelta. Kuinka rakastaa ja tulla rakastetuksi. Hogrefe Psykologien kustannus: Helsinki.*
* *Kazmierczak, M. (2015). Couple Empathy - The mediator of attachment styles for partners adjusting to parenthood. Journal of Reproductive and Infant Psychology, 33(1), 15-27.*
* *Kohl, J., Rholes, W., Simpson, J., Martin, A., McLeish, I, & Tran, S. (2012). Changes in marital satisfaction across the transition to parenthood: The role of adult attachment orientations. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(11): 1506-1522.*
* *Miculincer, M. & Shaver, P. (2007). Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics and Change. Guilford: New York.*
* *Möller, K., Hwang, P. & Wickberg, B. (2006). Romantic Attachment, Parenthood and Marital Satisfaction. Reproductive and Infant Psychology, 24(3), 233-240.*
* *Paley, B., Cox, M., Harter, K. & Margand, N. (2002). Adult attachment stance and spouses’ marital perceptions during the transition to parenthood. Attachment and Human Development, 4(3), 340-360.*
* *Rholes, S., Kohn, J. & Simpson, J. (2014). A longitudinal study of conflict in new parents: The role of attachment. Personal Relationships, 21(1), 1-21.*
* *Simpson, J. & Rholes, W. (2002). Attachment orientations, marriage and the transition to parenthood. Journal of Research in Personality, 36(6), 622-628.*