

OSIO 2. Tietoinen parisuhde rakastavana keskeneräisyyksien peilinä

Haasteemme ihmisyyden matkalla on, että olemme melko sokeita itsellemme. Siksi tarvitsemme peilejä, jotka näyttävät piilotetut osamme ja saamme tulla niistä tietoisiksi. Asioiden ja kokemusten piilotteleminen kuormittaa kehoa, mieltä ja psyykettä. Ennen kuin meille tarjoutuu turvallinen tila, meidän on hyvin haastavaa antaa tuon kaiken tulla näkyväksi. Kuitenkin vasta kokonaisena nähdynsi tuleminen avaa ihmisen todelliselle onnellisuudelle, hyvinvoinnille ja rakkauden kokemukselle.

Kun tämän oivaltaa, koko elämä avautuu rakkaudellisena peilauspintana oman sisäisyyden syvyyksiin. Näemme kipeää, näemme kaunista. Kasvamme pois uhriuden tilasta ja saamme hiljalleen voimamme takaisin. Tietoinen parisuhde kuorii sisäisyytemme kerroksia hyvin intiimillä tavalla. Meillä on jatkuva kutsu, kuin vetovoima, tulla lähemmäksi toisiamme. Mitä lähempänä autenttiset ytimemme ovat toisiaan, sitä täyttymyksellisempää olemassaolon kokemuksemme täällä on. Sitä lähempänä taivas on maata. Tanssimme nirvanan reunamilla, olemme syvällä maassa sekä korkealla taivaallisessa.

Kun ymmärrämme toisen ihmisen peilinämme, emme ota asioita enää henkilökohtaisesti. Asioista tulee mukavan ilmavia ja laveita, mutta samalla harvinaisen yksinkertaisia. Peilauksesta tulee tärkein välineemme yhdistyä potentiaaliimme ja saavuttaa unelmiamme. Ymmärrämme, että kaikki palvelee kasvuamme ja kukoistustamme.

Tietoisen parisuhteen peilauksessa läsnä on rakkaus, ymmärrys ja hyväksyvyys. Tiedämme jo, kuinka kipeää tekee varjon avautuminen, tiedämme valon hurmoksen. Siinä pitelemme toisiamme juurtuneena, jalat maassa samalla, kun päät hipovat pilvirajaa ja ennen kaikkea opimme ottamaan syvemmin vastuuta itsestämme ja omasta kasvustamme.

Koska tietoisen parisuhteen yksi ehdoton vetovoima on juurikin peilauksen syvyys, on osapuolien mahdollista, ja oikeastaan tarkoituskin, oppia näkemään itsensä toisessa ja toinen itsessä. Peilaaminen on virheetöntä ja kun ymmärrämme sen salaisuuden, saamme kasvullemme upeaa nostetta ja usein viimeisteltyä tärkeitä oppiläksyjä omassa elämässämme.

Elämä on peili, kohtaamamme ihmiset ovat peilejämme, elämämme tapahtumat ovat peilejämme. Tietoinen matkaaja kysyy aina, mitä tämä kokemus, tapahtuma, tunne tai kohtaaminen koittaa opettaa minulle? Mitä minä vielä näe itsessäni? Hän tietää, että juuri tuo kysymys on avain sisäiseen vapauteen, rauhaan, kiitollisuuteen ja rakkauden kokemukseen - paratiisiin.

Tietoisen parisuhteen peilauksessa on läsnä rakkaus. Tietoinen ymmärtää, että vaikka olemme yhdessä, rinnakkain, sielujen ja sydämien liitossa toinen toisemme kanssa, olemme kumpikin myös itsessämme kokonaisia. Vaalimme omaa sisäistä liittoamme joka hetkessä, mikä taas syventää luottamusta parisuhteessa. Silloin tiedetään, että kumpikin ottaa vastuun itsestään. Täydellisen sellaisen. Ei se, etteivätkö haavat välillä puhuisi, eikä se, että näkisimme itsemme heti selkeästi. Joskus toimimme varjosta käsin. Silloinkin suhteessa riittää turvaa ja rakkautta, jotta voimme rauhassa tutkia näitä

syvyyksiämme. Mutta lähtökohta on syvä luottamus kummankin omaan täysivaltaisuuteen, siihen että molemmat ymmärtävät olevansa vain ja ainoastaan itse vastuussa itsestään ja omasta todellisuudestaan.

Tietoinen parisuhde ei siis projisoi toiseen. Emme esimerkiksi sano, että minulla on jatkuvasti epävarma olo itsestäni koska sinä osoitat aina, etten ole riittävä. Että nyt sinun pitäisi muuttua ja vakuuttaa minut riittävydestäni. Sen sijaan käännämme katseen itseemme ja kysymme, *mikä kohta minussa itsessä usko, etten riitä?* Tämä on kipeä kysymys ja hyvin inhimillisesti, ja eitietoisessa suhteessa itseemme tai toiseen, käännämme katseemme pois - melkein pä hinnalla millä hyvänsä. Elämä kuitenkin sanoo, minä olen rakkaus. *Rakas lapseni, katso itseesi ja näe sinut. Mitä ikinä löydätkään, ota se kokonaisena vastaan. Syleile sitä kaikkea. Siten huomaat, kuinka rakastettu oletkaan!*



Photo by Nothing Ahead on Pexels.com

Eli kun käännämme katseen itseemme, esitämme jonkin kipeän kysymyksen ja **haluamme vastata**, alkaa yhteys itsen kanssa avautumaan ja ymmärrys elämästä näyttäytyy yhä laajemmassa perspektiivissä. Tästä seuraa lisää vapauden ja levollisuuden tuntua, jonka seurauksena yhteys toiseen syvenee. Oivallat vaikkapa näin; **jos minä riitän itselleni, syvästi ja aidosti, ei kumppanini riittämättömyyden kokemusta projisoiva varjo enää tartu. Se ehkä tuntuu, mutta ei hajota kokonaisuuttani.** Minulla on jalat juurtuneena niin syväälle omaan totuuteeni. Ennemmin herää myötätunto keskeneräisyyttään kohtaan ja jopa kiitollisuutta siitä, että jokin pimeässä lymyävä saa tulla minussa valoon ja rakkauden parannettavaksi. Tietoisena matkaajana osaan jo hoivata tuota kohtaani.

Toisaalta voi olla, että tällaisissa triggeröivissä peilaustilanteissa *kumppanillasi todella on oma varjo käsittelemättä.* Jos jokin hänessä kertoo sellaista tarinaa, että sinun pitäisi muuttua, jotta hänellä olisi hyvä olla, tai että sinun pitäisi olla enemmän, parempi tai kehittyneempi, on tämän projisoivan osapuolen katsottava itseensä. Hänen refleктоivat kysymyksensä ovat silloin: *Mitä vaadin itseltäni? Miksi? Mitä minussa puuttuu?* Vaadinko minä itse, vaatiiko ympäristöni. Jos syy on ympäristössäni, miksi olen sidoksissa tällaisiin niukkuuden agendoihin? Ja varjotyö jatkuu, niin syväälle että päästään sen ytimeen saakka.

Toisaalta voi olla myös niin, että jokin kumppanissasi triggeröi riittämättömyyden kokemusta sinussa, mutta *traumakohta sinussa tekee vain olettamuksia.* Trauma käsittää jotakin 'väärin', eli vaikka kumppanisi ei millään tavalla todella viestisi riittämättömyydestäsi, traumasi kääntää aina tarinan ympäri niin, että riittämättömyyden kokemuksesi saa lisää polttoainetta.

Tiedostamattomassa suhteessa tämä on monesti isojenkin riitojen aihe. "Miksi käännät aina asiat ympäri? Miksi minä olen aina syyllinen. No kun sinä aina...". Oman kivun projisointi jatkuu ja kehä jatkaa pyörimistään.

Kun tällainen kipukohta tuntuu nousevan uudelleen ja uudelleen, tarkoittaa se vain ja ainoastaan sitä, että on tullut aika. **Tämä kipeä kohta sinussa on armosta nostettu kohti valoa. Mitä valitset?**



Photo by Pexels on Pixabay.com

Kun tätä varjotietä käyt, tietoisessa parisuhteessa tiedät hyvin syvällä, että toinen on siinä lähellä, rinnalla. Hän pitää sinulle tilaa yllä. Joskus taas tarvitaan konkreettista hengitystilaa ja sitä aivan antaumuksella tietoisessa suhteessa annetaankin. On niin turvaisaa, että on luonnollista laskea toinen varjomatkalleen. On syvää luottamusta elämän suurempaan järjestykseen. On

vakaa sielullinen tietämys siitä, että meidän ei tule vastustaa elämää, vaan antautua sille, vaikka emme tietäisi lopputulosta. Silloin parannumme. **Elämä tuo meidät varjotyömme kautta lähemmäs ydinitseämme ja parhaimmillaan lopulta lähemmäs toinen toisemme ydintä.** Se taas on mielettömän täyttymyksellistä, se tuo elämälle tarkoitusta.

Tietoisen parisuhteen peilaamista voi ymmärtää myös tältä kannalta: jos huomaat, että puolisosi työntää sinua pois emotionaalisella tasolla ja koet että kun koitat päästä lähemmäs, hän vain loittonee, on tarpeellista pysähtyä. Ja sen me sisäisestä tietoisuudestamme käsin teemme reagoimisen sijasta. Ymmärrämme, mihin meidän on tarpeen keskittyä. **Sen sijaan, että tässä kohdassa käyttäisit energiaasi toisen käytöksen pohtimiseen, saati tilanteen puskemiseen eteenpäin, käännäthän lempeän katseesi itseesi.** Jos toinen loittonee parhaista yrityksistäsi huolimatta, on tarpeen esittää kysymys itsellesi. *Kysymys kuuluu, mitä kohtaa itsessäsi pakenet?* Vastaus ei välttämättä löydy heti, mutta jos annat tämän kysymyksen johtaa uteliaisuuttasi, vastaus kyllä saapuu.

Oletko kuullut runner-chaser-dynamiikasta? Tässä toinen on jahtaajan (chaser) roolissa, toinen juoksijan (runner) roolissa. Tämä kissa-hiiri-dynamiikka on hyvin yleinen ja kun sen itsessään tiedostaa, on valtavan aarteiden äärellä. Tämä asetelma kertoo epätasapainotilasta parisuhteen **yksilöiden sisäisen maskuliinin ja feminiinin suhteessa** ja tietoinen parisuhde peilaa tätä sisäistä tilaa kummallekin parisuhteen osapuolelle. Tietoisessa parisuhteessa chaser kysyy itseltään: *koska toinen juoksee minua pakoon, mitä minä juoksen itsessäni pakoon?* Runner taas kysyy itseltään: *koska toinen jahtaa minua ja tunnen olevani kuin nurkkaan ahdistettu, mitä kohtaa itsessäni pidän liian "ahtaalla" eli*

mistä minun pitäisi päästää irti? Eli toisella on haltuun otettavaa, toisella irtipäästettävää.



Photo by Pexels on Pixabay.com

Kun nämä haltuunoton ja irtipäästämisen teemat tai asiat ovat kumpainenkin omassa elämässään tiedostaneet, tasapaino korjaantuu ja tullaan luontevasti takaisin toisia kohden. On vielä niinkin, koska olemme 'saman kolikon kaksi puolta', että toisen osapuolen teemat liittyvät todennäköisesti maallisiin aspekteihin, toisen henkisiin/emotionaalisiin aspekteihin. Taivas ja maa. Yin ja yang. Maallinen aspekti voisi olla vaikkapa rahaan, uraan tai asumiseen liittyvä haltuunotettava, henkinen aspekti voisi olla vaikkapa uskomusmaailmaan liittyvä irtipäästettävä, kuten hyvin kapeakatseinen tai jähmeä näkemys siitä, millaiselta parisuhteen tai elämän pitäisi näyttää. Molemmat tulokulmat

vaativat sisäistä prosessia, varjotyötä, oivalluksia omasta arvosta, riittävydestä ja rakastettavuudesta. Vaaditaan pelkojen kohtaamista ja oman voiman löytämistä.

Kolmas esimerkki tietoisien parisuhteen peilaavasta ominaisuudesta voisi olla 'kolmannet pyörät'. Kolmas pyörä voi olla tässä maailman ajassa esimerkiksi liikaa aikaa tai ajatuskapasiteettia vievä ura, vaikkapa rakennusprojekti tai jopa vanha suhde, joka vaikuttaa jollain sellaisella tavalla suhteen toisen osapuolen (olkoon tässä selkeyden vuoksi osapuoli A) elämässä niin, että se tuo negatiivista ilmaa ja estää pahimmillaan täyden antautumisen nykyiseen suhteeseen. Ei-tietoisessa suhteessa teemme isonkin riidan aiheen kolmansien osapuolien vaikutuksesta suhteeseen ja vähintäänkin se synnyttää tärkeimmältä fokusta riistävää ylimääräistä dramatiikkaa ja vie suhteelta voimia. Tässä kuitenkin on tarkoitus ottaa jälleen henkilökohtainen vastuu omasta matkasta. **Tämä koskee kumpaakin tietoisien suhteen osapuolta**, sillä tilanne osoittaa, että molempien elämässä on omat keskeneräisyytensä ja päättelemättömät langanpäät, vaikka parisuhteen toisen osapuolen (tässä A) keskeneräisyys olisi konkretiansa vuoksi ilmeisempi.

Silloin tämän osapuolen A tehtävä on keskittyä omaan keskeneräiseen osaansa, joka mahdollistaa epätasapainoisen prioriteettijärjestyksen olemassaolon jatkumisen ja toisen osapuolen (B) tehtävä on tehdä näkyväksi jokin sellainen asia, joka hänen omassa elämässään on yhtä päättelemätön, mutta usein abstraktimpi keskeneräisyyden kohde. Mikä on se B:n elämän näkymätön 'kolmas pyörä'? Todennäköisesti toisella (tässä A:lla) keskeneräisyys on enemmän henkisen ja mentaalisen työn tasoinen ja taas toisella osapuolella (tässä B) keskeneräisyys liittyy käytäntöön kuten ajanhallintaan tai

fokuskapasiteetin jakamiseen, joihin tietysti niin ikään kuuluu myös henkinen ja mentaalinen työ.

Mitä pitää (B:n) käytännön elämässä muuttaa, jotta uusi suhde saisi tarvitsemansa tilan? Kun taas toinen (A) työskentelee todennäköisesti enemmän omien sisäisten ehdollistumien tasolla. Joka tapauksessa kumpaakin kutsutaan muutokseen, kasvuun ja kypsymiseen jollakin osa-alueella. Kumpaakin kutsutaan oman sisäisen feminiinin ja maskuliinin voimauttamiseen ja tasapainottamiseen.

Emme siis koskaan ole yksin vastuullisia tai yksin 'viattomia'.

Tämä on peilauksen ydin. Tämä oivallus tekee nöyräksi ja laskee samalla ihmiset vastakkainasettelusta samalle puolelle.



Photo by Nothing Ahead on Pexels.com

Peilaus on aina rakkaudellista, vaikka oltaisiin haasteellistenkin kokemuksen äärellä. Tietoisessakin parisuhteessa nämä vaiheet saattavat tuoda väliaikaista etäisyyttä parin välille. Silloin ymmärretään, että työ tulee tehdyksi vain ilman toisen vaikutusta, että on saatava omaa energeettistä tilaa käydä omaa matkaa, joka aina on se ensisijaisin ja tärkein.

Jos kokee parisuhteessa, että erossaolo on epäluontevaa ja erityisen vaikeaa, on se jo itsessään vihje varjotyön tarpeesta. Rakkaus on vapautta ja sillä ei ole mitään tekemistä omistajuuden kanssa. Hyvin monesti meillä on työtä tehtävänä juurikin kiintymyssuhteiden saralla. Olemme oppineet, että rakkaus on ehdollista ja että onnemme ja menestyksemme on kiinni ulkoisesta rakkaudesta tai sen säätelystä.

Matkamme tarkoitus laajasti tarkasteltuna on kuitenkin löytää sisältämme universaalimpi rakkauden muoto, sellainen, joka on riippumaton ulkoisista tekijöistä. Tämä universaali rakkaus syöksyy paikalle, kun petymme, suremme, kadumme tai häpeämme. Kyse on sisäisestä isästä ja äidistä, tuosta ihanasta, loputtomasta ja ehdottoman hyväksyvästä ja rakastavasta sisäisestä kannattelusta, joiden teemoihin syvennymme seuraavissa osioissa. Universaali rakkaus ei sulje pois tarvitsevuuksia ja monitasoisia intiimiä läheisyyttä, vaan päinvastoin, tuon terveen erillisyyden kautta tullaankin vasta aidosti läheiseen yhteyteen.

”Otit minut näin

keskeneräisenä vastaan.

Niin keskeneräisenä,

etten koskaan uskonut, että kelpaisin.

Olin riittämätön elämälle.

Ja kuinka osoitit sen

kaiken kauneuden minussa,

osoitit että juuri

'kesken' on täydellisintä

täydellisyyttä.

Eihän luontokaan

ole koskaan valmis.

Jos se olisi, se pysähtyisi

niille sijoilleen,

ei enää uusi puhkeaisi kukkaan,

ei vanha lakastuisi tieltä.

Ei enää uuteen loistoon heräämistä.

Ei elämän tanssia.

Minä haluan olla aina keskeneräinen.

Minä elän keskeneräisyyteni

kipeästä kauneudesta,

juuri siinä on taika.

Sitä minä janoan,

sekasotkua, villiä ja hallitsematonta,

ihmisen epäjärjestyttä

joka sinun sylissäsi saa nähdä totuuden,

täyttyä ja rakastaa.

Rakastaa syvältä,

*niin että maa järisee,
niin että tulivuoret purkautuvat ja
vesi valuu vuolaana putouksistaan”*