

## Piinallisen pinnallinen muutos

Daniel Nylund

Katso tuoreempia kirjoituksiani; [Teoblogi](#)

Eräs kurssille osallistunut pariskunta kertoi siitä, miten heidän pitkä ja erittäin riitaisa suhteensa muuttui. He olivat etsineet apua ongelmiinsa monelta taholta, mutta riidat vain jatkuivat entistä kuluttavimpina. Vaimo ehti epätoivossaan hakea avioeroa. Hän hakeutui takaisin työelämään ja palkkasi talouteen nuoren lastenhoitajan muutamaksi kuukaudeksi. Nuori neiti sai käyttöönsä pienen huoneen ja luvan osallistua perheen illallisiin. Hän rakasti lapsia, piti työstään ja onnessaan hän kehui perhettä maasta taivaaseen joka päivä. Pariskunta tietenkin häpesi salaista todellisuuttaan ja teki joka ilta parhaansa peittääkseen kahden hengen helvettiään. He hymyilivät ja jakelivat väkinäisiä ystävällisyyksiä toisilleen ylläpitääkseen tyttöparan naivia harhakuvitelmaa.

Kun tytön työrupeama päättyi ja pariskunnan pakkoystävälliset piinakuukaudet olivat vihdoin ohi, huusholliin laskeutui hämmentynyt hiljaisuus. Nyt olisi taas mahdollisuus huutaa solvauksia, marmattaa ja paiskoa ovia tai vaikka hakata toista, ilman että kukaan ulkopuolinen siitä järkyttyisi. Mitään ei oltu kahden kuukauden aikana selvitetty. Vanhat kaunat ja katkeruudet olivat jäljellä, mutta kumpikaan ei enää halunnut tapella. Väkisinkin tuotettu ystävällisyys tuntui siihen verrattuna, jos ei ihan paratiisilta, niin ainakin kirpeän raikkaalta kevättalven aamulta.

Nuori sinisilmäinen idealisti oli sokealla optimismillaan saanut aikaan sen että molemmat olivat parin kuukauden aikana vaivoin hillinneet normaalisti villinä ja vapaina laukkaavia primitiivireaktioitaan. Sosiaalisen häpeän tuottama itsehillintä oli raivannut tilaa nöyrälle itsetutkistelulle.

Muutaman päivän mietiskelyn jälkeen molemmat päättivät olla palaamatta vanhaan reaktiivisuuteen ja siirtyä aktiivisesti rakentamaan suhdetta. Ulkoahjautuvuus (*“Sinä suututat minut... Tietenkin minä, koska sinä...”*) muuttui itseohjautuvuudeksi ja alivastuullisuus vastuullisuudeksi.

Molemmat suostuivat näkemään itsensä omien tunteidensa, asenteidensa ja käytöksensä tuottajina ja lakkasivat lykkäämästä vastuuta niistä toiselle.

Kurssi oli heille keskinäisen sovinnon syventämistä ja yhteisen elämäntarkoituksen ja kutsumuksen etsimistä. Tosi kaunista katseltavaa.

Kaikki muutokset eivät ala sydäimestä. Nekin, jotka alkavat sydäimestä eivät aina yllä käytäntään asti. Pinnalliset muutokset eivät aina jää sellaisiksi. Pienikin ulkonainen muutos voi joskus tavoittaa sydämenkin.

Erään terapeutin myytin mukaan kaikki muutokset lähtevät sisältä. Mikään pinnallinen muutos kannata, jos se ei pohjautu syvällisiin sielun rakenteiden muutoksiin. En ole siitä niin varma.

Tietenkin syvälinen uskomuksen tai asenteen muutos voi poikia kestäviä käytöksen muutoksia.

Vaikutuksen suunta on sisältä ulos. Mutta myös päinvastainen vaikutus on mahdollinen. Pelkkä käytöksen muutos voi poikia hyvinkin syvällisiä elämän uudelleenjärjestelyjä. Esimerkiksi AA:ssa muutosta ei haeta etsimällä juomisen syitä tai analysoimalla ryyppäämisen motiivimaailmaa.

Alkulähtökohta on vain myöntää juomisen tulleen ongelmaksi, johtui se sitten mistä tahansa. Sen jälkeen pyritään juomisen lopettamiseen, vaikka ei ymmärtäisi mitään koko taudin syvärakenteista. Sisäinen remontti alkaa pinnallisesta käytöksen muuttumisesta. Vasta sen jälkeen aletaan oikoa vinoutuneen elämän peruspilareita.

Kuulin kerran tarinan ovelasta terapeutista joka sai asiakkaakseen erittäin pettyneen aviomiehen.

Mies halusi oikeastaan vain neuvoa siihen miten pystyisi rankimman päälle kostamaan vaimolleen kokemansa vääryydet. Hän oli päättänyt jättää vaimonsa mutta kipeimmällä mahdollisella tavalla.

Hullunrohkea terapeutti ehdotti seuraavaa menetelmää:

*“Kaikkein eniten jättämisesi sattuu jos ensin saat hänet vakuuttuneeksi siitä, että todella rakastat häntä. Minä siis ehdotan, että seuraavan parin viikon ajan käyttäydyt ikään kuin rakastaisit häntä. Jatkat sitä kunnes hän varmasti luottaa rakkauteesi. Jos säästät hylkäämisesi siihen asti se sattuu varmasti kaikkein eniten.”*

Loput varmaan arvaatkin. Muutaman viikon päästä mies ilmoittaa peruneensa eroaikomuksensa. Rakkaudellinen käytös oli herättänyt hänet oikeasti rakastamaan ja se tuntui niin hyvältä ettei halunnut enää lopettaa sitä.

Kaikki muutos kannattaa. Kokeile vaikka tätä lukiessasi ojentaa ryhtisi suuremmaksi samalla kun sanot jotain hyvää itsellesi. Tunnustele miten se vaikuttaa kokonaisolemuksesi. Kuulostaako vähän liian yksinkertaiselta ollakseen todellista? Kokeile edes.