

# MINÄKÖ MUKA

# RAIVOTAR?



LÄHTEET: PSYCHOLOGYTODAY.COM, GREATERGOOD, BERKELEY.EDU, YLE.

Kiukku on yhtä luonnollista kuin ilo tai suru. Siksi omalle kullalle voi suuttua, kun siltä tuntuu.

TEKSTI IDA VALPAS KUVA GETTY IMAGES

”ONKO MINULLA OIKEUS olla vihainen poikaystävälle?” kysyy keskustelija Demi.fissä. Hän on juuri löytänyt toisten tyttöjen alastonkuvia kultansa tietokoneelta ja pohtii, oliko ylireagointia raivostua asiasta. Poikaystävä ei ollut asiasta häpeissään.

Muut keskustelijat syyttävät keskustelun aloittajaa nipottajaksi, joka suuttuu turhasta. Moni muistuttaa, että hän varmasti katsoo itsekin paidattomien julkisimpien kuvia. Yksi toteaa, että aloittaja voi syyttää itseään, kun meni tonkimaan toisen konetta.

Lopulta eräs keskustelijoista asettuu aloittajan puolelle.

”Inhoan näitä ’onko minulla oikeus olla vihainen’ -keskusteluita. Kai ihmisellä nyt on oikeus olla vihainen ihan mistä tahansa asiasta, joka sattuu vihastuttamaan? Pitääkö onnellisuuteenkin olla lupa?”

Kommentti kiteyttää totuuden: suuttuminen on aina sallittua, kun tuntee itseään loukatun. Kiukku on yhtä luonnollinen tunne kuin ilo, suru ja tyytyväisyyskin. Se on hyödyllinen merkki siitä, että jokin on ehkä pielessä.

## Olenko nalkuttava tyttöystävä?

Mitä läheisempi jonkun kanssa on, sitä enemmän pääsee nauttimaan myös toisen rasittavista piirteistä. Harva murehtii, toimiiko väärin, kun raivostuu omille vanhemmilleen.

Monen kotona on helppo purkaa vihaa: huutomatsi kotiintuloajoista äidin kanssa tai riita siivousvuorosta veljen kanssa on osa elämää. Ensin riidellään, sitten sovitaan.

Seurustellessa riiteleminen ei ole aluksi yhtä luonnollista kuin perheenjäsenten kanssa, koska etenkin suhteen alkuvaiheessa itsestään haluaa näyttää vain parhaat puolet.

Mielikuvissa ihannetyttöystävä ei hermostu, jos kulta lähtee kertomatta yön yli kestäviin laneihin tai bileisiin, saati huo-

mauttele kullalle, jos hän ei jaksaa vastata puhelimeen.

Parisuhteen vanhoihin rooleihin on helppo jumiutua. Tyttöystävä saattaa si- vuuttaa harmituksensa olankohautuksella vain siksi, ettei vahingossa- kaan vaikuttaisi nalkuttavalta tyy- piltä, jonka kiuk- kuisista purkauksista kullan kaverit kuittailevat.

Stereotyyppioita pitää kyseenalaistaa. Jos oma seurustelukumppani käyttäytyy mielestäsi epäreilusti, kerro, miksi sinulle tuli paha mieli, ja että haluaisit keskustella aiheesta. Tunteiden tukahduttaminen tekee suhteelle vahinkoa. Jos huolista ei puhu, ne paisuvat, jolloin pienetkin asiat alkavat ärsyttää ja ahdistaa. Kun puhuu avoimesti tunteistaan, ei toisen tarvitse arvailla, onko sinulla kaikki hyvin.

## Onko suuttumukseni sallittua?

Jokaisella on omat rajansa sen suhteen, mikä suuttuttaa ja mikä ei. Myös jokainen suhde on erilainen. Toisissa ei riidellä juuri koskaan, toisissa sanaillaan päivittäin.

Tästä syystä ei kannata verrata itseään kaveriin, joka näyttää suhtautuvan kul-

TUNTEISTA PUHUMINEN  
KUULUU SEURUSTELUUN.

tansa töppäilyihin olankohautuksella.

Jos ärsynnyt herkästi, älä syyllisty tunteistasi. On normaalia välillä ärsyntyä ihmiseen, josta välittää

paljon. Parhaimmillaan kiukunpuuska voi vahvistaa suhdetta, sillä se nostaa esiin asiat, jotka hiertävät välejä.

## Miksi tekee mieli paiskoa ovia?

Kun suutut, kehosi pyrkii puolustusasemiin: sydän alkaa hakata lujempaa, verenpaine nousee ja lihakset kiristyvät. Kroppa vaatii toimintaa.

Hyväksy tunteesi mutta muista, että huutaminen tai ovien paiskominen ei ratkaise ongelmaa. Tutkimusten mukaan aggressiivinen käytös saattaa jopa lisä-

tä vihantunnetta.

Kiukun iskiessä on usein vaikea ajatella järkevästi, joten fiksuinta on ottaa aikalisä ennen kuin tekee tai sanoo jotain, mitä myöhemmin katuu. Jokaisella on vastuu

käytöksestään myös silloin, kun on kiukkuinen. Esimerkiksi lyöminen, töniminen tai muu väkivalta ei ole ikinä sallittua.

Raivonpurkausta parempi ratkaisu on kävellä ulos huoneesta tai sanoa, että tarvitsee hetken kootakseen itsensä.

Kun olo on rauhoittunut, mieti, oletko vihainen siksi, että toinen teki oikeasti jotain väärin, vai johtuuko reaktiosi esimerkiksi siitä, että olet itse epävarma.

Jos sinua raivostuttaa se, että kultasi viettää paljon aikaa kaverityttöjen kanssa, saattaa vihan syy olla se, että pelkäätkin jonkun tulevan väliin. Sen ymmärtämisen ja sanominen voi auttaa selvittämään riidan.

## Pitäisikö olla tästä hiljaa?

Muista aina, että ongelmien nostaminen pöydälle on hyvä asia, vaikka senkin uhalta, että joku nimittää sinua nalkuttajaksi.

Jos suuttumuksen nielee joka kerta, se voi uuvuttaa ja jopa sairastuttaa. Suhde saattaa ajautua umpikujaan, kun kulta ei ymmärrä, miksi hän aiheuttaa sinulle pahan mielen.

Omista tunteista puhuminen on jokaisen seurustelusuhteen edellytys. Jos kulta on sinulle oikea, hän osaa keskustella kanssasi myös vaikeista asioista – jopa tietokoneelta löytyneistä alastonkuvista. ♥

Asiantuntija: Koordinaattori Elina Rajaniemi Keijun varjo -hankkeesta. Keijun varjo -hanke pyrkii ennaltaehkäisemään nuorten naisten väkivaltaa ja vahvistamaan tunteiden tunnistamisen taitoja.