

# IHASTUMINEN VOI KOUKUTTAA

Tunteisiin ei voi vaikuttaa, mutta tekoihin voi.

# MIKSI IHASTUN JATKUVASTI?

Sarjaihastuminen voi aiheuttaa ongelmia etenkin parisuhteessa. Tunteita ei voi torpata, mutta tekoihin voi vaikuttaa. Perhosista vatsassa voi oppia nauttimaan viemättä asiaa pidemmälle.

TEKSTI EVELIINA LAUHIO KUVITUS TIINA KÄLKÄINEN

## I Aivojen kemikaalcocktail

”Ihastuminen on ihmiselle luontainen tunne. Se herää, kun kohtaamme mukavan, kiehtovan tai hyvältä näyttävän ihmisen. Vaikka tunne on kaikille tuttu, ihastumisherkkyydessämme on suuria eroja. Siinä, missä yksi ihastuu ani harvoin, toinen on päästänsä pyörällä tuon tuosta.

Ihastuminen saa hormonit hyrräämään. Aivoissa sekoittuu kemikaalcocktail, jossa on mukana keskushermoston välittäjäaineena toimivaa dopamiinia. Se on keskeinen mielihyvän kokemiseen vaikuttava hormoni. Toiset kaipaavat elämäänsä enemmän dopamiiniryöppyä, jota saa vaikkapa hyvästä ruuasta, seksistä tai ihastumisesta, kun taas toiset elävät enemmän tunteita tasoittavan serotoniinihormonin varassa. Dopamiinin tuottamaa mielihyvää hakevat ihmiset ovat juuri heitä, jotka ihastuvat usein.

Ihastumisherkkyyteemme vaikuttaa myös lapsuudenkokemuksemme. Jos on kasvatettu maailmankuvaan, johon kuuluu vain yksi rakastuminen ja avioliitto, voi olla vaikea antaa tunteilleen valtaa.” »



### SUSANNA SYLDIN VINKIT

Erityistason seksuaaliterapeutti, parisuhdeterapeutti ja positiivisen psykologian valmentaja Susanna Syld kertoo, miten tulla toimeen herkästi ihastuvana. Hän puhuu itse ihastuksistaan puolisolleen.

## 2 Vaarana rakkausriippuvuus

”Sarjaihastuja saattaa hakea, usein tiedostamattaan, jatkuvasti uutta dopamiiniryöppyä. Ihastuminen voi koukuttaa samalla tavalla kuin päihteet, seksi tai pelaaminen. Lyhytkestoisen hyvän olon tunteen perään haetaan pian uutta nautintoa.

Pahimmillaan käytös voi johtaa rakkausriippuvuuteen, jossa ihminen alkaa elää hyvän olon kokemuksista. Parisuhteessa olevalle jatkuva ihastuminen voi aiheuttaa syyllisyyttä. Jos ihastuminen johtaa tunteista tekoihin, sitoutuminen yhteen ihmiseen on vaikeaa.

Sarjaihastuja saattaa elää yksinäistä elämää. Orastavat suhteet voivat jäädä pinnallisiksi, kun toiseen ei uskalleta tutustua kunnolla, koska kulman takana odottaa jo uusi tunteiden kohde. Tällöin pidemmät kiintymyssuhteet saattavat jäädä kokematta, sillä alkuhuuma menee jokaisessa suhteessa ohi. Sarjaihastuminen voi tuottaa myös pettymyksiä, jos tunteiden kohteelta ei saa vastakaikua.

Sarjaihastumisessa piirtyvät esiin samanlaiset lainalaisuudet kuin muissakin riippuvuuksissa. Joitain, usein negatiiviseksi koettuja, tunteita ei haluta kokea, vaan niitä paetaan ihastumalla yhä uudelleen.”

”Olen aikalailla suhteen alusta alkaen uskaltanut kertoa kumppanilleni, että ihastun usein.”



## 3

### Olen avoin kumppanilleni

”Olen itse helposti ihastuvaa sorttia, joskin melko ronkeli. Kuka tahansa ei kelpaa tunteitteni kohteeksi. Kun ihastus iskee, annan tuntemuksilleni helposti luvan.

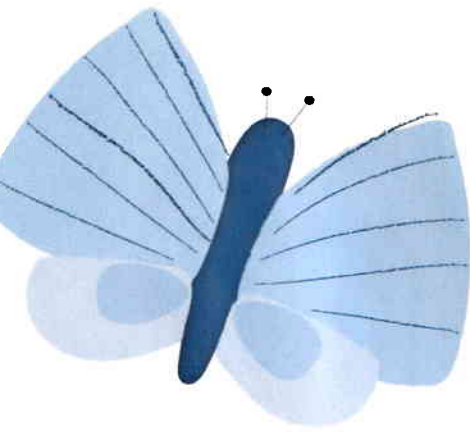
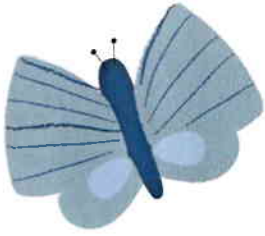
Olen ehdottomasti ’dopamiini-ihminen’, joka nauttii dopamiiniryöpyn täyttämästä hyvän olon tunteesta enemmän kuin tasaisesta ja rauhallisesta olotilasta.

Elän parisuhteessa. Menossa on toinen pitkiä parisuhteistani. Olen aikalailla suhteen alusta alkaen uskaltanut kertoa kumppanilleni, että ihastun melko usein ihmisiin. Minusta rehellisyys on toimivan parisuhteen perusta.

Seurustelumme alussa, kun luottamus välillämme oli vasta rakentumassa, ihastuserkkyuteni aiheutti epävarmuutta. Keskustelemalla opimme tuntemaan toisemme ja luottamaan toisiimme.

Nykyään meillä on mieheni kanssa lupa tuntea ja ihastua myös muihin ihmisiin, ja puhumme siitä yhdessä. Saatamme esimerkiksi kommentoida toisillemme kadulla ohi kulkenutta hyvän näköistä ihmistä ja pohtia, että voisimmeko olla tästä kiinnostuneita. Avoimuus ja lupa tuntea tuottaa suhteeseemme lisää kipinää.”

# 4



## Valintoja voi tehdä

”En pidä tunteiden säätelystä puhumisesta, sillä oikeasti tunteita ei voi säädellä. Voimme säädellä vain käyttäytymistämme. Usein ajatellaan, että tunne aiheuttaa sen, että on pakko toimia. Näin ei kuitenkaan ole. Tunne on tunne, eikä vaikuta automaattisesti käyttökseemme.

Ihastunut ihminen voi tehdä monia valintoja: ruokkiiko hän tunnettaan, ottaako hän ihastumisen kohteeseen yhteyttä vai tyytyykö hän nauttimaan tunteesta etäisyyden päästä.

Tunteita ei tarvitse – eikä kannata – torpata. Jos tunnetta yrittää kätkeä, se useimmiten vahvistuu. On parempi antaa tunteen tulla. Ihastumisesta ei tarvitse kokea syyllisyyttä olipa parisuhteessa tai ei.

Joskus sarjaihastuminen saattaa kertoa siitä, että omassa parisuhteessa ei saa kaikkea sitä, mitä siltä kaipaava. Yhtä hyvin usein ihastuminen voi johtua luonteenpiirteestä.

On tavallista, että pitkään parisuhteeseen mahtuu ihastumisia puolin ja toisin. Jos ne eivät häiritse, eikä niiden kautta päädy loukkaamaan toisia, asialle ei tarvitse tehdä mitään.”

# 5

## Tunne muiden joukossa

”On tärkeää ymmärtää, että ihastus on tunne muiden joukossa. Tunneimme kaikenlaista pitkin päivää. Tunteita ei tarvitse yrittää suitsia, vaan niiden voi antaa tulla ja mennä.

Se, että ihastuu usein, ei vielä tarkoita yhtään mitään. Olennaista on, miten tunteen kanssa toimii. Annanko tunteeni viedä minua vai olenko itse ohjauksissa?

Ei ole olemassa yhtä oikeanlaista tapaa määritellä ihastumisen rajoja parisuhteessa. Meidän parisuhteessamme toimii parhaiten avoimuus, mutta se ei välttämättä sovi kaikille. Olennaista on löytää luottamus ja ymmärrys kumppa-

nia kohtaan, joka saattaa olla luonteenpiirteiltään ja toimintatavoiltaan erilainen kuin minä.

Herkästi ihastuminen on ongelma silloin, jos se alkaa haitata omaa elämää. Jos ihastumiseen liittyy pakonomaisuutta tai sarjarakastuminen aiheuttaa negatiivista käytöstä itseä tai toisia kohtaan, kannattaa pysähtyä miettimään omia valintojaan ja kenties tehdä korjausliike. Käytöksen juurisytyt voivat olla niin syvällä, että niiden käsittelyyn voi olla hyvä saada ammattilaisen apua. Jos ihastukset eivät haittaa omaa arkea, eivätkä loukkaa toisia, voi perhosista vatsassa nauttia vapaasti.”

## Lukijat kertovat: Näin ihastun

”Olen ihastunut pari kertaa aikuisena, naimisissa ollessani. Pidin itseleni puhuttelun, eikä siitä koitunut harmia kenellekään. Kyse oli enemmänkin siitä, että mielikuviutus tarjosi vaihtelua tavalliseen kiireiseen arkeen. Tuskin asianosaiset aavistivat mitään.”

”Vakavasti en ihastu kovin helposti, mutta kun ihastun ja toinen vastaa siihen, niin se on loistava asia. Ikään kuin taivas tulisi maan päälle.”

”Ihastun todella helposti, hymyyn tai silmänpilkkeeseen, mutta en tiedä miksi. Parisuhde minulla on kunnossa, joten miksi vilkuilla toisia?”

”Minulla on ystävä joka ihastuu jatkuvasti, vieläkin. Hän tarvitsee rakastumisen huumaa, perhosia vatsassa. Kun arki astuu suhteeseen mikään ei enää tunnu miltään. Hänellä oli rakkaudeton, rikkiäinen lapsuus, hakisiko vieläkin täytettä silloin syntyneisiin tarpeisiin.”

”Ihastus omaan puolisoon on kestänyt jo 50 vuotta. Toki matkan varrella on sattunut silmään itseä miellyttänyt tyyppi jos toinenkin... Ei tämä ominaisuus vaivaksi asti ole ollut, vaan paremminkin elähdyttävä kokemus, varsinkin jos katseita on vaihdettu puolin ja toisin.”

”Nuorena ihastuin, jätin, ja olin tyytyväinen sinkkuna. Jatkuva ihastuminen kertoo huonosta itsetunnosta ja kyvyttömyydestä olla yksin.”

”Itse ihastumisesta ei välttämättä tarvitse tuntea syyllisyyttä, mutta jos se johtaa toimintaan, niin sitten kyllä. Lintua ei voi estää lentämästä pänsä yli, mutta sen ei tarvitse antaa tehdä pesänsä pänsä päälle.”

Lähde: Kotilieden Minunmedia-lukijayhteisö