

# Pettäjän mieli

”Pettämisessä ei aina ole kyse rakkauden tai seksin puutteesta. Myös onnellisissa suhteissa petetään”, sanoo pettämisestä väitellyt pariterapeutti Annikki Kaikkonen.

Heidi Väärämäki HS

**H**uone on lähes neljä metriä korkea, ja sen päädyssä on ikkunoiden reunustama erkkeri. Ikkunalaudalle on asetettu tuuheita viherkasveja, näkösuojaksi. Niiden katveessa on siniharmaa parisohva, ja jo ennen kuin asiakkaat istuvat sille, he ovat todennäköisesti puhuneet parisuhteestaan rehellisemmin, raastavammin ja enemmän kuin koskaan ennen.

Psykoterapeutti Annikki Kaikkosen luokse tullaan silloin, kun jompikumpi puolisoista on jäänyt kiinni uskottomuudesta. Usein paljastuminen on repäissyt kerralla näkyväksi vuosia padotut tunteet ja ajatukset.

Kaikkonen istuu nojatuolissa sohvaa vastapäätä. Hänen työnsä on auttaa pettänyttä ja petetyksi tullutta kohtaamaan tapahtunut. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että terapeutin huoneessa kuullaan molempien näkökulmia, yritetään jopa asettaa toisen saappaisiin.

Se on Kaikkosen mukaan vaikea tehtävä. Ja välttämätön.

”Kun puoliset saavat lopulta kerrottua toisilleen riittävän samanlaisen tarinan siitä, miksi tämä kaikki tapahtui, suhde voi selvitä”, Kaikkonen sanoo.

”Kaikkia kuvioita ei voi korjata, mutta jotkut voi.”

**2000-LUVUN** alkupuolella Kaikkonen työskenteli Kirkkohallituksessa ja koulutti työkseen kirkon perheneuvoja. Neuvojat pitivät tilastoa syistä, joiden takia ihmiset hakivat apua. Yksi yleinen syy oli uskottomuus.

Noihin aikoihin mediassa moralisoitiin pettäjäpääpää ja kohistiin salarackaista. Samalla uskottomuus näytti tilastojen perusteella olevan kymmenentuhansien suomalaisten arkea.

Julkisen paheksunnan ja arjen tarinoiden väliin jäi hiljaisuus. Sitä Kaikkonen halusi ymmärtää paremmin. Hän ryhtyi tekemään uskottomuudesta väitöskirjaa, jota varten syvähaastatteli 40:ää puolisoaan pettänyttä tai petetyksi tullutta.

Tehtävä osoittautui vaikeaksi. Uskottomuus pakeni kaikkia määritelmää. Kaikkonen alkoi ajatella pettämisestä janana. Sen toisessa päässä ovat lyhyet syrjähyppy, tai kuten Kaikkonen sanoo tilapäiset käyttösuhdet, ja toisessa päässä suhteet,

## Annikki Kaikkonen

**Kuka?**  
Yhteiskuntatieteiden tohtori ja psykoterapeutti. Tehnyt mielenterveytyötä lähes 40 vuoden ajan eri organisaatioissa. Asuu Helsingissä.

**Mistä tunnetaan?**  
Kaikkonen perehtyi uskottomuuden syihin ja seurauksiin vuonna 2015 tarkastetussa sosiaaliryönnön väitöskirjassaan, jota varten hän haastatteli ihmisiä, jotka olivat pettäneet puolisoaan tai tulleet petetyiksi.

**Mistä ei tunneta?**  
”Harrastin hetken hevosurheilua. Ori Elvin Jones voitti Teivon raveissa vuonna 2010. Urheilija ei kuitenkaan nähnyt tervettä päivää eikä voittanut Suurta Suomalaista Derbyä.”

joissa toinen puolisoista on syvästi rakastunut uuteen ihmiseen ja aikoo jatkaa elämää tämän kanssa. Molempia kutsutaan pettämisiksi, mutta taustat ovat hyvin erilaiset.

”Usein pettämisestä kuulee selitetävän sillä, että ihminen on kokenut itsensä aliarvostetuksi ja ollut altis ihailulle, joka tulee muualta. Tai että oman kumppanin kanssa ei ole ollut seksiä. Mutta ei pettämisessä läheskään aina ole kyse rakkauden tai seksin puutteesta. Myös onnellisissa suhteissa petetään.”

Tällöin syrjähyppystä saatetaan hakea vaihtelua ja uusia kokemuksia. Kaikkosen tutkimuksessa tämä tuli esille erityisesti niin sanottujen kroonisten pettäjien puheissa. Heidän sivusuhteensa tapahtuivat ”toisessa todellisuudessa”: työpaikan kehittämisseminaarissa, Thaimaanlomalla, laivareissulla tai viikonloppumatkalla Berliinissä.

Kun Kaikkonen kysyi, olivatko he kertoneet puolisoilleen, kysymys hämmästytti.

”Eivät tietenkään olleet. Hehän rakastivat kumppaneitaan. Puoliso oli puoliso ja toiset toisia.”  
Jännityspettämisen lisäksi Kaikkonen on kohdannut kostopettämistä, traumaa toistavaa pettämisestä, vihapettämistä. Joillekin ulkopuolinen suhde on kuin suojakilpi omaa, symbioottiseksi koettua liittoa vastaan. Joku välttelee liian läheisiä ihmissuhteita pitämällä yhtä aikaa montaa suhdetta. Yksi kosta kumppanilleen vanhempiensa kanssa kokemaansa ulkopuolisuutta. Toinen etsii uutta onnea ennen kuin uskaltaa erota.

Pari asiaa kuitenkin toistuu pettämistarinoissa usein. Kaikkosen mukaan pettäminen ajoittuu monesti elämän taitekohtiin: kun lapsia syntyy, kun lapset muuttavat pois kotoa tai kun oma vanhempi kuolee.

”Taitekohtiin tuntuu liittyvän riski vilkuilla suhteesta ulospäin.”  
Toinen asia, joka uskottomuustarinoissa toistuu, on pettäminen alkusysäys. Tutkimushaastatteluilta Kaikkonen huomasi, että ihmiset, jotka olivat pettäneet kumppaniaan kuvailivat tilaisuuden tehneen varkaan: tuli lähdeyttä, jota varten syvähaastatteli 40:ää puolisoaan pettänyttä tai petetyksi tullutta.

Kun Kaikkonen kyseli tarkemmin, ilmeni, ettei päätös ollutkaan niin spontaani.

”Ennen kuin syrjähyppy oikeasti tapahtuu, ihminen on mielikuvissaan voinut alustaa pettämisestä pitkäänkin. Pettäminen on prosessi, ei hetken mielijohte.”

Eräs Kaikkosen haastattelema nelikymppinen nainen kuvasi kehitystä ”kuin synnytykskanavassa olemiseksi”.

Aluksi hän alkoi lukea kirjallisuutta, jossa petettiin – Aila Meriluodon *Vaarallista kokea* ja Raisa Lardotin *Sammakkoprinsin*. Sitten hän mietti, miten syrjähyppy tapahtuisi omassa elämässä. Lopulta hän petti kumppaniaan risteilyllä.

Kokemus oli niin mullistava, että nainen jatkoi pettämisestä erilaisissa lyhyissä ja pidemmissä suhteissa. Kaikkoselle hän kertoi olleensa parisuhteessa seksuaalisesti estynyt ja vapautuneensa vasta pettäessään.

”Pettäminen liittyy usein omaksi itseksi tulemiseen kriisiin. Kyse ei ole siitä, minkälainen kumppani on tai ei ole vaan siitä, että pettäjällä on käynnissä mielenmaisänen muutos. Puoliso joutuu sijaiskärsijäksi”, Kaikkonen sanoo.

**TUTKIMUSTA** tehdessään ja työssään Kaikkonen on kuullut myös tarinan toisen puolen.

Pettäneelle voi koitua syrjähyppystä myös iloa, mutta petetyksi tulemiseen liittyy usein vain kielteisiä tunteita.

Petetyt kokevat paitsi vihaa, surua ja pelkoa, myös häpeää.

Kaikkosen mukaan suomalaisilla on vahva mallitarina siitä, miten onnellista elämää kuuluisi elää: Yksio, kaksio, rivitalo, omakotitalo. Opinnot, työ, lapset. Ja puolisoiden välinen romanttinen rakkaus.

Pettäminen rikkoo luottamuksen, mutta myös yhteisestä elämästä rakennetun tarinan.

”Petetyt häpeävät usein sitä, että eivät ole onnistuneet ’pitämään’ puolisoaan. He häpeävät itseään ja samalla häväistyksi tulemistä.”

Haastatelluissaan petetyksi tulleita Kaikkonen ajatteli kuitenkin kohtauksensa selviytymistarinoita. Sellaisia, joissa olisi alku ja keskikohta, ja sitten asia olisi loppuun käsitelty. Pian hän sai huomata, että monille petetyksi tuleminen oli aiheuttanut trauman, joka palasi mieleen vielä vuosia tapahtuneen jälkeen.



## Näistä en luovu

**Savolaishuumori**  
”Huumori ja positivismi nousevat omasta sukupuustani erityisinä voimavaroina ja selviytymiskeinoina. Ne ovat mielen hyvinvoinnin yksi osatekijä.”

**Inhimillinen vuorovaikutus**  
”Olen siitä ehtymättömän kiinnostunut. Miten paljon joskus siirtyä eläkkeelle?”

**Luonto, hiljaisuus ja sielunmaisemat**  
”Etu-Töölö ja Laajasalo sulassa sovussa pohjois- ja itäsuomalaisten lakkaoiden tai korppikuusien kanssa.”

sia, joissa olisi alku ja keskikohta, ja sitten asia olisi loppuun käsitelty. Pian hän sai huomata, että monille petetyksi tuleminen oli aiheuttanut trauman, joka palasi mieleen vielä vuosia tapahtuneen jälkeen.

Traumaattinen kriisi eroa Kaikkosen mukaan niin sanotusta tavallisesta kriisistä siinä, että trauma muistuu tunkeutu väkisin mieleen ja pakottaa ihmisen kokemaan uudelleen ne tunteet ja kivun, jonka pettäminen aiheutti.

”Traumamuisto voi aktivoitua äänestä tai tuoksun häivästä. Jos parisuhde jatkuu pettämisestä jälkeen, tämä on molemmille raskasta vuoristorataa. Pettänyt väsyä kokiesaan, että aina kaijetaan auki samat haavat, ja petetty pettyy, kun kokee, että kumppani ei puhalla haavoihin, jotka on aiheuttanut”, Kaikkonen sanoo.

”Toisen puolta asioista on niin vaikea ymmärtää.”

**MITEN** uskottomuudesta sitten voi selvitä?

Sitä Kaikkoselta kysytään usein. ”Valitettavasti ei ole mitään viiden kohdan boksia, jonka neuvot suorittamalla se onnistuu. Uskottomuuskriisistä ei voi mennä yli tai ohi vaan on mentävä sen läpi.”

Se tarkoittaa, että kivuliaita tunteita on vain siedettävä. Sitä helpottaa, jos elämässä on kumppanin lisäksi joku muu läheinen ihminen, jolle voi purkaa ajatuksiaan.

Kaikkosen mukaan suomalaiset ovat hyviä ponnahtamaan kriisin jälkeen toimintakykyisiksi. Töihin palataan pian ja lapsista huolehditaan. Se on hyvä alku. Mutta pitäisi myös uskaltaa surra ja käsitellä tapahtunutta, yksin tai yhdessä.

Kaikkonen on huomannut, että parhaiten selviävät ne, joilla on useita keinoja työstää vaikeita kokemuksia. Tällaisia ovat esimerkiksi hyvät sosiaaliset suhteet, kyky olla

yhteydessä omiin tunteisiinsa ja intensiiviset harrastukset.

”Kuulen paljon kokemuksia siitä, kuinka musiikki ja taide ovat auttaaneet. Myös hiihtämällä ja uimalla on menty kriiseistä läpi.”

Jotkut hakevat apua terapiasta. Kaikkosen sohvalle istuu usein parisuhteita, jotka eivät tiedä, haluatko tai voitko he jatkaa yhdessä.

Vastauksen löytäminen vaatii Kaikkosen mukaan rehellisyyttä ja vanhaa kunnan empatiaa.

”Rehellisyys on tärkeää, mutta sitä en hirveästi suosittel, että käytään läpi joka ikinen likainen yksityiskohta. Se vain lisää ahdistusta.”

Olellaista ei ole puhua siitä, oliko toinen kauniimpi, komeampi tai parempi sängyssä vaan siitä, miksi aikanaan toisiinsa sitoutunut pari nyt istuu terapeutin sohvalla.

”Kriisin vipuvoimalla suhde voi kääntyä parempaan suuntaan. Sen ansiosta voi nähdä toisen uusin silmin.”

**KAIKKONEN** on kuullut satoja kertomuksia uskottomuudesta. Onko hän oivaltanut, kuinka pettämisestä voisi välttyä?

Kaikkonen pysähtyy miettimään. Ei kai sellaista ihmekeinoa olekaan.

”Ehkä ruuhkavuusia eläville voisi sanoa, että kannattaa puhua ja järjestää kahdenkeskeistä aikaa. Mutta kyllä ihmiset nämä neuvot nykyään tietävät. Elämä on vain niin tiivistä, ettei niitä muisteta soveltaa.”

Kaikkonen on kuitenkin pannut merkille, etteivät ikävät kolhut rakkaudessa useinkaan vie ihmisten uskoa romanttiseen rakkauteen. Jos yksi suhde kariutuu, etsitään uusi.

”Entä terapeutin oma usko?”  
”Uskon, että monenlaisissa kuvioissa voi elää onnellisena ja että rakkautta on. Todistan selviytymistä päivittäin.”