

# UUSPARI TERAPIASSA

Leena Alatalo

Kehittämishanke

Uusperheneuvoja-koulutus

Lappeenranta 2015

## SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	3
1. Uusparisuhteesta	3
2. Uusparisuhteen ja uusperheen kehitysvaiheet	4
3. 10 askeleen terapia	6
4. Seksuaalisuus	9
5. Pohdintaa	11

## Johdanto

Pohdin tässä kehittämistyössäni uusparin pariterapian erityispiirteitä. Työskentelen perheneuvojana perheasiain neuvottelukeskuksesta ja asiakkaani ovat pääsääntöisesti pareja. Merkittävä osa asiakkaista on uuspareja ja mietin, mikä heidän kanssaan työskennellessä on samaa ja mikä erilaista kuin ensiparien kanssa.

Tarkastelen uusparisuhteen ominaispiirteitä ja uusparisuhteen kehitysvaiheita. Uusparisuhteen kehitysvaiheet nivoutuvat uusperheen kehitysvaiheisiin. Uusperheen kehitysvaiheita kuvaava uusperheen kehän kaavio auttaa hahmottamaan sekä uusperheen että uusparisuhteen kehitysvaiheita.

Uusperheen 10 askeleen terapiamalli on uusperheiden terapiaan kehitetty lähestymistapa. Sovelletuna pareille se on mielestäni käyttökelpoinen uusparien kanssa työskentelyyn, joten käsittelen sitä tässä työssä.

Seksuaalisuus on keskeinen osa parisuhdetta, olipa kyse ensiparista tai uusparista. Uusparin terapiassa tulee esiin aikaisemmat parisuhteet ja luonnollisesti myös aikaisempien suhteiden seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset.

Lopuksi pohdin työssäni tekemiäni havaintoja uusparien ja ensiparien pariterapian eroista ja yhtäläisyyksistä.

### 1. Uusparisuhteesta

Sekä ensisuhteen että uusparisuhteen keskiössä on rakkaus, jonka tärkeitä osia ovat sitoutuminen, luottamus, toivo ja tahto. Sitoutuminen ensisuhteessa ja uusparisuhteessa voi olla erilaista. Ensisuhteessa sitoudutaan toiseen ihmiseen ja muodostetaan kahdestaan tiimi, jolla on omat vahvuutensa ja haasteensa. Uusparisuhteessa on alusta asti mukana vanhemmuus, jolloin sitoudutaan ”meihin”, uusperheeseen. (Malinen ja Larkela, 2011)

Uusparisuhde ei etene omalla painollaan, koska lapset ovat mukana alusta asti ja siksi sitoutuminen vaatii enemmän kannanottoja ja pohdintaa kuin pelkästään kahden aikuisen liitto. Uusparisuhde sinänsä ei ole ongelma, mutta jännitteiden arvioidaan aktivoituvan nopeammin, koska suhteessa on läsnä menneet suhteet ja niistä kumpuavia puolisoitten ja perheenjäsenten eriäviä tapoja, tottumuksia ja odotuksia. (Juti ja Korhonen, 2013). Uusperhe on ainakin aluksi vain löyhä yhteenliittymä, jolla on keskenään ristikkäisiä asetelmia. (Huttunen, 2001)

Parisuhde perustuu luottamukselle. Uusparille luottamuksen rakentuminen voi olla ensipariin verrattuna hitaampaa, koska toisen tai molempien luottamus on voinut kokea kolauksia, jotka ovat tehneet varovaiseksi. Parisuhteen ristiriita on läheisyyden ja etäisyyden säätely, ellei pari ole oppinut säätlemään sitä jollain toimivalla tavalla. Suhteelle on tuhoisaa, jos jompaakumpaa vaivaa epävarmuus siitä, voiko luottaa tapaavansa kumppaninsa tunnetasolla yhä uudestaan. (Malinen ja Larkela, 2011)

Parisuhteen alkuvaiheeseen kuuluva romanttisuus ja hellyydenosoitukset ovat tärkeitä parisuhteen rakentumisen kannalta. Uusparille läheisyys ja sen osoittaminen on hankalampaa, koska heillä on jo lapsia ympärillään. Samanlaista rauhaa tutustua ja nauttia toisistaan ei uuspareilla usein ole kuin ensipareilla. Kahdenkeskisen ajan järjestäminen on uusperheessä olennaista parisuhteen kunnossa pysymiselle. Uusperheelle perheen oman kulttuurin luominen on mutkikkaampaa kuin ydinperheelle, koska uusperheessä täytyy luoda neljästä eri kulttuurista – molempien puolisoitten lapsuudenperheistä ja ex-perheistä – yksi yhteinen, omanlainen perhekulttuuri. Se edellyttää kykyä tehdä kompromisseja. Uusperheen oman kulttuurin syntyminen edellyttää sitä, että molemmat puoliset ovat käyneet eroprosessin loppuun ja katkaisseet tunneyhteyden ex-puolisoonsa. (Malinen ja Larkela, 2011)

Parisuhteen hoitaminen on helpompaa ydinperheessä kuin uusperheessä. Uusparisuhteet ovat vähemmän idealisoituja ja ne ovat myös kompleksisempia. Puolisoiden on vaikeampi kokea olevansa me, mikä lisää eroriskiä. Usein ensimmäisissä liitoissa riitojen keskipiste on taloudelliset asiat ja seuraavissa liitoissa lapset. (Malinen ja Larkela, 2011)

Uusparin rakastuminen on usein tabu muille. Siihen voivat reagoida vahvasti paitsi lapset ja ex-puolisot, myös muut ympärillä elävät. Uuspari toivoo hyväksyntää rakkaudelleen sieltä, mistä sitä ei ehkä voi saada. Uutta parisuhdetta ja perhettä muodostettaessa suhteet sukulaisiin arvioidaan uudelleen.

Uusparisuhteeseen tuo usein jännitteitä suhteet entisiin puolisoihin. Kun eronneella parilla on lapsia, vuorovaikutus jatkuu eron jälkeen. Vaikka asioiden hoitamiseen entisen puolison kanssa ei liittyisikään erityisiä haasteita, entinen elämä on lasten kautta tavalla tai toisella läsnä. Tätä voi olla vaikea hyväksyä. Uuspari joutuu sopeutumaan tilanteeseen, jossa biologista vanhemmuutta hoitaa myös lapsen toinen biologinen vanhempi. Tähän jännitteeseen pitää rakentaa toimintatavat, joiden kanssa kaikki pystyvät elämään. (Juti ja Korhonen, 2013)

## 2. Uusparisuhteen ja uusperheen kehitysvaiheet

Uusparin kehitysvaiheet nivoutuvat uusperheen kehitysvaiheisiin. Uusparisuhteen kehityksessä ensimmäinen vaihe on rakastuminen ja symbioosivaihe, jossa kaikki näyttää ruusuiselta ja usko uusperheen onnistumiseen on vahva. Toinen vaihe on itsenäistyminen ja realismi. Siinä

huomataan, että uusparisuhde ja uusperhe tarvitsevat toimiakseen tukea ja avointa vuorovaikutusta. Puolisot joutuvat määrittelemään omat roolinsa perheessä ja parisuhteessa, suhteessa toisiinsa sekä suhteessa muihin tahoihin. Kolmas vaihe on rakkaus ja vakiintuminen. Päästään kumppanuuteen ja sitoutuminen uusperheeseen vahvistuu. (Malinen ja Larkela, 2011)

Ensisuhteessa parilla on yleensä kahdenkeskistä aikaa kehittää parin alasysteemiä, kuten löytää yhteisiä mielenkiinnon kohteita, arvoja ja luoda arjen käytäntöjä. Lapset lisätään systeemiin yksi kerrallaan, mikä mahdollistaa parille vähitellen erilaisuuksien ratkaisemisen ja yhteisen vanhemmuuden kehittämisen. Eron jälkeen on tyypillistä, että vanhemman ja lapsen alasysteemi kehittyy hyvin läheiseksi ja vahvaksi. Uusperheen syntyessä isä- tai äitipuoli tuntee ulkopuolisuutta kohdatessaan biologisen vanhemman ja lapsen välisen tiiviin alasysteemiin, johon kuuluu paljon jaettua historiaa ja uudelle ihmiselle vieraita tapoja. Tämä tilanne- heikko parin alasysteemi, vahva vanhempi-lapsi-liittoutuma ja mahdollisesti ulkopuolisten sekaantuminen perheen systeemiin – olisi bioloisessa perheessä patologinen. Uusperheelle se on normaali lähtötilanne. (Papernow, 1984)

Uusperheen kehitysvaiheita kuvaavan uusperheen kehän kaavio perustuu hahmoterapeuttiseen kehään sovellettuna uusperheen tilanteeseen. Hahmoterapeuttinen kehä on osoittautunut käyttökelpoiseksi kehykseksi kuvaamaan laadullisia muutoksia, joita syntyy uusperheen vanhempien kokemuksissa ajan kulumisen myötä. Hahmoterapeuttisen kehän vaiheet: aistimus, tiedostaminen, toimeenpano, suora toiminta, yhteys, ratkaisu ja vetäytyminen soveltuvat uusperheen muodostumisen vaiheiden hahmottamiseen. Uusperheen kehän seitsemän vaihetta ovat fantasia, mukautuminen, tietoisuus, toimeenpano, suora toiminta, yhteys ja ratkaisu. Kehä kuvaa yksilön kehittymistä uusperheen jäseneksi yhteydessä uusperheen kehittymisen kolmeen vaiheeseen. Kolmessa ensimmäisessä kehän vaiheessa (fantasia, mukautuminen ja tietoisuus) perhe pysyy pääsääntöisesti jakautuneena biologisten rajojen mukaan, jolloin esim. huolenpito ja säännöistä sopiminen tapahtuu biologisten alasysteemien sisällä. Toisessa vaiheessa (toimeenpano ja suora toiminta) vanhoja rajoja aletaan purkaa ja uusperhe rakentuu vahvistamaan omia alasysteemejään. Kolmannessa vaiheessa (yhteys ja ratkaisu) uusperheen alasysteemit tulevat pysyviksi ja luotettaviksi, jolloin myös selkeä vanhempipuolen rooli mahdollistuu. (Papernow, 1984)

Fantasia-vaiheessa uuspari haaveilee ihanasta elämästä, jossa parannetaan rikkoutunut perhe. Lasten unelmat ovat usein aivan päinvastaisia, he toivoivat uuden suhteen kariutuvan ja vanhan perheen palaavan yhteen. Mukautumisvaiheessa vanhempipuoli yrittää sopeutua uuden kumppaninsa perheeseen ja yllättyy omista voimakkaista mustasukkaisuuden ja hämmennyksen tunteistaan. Biologinen vanhempi asettuu helposti lapsiaan puolustamaan ja puolisot eivät ymmärrä toisiaan. Ahdistuksen lisääntyessä aletaan nimetä tunteita ja päästään tiedostamisen vaiheeseen. Usein vanhempipuoli alkaa ensimmäisenä tiedostaa tarvetta muutokseen uusperheessä. Mitä avoimemmin puolisot pystyvät puhumaan keskenään, sitä nopeammin päästään eteenpäin. (Papernow, 1984)

Toimeenpanovaiheessa vanhempipuoli alkaa puhua avoimemmin omista odotuksistaan, tarpeistaan ja tunteistaan. Yleensä aktiivisempi on vanhempipuoli, eikä biologinen vanhempi, koska hän on tyytymättömämpi vallitsevaan tilanteeseen. Puolisot pystyvät ehkä sopimaan esim. yhteydenpitotavoista ex-puolisoihin. Iso kysymys tässä vaiheessa on, jatkaako biologisen perheen alasysteemi yhä erillään olemistaan vai muuttaako perhe rakennettaan. Suoran toiminnan vaiheessa uuspari alkaa työskennellä yhdessä ratkaistakseen vaikeuksiaan. Tässä kohtaa uusparin tulee palata tiedostamisen vaiheeseen ja selkiinnyttää vanhempipuolen ja biologisen vanhemman toisistaan poikkeavat odotukset, tarpeet ja tunteet. Parin on tärkeä ymmärtää riittävästi toisiaan pystyäkseen luomaan jaettua tietoisuutta, jotta perhe voi toimia yksikkönä erilaisine tarpeineen. Yhteysvaiheessa läheisyys vanhempipuolen ja lapsipuolen välillä lisääntyy. Parisuhdetta ei enää kuormita kamppailu lapsiin ja vanhempipuolen rooliin liittyvistä kysymyksistä, vaan pari pystyy tukemaan toisiaan myös lapsiin liittyvissä kysymyksissä. Ratkaisuvaiheessa suhteet vanhempi- ja lapsipuolten välillä ovat vakiintuneet läheisiksi. Uusperheen rakenteeseen liittyvät kysymykset vanhempi- ja lapsipuolen asemasta jäävät taustalle, eivätkä ole jatkuvan huomion kohteena. Perheen säännöt ja rajat ovat selkiintyneet ja yhteinen historia on alkanut rakentua. Perheelle muodostuu yhteinen, luotettava tapa käsitellä asioita. (Papernow, 1984)

### 3. 10 askeleen terapia

10 askeleen terapia on amerikkalaisten psykologian professori Scott Browningin ja perheterapeutti Elise Arteltin kehittämä malli uusperheiden kanssa työskentelyyn. Uusperheen tilanteen moninaisten haasteiden kohtaaminen voi olla terapeutille haastavaa ja 10 askeleen malli on käytännöllinen viitekehys selkiinnyttämään työskentelyä. Uusperhe nähdään mallissa ainutlaatuisena, alasysteemeistä koostuvana yhteisönä. (Stepfamily Therapy: The 10 Steps). Vaikka malli on kehitetty uusperheen terapiaa varten, toimii se sovellettuna hyvin myös pariterapiassa.

Kolme ensimmäistä askelta ovat diagnostisia askelia. Ensimmäinen niistä sisältää uusperheen rakenteen tunnistamisen. Tämä tapahtuu jo ensimmäisen puhelinkontaktin aikana. Tutkimustiedon nojalla terapeutti pystyy miettimään, mitkä asiat saattavat olla ongelmallisia kunkin tyyppisille uusperheille. Uusperhe saattaa olla huolissaan, ettei terapeutti ymmärrä heidän problematiikkaansa, etenkin jos terapeutilla ei ole omaa kokemusta uusperheestä. Huoli voi liittyä siihen, että uusperheen on itsekin vaikea ymmärtää vahvoja tunteita, joita uusperheen muodostaminen heissä herättää. Esim. tunne ulkopuolisuudesta kuuluu uusperheen rakenteeseen. Voi olla hyvin helpottavaa perheenjäsenille ymmärtää, ettei ulkopuolisuuden tunne liitykään heidän persoonallisuuden piirteisiinsä vaan uusperheen rakenteeseen.

Toinen askel sisältää päätöksen siitä, ketkä perheenjäsenet tulevat ensimmäiseen tapaamiseen sekä uusperheen ainutlaatuisten huolenaiheiden määrittelyyn. Useimmiten on parasta, että ensimmäiseen tapaamiseen tulevat vain uusperheen vanhemmat, koska he ovat jatkotyöskentelyn kannalta keskeinen alasysteemi. Pariterapiassa ei yleensä tarvitse tehdä päätöstä siitä, ketkä

perheenjäsenet tulevat ensimmäiseen tapaamiseen, koska pääsääntöisesti tavataan vain paria. Malli perustuu eri alasysteemien vahvistamiseen ennen perheen integraatioon pyrkimistä. Yleisin ongelmien aiheuttaja uusperheessä on isä- tai äitipuolen ja lapsipuolen suhde. Uusparin alasysteemin vahvistaminen on tärkeää koko uusperheen toimivuuden perustana.

Kolmas askel on selkiinnyttää uusperheen eri alasysteemejä. Uusperhe muodostuu alasysteemeistä, joiden vahvistaminen tukee myöhemmin tapahtuvaa perheen integroitumista. Uusperheen parisuhteen lisäksi keskeisiä alasysteemejä ovat huoltajavanhempi ja lapsi, sisarukset, vanhempi ja lapsipuoli, koko uusperhe ja joidenkin ydinperheen jäsenten systeemi.

Neljännessä askeleessa terapeutti hyödyntää tutkimustuloksia uusperheen kokemusten normalisoimisessa. Tutkimustiedon esittely parille, silloin kun se on tilanteeseen sopivaa ja asianmukaista, voi auttaa heitä ymmärtämään omia kokemuksiaan. Tutkimustiedon nojalla terapeutti pystyy kiinnittämään huomiota asioihin, joiden käsittely ja ymmärtäminen voi olla merkityksellistä uusperheelle. Jokainen uusperhe on kuitenkin ainutlaatuinen ja terapeutin tehtävä on arvioida, mikä tutkimustieto on hyödyllistä ottaa esiin kunkin uusperheen kanssa.

Viidennessä askeleessa tutkitaan ja autetaan tunnistamaan empatiaa ja lisätään empatian kokemusta uusparin välillä. Intervention ensimmäisessä vaiheessa selvitetään puolisojen ajatukset ja tunteet liittyen uusperheen tiettyyn lapseen. Toisessa vaiheessa terapeutti pyytää sitä puolisoa, jonka arvioi paremmin pystyvän empaattisesti ymmärtämään toisen puolison kokemusta, kuvaamaan, miten toinen kokee ja miksi. Terapeutti varmistaa toiselta, onko toinen ymmärtänyt häntä oikein. Sama tehdään myös toisin päin. Tavoitteena on auttaa puolisoita ymmärtämään toisensa näkemyksiä sen sijaan, että he kilpailevat siitä, kumman näkemys on oikea. Biologinen vanhempi ja äskettäin lapseen tutustunut vanhempipuoli näkevät asiat erilaisten linssien läpi. Kun puoliset ymmärtävät tilanteen uudella tavalla, he eivät voi enää toimia samoin kuin siihen asti ovat tehneet. Tätä interventiota ei suositella, jos terapeutti ei kuule vanhempipuolen puheesta mitään aitoa toivetta lapsen hyvinvointia kohtaan.

Kuudes askel on tunnistaa ja kyseenalaistaa hyödyttömät uskomukset ja väärinymmärrykset perheessä. Uusperheen alkuvaiheessa perheenjäsenten välille syntyy ydinperhettä helpommin vääriä käsityksiä, koska halu ymmärtää toista suurten tunteiden ja muutosten keskellä on vähäisempää.

Ensimmäinen hyödyttömien uskomusten luokka on kulttuurisesti hyväksytyt totuudet, esim. ajatus, että äitipuolen pitää rakastaa lapsipuoltaan. Äitipuoli ei aina kuitenkaan rakasta lapsipuoltaan, mutta saattaa yrittää pakottaa itsensä rakastamaan, koska sitä odotetaan häneltä. Rakkaus on vastavuoroista ja pakottaminen ei onnistu. Terapeutin tehtävä on tuoda esiin hyödyttömiä uskomuksia nähdessään niiden vaikeuttavan perheen elämää ja käyttää normalisointia ja selkiinnyttämistä.

Toinen hyödyttömien uskomusten luokka on väärinymmärrykset. Usein väärinymmärrykset ovat tahattomia ja selityksen saaminen on hyödyllistä. Myös kipeiden väärinymmärrysten käsittelyyn

ottaminen on terapeutin velvollisuus, koska niiden käsittelemättä jättäminen estää perheenjäseniä voimasta hyvin kotona.

Kolmas hyödyttömien uskomusten luokka on leimat ja stereotypiat, kuten huolehtija tai kersantti isäpuoli. Leimautuminen saa näkemään perheenjäsenen kapeammin, mikä oikeuttaa myös oman käytöksen kapeuttamisen. Leimautuminen heikentää perheenjäsenten välisten vuorovaikutussuhteiden kehittymisen todennäköisyyttä. Terapeutin tehtävä on auttaa perheenjäseniä katsomaan toisiaan laajemman linssin läpi.

Seitsemäs askel on tukea toisiinsa luonnollisesti yhteydessä olevia alasysteemejä, kuten vanhempi ja lapsi, sekä vahvistaa heidän keskinäistä välittämisen ilmaisuaan. Uusparin muodostuessa vanhempi voi joutua etäännyttämään lapsestaan vähentääkseen painetta, joka muodostuu hänen jäädessään kahden rakkaan ihmisen, lapsen ja uuden puolison, väliin. Vanhemman on tärkeä kuulla, jos lapsi kokee jääneensä etäisemmäksi uuden parisuhteen takia.

Kahdeksas askel on opettaa perhettä tuntemaan sen omaa systeemistä toimintaa. Systeemisen toiminnan opettaminen ei tarkoita yksilöiden vapauttamista vastuusta omasta käytöksestään, vaan auttaa ymmärtämään, että yksilöt vaikuttavat toistensa käytökseen. Terapeutti auttaa puolisoita ymmärtämään muutoksia, joita heidän lisääntynyt sitoutuminen toisiinsa aiheuttaa. Vaikka ymmärrys muutoksista vuorovaikutussuhteissa ei poista uusperheen muodostumisen tuskaan liittyvää turhautumista, se auttaa ymmärtämään, että olosuhteet ovat voimakkaammat kuin kukaan yksittäinen henkilö.

Yhdeksäs askel on auttaa vanhempien välistä yhteistyötä kaikkien vanhempiahmojen kesken. Menneistä kaunoista huolimatta aikuiset ovat yleensä kiinnostuneita lasten tarpeista. Tämän takia voi olla tarpeen tavata esim. uusparia ja lapsen toista vanhempaa. Väärinkäsitysten selvittäminen voi helpottaa elämää lapsen molemmissa kodeissa. Terapeutin ensisijainen asiakas on uusperhe, mutta on tärkeää huomioida myös siihen vaikuttava laajempi systeemi, kuten aikaisempi ydinperhe ja isovanhemmat.

Kymmenes askel on lisätä kommunikaatiota kaikkien uusperheen jäsenten välillä ja siirtyä kohti alasysteemien integroitumista toimivaksi uusperheeksi. Tässä vaiheessa selvitetään, toimiiko joku alasysteemi erillään, mutta ei koko uusperheen ollessa läsnä. Esim. sisarpuolet voivat tulla toimeen keskenään, mutta eivät äidin läsnä ollessa. Tapaamalla asianosaisia ja selkiinnyttämällä tilannetta edistetään koko uusperheen integraatiota. Yleensä koko uusperheen tapaaminen on suositeltavaa. Alasysteemien vahvistumisen ja integroitumisen jälkeen koko perheen tapaamisessa terapeutti toimii kuten muidenkin perheiden kanssa, eikä enää korostetusti huomioida, että kyseessä on uusperhe.



#### 4. Seksuaalisuus

Seksuaalisuus on energiaa. Se on hengen, mielen, tunteiden ja kehon energiaa. Se on ihmiselle voimavara, ilon ja energian ehtymätön lähde. Seksuaalisuus on länsimaissa usein tyypistetty seksiksi ja ihmiset ovat etäällä seksuaalisesta minuudestaan. Terve seksuaalisuus sisältää rakastavan ja hyväksyvän suhtautumisen ihmisyyteen, sukupuolisuuteen, ruumiiseen ja seksuaalisuuteen. Seksuaalisuudessa on kyse kohtaamisesta, itsensä ja toisen lähellä olemisesta. Seksuaalinen hyvinvointi on läsnäoloa. Seksi ilman henkistä yhteyttä on lopulta pelkkää toimintaa vailla sisältöä. (Pruuki, Timoria ja Väättäinen, 2013)

Uusparisuhteessa molemmilla on yleensä aikaisempia merkittäviä suhteita, joilla on oma vaikutuksensa uusparin seksuaaliseen suhteeseen. Ensisuhteessa vanhempien ja suvun mallit ovat läsnä parin seksuaalisuudessa. Uusparin kohdalla tämän lisäksi vaikuttavat aikaisemmat suhteet. Omien aikaisempien kokemusten herättämät tunteet on tärkeä pyrkiä käsittelemään, jotta ne eivät aiheuta ongelmia uusparisuhteessa. Tyydyttävä ja nautittava seksuaalisuus ja intiimiys edellyttävät molemmilta osapuolilta kykyä ilmaista kiintymystä ja ihailua sekä ratkaista rakentavasti erimielisyyksiä ja sietää erilaisuutta ja erillisyyttä. Uusperheen parisuhteessa elämässä on paljon yhteensovittamista, mikä voi toimia luovuuden esteenä ja viedä seksuaalisia haluja. Seksisuhteen alku voi olla uusparille hankalaa. On tärkeää kehittää yhdessä olon tapoja, joiden avulla seksuaalisuus herää helpommin. Haasteeksi uusparille tulee, kummittelevatko ex-puolisoon liittyvät kokemukset uuden parin seksuaalielämässä. Toisaalta uudessa parisuhteessa voi mahdollistua uudenlainen luovuus myös seksuaalisesti. (Malinen ja Larkela, 2011)

Oma kokemukseni uusparien kanssa työskentelystä on, että he ovat monesti keskustelleet keskenään enemmän seksuaalisuudesta kuin monet ensiparit. Ajattelen sen johtuvan osittain siitä, että ensisuhteessa on helpompi olla puhumatta ja sopeutua vallitsevaan olotilaan, vaikka se olisi epätydyttäväkin. Vastaanotolla ensiparitkin ovat useimmiten halukkaita keskustelemaan seksuaalisuudesta, mutta kahden kesken se on voinut olla vaikeaa. Uusparisuhdetta rakentaessaan on vaikea välttää tietoisuutta omasta ja toisen seksuaalisesta historiasta samoin kuin omista ja toisen tarpeista ja toiveista. Seksuaalisuus on saattanut olla vaikea asia edellisessä parisuhteessa ja eroa pohtiessaan on uskaltanut tiedostaa omaa tyytymättömyyttään ja toiveitaan. Tämä luo pohjaa seksuaalisuudesta keskustelemiselle uudessa suhteessa ja myös vastaanotolla.

Seksuaalisuus on herkkä ja intiimi alue ja se on mielestäni syytä ottaa puheeksi kunnioittaen. Tunnelman vastaanotolla tulee olla turvallinen, luottamuksellinen, hyväksyvä ja erilaisuutta arvostava, jotta pari pystyy avoimesti puhumaan seksuaalisuudesta. Seksuaalisuuden alueella ihminen loukkaantuu helposti ja tuntee epävarmuutta. Pidän tärkeänä tukea kumpaakin puolisoa kuuntelemaan ja kunnioittamaan itseään, omia toiveitaan ja tarpeitaan sekä hyväksymään itsensä sellaisena kuin ovat. Se on edellytys rakentavalle keskustelulle yhteisestä seksuaalisuudesta. Syyllistäminen tai syyllistyminen, velvollisuuden tunne ja kaupankäyminen seksillä ovat esteitä

onnelliselle seksuaaliselle suhteelle. Niiden tilalle uteliaisuuden, rentouden ja ilon löytäminen sekä toisen läheisyydestä nauttinen ovat tavoiteltavia.

Erossa on usein kyse eriytymisestä. Ensimmäisestä vaimosta äitiä tiedostamattaan etsinyt mies saattaa itsenäistyä äidistään erotessaan ensimmäisestä vaimostaan. Parisuhteen dynamiikan ollessa äiti-poika-suhteen tai isä-tytär-suhteen tyyppinen, ei myöskään seksuaalisesti mahdollistu kahden erillisen, tasavertaisen ihmisen syvä intiimi kohtaaminen. Jos tällainen mies eron ja eriytymisprosessin myötä kasvaa vastuulliseksi, itsenäiseksi aikuiseksi, on hänellä mahdollisuus uudessa suhteessa kohdata nainen tasavertaisena ja turvallisena kumppanina ja löytää aikaisempaa aidompi ja syvempi seksuaalinen yhteys itseensä ja kumppaniinsa.

Uusparisuhteen hoitamista on tiedostaa oman aikaisemman suhteen dynamiikkaa ja mitä siitä tuo nykyiseen suhteeseen. Avoimessa ja turvallisessa parisuhteessa molemmat voivat saada korjaavia kokemuksia ja kasvaa enemmän omaksi itsekseen. Kun molemmat puolisot ovat riittävän erillisiä ja tasavertaisia suhteessa, mahdollistuu intiimi kohtaaminen.

Parisuhteen muut osa-alueet heijastuvat vahvasti seksuaalisuuteen. Uusparisuhteessa kahdenkeskistä aikaa on usein lasten ja arjen haasteiden takia vähän ja monenlaisten vaatimusten keskellä sitä ei välttämättä jakseta järjestää. Jos parilla ei ole yhteistä aikaa, näkyy se usein ongelmina seksuaalisuudessa. Parisuhteessa on tärkeää saada kokea kumppaninsa ihailua ja arvostusta halutakseen päästää toisen lähelleen intiimisti. Muutoin seksuaalisuus näivetty tai vähintäänkin muuttuu mekaaniseksi suorittamiseksi. Turvallisen seksuaalisen suhteen syntyminen edellyttää kiireetöntä kahdenkeskistä aikaa tutustua toisiinsa ja löytää yhteistä seksuaalista kohtaamista ja läsnäoloa. Halaaminen ja koskettaminen arjen keskellä ovat tärkeitä yhteyttä luovia eleitä. Omien tarpeiden ja rajojen tunnistaminen ja ilmaiseminen kumppanille mahdollistavat tyydyttävän seksuaalisen yhteyden syntymisen.

Uusparin kahdenkeskiselle ajalle asettaa rajoituksia lasten läsnäolo. Isommat lapset valvovat vähintään yhtä pitkään kuin aikuiset, joten iltaisinkaan ei parin omaa aikaa löydy. Myöskään isompien lasten kannalta vanhemman ja tämän uuden puolison välinen seksuaalinen suhde ei välttämättä ole ihan helposti hyväksyttävä asia. Vanhempien seksuaalisuus ylipäättänsä on omaan seksuaalisuuteensa herääville nuorille hämmäntävä asia. Ensisuhteessa vanhempien seksuaalisuus ei useinkaan näy samalla tavalla kuin uusperheessä nuoruusikäisille lapsille, jolloin nuorten on helpompi ajatella, ettei vanhemmillakaan seksiä olekaan. Rakastuneen uusparin välinen seksuaalinen virittyneisyys näkyy todennäköisemmin lapsillekin ja voi aiheuttaa hämmennystä ja muita hankalia tunteita oman seksuaalisuutensa kanssa hämmennyksessä olevalle nuorelle. Toisaalta sukupolvien välisen kuilun kunnioittaminen ja lasten ulkopuolella pitäminen aikuisten seksuaalisuudesta on lasten ja nuorten seksuaalisen kehityksen huomiointia, toisaalta lasten ja nuorten on hyvä nähdä aikuisten välistä hellyyttä ja toisen huomiointia.

Elämän erilaiset menetykset ja stressitekijät saattavat vaikuttaa ihmiseen niin, että voimavarat eivät riitä seksuaalisuuteen ja kiinnostus seksuaalisuutta kohtaan laskee. Esim. huoli lapsesta tai oman vanhemman sairaudesta voi olla niin kuormittava asia, että ihminen käpertyy itseensä eikä

jaksa innostua seksistä. Henkilö itsekään ei aina tiedosta asioiden yhteyttä ja puoliso voi kokea riittämättömyyttä ja torjuntaa. Asiasta puhuminen avoimesti ja läheisyyden ylläpitäminen ovat tällaisina aikoina tärkeitä etäännyttämisen ja pettymysten kasaantumisen ehkäisemiseksi.

Rahasta keskusteleminen ja asioiden selkeä sopiminen vaikuttavat myös parin väliseen seksuaaliseen suhteeseen. Jos jompikumpi esim. tuntee itsensä alistetuksi tai hyväksikäytetyksi, vaikuttaa se suhteeseen kokonaisvaltaisesti ja myös seksuaalisuuteen. Uusperheessä taloudelliset asiat saattavat olla varsin mutkikkaita ja niistä voi aiheutua pahoja väärinkäsityksiä tai loukkaantumisia. Avoin ja perusteellinen keskustelu kummankin näkemyksistä ja toiveista sekä asioista selkeästi sopiminen ovat merkittäviä parin läheisyyden kannalta.

Parin seksuaalisen suhteen hoitaminen tarkoittaa kokonaisvaltaista itsestä ja suhteesta huolehtimista. Ihminen on kokonaisuus ja on mahdotonta erottaa seksuaalisuutta irralliseksi osaksi kokonaisuudesta, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Itsestään huolehtiminen niin, että on tietoinen omista tarpeistaan ja toiveistaan, johtaa hyvinvointiin ja tyytyväisyyteen itseään ja omaa elämäänsä kohtaan. Itsensä tunteminen ja hyväksyminen sellaisena kuin on mahdollistaa kumppanin hyväksymisen omanlaisenaan, erilaisena kuin itse ja mielenkiintoisena, arvostettavana.

Seksuaalisuuteen vaikuttavat terveys ja elämäntavat. Sairaudet, päihteiden liiallinen käyttö ja runsas ylipaino esimerkiksi voivat aiheuttaa sekä fyysisiä ongelmia, kuten erektiovaikeuksia, että ne saattavat muokata minäkuvaa negatiiviseksi ja heikentää itsetuntoa. Vielä enemmän seksuaalisuuteen vaikuttaa kuitenkin elämänasenne, tyytyväisyys tai tyytymättömyys omaan itseensä ja omaan elämäänsä. Kokiessaan itsensä kokonaiseksi, riittäväksi ja arvokkaaksi ihmisen on mahdollista kohdata toinen intiimisti.

Osa itsestään ja parisuhteesta huolehtimista on omien ja kumppanin unelmien kunnioittaminen. Omista unelmista toiselle kertominen edellyttää luottamusta. Aina puoliset eivät koe sellaista luottamusta toisiaan kohtaan, että uskaltaisivat kertoa omista unelmistaan, vaan pelkäävät toisen arvostelevan tai mitätöivän. Puoliso voi myös syyllistyä kuullessaan toisen unelmia ajatellen olevansa velvollinen toteuttamaan puolisonsa unelmat. Puolisoiden ollessa riittävän erillisiä ja itsenäisiä unelmien jakaminen ja molemminpuolinen toisen unelmien kunnioittaminen luovat läheisyyttä, joka heijastuu myös parin seksuaaliseen suhteeseen.

## 5. Pohdintaa

Uusparin kanssa työskentelyssä on paljon samaa kuin ensiparinkin kanssa. Molemmissa parilla on häitä suhteestaan. Useammin ensiparin kohdalla on kyse siitä, että toinen miettii suhteesta lähtemistä ja toinen on shokissa pelätessään menettävänsä puolisonsa ja tulevansa hylätyksi. Näissä kriiseissä näyttää olevan osaltaan kyse yksilön eriytymiskriisistä. Eroa pohtiva miettii, onko tehnyt väärän valinnan ja onko puoliso syyllinen omaan pahaan oloon. Usein on toiveita

vapaudesta ja itsenäisyydestä. Samoin saatetaan miettiä, ovatko puoliset liian erilaisia ja olisiko jossain itselle paremmin sopiva kumppani.

Uusparin tullessa pariterapiaan tilanne on usein tältä osin erilainen. Edellä mainittu eriytymiskriisi on ehkä käyty läpi edellisessä erossa. Enää vapaus ei samalla tavalla houkuttele. Enemminkin ollaan järkyttyneitä siitä, että taas ollaan siinä tilanteessa, että parisuhteessa on ongelmia. Ensisuhteen kriisissä ehkä helpommin syytä haetaan kumppanista, joka ei olekaan tehnyt onnelliseksi. Uusparin kriisissä syytä useammin etsitään itsestä. Samaa paniikkia hylätyksi tulemisesta ei mielestäni usein näy uusparien kohdalla kuin ensipareilla, etenkin jos ensipari on ollut yhdessä pitkään ja hyvin nuoresta alkaen. Uusparisuhteessa puoliset ovat selvinneet aikaisemmasta erosta, mikä tuo luottamusta siihen, että erosta voi selvitä uudestaan. Sen sijaan pettymys siihen, että taas on vaikeaa, voi olla suuri. Sitä voi olla vaikea myöntää itselleen ja hävettää, mitä muut ajattelevat. Uusparit ovat usein hyvin sitoutuneita suhteeseensa ja halukkaita yrittämään korjata tilannetta, vaikka voimat voivat olla tosi vähissä ehkä jo pitkäänkin jatkuneen vaikean tilanteen takia.

Monesti uusparit kertovat saaneensa uudessa suhteessa korjaavia kokemuksia. Esim. uuden kumppanin kanssa on voinut oppia puhumaan aivan eri tavalla kuin aikaisemmassa puhumattomassa suhteessa. Tai on oppinut luottamaan siihen, että kumppani huolehtii lapsista ja yhteisistä asioista, kun aikaisemmin on joutunut yksin kantamaan vastuun. Puoliset voivat olla hämmentyneitä siitä, miten suhde voi olla kriisissä, vaikka edellisessä suhteessa kynnyksykysymykseksi noussut epäkohta tässä suhteessa toimii hyvin. On kuitenkin uusparisuhteen voimavara, että on selvitty aikaisemmasta suhteesta kummunneesta ongelmasta yhdessä. Se voi tuoda toivoa siitä, että muistakin vaikeuksista voidaan selvitä yhdessä.

Uusparin terapiassa lisänä ovat uusperhekuviioon liittyvät asiat, kuten toisen tai molempien lapset aikaisemmista suhteista, ex-puoliset ja sukulaiset. Muutoin parisuhteessa on pitkälti samat kysymykset olipa kyse ensisuhteesta tai uusparisuhteesta. Ihmisellä on tarve tulla kuulluksi, hyväksytyksi, arvostetuksi, rakastetuksi ja lohdutetuksi parisuhteessaan, ja nämä kysymykset ovat useimpien parien kanssa esillä pariterapiassa. Oma työskentelyäni helpottaa tiedostaa tämä ja huomioida parin kanssa ollessani, milloin käsittelemme uusperhekuviion tuomaa asiaa ja milloin taas kaikille parisuhteille yhteisiä teemoja. 10 askeleen terapiamallin ajattelun mukaan uusparin terapia ei enää eroa ensiparien terapiasta sen jälkeen, kun 10 askeleen sisältämät asiat on huomioitu. Tämä on myös oma kokemukseni uusparien kanssa työskentelystä. Uusperheen tuomat ominaispiirteet tulee huomioida, mutta muutoin parisuhteen kysymykset ovat samoja kaikilla pareilla.

## LÄHTEET

Huttunen, J. (2001). Isänä olemisen uudet suunnat. Hoiva-isiä, etä-isiä ja ero-isiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Juti, L. ja Korhonen, M. (2013). Vahvat teemat uusparisuhteessa. Artikkelit Perheterapia-lehdessä 4/13.

Malinen, V. ja Larkela, P. (2011). Parisuhde – uusperheen ydin. Helsinki: Väestöliitto.

Papernow, P.L. (1984). The stepfamily cycle: An experimental model of stepfamily development. *Family Relations* 33, 355-363.

Pruuki, H., Timoria, M., Väättäin, M. (2013). Parisuhteessa. Tunne itsesi, uskalla rakastaa. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Stepfamily Therapy: The 10 Steps.