

Uusperheneuvojakoulutus 2012

Eron psyykinen työstäminen

Milla Sahla
Uusperheneuvojakoulutuksen kehittämistyö

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	2
Johdanto	3
Avio- ja avoerot Suomessa	4
Eroamisen syitä	4
Aikuisen ikäkausikehityksen vaikutus eron miettimiseen	5
Eroamisen tavat vaikuttavat eron kokemukseen	7
Ero pitkän pohdinnan tuloksena	7
Nopea eroaminen	8
Ero yllättää	8
Ero ratkaisuna elämäntilanteen ongelmiin	9
Ero kokemuksena ja menetyksenä	9
Eron työstäminen	10
Kriisit	12
Kriisin käsittely vaatii emotionaalista turvaa, tukea ja vaivannäköä	12
Kriisin käsittelyä estäviä tekijöitä	12
Suru ja suruprosessin vaiheet	14
Eron jälkeen	15
Identiteetti ja itsetunto	15
Uusi parisuhde / uusperhe	16
Johtopäätökset	18
Miten riittämättömästi läpikäyty ero voi vaikeuttaa elämää?	18
Millaisista elementeistä riittävästi läpikäyty ero koostuu?	18
Lähteet	19

Johdanto

Kehittämistyössäni tarkastelen eroa psyykkisen työskentelyn näkökulmasta. Millaiset asiat erossa olisi hyvä käydä läpi ja kohdata? Onko eroa mahdollista työskennellä kokonaan läpi? Miten keskeneräinen eron prosessointi vaikuttaa tulevaisuudessa uuteen parisuhteeseen?

Lasten hyvinvoinnista erossa kannetaan paljon huolta ja siksi keksityinkin tässä työssä vain eroavan aikuisen kokemukseen. Millaiseen kriisiin ihminen joutuu erotessaan ja miten siitä on mahdollista selvitä? Uusperheet rakentuvat aina menetyksille ja usein eroille. Millaisen pohjan tuon kaltainen elämäkriisi mahdollistaa? Millaisia asioita uusparit edelleen eroistaan kantavat mukanaan?

Kohtaan eroa pohtivia, siinä jo olevia ja eropohdintojen ääreltä uudelleen suhdetta rakentavia pareja pariterapiatyössä. Tarve ymmärtää ja antaa sopivaa tukea sekä yksilöille että pareille nosti tarpeen koota yhteen eroamiseen liittyviä teemoja.

Avio- ja avoerot Suomessa

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2011 ensimmäisen kerran avioituneiden naisten keski-ikä oli 30,6 vuotta ja miesten 32,9 vuotta. Ensimmäistä avioliittoa solmivat ovat vuosi vuodelta yhä vanhempia. Ensimmäisen kerran avioituvien naisten keski-ikä on kohonnut runsaassa neljässä vuosikymmenessä lähes 8 vuotta ja miesten hieman yli 8 vuotta.

Avioeroja myönnettiin vuonna 2011 hieman vähemmän kuin edellisenä vuonna. Avioeroon päättyi 13 469 avioliittoa, mikä on 150 vähemmän kuin vuotta aiemmin. Samalla katkesi vuodesta 2007 alkanut avioerojen määrän lievä nousu. Määrän väheneminen on kuitenkin niin pieni, että avioeronneisuuden taso pysyi ennallaan.

Vuonna 2011 avioeroon päättyneitä avioliittoja, joissa kumpikin puolisoista oli ensimmäisessä avioliitossaan, oli 69 prosenttia kaikista avioeroista. Vuonna 1990 vastaava prosenttiosuus oli vielä 80.

Parisuhteita rekisteröitiin 333 vuonna 2011. Näistä 111 oli mies- ja 222 naisparia. Rekisteröityjen parien eroja oli 85. Näistä 24 oli mies- ja 61 naisparien eroja. Vuonna 2010 parisuhteita rekisteröitiin 322 ja eroja oli 64.

http://www.stat.fi/til/ssaaty/2011/ssaaty_2011_2012-04-20_tie_001_fi.html

Eroamisen syitä

Syitä eroamiseen on monia samallakin parilla. Toisinaan eroaloitetta tekevä puoliso ei itsekään tiedä miksi haluaa erota, vaan epämääräinen paha olo ja ahdistus pakottavat tekemään ratkaisuja. Tällöin halutaan päästä irti huonosta olotilasta, ei välttämättä puolisoista. Kun eroon johtavat syyt ovat itselle selkeitä, vaikean päätöksen tekeminen ja oikeuttaminen itselle ja muille on hieman helpompaa.

Väestöliiton 2003 toteutetun tutkimuksen mukaan avioeroon johtavia syitä on useita. Joukossa on yksilöön liittyviä syitä, suhteeseen sekä elämäntilanteeseen liittyviä syitä. Eronneiden parien kertomat lopulliset syyt, olivat yleisyysjärjestyksessä seuraavat:

1. Uskottomuus
2. Päihteet
3. Läheisyyden ja rakkauden puute
4. Erilaiset elämänarvot ja -tavoitteet
5. Erilleen kasvaminen
6. Fyysinen väkivalta
7. Kommunikaatiovaikeudet
8. Henkinen väkivalta
9. Työhön liittyvät syyt
10. Seksielämän ongelmat
11. Yhteisen ajan puute.
12. Suhdetta ei hoidettu
13. Arvostuksen puute
14. Epäluottamus
15. Taloudelliset tekijät (Väestöliiton Perhebarometri 2003)

Aikuisen ikäkausikehityksen vaikutus eron miettimiseen

Aikuisen kehitys toteutuu yksilötasolla sekä pari- ja perhesuhteissa.

Saavutettuaan sisäisen aikuisuuden, kaksikymmenvuotias haluaa elää ja katsoa eteenpäin ja jättää lapsuuden ja nuoruuden vaiheet taakseen. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 22)

Kolmekymppinen astuu aikuisuuteen ja alkaa katsella sekä eteen -, että taaksepäin elämässään. Nykyhetken lisäksi läsnä mielessä on lapsuus, nuoruus ja varhaisaikuisuus, joita muistellaan ja käydään läpi korjaavasti itsestään oppien. Miehen ja naisen sisäisen kehityksen painopisteet erkanevat usein toisistaan. Naiselle tulee tarve saada lapsi. Tähän kannustaa biologinen kello. Henkinen energia sitoutuu pääosin vanhemmuuteen työelämästä huolimatta. Miehen sisäinen tarve saa kääntymään ulospäin työelämään, siellä selviämiseen ja etenemiseen. Miehen ja naisen erilaisuus yksilökehityksen osalta johtaa kolmenkymmenen ikävuoden kohdalla tyytymättömyyteen. Koetaan että puoliso ei ymmärrä itseä ja omia tarpeita, ei jaa yhteisiä töitä riittävästi, ei kuuntele eikä riittävästi

välitä. Tämä yhdessä työteliään ja raskaan elämäntilanteen kanssa herättää monilla pareilla eroajatuksia. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 23)

Kolmikymppisenä parisuhteen jatkumista helpottaa itselle tilan ja ajan antaminen, parin kahdenkeskisen ajan ottaminen, armollisuus itseä ja kumppania kohtaan sekä vaatimustason laskeminen. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 23)

Neljänkymmenen vuoden tienoilla alkaa keski-ikäisen kehitysvaihe. Sisäisen kehityksen kannalta eletään kolminkertaisesti: mennyttä eletään uudella tavalla korjaavasti. Samalla rinnalla kulkevat sekä nykyisyys että tulevaisuus. Elämän rajallisuuden toteaminen tuo mieleen kuoleman ja omista vanhemmista luopumisen. Lapset eivät enää tarvitse vanhemmiltaan samalla tavalla huolenpitoa kuin aiemmin ja tämä vapauttaa naisen perhe-elämään liittyvistä vaatimuksista mahdollistaen täydemmän panostamisen työelämään. Samalla voi syntyä tarve sisäiseen inventaarioon, joka nostaa esille tyytymättömyyden ja tyytyväisyyden elementtejä. Onko elämä kulkemassa haluamaani suuntaan vai tavoittelisinko jotain muuta? (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 24)

Nelikymppinen mies haluaa antaa enemmän tilaa perheelle, kun aiemmin on antanut aikaansa työhön. Molempien puolisoitten itsenäistyminen on käynnissä; toinen kasvaa perheeseen sisäänpäin ja toinen perheestä ulospäin. Erilaiset sisäiset tilanteet vaikeuttavat kumppanin ymmärtämistä ja eropohdinnat nousevat jälleen pintaan. Keski-ikäisyyden vaiheessa lähestytään tyhjenevän pesän aikaa. Kumppanit alkavat pohtia tulevaisuuttaan. Jokainen pari läpikäy omalla tavallaan haluaako jatkaa tai päättää parisuhteensa. Keskinäisen ymmärryksen lisääminen omalle itselle ja sille missä kohdassa kummatkin puolisoista ovat voi auttaa paria pysymään yhdessä ja luomaan aiempaa toimivamman keskinäisen suhteen. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 24)

Miehen ja naisen elämänkaaren sisäinen kehitys yhtyy viidenkymmenen ikäisenä. lapsuuden ja nuoruuden sisäinen käsittely alkaa olla valmistua ja sisäinen itsenäistyminen valmis. Tässä vaiheessa opetellaan hyväksymään kehon muutoksia ja ikääntymistä. Lapset on kasvatettu omilleen ja parilla on jälleen suhteen arvioinnin paikka ja sivusuhte voi olla pyrkimys ratkaista sisäisiä tai suhteen ristiriitoja. Eroamista ei enää kuitenkaan niin avoimesti harkita vaan pitkällä yhteisellä historialla alkaa olla oma painoarvonsa. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 24)

Lapsuudessa opitut ratkaisumallit vaikuttavat sisäisissä yksilöllisissä kehitysvaiheissa etenemiseen ja kriisien käsittelyn tapaan. Henkilökohtainen selviytymishistoria ja omat tavat tuovat malleja pahan olon ja tunnepitoisten kriisien ratkomiseen. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 24-25)

Eroamisen tavat vaikuttavat eron kokemukseen

Aino Kääriäisen tutkimuksessa kävi ilmi että eroamisen eri tavat vaikuttavat kokemukseen erosta. Eropäätöksiin ja eropohdintoihin sekä valintojen oikeellisuuteen voidaan palata vielä vuosienkin jälkeen ja valintojen oikeellisuus ja oikeutus vaikuttaa myös eron seurausten kantamiseen. (Kääriäinen, 2008, 36)

Ero pitkän pohdinnan tuloksena

Kääriäisen tutkimuksessa eroaikeita pitkään pohtineet vanhemmat, olivat erossa aloitteen tekijöitä. Syitä eroon oli kahdenlaisia; tyytymättömyys parisuhteeseen sekä yhteisen vanhemmuuden toimimattomuus. Lasten hyvinvointi ja tulevaisuus eron vaikutusten valossa mietitytti monia. Nämä pohtijat kantoivat päävastuun perheen arjesta ja kodin käytännöistä. (Kääriäinen, 2008, 37) Parisuhteeseen tyytymättömät olivat keskustelleet eroamisen syistä puolisoidensa kanssa toisin kuin vanhemmuussuhteeseen tyytymättömät, jotka eivät toiveistaan huolimatta päässeet keskustelemaan eron syistä puolisonsa kanssa. (Kääriäinen, 2008, 42)

Syitä erolle löytyi yksinäisyyden ja torjutuksi tulemisen kokemuksista sekä läheisyyden puutteesta parisuhteessa. Joskus parisuhteen toimivuutta ja järkevyyttä oli epäilty heti alusta asti tai varhaisessa vaiheessa. Tällöin kumppanien arvomaailmat, erilaisuus ja erilainen elämän asenne synnyttivät ratkaisemattomia haasteita ja ajoivat eron tielle. (Kääriäinen, 2008, 38-39)

Taustalla saattoi olla myös perheväkivaltaa, joka toisin kuin voisi kuvitella ei kiirehtänyt eropäätöstä, vaan irrottautumisen prosessi saattoi olla monivaiheinen ja hidas. Väkivallan kohtaaminen parisuhteessa aiheutti häpeää sekä omanarvontunnon laskua, joka taakoitti ja vei energiaa suhteestaan lähtöä pohtivalta. (Kääriäinen, 2008, 38-39)

Nopea eroaminen

Usein puolison pettäminen johti nopeaan eroon. Tilanne aiheutti petetyille suuria tunnekuohuja, luottamuksen menetyksen ja vihan tunteita, jotka omalta osaltaan vaikeuttivat eroon liittyvien asioiden sopimista. Tilanne saattoi ajautua kaoottiseksi voimakkaiden ja selittämättömien tunnekuohujen vuoksi. Jopa elämänhallinnan katoamisen sekä kokoelämän rikkoutumisen kokemuksia saatettiin kokea. (Kääriäinen, 2008, 42)

Akuutissa tilanteessa olleet ihmiset olivat hakeneet apua perheneuvolasta, mutta joutuneensa pettymään ja jäämään ilman apua liian pitkien jonojen tai kesälomien vuoksi. Vanhemmuuden hoitaminen samaan aikaan kriisitilanteen jäsentelyn sekä muutosprosessin suunnittelun rinnalla tuntui aika ajoitin ylivoimaiselta. (Kääriäinen, 2008, 43)

Ero yllättää

Kun puoliso yllättää eroaikeillaan ja antaa vain vähän mahdollisuuksia käsitellä eroon johtaneita asioita, yllätetyssä puolisosssa heräävät puolustautumisreaktiot, halu selviytyä sekä katkera viha puolisoaan kohtaan. (Kääriäinen, 2008, 44) Yllätetyksi tuleminen koettiin epäoikeudenmukaisena ja erittäin raskaana, puolisona kelpaamattomuuden kokemus oli voimakas. Samaan aikaan ihmetystä ja epäuskoa herätti puolison kyky jättää parisuhde ehkä koko tuttu elämä taakseen. (Kääriäinen, 2008, 45) Jos jätetty kumppani oli ollut tyytyväinen puolisoonsa ja hänen vanhemmuuteensa, kumppanin äkillinen poismuutto perheestä koettiin voimakkaasti hylkäämisenä, joka romutti itseluottamusta ja katkeroitti syvästi.

Omassa asiakastyössäni olen huomannut miten yllätetyksi tullut puoliso välillä kokee niin syvää epäuskoa puolison eroaikeista tai poismuutosta, että kieltää kuulemansa ja haluaa uskotella tilanteen vielä muuttuvan ennalleen.

Äkillisesti jätetyksi tuleminen vaikeutti kykyä ja halua ymmärtää kumppania eli toista vanhempaa. Kääriäisen tutkimuksessa erolla yllättäjät eli puolisonsa jättäneet henkilöt olivat kokeneet erosta puhumisen tai sillä uhkaillun olleen molemminpuolista. Kuitenkin kumppanissa heräsi odotettua suurempi reaktio ja tarrautuminen lapsiin. (Kääriäinen, 2008, 47)

Ero ratkaisuna elämäntilanteen ongelmiin

Ero on aina ratkaisuyritys johonkin toimimattomaksi koettuun. Eroamisella saatettiin toivoa ratkaisua tai helpotusta johonkin. Ratkaisuyritys saattaa nousta hankalan parisuhde- tai perhetilanteen lisäksi muusta vaikeasta elämäntilanteesta tai esim. työn tai vaikkapa työttömyyden vaikeudesta käsin. Työn ja perheen yhteensovittamisen ongelmat ovat valitettavan yleisiä. (Kääriäinen, 2008, 49)

Perheen sisäisen työnjaon sekä parin yhteisen ajan löytyminen olivat ongelmia, jolloin liiallinen sitoutumisen joko perheeseen tai työhön tuottivat parisuhteelle ongelmia. Jos parisuhteen tunnesuhde oheni eikä suhdetta ehditty hoitaa riittävästi kohtaamalla ja tulemalla kohdatuksi tai yhteenkuuluvuutta lisäämällä, alkoi usko avioliiton kantavan voimaan rakoilla. (Kääriäinen, 2008, 51)

Ero kokemuksena ja menetyksenä

Ero on ennen muuta luopumista. Erossa joudutaan luopumaan ainakin parisuhteesta ja puolison kiintymyksestä ja huolenpidosta. Usein luovutaan myös ystävydestä kumppaniin, koska ainakin aluksi kaipaus, viha ja suru estävät tavanomaisen kanssakäymisen kumppanin kanssa.

Jokainen emotionaalisesti itseä koskettanut ihminen jättää meihin jäljen. Erotessa siihen kohtaan tulee haava. Erossa luovutaan siitä mikä on ollut sekä tietoisesta ja tiedostamattomasta yhteisestä tulevaisuudesta. (Tuhkasaari, luentomoniste 21.5.2010)

Erossa katoaa perheen yhtenäisyys ja lapsilta ehjä koti. Tulotaso yleensä laskee, ja ainakin toinen osapuoli joutuu luopumaan yhteisestä kodista ja omaisuudesta. Jaettaviin tavaroihin liittyy tunnemuistoja, joista luopuminen tekee kipeää. Ystävät ja sukulaisetkin jaetaan, niin että osaan tutuista ihmisistä ei enää ole samankaltaista suhdetta.

Eroa miettiessään puoliset arvioivat suhdettaan sitoutumiseen ja luopumiseen sekä sitä, haluavatko he päästää kumppaninsa irti itsestään ja elämästään. Samalla tulee punnituksi suhdetta puolisoiteen, vanhemmuuteen, seksuaalisuuteen, perheessä elämiseen, elintason heikkenemiseen ja omaan selviytymiseen ja käsitykseen itsestä ja omasta itsetunnosta. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 94)

Kääriäisen haastattelemisissa vanhemmissa ero oli nostanut esille monenlaisia tunteja eroamisen tavasta huolimatta. Yleisiä tunteita olivat syyllisyys, loukkaantumisen, pettymyksen ja hylätyksi tulemisen kokemukset. Vaikka ero olisi tullut itselle yllätyksenä, se sysää alkuun prosessin, jossa kumpikin osapuoli joutuu tahoillaan tekemään eroa. Suhteen, yhteisen liiton ja perhe-elämän purkaminen vaatii työtä, samoin kuin niiden rakentaminenkin vaati aikanaan. Erossa kaikki, mitä aiemmin on ollut, tulee jollain tapaa uudelleen käsiteltäväksi. Tätä ei Kääriäisien mukaan kaikki eronneet tai edes eroavia työssään kohdanneet riittävästi ymmärrä. (Kääriäinen, 2008, 54-55)

Eron työstäminen

Kumppani on saattanut uhata erolla jo monia kertoja aiemmin ja koettanut saada muutosta tyytymättömyyttä aiheuttaneeseen tilanteeseen monin eri tavoin: puhumalla, vaikenemalla, etäisyyttä ottamalla, käytännön asioihin vaikuttamalla. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 41) Saattaa olla että molemmat ovat pyrkineet vaikuttamaan tilanteen muuttumiseen, mutta imu tilanteen ennallaan pysymiseen on ollut suurempi ja toivottu muutos jäänyt toteutumatta. Jos paha olo jatkuu ja tunne umpikujasta on vallitseva, ero näyttäytyy helpotuksena.

Suhteessaan lähtöpäätöksen tehneet voivat kokea voimakasta syyllisyyttä ratkaisustaan ja huolta puolison jaksamisesta. Jättäjä voi kokee olevansa yksin vastuussa suhteen hajoamisesta, vaikka olisikin yrittänyt saada puolisoa vuosia havahtumaan tyytymättömyyteen ja muutoksentarpeeseen.

Kun eropäätös on ilmaistu havahtuu ryhtyy eroaikeista aiemmin tietämätön puoliso pelastamaan liittoa. Monesti etääntymisen prosessi on kuitenkin jo liian pitkällä eikä toivoa ja uskoa muutoksen mahdollisuuteen enää löydy alun perin muutosta toivovalta. Tunnesuhde on ohentunut tai jo katkennut, yhteinen seksuaalisuus jäissä ja jäljellä vain yhteinen vanhemmuus, joskus ei sitäkään. Tässä kohtaa puoliset ovat hyvin eri vaiheissa eron pohdintojen tai suhteen pelastamisen liittyen. Eröpäätöksen tehnyt on kohdannut ja työstänyt eroshokkia ja surua ehkä vihaakin eteenpäin ja on hyväksymässä suhteen päättymisen. Erosta kuuleva kumppani ajautuu pahimmillaan paniikkiin ja joko lamautuu ja tai alkaa vimmatusti muuttaa käytöstään. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 41)

Emotionaalinen ero käynnistyy erouhan tiedostamisesta ja samalla voi käynnistyä pitkää aikaa luottamuksellinen ja merkittävä keskustelu puolisoitten välillä. Keskustelu voi sisältää riitoja ja impulsiivista reagoitua, joka sisältää voimakkaita tunteita. Tilanne on kuormittava molemmille ja perheen ilmapiirissä voi aistia uhan ja kriisin tunnelman. Elämä on tunnekaosta ja lapsille ei tahdo riittää tunnetilaa vanhempien hädältä. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 42)

Tässä kohtaa viimeistään pari hakeutuu perheasioiden sovitteluun tai terapiaan. Ulkopuolisen johdolla pari voi käsitellä eroajatuksiin johtaneita syitä ja miettii mahdollisuuksiaan rakentaa vielä keskinäistä uutta suhdetta. Kartoitetaan suhteen myönteistä pääomaa ja hyviä kokemuksia sekä yhteistä elettyä historiaa. Pohditaan myös ehjän perheen merkitystä lapsille sekä itselle ja samalla eron tuomia mahdollisuuksia ja menetyksiä. Näistä pohdinnoista voi kirkastua parin tahtotila joko jatkaa tai erota, mutta prosessista tulee enemmän yhteinen ja se vaikuttaa myös yhteisen vastuun ottamiseen suhteen jatkamisesta tai sen päättämisestä. On tärkeää että joskus täysin yllätetyksi itsensä kokeva puolisoikin saa riittävästi tarkastella suhteen tilaa sekä omalta että puolison kannalta ehtiäkseen sulatella tulevien päätösten ja prosessin haasteita ja mahdollisuuksia.

Kun tunne-eron vaihe on riittävästi läpikäyty on mahdollista siirtyä konkreettisen eron tekemiseen, jossa sovitaan mm. taloudellisista ja vanhemmuuteen liittyvistä asioista. Jos vihan ja rakkauden ristiriitaiset tunteet vielä vellovat voimakkaina, vaikeutuu asioiden sopiminen ja neuvotteluista tulee herkästi riitaisia. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 42)

Sosiaalisen eron vaihe seuraa eron konkreettista vaihetta. Osa tutuista ihmisistä jää tai etäännyy, osasta ihmisistä voi tulla aiempaa läheisempiä. Eroavan parin ympäristö reagoi myös jollain tavalla eroamiseen ja joko vetäytyy tai antaa tietoista tukea ja vahvistaa suhteitaan eroaviin puolisoihin. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 43)

Ero prosessina vie useampia vuosia. Se alkaa eron pohtimisella ja päättyy kun oma tunne-elämä on toipunut siitä ja rakentunut kasvun kautta eheämmäksi. Eroprosessin joutuvat käymään läpi sekä perheen aikuiset että lapset. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 43)

Kriisit

Ihmisen elämään olennaisesti kuuluva kasvu voi tapahtua joko ulkoisen tai sisäisen kriisin kautta. Ikäkausikehitykseen ja elämänkaaren taitekohtien kehityskriisit ovat osa jokaisen elämää. Sisäisiä kasvukriisejä ilmenee siirryttäessä nuoruudesta aikuisuuteen, aikuisuudesta vanhuuteen jne. Elämänkaaren taitekohtia monille ovat peruskoulun päättäminen, täysi-ikäiseksi tulo tai avioituminen ja vanhemmaksi tuleminen. Traumaattiset kriisit ilmaantuvat kullekin satunnaisemmin ja niitä ovat työttömyys, konkurssi, avioero, oma, lapsen tai puolison sairastuminen tai uskottomuus.

Kriisin käsittely vaatii emotionaalista turvaa, tukea ja vaivannäköä

Kriisin tuskallisuudesta huolimatta se tarjoaa mahdollisuuden kehitykseen. Kriisin emotionaalinen kohtaamisen tapa määrittää seuraukset; suostumalla kohtaamaan kivun, ahdistuksen ja tuskan avaudumme rajojen ja mahdollisuuksien tietämisen kautta itsetuntemukselle. Jotta meillä olisi mahdollisuus elää ja kohdata kriisin tuomat haasteet, tulee meillä olla riittävä turvallisuuden tunne, uskallusta ja rohkeutta käsitellä tapahtunutta sekä kyky pysähtyä kipua tuottavan tilanteen äärelle. Tähän tulisi olla kärsivällisyyttä, vaikka tutkiminen ei tuottaisikaan välitöntä helpotusta tai ratkaisua. Kriisit sekä horjuttavat että vahvistavat itsetuntoamme. Niiden kautta ihminen luo omaa selviytymishistoriaansa, joka muodostaa elämäkartan missä minuus ja tunne-elämä joko kasvaa tai kutistuu. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 22).

Kriisin käsittelyä estäviä tekijöitä

Kriisin käsittelyyn ei aina ole riittäviä edellytyksiä. Riittävän tuen ja voimavarojen puuttuessa muutostilanne voidaan pyrkiä ohittamaan sen itselle aiheuttamat merkitykset, kieltämällä siihen liittyvä kipua ja ahdistusta. Jos käsittely ohitetaan, voi seurauksena olla katkeruus, tunnetason sulkeutuneisuus ja ulkopuolisuus. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 22).

Erokriisi

Kriisillä voi tarkoittaa menetyksen aiheuttamaa muutosta tai ratkaisevaa käännettä elämässä. Menetykset voivat olla aineellista tai henkistä. Ihmiset reagoivat menetykseen samantapaisella kriisikäyttäytymisellä jopa eri kulttuureista riippumatta. Vaikka kriisi koetaan yksilöllisesti, voidaan kriisistä yleisesti erottaa erilaisia vaiheita.



Shokki-vaihe on mielen termostaatti, joka estää ihmistä tajuamasta liian musertavaa menetystä. Sitä ei vielä hyväksytä, vaan kielletään asia. ”Tämä ei voi olla totta!” on tyypillinen shokkivaiheen toteamus. Ihminen ei tässä vaiheessa koe surua, vaan käyttäytyy vielä rationaalisesti.

Kun menetyksen suuruus vähitellen valtaa myös tietoisuuden, koetaan pelkoa, toivottomuutta, ahdistusta ja surua. Ihminen syyttää muita tapahtuneesta. Syytökset alkavat myös kohdistua omaan itseen: Jos vain olisin tehnyt enemmän! Tässä vaiheessa voi olla jopa ruumiillisia oireita: yöunet katoavat kokonaan tai nukuttaa koko ajan, ruokahalu voi kadota kokonaan tai sitten on tarve syödä koko ajan. Elämä kapeutuu oman itsen ympärille, ja on tarve puhua tapahtuneesta uudestaan ja uudestaan. Sen sijaan vastaanottokyky on heikentynyt. Ulkopuolisen auttajan tehtäväksi jääkin kuuntelu, sillä neuvot tuskin menevät perille! Avuttomuuden ja epätoivon tunteet ja yksin jäämisen pelko ovat tyypillisiä tunteita. Moni saattaa testata itseään parisuhdemarkkinoilla.

Vihan avulla ihminen irrottautuu entisestä. Vihan suuruus voi yllättää, mutta tämäkin vaihe on työstettävä, jotta päästäisiin eteenpäin. Vihan tunteiden jälkeen entinen alkaa jäädä ja tapahtunut aletaan pala palalta hyväksyä. Itsetunto alkaa vahvistua ja on yhä useammin tunne, että selviän kyllä tästä. Myönteisemmistä tunteista huolimatta vielä kuitenkin työstetään kriisiä ehkä usean vuoden ajan. Tässä vaiheessa alkaa hahmottaa myös omaa osuuttaan eli ”kasvutehtäväänsä”, johon jäi lapsuuden kodissa ja josta kriisi usein meille haluaa kertoa. Tunneilmaisu alkaa taas laajeta ja myönteiset tunteetkin paalaavat. Luottamus muihin ihmisiin alkaa herätä. Lyhyemmät ihmissuhteet toimivat mm. itsetuntoa

hoitavina apuvälineinä, mutta eivät tarjoa pysyvän ihmissuhteen rakentumisen mahdollisuuksia.

Jos kriisi on käyty kunnolla läpi, kipu muuttuu lopulta voimavaraksi. Syntyy kokemus itsen ja elämän ymmärtämisestä paremmin kuin ennen kriisiä. Elämään voi tulla uusi entistä parempi suhde tai sitten voi päätyä jatkamaan yksielämistä. Oleellista on, että uusi elämäntapa on itse valittu ja rakennettu eikä siihen ole vain ajauduttu.

Kukin vaihe kestää oman aikansa ja vaiheet voivat esiintyä muussakin järjestyksessä, kuin edellä on mainittu. Tavallista on, että välillä mennään eteenpäin, mutta toisessa hetkessä taannutaankin. Mitä enemmän ihmisellä on muutakin henkistä kuormaa käsiteltävänä, sitä hitaammin prosessi etenee. Kriisin yhteydessä mieleen voi yllättäen palata aikaisemmin läpikäymättömiä kriisejä.

Kriisin korjaamis- ja työskentelyvaiheessa alkaa luopumis – ja surutyö entisestä elämästä. Surun ja menetysten työstäminen tekee tilaa uudelle ja sopeutuminen muutokseen mahdollistuu. Kun eropäätös on vihdoinkin tehty, alkaa olla aika pohtia kriisin tarjoamaa kasvumahdollisuutta. Tässä kohtaa luodaan uusia käytäntöjä ja sovitaan tulevista käytännöistä esim. lasten huoltajuuden ja tapaamisten suhteen. Sopeutumisen ja hyväksynnän jälkeen on aika suunnata elämää kohti tulevaisuutta. (Sairisalo, H. Eromateriaali. ja Koskela, R. 2008. Ero lapsiperheessä)

Suru ja suruprosessin vaiheet

Kriisille on tyypillistä voimakkaat tunteet, joiden käsittelyyn ei ennalta ole kokemusta. Parisuhteen päättymisen nostaa esiin surua, vihaa, häpeää, syyllisyyttä, hylätyksi tulemisen tunnetta, arvottomuutta, pelkoa, pettymystä, yksinäisyyttä ja turvattomuutta. Erityisesti häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat vaikeita vastaanottaa ja käsitellä kuormittavuutensa takia. Syyllisyys voi olla hyvin voimakasta aloitteen tekijällä, joka joutuu kohtamaan erotessa myös puolisonsa reaktiot. Se joka kuulee kumppaniltaan eroaikeista joutuu puolestaan kohtamaan hylätyksi tulemisen kokemuksen. Erossa koetaan samantapaisia tunteita, kuin läheisen ihmisen kuollessa. Surutyö ottaa tilaa ja aikaa.

Suru on yksi elämää ylläpitävistä perustunteistamme ja se aktivoituu kun joudumme luopumaan jostain, mikä on ilahduttanut ja ollut rakasta. Surulle vaihtoehtoinen tapa suhtautua menetykseen voi olla vähättely tai kieltäminen. Ilman kykyä surra, emme pysty siirtymään elämässä eteenpäin, vaan jumiudumme paikoillemme. Suru paranee vain suremalla eikä surusta toipumista voi hoputtaa tai nopeuttaa.

Eron jälkeen

Eron jälkeen tunnelma voi helpottua, mutta olla edelleen ristiriitainen. On selvitty monista haasteista ja muutoksista, sovittu yhteisen elämän ja vanhemmuuden jakamisesta. Lasten asuminen ja tapaamiset rytmittävät arkea uudella tavalla ja vapaa-aikaa saattaa olla aiempaa enemmän. Vapaus ja uudenlainen vastuu sekä yksinäisyydenkin tunteet tulevat tutuksi. Ihminen tarvitsee vähintään vuoden asettua uudenlaiseen elämään, mutta vuosia vierähtää useampia ennekuin eron kriisi kokonaan hellittää ja uusi minuus on kasvanut. (Pettilä & Yli-Marttila, 1999, 97)

Identiteetti ja itsetunto.

Eron jälkeinen identiteetti, kuva itsestä, omasta yksilöllisyydestä ja minuudesta, muuttuu. Koska kehitymme ja kehitämme minäkuvaamme suhteessa toisiin ihmisiin, vaikuttaa merkittävän suhteen päättyminen identiteettiimme. On aika määritellä identiteetti uudelleen. *Kuka minä olen? Millainen minä haluaisin olla? Mikä on paikkani elämässä? Uusien elämäkokemusten myötä kuva itsestä alkaa vakiintua ja käsitys itsestä muuttuu vähitellen.*

Erotilanne antaa mahdollisuuden pysähtyä pohtimaan millä tavalla on saanut olla oma itsensä parisuhteessa eläessään. Onko omat tarpeet ja toiveet tulleet huomioituiksi? Onko pystynyt pitämään omat henkilökohtaiset rajansa vai onko antanut kumppanin kävellä niiden yli? Onko aikaisempi parisuhde vahvistanut omaa itsetuntoa ja omaksi itseksi kasvamista? Vai ovatko kumppanin halut, toiveet ja tarpeet vieneet kaiken tilan?

Kaikki eivät pitkässäkin parisuhteessa ehdi kehittyä riittävästi omaksi itsekseen, vaan he jäävät jotenkin kesken itsenäistymis- ja erillistymisessään. Eron jälkeen on hyvä pysähtyä pohtimaan omia tarpeita ja toiveita. Ehjäksi ja kokonaiseksi ihmiseksi kasvaminen

edellyttää sitä, että ymmärtää ja hyväksyy, ettei kukaan toinen ihminen voi olla vastuussa omasta onnellisuudesta. Oman itsen löytyessä ja tullessa kokonaiseksi, ei tarvitse enää kumppania täyttämään puuttuvaa puoliskoa itsessä.

Hylätyn osapuolen erotyöskentely voi vaatia enemmän aikaa ja voimia. Viha ja katkeruus jättävää kohtaan ja hänen uutta elämäänsä kohtaan säilyvät vanhemmuuden alla, jolloin eron jälkeen kiistellään pitkäänkin lasten huollosta ja tapaamisista. Kyky toimiva yhdessä vanhempina ilman parisuhdetta vaatii useimmilta opettelua onnistuakseen.

Uusi parisuhde / uusperhe

Erosta uuteen alkuun

Uusperheet rakentuvat erojen pohjalta. Eroprosessi sisältää monenlaisia sulattelu- ja uudelleensuuntaamisvaiheita sekä tunnemyrskyjä vihasta suruun. Usein eronnut kokee luottamuksensa ja uskonsa parisuhteen kestävyyskärnsineen ja itsetuntokin on herkästi tullut loukatuksi. Varovaisuus kasvaa ja kynnyks uuteen pysyvään suhteeseen ryhtymiseen voi kasvaa. (Malinen ja Larkela, 2011)

Jokaisella on omat tarinansa liitoistaan sekä eroistaan; erityisesti eroon johtaneista syistä. Aiempi suhde ja siitä eroaminen on saattanut muuttaa käsitystä omasta osuudesta parisuhteessa, näiden käsitysten kanssa aloitamme uuden suhteen. Eronnut mies avioituu naista nopeammin. Ilmiötä on selitetty siten, että miehet ovat taipuvaisempia kieltämään eron aiheuttamat ongelmat ja pakenevat niitä uuteen suhteeseen, läpityöskentelyn sijaan Tutkimuksessa suomalaisen miehen avioerosta on todettu että uusi parisuhde ja puoliso auttavat miehiä myös kohtaamaan ja käsittelemään avioeron herättämiä tunteita.

Riittävän hyvin läpikäyty eroprosessi mahdollistaa uudelle parisuhteelle kokemuksesta viisastuneen alun. Kun eronnut on pohtinut aiemman suhteen merkitystä ja eron syitä sekä voinut surra siihen liittyviä menetyksiä, lisääntyy itseymmärrys ja kyky nähdä oma osallisuus suhteeseen. Tätä kaikkea tarvitaan kun lähdetään uuteen yritykseen rakentaa parisuhde. Rakastuminen on alku, joka usein saattaa parit yhteen, mutta pian sen jälkeen

tarvitaan mm. parisuhdetaitoja, jotta pari voi navigoida arjessa jatkuvuuden mahdollistaen ja yhteyttä ylläpitäen. (Malinen ja Larkela, 2011)

Uudessa parisuhteessa puoliset kantavat mukanaan mielikuvia entisistä (ja myös vanhempiensa) liitoista. Tämä voi aiheuttaa sisäistä vertailua tai odotuksia millainen parisuhteen pitäisi olla tai millainen se ei ainakaan saisi olla. Parisuhteen hoitaminen on haastavampaa uusperheessä kuin ydinperheessä. Parisuhteet ovat vähemmän idealisoituja, mutta monimutkaisempia jo ex- puolisoitten ja lasten olemassaolon vuoksi. Me hengen löytäminen ja ylläpitäminen on vaikeampaa ja tämä kasvattaa eroriskiä. Riidoissa aiheena ovat usein lapset. Puolisot yrittävät etsiä ratkaisua niihin kysymyksiin, joihin ei lapsuudenperheestä eikä edellisestä suhteesta ratkaisua löytynyt. (Malinen ja Larkela, 2011)

Uusperheen parisuhteeseen tuo turbulenssia monenlaiset asiat. Huoltajuuskiistat tai muut taistelut tai liian läheiset suhteet ex puolison/ex puolisoitten kanssa kuluttavat ainakin toisen puolison aikaa ja energiaa ja vaikuttavat sekä hänen että koko perheen hyvinvointiin ja hallinnantunteeseen. Taloudelliset vaikeudet ja sitoumukset ovat yleensä aina eron seurauksia. Toisella tai molemmilla voi olla pelko tai haluttomuus sitoutua uuteen yritykseen sen antamista lupauksista huolimatta. Syyllisyys ja huoli lapsista ja heidän sopeutumisestaan uuteen perhetilanteeseen kalvaa äitiä ja isää. Lapset kapinoivat äidin ja/ tai isän uutta kumppania vastaan, koska ikävöivät toista vanhempaansa ja toisaalta ovat mustasukkaisia biologisesta vanhemmastaan. Uusperheessä törmäävät erilaiset vuorovaikutuskulttuurit ja puolisoilla on monia päällekkäisiä, ristiriitaisiakin rooleja kuten: Rakastaja, äiti, äitipuoli,(avo)vaimo, ex-(avo)vaimo, isä, isäpuoli,(avo)mies, ex-(avo)mies. (Malinen ja Larkela, 2011)

Uusparit ja –perheet on rakennettu menetyksille ja toivolle. Surulle tarvitaan tila, jotta ilo mahdollistuu. (Tuhkasaari, luentomoniste 21.5.2010)

Johtopäätökset

Miten riittämättömästi läpikäyty ero voi vaikeuttaa elämää?

Ihminen ei ole oppinut itsestään tai omasta osuudestaan suhteessa. Tekee samat virheet uudelleen näkemättä omaa vastuuta asioihin .

Jos aikuiset eivät osaa tai pysty käsittelemään omia tunteitaan erossa, siirtyy niiden käsittely taisteluksi lapsista. Tärkeintä olisi jotenkin päästä käsiksi valtaviin surun ja syyllisyyden tunteisiin, jotka usein ovat aggressioiden takana. Ero on poikkeuksetta vanhemmille epäonnistuminen isossa elämän tehtävässä, jonka ovat yhdessä itselleen ilolla ja täynnä odotuksia ja toiveita hyvästä tulevaisuudesta ottaneet. (Väestöliitto, Paremmat eron ABC)

Kykenemättömyys sitoutua tai solmia uusia parisuhteita.

Kyynisyys, katkeruus, sulkeutuneisuus, masennus, alkoholisoituminen tai syrjäytyminen.

Uudessa parisuhteessa kipuilu ja taistelu menneisyyden haamujen kanssa.

Millaisista elementeistä riittävästi läpikäyty ero koostuu?

Eroamisen tavoilla on merkitystä. Jos puolison kanssa on voitu yhdessä ja erikseen tehdä erotyötä se vähentää tunnepitoisia riitoja jatkossa lasten asioista sovittaessa ja yhteistä vanhemmuutta toteutettaessa. On helpompi nähdä lasten tarpeet eron jälkeenkin ja vastata niihin.

Eron ja sen syiden käsittelyllä ja oman osuuden hahmottamisella sekä vastuun ottamisella omasta osuudesta on merkitystä. Syiden ja seurausten hahmottaminen on merkittävä ymmärryksen lisääjä ja ennakoi suurempaa viisuttu tulevaisuudessa parisuhteessa.

Kriisin riittävä läpikäynti – tunteiden kohtaaminen ja merkitysten jäsentely.

Lähteet

Kääriäinen, Aino. 2008. Ero haastaa vanhemmuuden. LSKL/Neuvo – projekti. Libris Oy: Helsinki.

Tilastokeskus, siviilisäädyn muutokset 2011.

http://www.stat.fi/til/ssaaty/2011/ssaaty_2011_2012-04-20_tie_001_fi.html

Malinen, V. & Larkela, P. 2011. Väestöliitto Parisuhde – uusperheen ydin.

Pettilä, U. ja Yli-Marttila, L. 1999. Eron vaiheet. Kirja eroaville ja eroavien auttajille. Tietosanoma.

Tuhkasaari, P. 21.5.2010. Luentomoniste – Parisuhde ja ulkopuolisuus. Väestöliiton seminaarissa: Tutkittua ja koettua paripsykoterapiasta – masennuksesta, hoitoprosesseista ja uusperhekuvioista.

Väestöliiton www sivusto/ Paremmän eron ABC

http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/erokriisit/paremmän_eron_abc/

Väestöliiton Perhebarometri (2003). Parisuhde koetuksella. Käsitteitä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Vammalan kirjapaino Oy.