

LESKIPERHEESTÄ UUSPERHEEKSI

Petteri Salonen
Suomen Uusperheiden Liitto RY

12.2017

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Uusperheen määritelmä ja tilastoja	2
3	Leskeyden historiaa	3
4	Uusperheiden yleisimmät haasteet	4
4.1	Parisuhde – uusperheen ydin	5
4.2	Ex-puolisot ja sukulaiset	6
4.3	Paha äitipuoli	7
4.4	Isät ja isäpuolet	8
5	Suru	10
6	Leskiperheestä uusperheeksi	12
6.1	Koska eteenpäin?	13
6.2	Parisuhde	14
6.2.1	Missä asutaan?	16
6.3	Ex-puolisot ja bonusvanhemmat	17
6.3.1	Toisten suru	19
6.4	Miesten ajatuksia	21
7	Leski parisuhteessa	23
7.1	Menneisyyttä ei voi muuttaa	23
7.2	Lesken alistunut asema	25
8	Kuoleman käänttöpuoli	27

8.1	Näkökulman vaihtamisen taito.....	28
8.2	Mitä tämä kokemus on minulle opettanut?	30
9	Pohdinta.....	32
10	Lähteet.....	34

1 Johdanto

Uusperhettä ollaan viime vuosikymmeninä tutkittu erittäin paljon. Leskeyttä itsessään ja siihen liittyvää surutyötä ollaan myös tutkittu. Mitä tapahtuu, jos otetaan käsittelyyn uusperheiden erityiset ongelmat ja lisätään niihin leskeyden tuomat haasteet? Mitä erityisiä haasteita leskeys tuo uusparisuhteeseen? Tärkeää on mielestäni tiedostaa, että perinteisen uusperheen ongelmia ja niin sanotun leskiuusperheen ongelmia, ei voida keskenään täysin verrata, vaan kyse on kahdesta osittain erilaisesta tilanteesta ja lähtökohdasta. Haluan myös keskittyä myös siihen miten leskeyden tuomista ongelmista selvittää ja miten ne pystytään kääntämään voimavaroiksi. Keskityn myös uusperheen määritelmään ja käyn läpi lyhyesti perinteisen uusperheen yleisimpiä ongelmia ja luon eräänlaista vuoropuhelua niiden ja leskiuusperheen arjen ja ydinongelmien välillä. Käyn myös lyhyesti läpi suruprosessia ja siihen liittyviä haasteita.

Haastattelin 11 eri henkilöä joista 7 oli niin sanottuja entisiä leskiä. Näiden haastattelujen kautta tahdon esittää, että leskeys voi olla myös voimavara, vaikka se ymmärrettävästi tuo myös omia erityisiä haasteita uusperheen arkeen. Olen tietoisesti jättänyt lapset osittain tämän kehittämistehtävän ulkopuolelle. Lapset ovat osa tätä kehittämistehtävää, mutta ikään kuin taka-alalla, koska he käyvät omaa suruprosessiaan omalla tavallaan ja sen käsitteleminen olisi vaatinut lasten eri ikätasojen vaikutusta ja vertaamista surun käsittelyssä. Lapset ovat keskeinen osa uusperheen dynamiikkaa, mutta tämän tehtävän keskiössä on leskeyden tuomat haasteet uusparisuhteessa. Lasten mukaan ottaminen olisi laajentanut kehittämistehtävää niin paljon, että päädyin tähän ratkaisuun. Tämä lopputyö on suunnattu kaikille perhetyötä tai ihmistyötä tekeville ammattilaisille, jotka tarvitsevat tietoa leskeyden tuomasta haasteesta uusparisuhteessa ja uusperheessä.

Aihe kiinnostaa minua, koska tulin yllättäen leskeksi vuonna 2011. Olen nykyään avioliitossa. Kehittämistehtävän lomassa on myös omia kokemuksiani ja mielipiteitä. Ne ovat kuitenkin selkeästi erotettuna muusta materiaalista.

2 Uusperheen määritelmä ja tilastoja

Perinteisen ydinperheen määritelmään kuuluu ajatus niin sanotusta ensiperheestä, johon kuuluu avioparin lisäksi yksi tai useampi lapsi. Perheen puolisoilla ei ole aikaisempia avioliittoja eikä lapsia aikaisemmista suhteista. Sanakirja määrittelee perheen yhdessä asuvien ihmisten ryhmäksi, jonka muodostavat tavallisesti kaksi aikuista henkilöä ja heidän lapsensa. Määritelmään sisältyvät myös yksinhuoltajat ja lapsettomat pariskunnat (Hayman 25.)

Perinteisimmän määrittelyn mukaan uusperheeseen kuuluu kaksi avo- tai avioliitossa olevaa aikuista joista ainakin toisella on lapsia edellisestä avioliitosta. Lapset ovat alle 18-vuotiaita ja asuvat pääosin uusperheen taloudessa. Kyseessä on siis joko eronneiden tai leskeksi jääneiden uudesta liitosta (Raittila & Sutinen. 11, Sutinen. 4, Papernow. 14). Tärkeää on kuitenkin muistaa, että arkikielessä käsitettä uusperhe käytetään väljemmin ja myös ne perheet, joissa lapset eivät virallisesti asu, käyttävät itsestään nimitystä uusperhe (Sutinen. 4).

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2014 uusperheitä on 52 207. Uusperheiden osuus lapsiperheistä on 9,1%. Uusperhe missä on vain äidin lapsia on edelleen yleisin uusperheen muoto (Raittila & Sutinen. 11). Tilastokeskuksen mukaan äidin lapsia kaikista lapsista uusperheissä on 64 859. Vastaavasti isän lapsia uusperheissä on vuoden 2014 tilastojen mukaan 10 720. Vuonna 2014 uusperheissä asuvia lapsia oli yhteensä 109 167 (Tilastokeskus. 2015.)

Uusperheen määrittelee useimmiten uusperhe itse. Joskus perheeseen katsotaan kuuluvan kaikki samassa taloudessa kirjoilla asuvat asukkaat. Näissä tilanteissa osa lapsista saattaa kuitenkin asua vuoroviikoin uusperheen toisen vanhemman ex-

puolisolla. Lapset taas saattavat määritellä myös muualla asuvan biologisen vanhempansa osaksi perhettä (Raittila & Sutinen. 12 – 13). Virallisen määritelmän ongelmaksi muodostuu se, että perheeksi määritellään ihmiset, jotka asuvat samassa asunnossa ja joilla on virallinen tai todennäköinen perhesuhde keskenään (Kurkela & Sauli. 35).

3 Leskeyden historiaa

”Elämme yhä siinä käsityksessä, että meitä jokaista varten on olemassa se yksi oikea, ja kun olemme hänet löytäneet, on tavallista ja normaalia elää hänen kanssaan loppuikänsä. Mutta näin ei todellisuudessa ole. Uusperheet ovat yhtä vanhoja kuin perinteiset perheyhteisöt eivätkä lainkaan epätavallisia. Jo ennen kirjoitustaidon kehittymistä tai ennen kuin luolamaalauksia tai kivikaiverruksia tehtiin, liitot päättyivät puolison kuolemaan tai muulla tavoin ja uusi puoliso otettiin tilalle” (Hayman. 22 – 23).

Näin ikään kuin olankohautuksella ja yksinkertaistaen toteaa Suzie Hayman (1999) kirjassaan *Sinun, minun, meidän – Opas uusperheille* ja saa aikaan ajatuksen siitä, että uusperhe on perhemuotona ja käsitteenä vanha. On totta, että uusperheitä on aina ollut, mutta nykyaikana uusperheiden problematiikkaa on tutkittu enemmän ja käsitteenä sana uusperhe merkitykseltään laajentunut ja vakiintunut. Nykyään erotaan myös eri syistä kuin ennen. Toisin sanoen nykyajan kulttuuri, vanhemmuuden paineet sekä tulosyhteiskunta aiheuttavat uudenlaisia haasteita myös kotirintamalla eikä uusperheen perustaminen ole niin itsestään selvää, kuin se on ennen ollut.

Uusperheet eivät tosiaan olleet tuntemattomia menneisyyden ihmisille. Perheisiin saattoi kuulua lapsia molempien puolisoitten useimmista avioliitoista (Hakola, Kivistö & Mäkinen. 125). Sota-aikana sotaleskiä oli paljon. Elina Teerijoki (2016) kirjoittaa *Supliikki* lehden artikkelissa kuinka sotaleskien uudelleen avioituminen aiheutti ristiriitaisia tunteita, koska kaatuneiden ajateltiin ansaitsevan tulla muistetuksi. Uudelleen avioitumisen ajateltiin tahraavan tätä muistoa. Pienillä paikkakunnilla koko kylä saattoi vahtia leskiä: käykö leski tansseissa. Vielä nykypäivänäkin lesket kertovat

kuinka heidän läheisensä saattavat ajatella, että uudelleen avioituminen on epäkunnioittavaa kuollutta puolisoa kohtaan. Leskien uudet puoliset ja perheet vaaransivat myös ensimmäisessä liitossa syntyneiden lasten perinnön (Hakola, Kivistö & Mäkinen. 125).

Mielenkiintoista onkin, että missä vaiheessa leskeydestä on muodostunut eräänlainen tabu? Itse ajattelisin, että tämä liittyy vahvasti oman kulttuurimme selviytymisajatteluun. Leskeksi jäänyt ihminen kohdataan säälin kautta. Mitä nuorempi leski sitä enemmän ollaan huolissaan hänen pärjäämisestään, psyykkisestä hyvinvoinnista ja lasten tilanteesta. Eikä suotta. Nykyaikana lähiverkosto ei ole niin itsestään selvästi tukena eikä koko kylä kasvattaa-ajatusmalli elä niin vahvana kuin ennen. Leski saattaa jäädä surunsa kanssa oikeasti yksin.

4 Uusperheiden yleisimmät haasteet

”Uusperheen elämänkaarella on ensin mukavaa ja kivaa porukassa. Seuraavaksi tulee usein rajua tilanteen kuohunta, kun etsitään omaa paikkaa uudessa kuviossa. Uusperheeseen kukin tulee irrallisena henkilöinä, jotka turbulenssin kautta löytävät kuin palapelin palaset paikkansa”. (Malinen & Larkela. 34).

Aiheenani on käsitellä leskeyden aiheuttamia haasteita uusperheen dynamiikassa. Tästä syystä katsoin aiheelliseksi käsitellä uusperheiden yleisimpiä haasteita. Yleisimmät haasteet liittyvät uusperheen muodostukseen, sisäiseen dynamiikkaan, vanhemmuuteen, vuorovaikutussuhteisiin ja uusperhettä edeltäviin parisuhteisiin. Ex-puolisoiden puuttuminen uusperheen asioihin voi näyttäytyä rasitteena uusperheen elämässä. Myös pahan äitipuolen roolia ollaan käsitelty useasti kirjallisuudessa ja sillä on edelleen suuri vaikutus uusperheen toimivuuteen. Kaisa Raittila ja Päivi Sutinen (2008) pahoittelevat Huonetta vai sukua kirjan johdannossa, kuinka naiset varastavat ison osan kirjan sisällöstä (Raittila & Sutinen. 10). Tästä syystä käsittelen tässä kappaleessa myös isäpuolen ja isän roolia. Teen näin myös siksi, että haastateltavien joukossa oli miehiä. Scott Browning ja Elise Artfelt (2012) tiivistävät uusperheen

haasteiden syyt hyvin kirjassaan *Stepfamily therapy, a 10 step clinical approach* seuraavasti: *"Kun parit kohtaavat ensimmäistä kertaa, he aloittavat yhteisen elämänsä tasavertaiselta pohjalta. Kummallakaan ei ole aikaisempia parisuhteita, ex-puolisoita tai lapsia aikaisemmista suhteista. Uusperheen muodostuessa ainakin toisella on ex-puoliso ja yksi tai useampi lapsi aikaisemmasta suhteesta sekä aikaisempien suhteiden henkinen painolasti"* (Browning & Artfelt. 5).

4.1 Parisuhde – uusperheen ydin

Erilaisesta alkuasetelmastaan ja puolisoitten yksilöllisestä menneisyydestä huolimatta, uusperheen parisuhteen perustamisen lähtökohtana on idyllinen ajatus rakkaudesta. Kirjassaan *Hyvä paha äitipuoli* (2013) Minna Murtonen-Lahtinen muistuttaa, että uusperheen onnistuminen on kiinni siitä, kuinka hyvin vanhemmat voivat vaalia keskinäistä suhdettaan (Murtonen-Lahtinen. 27). Vaikka uusperheen perustana on sen vanhempien välinen rakkaus, sen keskiössä on myös ajatus muutoksesta. Naimatonta ei rasita hänen edellinen avioliittonsa, mutta uusparisuhteessa molemmat hakevat uutta parempaa parisuhdetta ja tämä johtaa väistämättä siihen, että aikaisempi parisuhde sekä oma lapsuuden perhe näyttäytyvät vertailukohtina (Aukia & Manninen. 47). Uusparisuhteessa puolisoit hakevat ratkaisuja niihin asioihin, joihin ei löytynyt vastausta edellisessä parisuhteessa. Uusperheen ytimeen eli sen vanhempien parisuhteeseen pitää löytää uusia toimintamalleja, jotta korjaava kokemus mahdollistuu (Larkela & Malinen. 15). Toimiva parisuhde on aina merkittävin suhde kaikenlaisissa perhemuodostelmissa ja lopulta ratkaisee perheen kohtalon (Murtonen-Lahtinen 27, Hayman. 17).

Uusperheen perustana oleva parisuhde on lähes poikkeuksetta ainakin toiselle puolisolalle järjestyksessä toinen (Murtonen-Lahtinen. 27). On hyvin tyypillistä, että uusperhettä muodostaessa puolisoitten on hyvin vaikea luopua ydinperheen unelmasta. Uusperhe ei kuitenkaan voi olla ydinperhe ja sen toimivuuden ensimmäinen este ovat vanhemmat itse. (Raittila & Sutinen. 13). Ihmisillä on

kahdenlaisia mielikuvia ja odotuksia parisuhteestaan: kuvitteellisia ja elettyjä. Jos kuvitteellinen ajatus etäännyy liiaksi parisuhteen todellisesta tilasta, niin tyytymättömyys kasvaa (Luukkala. 47). Uutta parisuhdetta rakentaessa moni on edelleen vanhan purkutyömaalla ja joskus toisesta irtautuessaan voi samalla kiintyä uuteen ihmiseen. Aikaisempi huono parisuhde voi heijastua uuteen parisuhteeseen ikävällä tavalla etenkin, jos aikaisempaa suhdetta ei ole ehtinyt pureskella kunnolla (Dallos & Draper. 213, Raittilan & Sutinen. 21, Luukkala 47).

Vaikka tämä kehittämistehtävä keskittyykin uusperheen parisuhteeseen, lasten osuus parisuhteen toimivuudessa näyttelee myös tärkeää osaa. Jos syyllisyys edellisen perheen hajoamisesta painaa parisuhteen toista osapuolta, hän saattaa pyrkiä olemaan lastensa käytettävissä aikaisempaa enemmän (Raittila & Sutinen. 79). Jos uusperheen parisuhde ei saa huomiota, uusperheen muodostuminen ei onnistu. On myös hyvä tiedostaa, että uusperheen puolisoiden yhteinen aika saattaa saada osakseen kohtuuttomia odotuksia ja tämä saattaa johtaa ristiriitojen selvittelyyn yhteisen ajanvieton sijasta (Raittila & Sutinen. 80). Hyvä lähtökohta parisuhteelle on, kun sitä kohtaan on myönteisen realistiset odotukset (Luukkala. 48). Odotusten lisäksi tarvitaan myös konkreettisia tekoja näiden odotusten realisoitumiseen. Vuokko Malinen ja Pekka Larkela (2011) kehottavat uuspareja ripustamaan seinälle kalenterin, jonne voi merkitä kahdenkeskistä aikaa sekä pistämään lukon makuuhuoneen oveen (Larkela & Malinen. 28).

4.2 Ex-puolisot ja sukulaiset

Patricia L. Papernow (2015) korostaa uusperhettä koskevassa luvussa kirjassa *Clinical handbook of couple therapy*, kuinka riidaton ero on parasta lapsille ja myös uusparisuhteelle. Tärkeää on, että ex-puolisot kommunikoivat säännöllisesti ja pystyvät pitämään kiinni yhteisesti sovituista pelisäännöistä. (Gurman, Lebow & Snyder. 477). Hyvä avioero on yksi uusperheen ja uuden parisuhteen toimivuuden mahdollistava tekijä. Rehellinen ero, jossa myös oma osuus ja vastuu on selvitetty, ei

onnistu ilman perusteellisia ”erotalkoita”. Hyvä ero tarkoittaa irtisanoutumista puolisona, mutta ei vanhempana (Rosenholm. 34 – 42).

Uusparin rakkaustarina on usein kielletty puheenaihe siinä ympäristössä, jossa he elävät. Lasten ja ex-puolisoiden lisäksi koko suku ja ympäristö saattavat reagoida eroon ja uuteen puolisoon. Äärimmäisissä tapauksissa ex-puolisot tai sukulaiset saattavat kokea velvollisuudekseen puuttua uusperheen arkeen ja sen sisäisiin asioihin. (Malinen & Larkela. 31,36).

Vaikka ex-puolisoiden vaikutus uuteen parisuhteeseen on usein negatiivista, eronjälkeiset ongelmat omassa, puolison tai lasten nykyisessä elämässä on myös helppo vierittää eron tai ex-puolison syyksi (Rattila & Sutinen. 22). Ex-puolisoiden syyttäminen uusperheen ongelmista on joskus myös parisuhdetta vahvistava tekijä. Me vastaan ne-ajattelun kautta uuspari saa yhteisen vihollisen. Pieni vihan pitäminen ex-puolisoita kohtaan antaa syyn erolle ja saattaa voimistaa uusparin parisuhdetta. Huonoimmillaan tämä voi myös estää näkemästä oman parisuhteen ongelmia. (Draper & Dallos. 182, Malinen & Larkela. 23) .

4.3 Paha äitipuoli

Monet uusperheiden problematiikkaan keskittyvät oppaat ja kirjat mainitsevat kaikkien tuntemaan myytin pahasta äitipuolesta (Murtorinne-Lahtinen. 17, Raittila & Sutinen. 45, Malinen & Larkela. 16, Rauha. 28). Myytti pahasta äitipuolesta elää edelleen vahvana uusperheiden arjessa ja juuri siksi se aiheuttaa kohtuutonta painetta äitipuolen ja bonuslapsien välille ja tätä kautta hiertää myös parisuhdetta. Bonuslapsi on uusperheessä puolison kautta saatu lapsi johon ei ole verisidettä. Ajatus siitä, että äidin on oltava vanhempana huolehtivampi kuin isän, seuraa äitiä myös uusperheen arkeen (Browning & Artfeld. 38). Erityisen tiukassa elää ajatusmalli, jonka mukaan äitipuolen on pystyttävä rakastamaan puolison lapsia samalla mitalla, kuin omia lapsia. Tärkeätä

on kuitenkin ymmärtää, että uuden puolison ei tarvitse ryhtyä vanhemmaksi, jos hän ei siihen pysty. (Malinen & Larkela. 16).

Eron jälkeen erityisesti naisia vaivaa syyllisyys ja huoli omien lasten hyvinvoinnista. Tämä pakottaa heidät keskittymään omiin lapsiin uuden parisuhteen sijaan. Riittämättömyyden ja epäonnistumisen tunteet saavat hänet pelkäämään pahan äitipuolen leimaa, mikä taas saa hänet yrittämään entistä enemmän (Raittila & Sutinen. 49). Lapsettomille äitipuolille ulkopuolisuuden kokeminen voi olla niin voimakasta, että he saattavat kieltäytyä muodostamasta suhdetta puolison lapsiin. Näissä tilanteissa rakkauden ja huomion jakaminen puolison lasten kanssa voi olla äitipuolelle liikaa. (Parisuhdekeskus. 168).

Uusperheen perustamisen myötä, myös äitipuolen ihmissuhdeverkosto laajenee ja hän kokee usein menneensä naimisiin kokonaisen klaanin kanssa (Murtorinne-Lahtinen. 27). Uusperheessä saattaa olla kummankin puolison lapsia. Tällöin uusperheen äidillä saattaa olla unelma vapaa-aikanaan yhdessä liikkuvasta suurperheestä. Kuitenkin juuri näissä tilanteissa perheen sisäisten yksiköitten pitäisi viettää enemmän aikaa erillään ilman uusperheen kaikkia jäseniä. (Papernow. 335). Edellä mainitut seikat saattavat aiheuttaa tuoreelle äitipuolelle liikaa paineita. Bonuslapsien, biologisten lasten ja uuden puolison toiveita on mahdoton täyttää yhtä aikaa. Jos lapset ovat kovin tarvitsevia ja huomionkipeitä, parisuhdesidos voi jäädä hauraaksi (Murtorinne-Lahtinen. 27, Malinen & Larkela. 37). Uusparin keskinäinen suhde on kuitenkin se, joka pitää uusperheen kasassa.

4.4 Isät ja isäpuolet

Kasvatustieteiden tohtori ja suomalaisen isyystutkimuksen tienraivaaja Jouko Huttunen (2001) mainitsee kirjassaan Isänä olemisen uudet suunnat, että yleisin uusperheen muoto on sellainen, jossa mies muodostaa parisuhteen yksinhuoltajaäidin kanssa ilman omia lapsiaan. Uusparisuhteen kannalta on tärkeää, että isäpuolen

suhde bonuslapsiin on hyvä. On myös toivottavaa, että bonuslapsien oma isä hakee lapsiaan säännöllisesti hoitoon ja antaa näin uusperheen parisuhteelle kahdenkeskistä aikaa (Huttunen. 131 - 133).

Myös isäpuolella oma menneisyys on aina läsnä omien lasten kautta. Isäpuoli joutuu astumaan vanhemmuuteen eri-ikäisille lapsille ilman normaalia kasvuhistoriaa. Suurin haaste on kuitenkin sovittaa yhteen romanttinen rakkaus ja vanhemmuus. Miehelle uusi parisuhde voi antaa mahdollisuuden kasvaa ja työstää uutta parisuhdekäsitystä. Vahva parisuhde kestää paremmin uusperheen ongelmat (Malinen & Larkela. 18-19). Uusperheen alkuvaiheessa parisuhde on koetuksella. Kaisa Raittila ja Päivi Sutinen (2008) mainitsevat kirjassaan *Huonetta vai Sukua. Elämää uusperheessä*, että myös miehellä on odotuksensa. Mies kaipaa uusperheessä tasavertaista toveruutta, moitteen sijaan arvostusta ja kielteisten tunteiden sijaan arvostusta. Jotta uusi parisuhde onnistuu, se vaatii yhteistä päätöksentekoa ja kummankin tarpeiden ja tunteiden huomioon ottamista (Raittila & Sutinen. 64).

Ero koettelee usein enemmän isän ja lapsen kuin äidin ja lapsen suhdetta. Uusperheen isä kokee, että yhteydenpito omiin biologisiin lapsiin ei ole tarpeeksi tiivistä (Huttunen 135). Rakentaessaan eronjälkeistä uutta suhdetta lapseensa isät tarvitsevat usein puolison apua (Raittila & Sutinen). Isäpuolten suhde tytärpuoliin voi olla haastava. Pojat näyttävät sopeutuvan puolivanhempiansa paremmin kuin tytöt. Tämä osaltaan selittyy sillä, että lapset ovat useammin naisen kuin miehen biologisia lapsia ja pojat saattavat eron jälkeen kaivata miehen mallia. (Huttunen. 135). Patricia L. Papernow (2015) muistuttaa myös, että näissä tilanteissa puolison tuki kasvatusasioissa on isäpuolille tärkeää (Gurman, Lebow & Snyder. 477).

Huomionarvoista on myös se, että lasten äidillä on usein tarve puuttua lasten ja isän väliseen suhteeseen pitämällä korostetusti kiinni omista periaatteistaan ja näkemyksistään. Tämä vaikuttaa suoraan uusperheen mahdollisuuksiin päättää omasta ajankäytöstään ja elämästään. Tällä tavoin lasten biologisella äidillä on usein tapana horjuttaa uusperheen ja parisuhteen kasvurauhaa. Eronneiden vanhempien

välisestä päätöksenteosta voi tulla uhka tuoreelle parisuhteelle. Huoltajuusriidoissa on tavallista, että lähes poikkeuksetta äiti yrittää estää isän ja lasten tapaamista. (Raittila & Sutinen. 88 - 90).

5 Suru

Kaikki tietävät mitä suru on. Se on monimutkainen tunne, joka väkevimmillään muokkaa ihmisen käyttäytymistä alitajuisesti. Psykkisen trauman läpikäyvien ihmisten reaktioihin on pyritty etsimään lainalaisuuksia, jotka toisaalta selvittäisivät millaista sisäistä taistelua ihmisen psyyke suruprosessin aikana työstää, ja toisaalta myös selventämään ihmiselle itselleen, mitä hänelle on tapahtumassa. Psykologian dosentti Salli Saari (2012) kuvaa prosessia näin:

”Ihmisten reaktioissa traumaattisen kokemuksen jälkeen on havaittavissa selvää lainalaisuutta. Useat ihmiset reagoivat tietyllä tavalla, mutta poikkeuksiakin löytyy. Meihin ihmisiin on sisään rakennettuna paljon hyvin tarkoituksenmukaisia reagointi- ja käsittelymalleja, jotka edesauttavat traagisesta kokemuksesta selviytymistä.” (Saari 41.)

Läheisten elämään kuolema tuo aina eräänlaisen viillon, hetken, jolloin historia ja tulevaisuus kohtaavat. Tätä välitilan kokemusta kuvaa tieto siitä, että menneeseen ei voi enää palata eikä tulevasta ole vielä tietoa. On tavallista, että normaaliin arkeen kuuluvat rutiinit jätetään suremisen ajaksi sivuun (Hakola, Kivistö & Mäkinen. 73).

Suruprosessin vaiheet Saaren (2012. 42-67) mukaan:

1. Psyykkinen shokki. Psyykkisessä shokissa on kysymys siitä, että mielemme suojaa meitä sellaiselta tiedolta ja kokemukselta, jota se ei pysty ottamaan vastaan eikä kestä. Näiden tilanteiden keskeinen piirre on niiden ennustamattomuus.
2. Reaktiovaihe. Siirtyminen reaktiovaiheeseen edellyttää, että vaara ja uhkatilanne ovat ohi. Reaktiovaiheessa tulemme tietoiseksi tapahtuneesta ja sen merkityksestä elämällemme. Tietoisuuden myötä tulevat tunteet kuten viha, syyllisyys ja aggressio.
3. Työllistämisen- ja käsittelyvaihe. Tämän vaiheen tarkoituksena on erityisesti, jos kyseessä on läheisen ihmisen menetys, menetetyistä luopuminen, suru sekä pelkojen ja traumojen työstäminen.
4. Uudelleenorientoitumisen vaihe. Jälleenorientoitumisen vaihe tuntuu trauman käsittelyvaiheen alussa niin etäiseltä ja saavuttamattomalta, ettei siitä kannata edes puhua. Toivottu lopputulos on, että traumaattisesta kokemuksesta tulee tietoinen ja levollinen osa omaa itseä: olen kokenut tällaisen tapahtuman, se on osa minua.

Tärkeää osaa leskien suruprosessissa näyttelee syyllisyys jota voidaan pitää eräänlaisena surun kumppanina. Leski tuntee syyllisyyttä siitä, että hän on surrut liian vähän tai liian pitkään. Syyllisyyttä voi tuntea jopa siitä, että viikko puolison kuoleman jälkeen sattuu naurahtamaan tai vaikka hymyilemään. Huono omatunto voi hiipiä mieleen, jos haluaisi lähteä ystävien kanssa juhlimaan, mutta hautajaisista on vasta kulunut kuukausi. Syyllisyyden tunne pakottaa lesken tarttumaan ulkoisiin viesteihin ja määritelmiin siitä, kuinka kauan pitää surra, vaikka mitään oikeaa aikamäärettä surun kestolle ei ole. Vihan tunteet ovat myös normaaleja

Eräs leski kertoi kuinka eräs vanhempi puolisonsa menettänyt rouva oli sanonut hänelle, että paha olo kestää 4 kuukautta kuoleman jälkeen. Kun 4 kuukautta tuli täyteen ja leskestä tuntui edelleen pahalta, hän tunsikin syyllisyyttä ja huonouden tunnetta. Hänessä oli oltava jotain vikaa, koska hän ei päässyt eteenpäin. Erityisesti lesket joiden puoliso on tehnyt itsemurhan saattavat miettiä mitä he olisivat voineet

tehdä, että puoliso ei olisi tehnyt itsemurhaa. Kuolleen puolison suremiseen liittyy eräänlainen keskenjäämisen tunne siitä, että olisi voinut tehdä jotain toisin (Hakola, Kivistö & Mäkinen. 72 - 73). ”*Miksi en nähnyt mitään merkkejä siitä, että hän voi niin huonosti?*”. Syyllisyyden lisäksi sureva voi tuntea eri tasoista ahdistusta ja masennusta. Vihan tunteet kuollutta puolisoa kohtaan ovat myös normaaleja (Shimshon Rubin, Malkinson & Witztum. 214). ”*Miksi jätit minut tänne?*”. Vihan tunnetta aiheuttaa erityisesti se, että omien lasten surun tunteita on raskas kohdata.

On itsestään selvää, että hyvä onnistunut avioero vaikuttaa selkeästi uusperheen toimivuuteen. Uutta parisuhdetta ei kannata aloittaa ennen kuin edellisen avioliiton aiheuttama suru on prosessoitu ja käyty läpi. Lesken suru verrattuna avioeron synnyttämään prosessiin on erilaista. Se on syvempää ja edesmenneen puolison muisto jää usein erityisenä ja positiivisena jälkenä lesken elämään. Myös lesken kohdalla on tärkeää, että ajatus eteenpäin menemisestä ei tunnu ajatuksena mahdottomalta, ennen uuden parisuhteen aloittamista. Kun elämä läheisen ihmisen kuoleman jälkeen tuntuu valoisalta ja toiveikkaalta, surusta on tullut luonnollinen osa omaa itseä, eikä jokapäiväinen taakka.

6 Leskiperheestä uusperheeksi

Vielä nykypäivänäkin useimmat ihmiset ovat tottuneita niin sanottuun ydinperheajatteluun, jossa ihannoidaan ajatusta yhdestä avioliitosta joka kestää koko loppuelämän. Näitä ihmisiä ajatus uusperheestä saattaa hämmentää (Aukia & Manninen 37). On tavallista, että uusperheen dynamiikkaan liittyvässä kirjallisuudessa sivuutetaan leskeyttä yhtenä mahdollisena perhehistorian osana, mutta aiheeseen ei perehdytä sen syvemmin (mm. Hayman. 23, Patterson, Williams, Edwards, Chamov & Grauf-Rounds. 157, Papernow. 43, 362). Uusperheen dynamiikka on jo itsessään monimutkainen ja haasteellinen. Miten käy, jos uusperheessä elävän pariskunnan toisella puolisoilla on perhehistoriassaan tavallista avioeroa pysyvämpi luopumisen ja yksinjäämisen kokemus? Lesken kanssa uusperheen muodostaminen pitää sisällään

erityisiä haasteita. Näitä haasteita selvitin haastattelemalla 11 eri henkilöä, joista 7 oli niin sanottuja entisiä leskiä, jotka elivät uudessa parisuhteessa. Näistä leskistä 3 oli miehiä ja 4 naisia. Loput 4 haastateltavaa olivat leskien uusia kumppaneita ja puolisoita. Kaksi naispuolista ja kaksi miespuolista kumppania suostuivat haastatteluun. Kaksi leskinaista ja yksi leskimies osallistui haastatteluun ilman uutta kumppaniaan.

6.1 Koska eteenpäin?

Joku kaippaa arjen rutiineja. Joku aloittaa työt heti puolison kuoleman jälkeen ja toinen ei pysty vuoteen tekemään töitä. Mikään näistä vaihtoehtoista ei ole väärin. Tärkein neuvo jonka voi surevalle leskelle antaa on muistuttaa siitä, että kannattaa etsiä se omalle persoonalle sopiva tapa surra ja kulkea eteenpäin. ”*Tee sitä mikä tuntuu hyvälle*”. Usein surun musertama leski saattaa kysyä, että koska on aika siirtyä eteenpäin tai koska tämä itkeminen loppuu? Ensisijaisesti haluaisin sanoa, että itkemisessä ei ole mitään pahaa kunhan se ei ihan kokonaan ota koko elämää hallintaansa. Itku palvelee aina jotain tarkoitusta ja vie eteenpäin. Seppo Laakso (2014) kirjoittaa kirjassaan On surun aika kuinka kyky suunnitella tulevaisuutta ja pohtia arkisia askareita ovat merkkejä eteenpäin menemisestä (Laakso. 59).

Uuden parisuhteen aloittamisellekaan ei ole oikeata ajankohtaa. Joillekin leskille kuolema on tullut yllätyksenä ja joidenkin leskien puoliso on saattanut sairastaa pidemmän aikaa ja tällöin kuolema on saattanut olla helpottava hetki jolloin on voinut myös kääntää uuden luvun elämässään. Mitään helppoa ja yksiselitteistä merkkiä tai hetkeä jolloin syntyy oivallus siitä, että on aika siirtyä eteenpäin tai aloittaa uusi parisuhde, ei ole. Positiivisen elämänskatsomuksen kautta on helpompi katsoa tulevaisuuteen optimistisemmin. Itselle tärkeänä edistymisen merkinä pidin sitä, että pystyin kysymään itseltäni päivittäin ”*mikä tänään on paremmin?*”. Tämä kysymys johdattaa positiivisen ajattelun äärelle. Omien ajatusten hienovarainen ohjaaminen

myönteisten asioiden pohtimiseen auttaa näkemään niitä pieniäkin onnistumisen kokemuksia. On myös hyvä muistaa, että jo avun pyytäminen vaatii rohkeutta ja keskusteluavun piiriin hakeutuminen on jo itsessään suuri askel eteenpäin. Ystävät ja vertaistuki ovat tärkeitä avun lähteitä. Erityisesti vertaistuen kautta on hyvä peilata omaa suruaan ja nähdä myös se miten muut ovat selvinneet eteenpäin. Myös viranomaisten apu voi olla hyödyksi. Yksi leskimies kertoi, että hän ei olisi pystynyt aloittamaan uutta parisuhdetta, jos ei olisi hakenut apua. ”*Se, että otin itse yhteyttä lastensuojeluun oli todella vaikeeta, mutta onneksi tein sen*”. Mies puhui itsestään myös ratkaisunhakijana ja kertoi, että ei olisi ilman tätä luonteenpiirrettä päässyt eteenpäin.

Tärkeää on myös olla itselleen armollinen ja hyväksyä se, että suru kulkee mukana loppuelämän, mutta se ei saa hallita sitä. Uuden parisuhteen aloittaminen tärkeän ihmisen poismenon jälkeen voi tuntua jopa mahdottomalta ajatukselta. Kuten myös avioeron jälkeen, jos ajatus seurustelusta ei tunnu sopivalta, ajankohta on väärä. Monet haastatelluista leskistä kertoivat, että uusi parisuhde tuli ikään kuin yllättäen osaksi elämää. Sitä ei erityisemmin ollut hakemalla haettu.

Aikaisemmin mainitsin siitä, että kuolemaa edeltäneet olosuhteet vaikuttavat siihen miten leski ja läheiset kuoleman kokevat. Yhden haastatellun menehtynyt ex-puoliso oli ollut väkivaltainen joten hän suhtautui leskeyteensä eräänlaisena pelastavana tapahtumana ja kertoi olleensa tietoisesti positiivinen, jotta pääsisi eteenpäin. Toisen puoliso oli menehtynyt pitkän sairauden uuvuttamana ja vaikka hänen ei heti ollut helppo hyväksyä omaa helpotuksen tunnettaan, niin hän myönsi kuitenkin, että se vei häntä eteenpäin.

6.2 Parisuhde

Leskelle on uudessa parisuhteessaan keskeinen rooli. Lesken tehtävänä on tukea uutta puolisoaan, kuunnella hänen tunteitaan ja vastaanottaa myös kielteisiä tunteita. Leskiuusperheessä menehtyneen vanhemman muistoa pidetään yllä erilaisilla tavoilla. On tärkeää, että kuolleen puolison biologisille lapsille pidetään yllä niin sanottua

symbolista vanhemmuutta. Yleensä tämä onnistuu parhaiten kertomalla eräänlaisia tarinoita ja ylipäättään tukemalla avointa keskusteluilmapiiriä liittyen lapsen kuolleeseen isään tai äitiin. Myös haudalla käynti auttaa ylläpitämään edesmenneen isän tai äidin muistoa lasten arjessa.

Yleensä lesken uusi puoliso ymmärtää, että näin pitää tehdä ja tukee avointa keskusteluilmapiiriä, mutta se saattaa siitä huolimatta lisätä riittämättömyden tunnetta. Olennaista näissä tilanteissa on ollut lesken ymmärrys ja tuki. Tämä muiston ylläpitäminen voi synnyttää lesken uudelle puolisolle ristiriitaisia tunteita ja ajatuksia, vaikka hän ymmärtäisi muistamisen merkityksen. Siinä missä lesken uuden puolison on ymmärrettävä kuinka tärkeää kuolleen puolison lapsille on, että edesmenneen äidin tai isän muistoa pidetään yllä, lesken pitää myös tukea uutta puolisoaan tässä vaikeassa tilanteessa. Tärkeätä on kuitenkin muistaa, että – kuten kaikissa parisuhteissa- kommunikaatio ei saa olla yksipuolista vaan vastavuoroista, kunnioittavaa ja hyväksyvää. Leskiuusperheessä on tärkeää, että kummatkin kykenevät keskustelemaan omista negatiivisista tunteistaan. Kaikki haastateltavat puhuivat jossain määrin läheisyyden merkityksestä uudessa suhteessaan. Yksi leski-isä mainitsi, että hänelle on tärkeää tarjota lapsille hyvät muistot äidistään ja samalla löytää aikaa uudelle parisuhteelle. *”Mä huomasin, että jouduin suhteen alussa poukkoilemaan parisuhteen ja lasten huomioimisen välillä. Nyt tilanne on parempi, mutta alussa se oli todella raskasta”*. Sama mies puhui pitkään siitä, kuinka suuri merkitys tunteista puhumisella on erityisesti tässä uudessa parisuhteessa.

Riittämättömyyden tunteen lisäksi haastatellut leskien kumppanit puhuivat eräänlaisesta mustasukkaisuuden tunteesta ja epäilevistä ajatuksista siitä, että oliko lesken rakkaus uutta puolisoa kohtaan aitoa, vai oliko uusi puoliso vain laastari, joka oli paikkaamassa edesmennyttä puolisoa? Yksi haastatelluista lesken puolisoista kertoi seuraavasti. *”Tulihan minulle se ajatus silloin suhteen alussa mieleen, että jos olenkin vain täyttämässä jotain tyhjiötä tässä”*. Haastatteluissa tämä ajatus ja pelko siitä, että lesken kanssa muodostettu parisuhde olisi niin sanottu ”laastarisuhde” tuli esiin silloin tällöin. Erään naispuolisen lesken kumppani oli harmitellut sitä, että leski ei

ollut itse tehnyt päätöstä erosta. Miehellä itsellään oli avioero takana ja hän kertoi, kuinka hän itse oli tehnyt päätöksen erosta. Tämä päätös kertoi siitä, että hän oli itse halunnut päättää parisuhteen. Kuolema oli naisen kohdalla tehnyt päätöksen hänen puolestaan ja tämä johdatti miehen epäilemään lesken rakkautta häntä kohtaan.

Tämä ajatusmalli on erityisesti läsnä leskiuusperheen alkuvaiheessa. Samaa pelkoa esiintyy myös perinteisissä uusperheissä, jos avioero ei ollut yhteinen päätös, mutta oma kokemukseni on, että leskien tuntema eräänlainen nostalginen suru ja kaipaus saattaa olla hämmentävää heidän uusille puolisoilleen. Tämä suru ei kuitenkaan merkitse sitä, että leski ei rakastaisi uutta kumppaniaan ja Uuden kumppanin on hyväksyttävä, että suru kulkee lesken mukana uusiin elämäntilanteisiin ja uuteen parisuhteeseen.

Lesken uutta parisuhdetta saattavat verottaa myös lesken omat traumaattiset kokemukset. Eräs haastateltavista kertoi, kuinka ensimmäiset läheisyyden kokemukset uudessa parisuhteessa käynnistivät paniikkikohtauksen. *”Oli kamalaa ajatella, että mun uusi puoliso joutuisi huolehtimaan asioista, jotka eivät hänelle kuulu, kuten nämä mun traumaista johtuvat paniikkikohtaukset”*. Hän selitti itselleen, että paniikki syntyi, koska hän tunsi syyllisyyttä uudesta parisuhteesta. Samaan aikaan hän ei halunnut, että uusi puoliso joutuisi ottamaan vastuuta hänen paniikistaan. Ajan kuluessa myös hänen oireilunsa on hellittänyt. Yleisesti sekä lesket että heidän kumppaninsa ajattelivat niin, että suhteen alussa ongelmat ikään kuin korostuivat. Ajan kuluessa näihin parisuhteen alun haasteisiin saatiin uudenlaista näkökulmaa, etäisyyttä ja perspektiiviä aivan kuin tavallisessa seurustelusuhhteessa. Yksi haastatelluista leskistä kertoi, että alussa hänestä tuntui, että *”ei kukaan hullukaan halua tähän tilanteeseen mukaan”*, mutta ajan kuluessa hän ymmärsi, että hänen surunsa ja menneisyytensä on vain yksi osa normaalia elämää.

6.2.1 Missä asutaan?

Keskustelut liittyivät useasti myös leskiuusperheen kotitaloon joka saattoi olla lesken ja edesmenneen puolison koti. Haastattelujen perusteella tämä tuntui nousevan yhdeksi keskeisimmistä haasteista leskiuusperheessä. Erityisesti leskien naispuolisilla kumppaneilla oli hankaluuksia ajatella lesken taloa omana kotinaan. Eräs haastatelluista kuvasi sitä näin: *”perinteisessä erotilanteessa se oli varmasti ollut erilaista, mutta jotenkin se, että toisen puoliso oli asunut eläessään samassa talossa jotenkin teki siellä olemisen vaikeaksi ja oudoksi”*.

Toisen kotiin muuttaminen tuntui myös hankalalta. *”Tuntui pahalta asua siinä talossa, koska en ollut sitä mieheni kanssa yhdessä ostanut. Se oli jonkun muun koti. Se oli taas yksi niin sanottu ”ensimmäinen kerta” jonka mieheni oli saanut kokea jonkun toisen kanssa.”* Monet päätyvät ostamaan uuden asunnon. Erään haastatellun pariskunnan yhteisen asunnon löytäminen oli muodostunut toistuvaksi riidanaiheeksi. Uusi kumppani ei halunnut asua lesken ja tämän ex-puolison ostamassa asunnossa, mutta muuttaminen osoittautui vaikeaksi. *”Tää kuulostaa ehkä hieman kamalalta, mutta musta tuntui, et se suru jotenkin asui siellä asunnossa silloin alussa ja mun oli tosi vaikea asua sen kanssa siellä”*. Lopulta asia ratkaistiin perusteellisella remontilla.

Yksi haastatelluista leskistä kertoi, että hänen puolisonsa asui edelleen osittain omassa vuokra-asunnossaan ja he pitivät järjestelyä toimivana. He kokivat myös, että erikseen asuminen piti omalla erikoisella tavallaan jännitettyä yllä parisuhteessa. Yhteinen aika korostui ja läheisyys oli merkittävää. Tässä parisuhteessa leski ei nähnyt vaihtoehtona sitä, että olisi muuttanut pois vielä murrosikäisten lastensa lapsuudenkodista eikä uusi puoliso voinut kuvitella asuvansa tässä asunnossa.

6.3 Ex-puolisot ja bonusvanhemmat

”Lähtöasetelma vaikuttaa uuden perheen sisällä: Kuollutta puolisoa ihannoidaan, hänen huonot puolensa unohdetaan ja hänestä tehdään pyhimys. Eronnutta puolisoa

sen sijaan useimmiten mustamaalataan ja hänen kanssaan vietettyjä vuosia ei voida tai ei haluta muistella” (Rosenholm. 34).

Edesmenneen puolison ihannointi on tunnetuin leskiuusperheen haasteista (Papernow. 362). Lesken uuden kumppani saattaa olla erittäin hankalaa hyväksyä lesken suhtautumista kuolleeseen puolisoonsa. Tärkeää on tietää, että perinteisessäkin uusperhetilanteessa eronnut puoliso saattaa haikailla mennyttä avioliittoaan silloin, jos avioerosta toipuminen on kesken (Rosenholm. 35). Erityisesti miespuolisen lesken kumppaneille jo valmiiksi haasteellinen äitipuolen asema korostuu entisestään, koska kuollut enkeliäiti saattaa olla ylivoimainen kilpakumppani. Ex-puolison syyttäminen ja vihaaminen voi olla myös uusparia yhdistävä tekijä uusperheen alkuvaiheessa. Nämä negatiiviset uskomukset ja tarinat ex-puolisoista saattavat olla tärkeä uuspariskuntaa yhdistävä tekijä. (Draper & Dallos. 182). Perinteisessä uusperhetilanteessa uuspari saattoi liittoutua yhdessä ärsyttävää asioihin puuttuvaa ex-puolisoa kohtaan, mutta lesken ex-puolisoa ei saa vihata, sen kanssa ei voi kilpailla eikä hänestä saa puhua mitään pahaa. Menehtyneen puolison kanssa ei voi neuvotella. Vaarana on, että lesken uudessa parisuhteessa tästä aiheesta muodostuu eräänlainen tabu, vaikka lesken lasten kannalta edesmenneestä vanhemmasta on välttämätöntä puhua.

Lesken puoliso saattaa jäädä yksin riittämättömyyden tunteensa kanssa. Kumpikin naispuolisista lesken kumppaneista puhuivat riittämättömyyden tunteestaan. Kuollut puoliso ja äiti nostettiin erityiselle jalustalle ja uusien kumppanien mukaan jopa eräänlaiselle pyhimyksen tasolle. Lesken uusi kumppani saattoi monesti kuulla esimerkiksi sosiaaliviranomaisten taholta, kuinka tärkeää on vaalia kuolleen äidin tai isän muistoa. Muiston vaaliminen oli erityisesti toiselle haastatellulle naiselle vaikeaa, vaikka sen kuitenkin ymmärsi ja halusi sitä toteuttaa. Molemmat haastatelluista naisista kokivat, että he eivät saa tunnustusta omasta roolistaan leskiuusperheen äitipuolena.

Toinen haastatelluista lesken naispuolisista kumppaneista oli itse lapseton ja nyt kahden pienen lapsen äitipuoli. Nainen kertoi, kuinka hänestä tuntui usein siltä, että vaikka biologinen äiti oli menehtynyt, juuri tämän menehtyneen vanhemman roolia korostettiin edelleen. *”Minä olen ollut näiden lasten äiti jo kohta 5 vuotta ja edelleen minusta välillä tuntuu, että minun rooliani vähätellään. Saatetaan sanoa, että kyllä se lasten äiti oli sellainen superäiti. Väkisinkin tässä tulee katkeraksi, koska tuntuu, että kukaan ei arvosta sitä mitä minä teen.”* Hänen kohdallaan vähättelyä tuli erityisesti appivanhempien ja lesken suvun puolelta. Haastattelun edetessä nainen kertoi, että asiat ovat nyt paremmin, kuin aivan parisuhteen alussa. Tämä ajatus, että ajan myötä ongelmat muuttavat merkitystään tuli esiin haastatteluiden aikana useasti.

Mielestäni on tärkeää korostaa sitä, että selvästi useimmat leskien kumppaneista ymmärtävät, että menehtyneestä kumppanista on puhuttava lasten vuoksi. On silti ymmärrettävää, että tämä saattaa olla lesken kumppanille raskasta. Parisuhteessa tätä ei saa aliarvioida vaan on luotava ilmapiiri, jossa näillekin tunteille annetaan tilaa ja ymmärrystä. Kuten kaikissa parisuhteissa niin tässäkin tunnetaidoilla on merkittävä rooli. Kuten uusperheen bonusvanhemmat eli äiti- tai isäpuolet niin myös lesken uusi kumppani voi kokea valtavia paineita omasta vanhemmuudestaan suhteessa bonuslapsiin. Vanhemmuus mahdollisesti surevaan lapseen sekä parisuhteen välissä keinottelu kuluttavat helposti bonusvanhemman tunnevarastot loppuun. Tämän tilanteen voi pelastaa avoimella kommunikaatiolla ja parisuhteen hyvinvoinnin varmistamisella. Aikuisten yhteinen aika on tässä kohtaa erittäin tärkeää.

6.3.1 Toisten suru

Sureminen uusperheessä ei tietenkään rajoitu vain leskiperheeseen. Myös lähiomaiset ja ystävät surevat kuollutta ja tämä luonnollisesti heijastuu erilaisina haasteina myös lesken uuteen parisuhteeseen ja voi tehdä esimerkiksi koko perheen keskinäisistä juhlapyhistä hankalia (Aukia & Manninen. 172). Leskien kumppaneiden ongelmallista suhteutumista edesmenneeseen ex-puolisoon lisää se, että koko suku saattaa

ylläpitää enkelimyyttiä ja muistella häntä erilaisissa illanistujaisissa. Eräs haastatelluista naisista kertoi kuinka hän oli purskahtanut itkuun kuullessaan leskimiehensä sukulaisen kehuja ja ylistävän kuollutta puolisoa. Naisen oli edelleen vuosia tämän tilaisuuden jälkeen vaikea osallistua samoihin juhliin miehensä suvun kanssa. Tämä on hyvä esimerkki siitä, kuinka suuri vaikutus myös perheen ulkopuolisilla tekijöillä ja ihmisillä on leskiuusperheen arkeen.

Monet lesket kokevat ympäristön paineet omassa suruprosessissaan. Usein ystävät ovat tärkeässä roolissa, kun leski peilaa omia tunteitaan. Ystävien tsemppaus ja ymmärrys olivat kaikille haastatelluille tärkeitä. *”Minulle oli tosi tärkeää, että ystävät ottivat uutisen seurustelusta hyvänä juttuna. Olin silloin kovin epävarma ja ystävien tuki auttoi minua ottamaan riskin ja nyt olen onnellisesti kihloissa”*.

Edesmenneen puolison ystävät saattavat olla edelleen läheisiä ja tärkeitä ihmisiä leskelle. Joskus he eivät kuitenkaan reagoi positiivisesti ja kannustavasti lesken uuteen parisuhteeseen, varsinkin jos se tapahtuu heidän mielestään liian nopeasti. *”Kuolleen vaimoni ystävät sanoivat yhteisellä illallisella suoraan uudelle kumppanilleni, että en ole valmis uuteen parisuhteeseen... ikään kuin en itse tietäisi mikä minulle on hyväksi”*.

Myös lesken omat ystävät saattavat hämmentyä uudesta parisuhteesta tai seurustelusta. Yksi haastateltu käsitteli ystäviensä kielteistä reaktiota hänen uuteen parisuhteeseensa seuraavasti: *”Mun ystävät eivät oikein tykänneet siitä, että seurustelin niin nopeasti mun vaimon kuoleman jälkeen. Ajattelin asiaa niin, että heidän oma surutyönsä oli ehkä jotenkin kesken. Mä olin kuitenkin elänyt siinä myrskynsilmissä ja mun oli pakko käsitellä sitä kaikkea ihan eri volyyymilla, joten ehkä siks mä olen päässyt eteenpäin ja he ei”*. Leski joutuu kohtaamaan puolison kuoleman omassa arjessaan tuntuvasti ja konkreettisesti. Läsne ja tukena ollut ihminen on yhtäkkiä poissa ja hänen pitää ehkä opetella huolehtimaan asioista jotka ovat olleet puolison vastuulla. Puolison poissaolo on tuntuva aukko omassa todellisuudessa. Ystävät eivät koe tätä samalla tasolla vaan ovat omalla tavallaan etäällä. Ystävät eivät ole näkemässä lesken jokaista epätoivon hetkeä eivätkä hetkiä jolloin asiat yhtäkkiä

näyttävät paremmalta. Tästä voi seurata edellä mainitun tapainen hämmentynyt ja kielteinen reaktio lesken uuteen parisuhteeseen. Uusi parisuhde kertoo ystäville ja lähipiirille konkreettisesti sen, että leski todellakin on päässyt eteenpäin ja joskus tämä saattaa olla heille jopa järkyttävää. Yleensä syynä on, että lähipiiri ei ole käsitellyt omaa suruaan ja kaipaustaan tarpeeksi.

Kahden haastatellun pariskunnan lesket kertoivat kuinka merkittävää oli uuden kumppanin ja edesmenneen puolison vanhempien välinen hyväksyvä suhde. Niin sanotut entiset appivanhemmat ovat usein iso osa myös leskiuusperheen arkea erityisesti lasten kautta. Erään lesken entiset appivanhemmat olivat ystäväystyneet uuden puolison kanssa. *"Musta on tosi hienoa, että appivanhemmat soittelee mun uudelle puolisolle ja ottaa meidän yhteistäkin lasta hoitoon, joka siis ei ole heille mitään sukua. Se on meille kummallekin tosi tärkeää"*. Uusi puoliso tunsu itsensä hyväksytyksi myös edesmenneen puolison vanhempien puolelta ja tämä oli selkeästi parisuhdetta vahvistava tekijä.

6.4 Miesten ajatuksia

Miespuoliset lesket kertoivat, että he kokivat saavansa herkemmin arvostelua vanhemmuudestaan. *"Minua ärsytti suuresti se, että ihmisistä näkyi epäilyksiä siitä, että en pärjää näiden lasten kanssa"*. Tämä ahdistus siirtyi helposti myös parisuhteeseen ja näkyi leskimiehen käytöksessä epävarmuutena. *"Miten voin olla hyvä isä ja kumppani samaan aikaan?"* Koska leskellä ei ole ex-puolisoa, joka ottaisi lapsia hoitoon, puolisoille ei välttämättä kahdenkeskistä aikaa ollenkaan. Miesleski saattaa kokea suurta painetta tyydyttää sekä lastensa ja puolisonsa tarpeet joka saattaa olla mahdoton tehtävä. Tämä vaatii parisuhteen kummaltakin osapuolelta joustavuutta ja ymmärrystä.

”Naiset pyytävät useimmin apua uusperhetilanteissa ja saattavat nähdä tilanteen helpommin huonossa valossa. Miehillä on usein hieman ruusuisempi kuva uusperheen tilanteesta” (Hayman. 115).

Yksi haastattelemistani leskimiehistä muisteli keskustelleensa asiasta työkaverinsa kanssa puolisonsa kuoleman jälkeen. Työkaveri oli hiljattain eronnut miehestään ja keskustelun aikana selvisi, että ex-mies ei hyväksynyt avioeroa ja käyttäytyi välillä aggressiivisesti. Hän oli kuvannut miehensä muuttuneen läheisriippuvaiseksi eron jälkeen. Leskimies oli tästä päätellyt, että ehkä kuolema oli hänelle helpompi hyväksyä, koska häntä ei ollut hylätty sanan varsinaisessa merkityksessä. Kuolema ei merkitse rakkauden päättymistä siinä mielessä kuin avioero. *”Hän ei jättänyt minua vaan kuolema vei hänet minulta”*.

Kuolema on selkeä ja lopullinen parisuhteen päätepysäkki. Eräs haastatelluista leskimiehistä totesi, että *”Eihän minulle ole edes ketään jota kaivata”*. Tämä lopullisuus auttaa leskeä päästämään entisestä parisuhteestaan irti, vaikka tämä irrottautuminen voi olla hetkellisesti rajumpi, kuin avioerossa. Edellä mainittu leskimies totesi myös sen, että hänen olisi erittäin vaikeaa ajatella omia lapsiaan jonkun toisen miehen bonuslapsina. Leskeys mahdollisti hänelle sen, että hän on saanut kokea omasta mielestään erilaista isyyttä. Vaikka sitä oli vaikea sanoa asiaa ääneen mies totesi, että leskeyden myötä hänen oma vanhemmuutensa on korostunut tavalla, jota hän ei olisi saanut kokea, jos hänen puolisonsa olisi elossa. Tämä ajattelutapa seurasi häntä myös uuteen parisuhteeseen ja auttoi häntä käsittelemään asiaa rakentavasti uuden puolison kanssa.

Eräs haastelluista leskinaisista kertoi, että hänen puolisonsa vertasi kumppaninsa puolison kuolemaan eroon. *”Hän ikään kuin vertasi mieheni kuolemaa erotilanteeseen”*. Tämä oli siis naisen mukaan tapa jolla mies käsitteli tilannetta helpottavalla tavalla. Miehen mukaan heillä oli asiat helpommin, koska ei ollut ex-puolisoa, joka puuttuisi jokaiseen asiaan. Kuoleman vertaamista erotilanteeseen oli siis väline jolla mies teki tilanteen itselleen helpommaksi kestää. Toimenkin

haastatelluista leskinaisista kertoi, että hänen miehensä suhtautui hänen leskeyteensä *"kummallisen neutraalisti... mutta se on vaan hyvä asia"*.

"Tutkimukset ovat osoittaneet, että puolison kuolema usein on helpommin käsiteltävä tilanne sekä heti että pidemmän ajan kuluttua kuin avioero tai liiton hajoaminen. Kuolema on lopullinen ja rajallinen tapahtuma, elämän eittämätön päätepiste, jossa ruumis haudataan tai tuhkataan ja edesmennyttä ihmistä surraan." (Hayman. 29). Tämä suora lainaus Suzie Haymanin (1999) Sinun, minun, meidän – Opas uusperheille-kirjasta tukee edellä mainitun miehen realistista ja järkipohjaista suhtautumista kuolemaan. Tämä on yksi tapa käsitellä oman puolison kuolemaa ja se on myös selkeästi yksi tapa, joka auttoi juuri tätä miestä pääsemään eteenpäin.

7 Leski parisuhteessa

Sen sijaan, että keskittyisimme yleisellä tasolla lesken uuden parisuhteen ja perheen haasteisiin, mielestäni on tärkeää tuoda pelkästään lesken näkökulmaa esiin. Monessa uusperheoppaassa erityisenä haasteena mainitaan kuolleen puolison häiritsevä vaikutus lesken uudessa parisuhteessa. Aikaisemmin mainitsin kuinka enkeliäiti tai isä saattavat olla ylivoimaisia kilpakumppaneita lesken uudelle puolisolle. Tämä asetelma on omiaan lisäämään riittämättömyyden tunnetta. Myös edesmenneen puolison muisto ylläpitäminen ja lasten suru saattavat haitata uuden parisuhteen muodostamista ja hämmentää lesken uutta puolisoa. Leski ja hänen puolisonsa kokevat tämän tilanteen vastakkaisista asetelmista.

7.1 Menneisyyttä ei voi muuttaa

Haastatellut lesket ja heidän puolisonsa kertoivat useasti, kuinka erityisesti parisuhteen alussa ongelmat korostuivat. Yksi naispuolisista lesken kumppaneista kertoi seuraavasti: *"mä en jaksanut silloin ensimmäisen vuoden aikana kuulla edes*

sen naisen nimeä. Olin jostain syystä niin kovin epävarma itsestäni, koska kaikki tuntui pitävän häntä jonkinlaisena superihmisenä... tai niin mä sen kuulin siihen aikaan". Hänen puolisonsa vastasi tähän: "Juu muistan tämän. Musta tuntuu, että tämä aika on jo jäänyt taakse. Mulla oli todella vaikeaa kuunnella tätä. Tajusin, etten voi omalle menneisyydelleni yhtään mitään. Toinen on selvästi surullinen enkä mä voi vaan auttaa. Mun ex-vaimo oli kuollut ja mä en voinut sille mitään". Näissä tilanteissa leski näkee kuinka hänen puolisonsa kärsii, mutta tuntee selkeää voimattomuutta ja riittämättömyyttä. "Tämä tilanne nyt on mikä on... en mä voi sille mitään".

Tämä tilanne luo jännitettä parisuhteeseen. Leski tuntee täydellistä voimattomuutta kuunnellessaan uuden puolisonsa ahdistusta, haluaa auttaa, mutta ymmärtää, että tilanteelle ei voi mitään. Lesken uusi parisuhde toimii, jos tämä tilanne pystytään hyväksymään osana omaa perhehistoriaa. Parisuhde toimii vain, jos kumppani hyväksyy lesken perhehistorian luonnollisena osana omaa uutta parisuhdettaan. "Jos sä tulet tähän, niin et voi säikkyä tätä... tää on osa meidän elämää". Näin kuvasi yksi naispuolisista leskistä omaa parisuhdettaan. Toinen leskinainen kertoi, että "kyllä sen miehen pitää olla aikuinen lähteäkseen tähän suhteeseen." Nämä lausahdukset kuvaavat hienosti sitä, kuinka lesken kumppanin on hyväksyttävä oman parisuhteensa olosuhteet, koska leski ei voi muuttaa menneisyyttään.

Kuten olen aikaisemmin maininnut, lesken pitää toki tukea uutta puolisoaan näissä tilanteissa ja mahdollistaa asian avoin käsittely ja keskustelu, mutta oikeanlainen parisuhteeseen sitoutuminen alkaa vasta, kun kuolleen puolison haamu ei enää kummittele puolisoitten välisessä kommunikaatiossa. Lesken voimattomuuden tunne voi lisääntyä, jos hänen pitää huolehtia surevista lapsistaan ja uudesta parisuhteestaan. Tämä kaksoisrooli väsyttää ja eikä oikeanlaiselle läheisyydelle ole tilaa.

Yksi leskinainen myös nosti esille sen, että oli aluksi huolissaan siitä, että hänen lapsensa eivät saa pyyteetöntä rakkautta kahdelta vanhemmalta, koska bonusvanhempi ei kuitenkaan rakasta hänen lapsiaan samalla tavalla, kuin oma isä.

Hän myös nosti tärkeänä asiana kumppanin valinnassa sen, että ei haluaisi lapsetonta kumppania. Hän ajatteli, että uusi puoliso jolla olisi lapsia, osaisi ottaa myös hänen lapsensa huomioon eri tavalla, kuin lapseton bonusvanhempi. Tärkeää on kuitenkin tiedostaa se, että vaikka menehtynyt puoliso jättää aukon myös lapsen elämään, niin yksi välittävä aikuinen lapsen elämässä riittää. Bonusvanhempi ei korvaa menetettyä vanhempaa, mutta hänestä voi tulla tärkeä ja merkittävä osa lapsen elämää.

7.2 Lesken alistunut asema

”Muistan hyvin tilanteen, jossa minun läsnä ollessani uuden kumppanini ystävät sanoivat hänelle ääneen, että oletko sää varma mihin tilanteeseen sä olet nyt lähtenyt?. Tästä tuli väistämättä mieleen, että mä olen niin sanotusti tosi huono saalis”.

Näin kuvaa miespuolinen leski uuden parisuhteensa alussa vallalla ollut tilannetta. Tämä on asia josta ei ole aikaisemmin paljon puhuttu, mutta monelle leskelle tämä on uuden parisuhteen alussa oleva tunnetila. Kyse on eräänlaisesta alistuneesta asemasta suhteessa uuteen kumppaniin. *”Oletko sinä nyt varma, että haluat tähän suhteeseen... ymmärrätkö sää mitä minä kuljetan mukani?”.* Eräs haastatelluista leskistä muistaa kuinka kysyi tätä kysymystä uudestaan ja uudestaan uudelta kumppaniltaan. Kysymyksen taustalla oli epäily siitä, että onko kumppani tosissaan. *”Halusin heti alussa varmistaa, että hän tietää mihin on ryhtymässä”.* Kysymyksen taustalla on ymmärrys siitä, että leskeys on taakkana sellainen jota ei halua toisen kannettavaksi. Erityisesti se kertoo siitä, että lesket eivät välttämättä pidä itseään tarpeeksi hyvänä seurustelukumppanina. Hankalaksi tilanteen tekee se, että samaan aikaan lesken kumppani saattaa miettiä, että onko hän paikkaamassa edesmennyttä puolisoa. Pelkästään lesken alistunut asema luo vääränlaisen alkuasetelman parisuhteelle. Jos lesken kumppani samaan aikaan epäilee parisuhteen tunnepohjan ja rakkauden aitoutta, lähtökohdat ovat erityisen haastavat. Olennaista on se miten lesken uusi kumppani käsittelee kuolemaa ja minkälainen suhde hänellä siihen on. Eräs haastatelluista leskistä kertoi, että *”hän ei halua olla mikään kauhutarina*

kenellekään". Ratkaisevaa on se kuinka kauan ja millaisella volyyymilla menneisyys kulkee negatiivisessa valossa parisuhteen arjessa mukana.

Yksi haastateltu leskinainen kertoi, että aluksi läheisyys pelotti häntä. *"Minulla oli selvästi jotkut muurit päällä, koska aina kun tuli tilaisuus päästää toinen lähelle, pelästyin"*. Vaikka hän olo päässyt itse surussaan eteenpäin, hän joutui myöntämään itselleen, että leskeyden kokemus oli muuttanut häntä. Läheisyys ei ollut aluksi niin helppoa. Toinen leskinainen kertoi, että syyllisyys uuden parisuhteen kynnyksellä johtui siitä, että hän pelkäsi jotenkin tahraavansa kuolleen puolisonsa muiston. *"Suhteen alussa tuli usein mieleen, että petätkö minä nyt miestäni?"*. Monet haastatelluista kertoivat vastaavista oloiloista. Samaan aikaan he tunsivat syyllisyyttä menehtynyttä puolisoaan kohtaan ja samalla he joutuivat salaamaan tätä tunnetta uudelta puolisoiltaan. Eräs leskimies kertoi tilanteesta seuraavasti: *"en mä halunnut häntä näillä mun ajatuksilla vaivata. Eiköhän sillä ollut jo tarpeeksi raskasta muutenkin tämän mun tilanteen kanssa"*.

Lesken alisteinen asema suhteessa uuteen puolisoon pakottaa suojelemaan käytökseen. Edellä mainittu miesleski halusi suojella uutta kumppaniaan omilta raskailta ajatuksiltaan ja samalla roolitti itsensä huonoksi kumppaniksi. Sama mies myös kertoi, että suhteen alussa pelkäsi puhua kuolleesta puolisoistaan, koska huomasi sen aiheuttavan mielipahaa uudessa puoliossaan. Hän kertoi myös sen, että tämä suojeleva käytös johti myös siihen, että puolisoitten yhteinen aika johti kohtuuttomiin odotuksiin. *"Se meni aluksi siihen, että sitten kun saatiin mun lapset hoitoon niin se yhteinen aika piti olla jotain satumaista. Tuli välillä sellainen olo, että mun piti olla joku romantiikan mestari. Normaalisissa arjessakin pelkäsin riitoja ja sitten se meni siihen pisteeseen, että yhteinen aika piti olla jotenkin täydellistä"*. Näitä ajatuksia ja reaktioita ohjaa menettämisen pelko.

Tällaisessa tilanteessa leski myös unohtaa omat tarpeensa tasapuolisena kumppanina jättämällä omat tarpeensa sivuun ja panostamalla vain puolisoonsa. Jos tilanne jatkuu, leski voi löytää itsensä tunnetilasta, jossa hän kaipaa kumppaninsa huomiota

korostetusti, koska jätti omat tarpeensa toissijaisiksi parisuhteen alussa. Tämä tarve voi purkautua eräänlaisena katkeruutena. *”Huomasin tuntevani jonkinlaista yksinäisyyttä parisuhteessamme ja turhauduin, kun en saanut samanlaista huomiota, kuin annan puolisololleni. Kaiken piti jo olla hyvin, mutta huomasin edelleen olevani se, joka pitää yllä hellyyttä suhteessamme. Tein sitä jo suhteemme alussa ja pelkäsin koko ajan, että mussa on jotain vikaa tai et olen jotenkin pilalla, koska olin leski. Nyt tuntuu, että se alkutilanne kääntyi mua vastaan, koska itsehän tämän asetelman suhteeseeni loin. Siis sen, että minä huolehdin läheisyydestä ja kaikesta sellaisesta.”*

Useat haastatelluista leskistä kertoivat tästä eräänlaisesta alistuneesta roolista uudessa parisuhteessaan. Kuten monien muidenkin haasteiden kohdalla, alistunut rooli poistui ajan kuluessa ja parisuhteen muiden ongelmien helpottaessa. Yksi leskistä kertoi, kuinka hän yritti tulkita kumppaninsa jokaista ilmettä ja äänenpainoa ja pelkäsi tilanteita joista kumppani pahoitti mielensä. Erityisesti tilanteet joissa lesken menehtynyt puoliso aiheutti mielipahaa tuntuivat haastavilta. Oleellista on kysyä, kuinka aidosti pystyt olemaan läsnä, jos toisen menettämisen pelko pyörii mielessä ikään kuin ylikierroksilla? Pystytkö olemaan oma itsesi, jos keskityt pelkästään toisen miellyttämiseen? Onko parisuhteesi oikealla tavalla tasapainossa, jos yrität suojella sitä kaikilta vastoinkäymisiltä? Vastoinkäymiset ovat kuitenkin se hetki jolloin parisuhde voi kasvaa vahvemmaksi.

8 Kuoleman käänttöpuoli

Kaikilla on oma yksilöllinen tapansa surra. Jokainen leski myös suree itselleen sopivan ajan. Joillakin suruprosessi kestää vuoden tai kolme vuotta. Jotkut surevat kuukauden. Oleellista ei kuitenkaan ole se, kuinka pitkä sururosessisi on. Tärkeintä on tiedostaa ne hetket, jotka työnsivät sinua eteenpäin.

Uusperheen perustamiseen liittyy myös odotus siitä, että tällä kertaa asiat sujuvat paremmin myös parisuhteessa ja tällä kertaa minun uusi puolisoni on hoitaa ”työnsä” paremmin, kuin aikaisempi puoliso (Papernow. 74). Tämän lisäksi haastattelujen aikana jokaiset haastattelemani lesket kertoivat, kuinka he itse kokivat olevansa nyt vanhempia ja puolisoja eli muistivat myös vaalia parisuhdetta enemmän. Toisille positiivinen muutos oli merkitykseltään isompi, kuin toisille, mutta jokainen kertoi jonkinasteisesta positiivisesta kasvukokemuksesta. Tähän ajatustapaan liittyy olennaisena ajatus siitä, että olen kokemusteni vuoksi parempi ihminen ja olen kasvanut psyykkisesti vahvemmaksi ja viisaammaksi.

Omassa selviytymisessäni tärkeänä käänkökohtana oli hetki jolloin pystyin katsomaan omaa leskeyttäni uudesta näkökulmasta. Mitä uutta minä oli oppinut tästä kokemuksesta ja mitä uutta hyvää tämä kokemus on minulle antanut? Tämä oli myös yksi kysymys jonka esitin jokaiselle haastattelemalleni leskelle ja pariskunnalle. Tätä ajattelutapaa kuvaa mielestäni hienosti niin sanottu näkökulman vaihtamisen taito.

8.1 Näkökulman vaihtamisen taito

”Traumaattisesta kokemuksesta selviytyminen on kuin joen ylittämistä: suojellessasi itseäsi kehität samalla uusia taitoja, jotka voivat auttaa sinua tulevaisuudessa.” (Dolan. 138)

Näin osuvasti Yvonne Dolan (1998) kuvaa näkökulman vaihtamisen periaatetta ja sitä miten sitä voi hyödyntää myös traumaattisen kokemusten käsittelyssä. Osaltaan näkökulman vaihtamisella tarkoitetaan itsensä tai oman elämänsä uudelleen määrittämistä epäonnistumisen tai traumaattisen kokemuksen jälkeen. Matti S. Anttilan (2011) mukaan tällä niin sanotulla näkökulman vaihtamisen taidolla on käyttöä monella elämän alueella. Uusien ja luovien ajatusten synnyttäminen ja ongelmien ratkaiseminen edellyttävät usein kykyä nähdä asiat uudessa valossa, uudelta kantilta,

uudesta perspektiivistä. Tarvitaan kykyä nähdä tutut ja vakiintuneet näkemykset ”toisin silmin” (Anttila. 21).

Tämän tyyppinen selviytymisajattelu edellyttää tervettä ja tasapainoista psyykkistä hyvinvointia, vahvaa resilienssiä eli sitkeyttä ja luontevahvuutta. Psykologi Louise Harms (2015.) kirjoittaa kirjassaan *Understanding trauma and resilience*, että vaikka ihmisillä voi olla monia suojaavia elämäntaitoja, mutta todellista resilienssiä osoittaa kyky nähdä äärimmäiset vaikeudet positiivisessa valossa (Harms. 11). Aikaisemmin kappaleessa ”Koska eteenpäin” kerroin kuinka positiivisesti ajattelemalla voi päästä surussaan eteenpäin. Tätä positiivisuutta ei kuitenkaan voi pakottaa. Ben Furman toteaa kirjassaan *Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus* (1997), että traumaattisen kokemuksen aiheuttamassa järkytyksen vaiheessa ei ole helppo nähdä mitään hyvää tästä vielä jonakin päivänä seuraa. Aikaa myöden näkökulma kuitenkin muuttuu. Traagisilla tapahtumilla on sekä pahoja että hyviä seuraamuksia (Furman. 80).

Fredrike Bannink (2014) korostaa, että traumaattisten kokemusten läpi käyneiden ihmisten sankaruutta ja selviytymistä pitää korostaa uhriutumisen sijaan (Bannink. 75). Kirjassaan *Flourish – A Visionary new understanding of happiness and well-being*, Martin E.P. Seligman (2011) kertoo, että matkalla kohti post-traumaattista kasvua, ihmisen pitää pyrkiä kärsimyksen minimointiin, tuntea positiivisia tunteita, tuntea merkitystä ja kokea saavutuksia ja positiivisia ihmissuhteita (Seligman. 16-20).

Tämä on se syy miksi kiinnostuin näkökulman vaihtamisesta juuri läheisen kuoleman aiheuttaman trauman hoidossa. Uskoisin, että tavoittelemalla post-traumaattista kasvua ja siitä seuraavia erityisiä kehittymisen osa-alueita, voimme saavuttaa tilan, jossa kärsimys on poistunut ja menetyksen jättämä aukko on kokonaan täyttynyt. Näin tilalle jäisi hyväksyntä ja tilanteen syvä ymmärrys sekä kyky nähdä myös läheisen kuolemasta aiheutuneen surun tuolle puolelle; mitä minä olen oppinut tästä, mitä erityistä uutta minussa nyt on jota minussa ei aikaisemmin ollut? Ja kaikkein tärkein; mihin uuteen hyvään se voi minut kantaa?

8.2 Mitä tämä kokemus on minulle opettanut?

Haastatteleman leskinainen, jonka aviomies oli tappanut itsensä 2 vuotta sitten kertoi osaavansa nauttia paremmin itsenäisyydestään ja uudesta vapaudestaan tehdä asioita itselleen. On hyvin yleistä, että yksinäisyyden ja hiljaisuuden sietäminen ovat leskille haastavia tilanteita. Nainen kertoi kuinka esimerkiksi kirjan lukeminen ilman, että ajatus harhailee ja ahdistuksen tunteet valtaavat mielen, olivat hänelle merkki siitä, että hän on askeleen lähempänä selviytymistä. Nyt hän kertoi yksin olemisen olevan nautinto. Nainen kertoi myös kuinka hän osaa paremmin tarttua hetkeen, pysähtyä ja nauttia elämästä ja ottaa se vastaan sellaisena kuin se on. Myös kavereiden merkitys oli kasvanut ja hän kertoi osaavansa arvostaa ystävyyttä uudella tavalla. Tärkeimpänä asiana esille nousi avun pyytäminen ja rohkeus myöntää itselleen, että tästä hän ei selviydy yksin. Nyt hän ajattelee, että todellista rohkeutta on pyytää apua ja ottaa se vastaan, olla itselleen armollinen eikä yrittää selvittää yksin. Myös yksi haastelluista miesleskistä kertoi, että avun hakeminen oli hänelle yksi suurimmista opetuksista joita leskeys hänelle antoi.

Melkein jokainen haastateltu leski kertoi, että tunteista puhumisen merkitys parisuhteessa oli kasvanut. Ylipäättään puhumisen ja vuorovaikutuksen merkitys parisuhteessa tuntui korostuneen. Eräs pari selitti, kuinka he antoivat toisilleen paljon positiivista palautetta. Yksi haastatelluista leskimiehistä kertoi, että osaa arvostaa omaa kumppaniaan uudella tavalla ja myöntää joka päivä oppivansa häneltä jotain uutta. Sama mies puhui haastattelun aikana paljon siitä kuinka hän oli selvästi taitavampi tunnistamaan omia tunteitaan ja hallitsemaan niitä. *”Tämän jälkeen minua tuskin enää kaataa mikään”*. Yksi haastateltu leskinainen kertoi, että leskeksi tuleminen pisti elämän arvojärjestyksen täysin uusiksi ja tämä on vaikuttanut positiivisesti myös parisuhteeseen. Hän osasi tarttua hetkeen eikä enää harmitellut turhia asioista.

Eräs leskistä kertoi nyt olevansa tietoisesti positiivisempi. Hän myös puhui paljon siitä, kuinka hänen raskas elämäntarinansa oli häntä kasvattanut. Hän koki, että vaikeudet olivat tehneet hänestä huomattavasti vahvemman ihmisen. ”*Saamme myös kiittää elämämme mulkkuja*”. Sama nainen mainitsi, että ei uudessa suhteessaan ”*Vingu*” turhista. Erityisesti hän korosti sitä, että parisuhteessa ei saa olla salaisuuksia ja uudessa parisuhteessaan hän korostaa avoimuuden ilmapiiriä. Hänelle oli myös tärkeää ymmärtää se, että hän ei kokenut häpeää tai syyllisyyttä omasta menneisyydestään eikä halunnut sen antaa määritellä itseään eikä uutta parisuhdettaan.

Yksi leskimies kertoi kuinka hän oli tilanteensa kautta ymmärtänyt, että työ ei ole hänelle niin merkityksellistä. Lapset olivat nousseet elämässä keskiöön ja hän halusi korostaa tätä uutta merkityksellistä arvopohjaa elämässään. Sama mies kertoi, että ymmärtää oman taustansa haasteellisuuden parisuhteessa, mutta uskoi avoimuuden ilmapiirin olevan ensisijaisen tärkeää. Avoimuuden kautta hän oli päässyt pisteeseen, jossa hänellä ei ollut enää keskeneräisyyksiä. Tämän kautta hän oli myös ymmärtänyt, että hän ei halua olla kumppaninsa kaatopaikka ja pitää siksi positiivisuutta uudessa parisuhteessaan erityisessä arvossa.

Leskiuusperheen alkuvaiheessa tilanteen ymmärtäminen ja hyväksyminen oli kaikille joiltakin osin hankalaa. Useimmat kokivat, että yhteistä aikaa ei ollut riittävästi. Yllättäen kuitenkin eräät haastatelluista leskistä kertoivat kuinka tämä yhteisen ajan vähyys saattoi korostaa sen merkitystä positiivisella tavalla. Kun lapset saatiin hoitoon, yhteinen aika korostui ja pari saattoi kohdata intensiivisemmin ja yhteinen aika oli merkityksellisempää, kuin koskaan.

Yksi kokemus oli melkein jokaiselle leskelle yhteinen. Ystävien merkitys korostui surun vahvimmassa vaiheessa. Monet haastatelluista kertoivat, että samalla, kun ystävien avun ja läsnäolon merkitys kasvoi, niin useat kertoivat nyt tietävänsä mitkä ystävyysuhteet ovat niitä merkityksellisimpiä. ”*Se on selvää, että tässä tilanteessa ystäväpiiri harvenee, mutta ne oikeat jää siihen*”.

Oma kokemukseni oli, kun olin ollut runsaan vuoden leskenä ymmärsin, että olen kasvanut vanhempana ja olin kiitollinen siitä, että suhteeni lapsiin oli vahvempi kuin koskaan. Myöhemmin uudessa parisuhteessani tiesin olevani paremmin läsnä ja kunnioittavani kumppaniani aivan eri tavalla. Tärkein sisäinen muutos oli kuitenkin se, että osasin paremmin nauttia elämästä ja olin tyytyväinen siihen mitä minulla oli. En enää kaivannut koko ajan jonnekin, vaan olin onnellinen juuri siinä ja sillä hetkellä.

9 Pohdinta

Tämän kehittämistehtävän ensisijainen tarkoitus on luoda ymmärrystä sille miten vaikeaa lesken on aloittaa uutta parisuhdetta ja mitä erityisiä haasteita lesken uuteen parisuhteeseen kuuluu. Kehittämistehtävää tehdessä oli selvää, että sekä lesket että heidän kumppaninsa kysyivät samaa kysymystä erityisesti parisuhteen alussa: pystyykö ihminen rakastamaan kahta ihmistä samaan aikaan? Rakkautta ei kuitenkaan saa sekoittaa kaipaukseen. Kuollutta ystävää, isää, äitiä tai isovanhempaa saa kaivata, mutta jostain syystä suru ja ikävän tunne edesmennyttä puolisoa kohtaan koetaan rakkauden esteeksi. Tätä kehittämistehtävää varten tehtyjen haastattelujen perusteella näin ei kuitenkaan ole. Lesken edellinen parisuhde on saattanut olla pitkä ja silloin kaipaus voi olla elinikäinen. Tämä ei kuitenkaan sulje pois uutta parisuhdetta ja uuden elämänvaiheen alkamista. Kaikki tätä kehittämistehtävää varten haastatellut lesket ja leskien puoliset ovat todiste siitä.

Tämän kehittämistehtävän toinen tarkoitus selvisi minulle vasta kirjoitusprosessin jälkeen. Haastattelujen ja omien kokemusten kautta se, että suruprosessi ja leskeys aiheuttavat edelleen kummastusta, oli jokseenkin yllättävää. Olin siinä luulossa, että nykyään vain pieni osa ihmisistä mystifioi leskeyttä. Ikään kuin se olisi jotain erityisen traagista, jotain kovin hämmentävää, jopa pelottavaa. Erään lesken tarinaan kuului hetki jolloin hänen omat aikuiset lapsensa lopettivat yhteydenpidon äitiinsä, kun hän 3 vuoden yksin elämisen jälkeen löysi uuden rakkauden. Toinen kertoi saaneensa

syyttäviä kommentteja siitä, kuinka pukeutui hameeseen vain puoli vuotta puolisonsa kuoleman jälkeen. En vielä kukaan ole saanut vastausta siihen, miksi meidän on luotava keinotekoisia aikamääreitä surulle. Miksi surua pitää kuvata työnä tai prosessina, koska ei surua voi työstää eikä yhtäkään pohjatonta ikävää voi sovittaa tiettyyn prosessiin tai ennalta määriteltyyn muottiin? Miksi se ei vaan voi olla surua ilman erityisempää määritelmää ja ilman odotuksia? Ilman erityisiä vaatimuksia itseltään tai ulkopuolisten kautta suru muuttuu osaksi normaalia elämää. Tässä kohtaa on hyvä mainita, että tämä pohdinta surusta ja suruprosessista vaatisi aivan oman tutkimuksensa, mutta otin aiheen esille, koska se on omalla tavallaan tärkeä osa myös tätä kehittämistehtävää.

Leskien puheista kaikuu ennen kaikkea kaipuu siihen normaaliin arkeen ilman leskeyden leimaa. Leskeys ja suru kulkee mukana, mutta sitä voi kantaa myös ilman stigmaa. Ulkoa päin tulevat viestit, jotka korostavat ihmisten tarvetta ymmärtää leskeyden tragediaa, voivat vääristää lesken uuden perheen arkea. Tärkeätä olisi ymmärtää, että puolison kuolema -vaikka kuinka traaginen tilanne se onkin- on vain osa yhden ihmisen elämäntarinaa, jonka jälkeen voi myös palata siihen normaaliin arkeen ja elämään.

Jokainen trauman läpi käynyt ammattiavun piiriin hakeutuva leski on ottanut sen ensimmäisen tärkeän askeleen; hän on hakenut apua. Tässä tilanteessa on äärimmäisen tärkeää lausua seuraava lausahdus ääneen; minä tiedän, koska olet siinä, että olet selviytynyt, mutta loppujen lopuksi kyse on kuitenkin siitä, kuinka pitkä matka sinun pitää kulkea, että itse ymmärrät sen.

10 Lähteet

Anttila, Matti S. Näkökulman vaihtamisen taito. (2005). Helsinki. WSOY.

Aukia, Pekka & Manninen, Kirsti. Uusi suurperhe. (1999). Helsinki. WSOY

Bannink, Fredrike. Post-traumatic success, positive psychology & solution-focused strategies to help clients survive & thrive. (2014). New York – London. W.W. Norton & Company.

Browning, S., Artelt, E. Stepfamily therapy: a 10-step clinical approach. (2012). Washington, DC. American Psychological Association..

Castrén, A-M. Onko perhettä eron jälkeen? eroperhe, etäperhe, uusperhe. (2009). Helsinki. Gaudemus.

Dallos, Rudi & Draper, Ros. An Introduction to family therapy. (2015). New York. Open university press.

Dolan, Yvonne. Pieni askel, Tie hyvään elämään traumaattisen kokemuksen jälkeen. (1998). Suom. Antti S. Mattila. Helsinki, Lyhytterapia-instituutti Oy.

Furman, Ben. Ei koskaan liian myöhäistä saada onnellinen lapsuus. (1997). Helsinki. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Gurman, Alan S. & Lebow, Jay L. & Snyder, Douglas K. (Toim.) Clinical handbook of couple therapy. (2015). New York. The Guilford press.

Hakola, Outi, Kivistö Sari & Mäkinen, Virpi. Kuoleman kulttuurit Suomessa (2014). Helsinki. Gaudeamus Oy

Harms, Louise. Understanding trauma and resilience. (2015). London. Palgrave.

Hayman, Suzie. Sinun, minun, meidän – Opas uusperheille. (1999). Jyväskylä. Gummerus kirjapainoa Oy.

Huttunen, Jouko. Isänä olemisen uudet suunnat. (2001). Juva. PS-kustannus, WS Bookwell Oy.

Kurkela, Reijo & Sauli, Hannele. Tilastolliset luokitukset ja arki. (1998). Teoksessa Seppo Paananen, Anneli Juntto & Hannele Sauli (Toim.): Faktajuttu. Tilastollisen sosiaalitutkimuksen käytännöt. Tampere. Vastapaino.

Laakso, Seppo. On Surun Aika – Tueksi läheisen kuoleman kohdatessa. (2014). Katharos Oy.

Luukkala, Jouni. Kukoistava parisuhde – Rakkaussuhteen psykologia. 2015. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim & Jouni Luukkala.

Malinen V. & Larkela P. Parisuhde – uusperheen ydin. (2012). Helsinki. VL-Markkinointi.

Murtorinne-Lahtinen, Minna. Hyvä paha äitipuoli. (2013). Helsinki. Kirjapaja.

Papernow, P.L. Becoming a stepfamily. Patterns of development in remarried families. 2009. New York. Routledge Taylor and Francis group.

Patterson, JoEllen & Williams, Lee & Edwards, Todd M. & Chamow, Larry & Grauf-Grounds, Claudia. Essential skills in family therapy – From the first interview to termination. (2009). New York. The Guilford Press.

Parisuhdekeskus (Toim.). Sata kysymystä parisuhteesta – Väestöliiton parisuhdekeskus vastaa. (2016). Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Raittila, K. Sutinen P. (toim.). Huonetta vai sukua. Elämää uusperheessä. (2008). Helsinki. Kirjapaja.

Rauha, Maija. Äitipuolen käsikirja – Nauti elämästä uusperheessä. (2003). Helsinki. WSOY.

Papernow, Patricia. L. Becoming a Stepfamily. (2003). New York. Routledge.

Rosenholm, Heljä. Uusperhe – Uusi mahdollisuus. (1989). Juva. WSOY.

Saari, Salli. Kuin salama kirkkaalta taivaalta, kriisit ja niistä selviytyminen. (2012). Keuruu. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Seligman, Martin E.P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. (2012). New York. Free press.

Shimshon Rubin, Simon & Malkinson, Ruth & Witztum, Eliezer. Working with the bereaved – Multiple lenses on loss and mourning. (2012). New York. Routledge.

Suomen Uusperheiden Liitto Ry (Supli) Artikkelit <http://supli.fi/artikkelit/>

Suomen Uusperheiden Liitto Ry (Supli). Supliikki-lehti. (1/2016). Turku. Supli.

Sutinen, Päivi. Vanhempana ja aikuisena uusperheessä. Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia. 2005. Helsinki. Yliopistopaino.

Internet lähteet:

Tilastokeskus. Liitetaulukko 4. Uusperheet 1090 – 2014. 2015.

http://tilastokeskus.fi/til/perh/2014/perh_2014_2015-05-28_tau_004_fi.html