

# Erokriisin vaikutukset vanhemmuuteen

HELI PRUUKI

TT, PERHEPSYKOTERAPEUTTI, PARI- JA SEKSUAALITERAPEUTTI, TYÖNOHJAAJA

# Ihminen kaipaa yhteyttä toisten kanssa

*En mä tahdo puukotella,  
vaan mä tahdon suukotella.  
Jos en saa mä suukotella,  
saatan vaikka puukotella.*

*- Elina Karjalainen/ Uppo-nalle*

- Ihminen kaipaa yhteyteen toisten kanssa. Kokonaan yksin jääminen on kauhistuttava ajatus. ”Olen yksin maailmassa” on ainakin ajoittaisena yleinen eksistentiaalinen kokemus.
- Ero kriisi voi herättää valtavan syvän yksinjäämisen kokemuksen, jopa kauhun.
- Monen ”puukottelunkin”, esimerkiksi vaikean käyttäytymisen, taustalla on viime kädessä kaipuu ja pyrkimys yhteyteen ja kokemus tai pelko yksin jäämisestä.

# Parisuhde on aikuisiän tärkein kiintymyssuhde

- ▶ Parisuhde on aikuisiän tärkein kiintymyssuhde. Siksi sen hyvin- tai pahoinvointi, tai päättyminen, vaikuttaa suuresti yksilön vointiin.
- ▶ Varhaisissa kiintymyssuhteissa omaksuttu sisäinen turvallisuus ja kiintymysmalli (turvallinen/turvaton) vaikuttaa kykyyn olla turvallisesti parisuhteessa ja aktivoituu siinä. (Toisaalta parisuhde on ns. ”kolmas mahdollisuus”)
- ▶ Lapsuus- ja nuoruusiässä haavoittuneet alueet, traumat (esim. hylkäämiskokemukset ja vaille jäämiset) kuumottuvat ja aktivoituvat aikuisiällä juuri parisuhteessa. Ne voivat tulla esiin esimerkiksi mustasukkaisuutena ja tarpeena kontrolloida toista.
- ▶ Turvattomuus ja erilaiset traumat tulevat näkyviin etenkin ristiriitatilanteissa tai eron uhatessa/erotilanteessa.
- ▶ Myös turvallisesti kiintyneen sisäinen turvallisuus järkkyy erokriisissä.
- ▶ Petetyksi ja/ tai jätetyksi tuleminen on vakava henkilökohtainen kriisi. Ihminen kokee suuren hylkäämiskokemuksen ja tuntee mm. häpeää, kelpaamattomuutta, loukkaantumista, vihaa ja muita suuria vaikeita tunteita.
- ▶ Eroprosessi on luokiteltu äärimmäisen stressaavaksi tilanteeksi ja yhdeksi suurimmista mahdollisista elämänkriiseistä.

# Vanhemmuus erokriisissä

- Valtaosa vanhemmista haluaa lapsilleen hyvää myös eron aikana ja sen jälkeen. He haluavat, että lapset selviytyisivät erosta mahdollisimman vähällä kivulla.
- Koska ero on yleensä vanhemmille hyvin raskasta aikaa, he eivät kuitenkaan jaksu välttämättä huomioida sitä, miten haavoittava ero voi olla myös heidän lapsilleen.
- Kun vanhemmat käyvät läpi omaa kriisiänsä ja saattavat riidellä pahasti, lapsen näkökulma hukkuu. Lapsi jää yksin tunteineen. Kukaan ei auta sanoittamaan sitä, mitä hänelle tapahtuu. Samoin voi käydä, kun vanhempi rakastuu. (Tilanne: toinen rakastumisen huumassa, toinen hylkäämisen tuskassa)
- Vanhemmilla voi olla tarve korostaa lapsen sopeutumista ja ohittaa merkit lapsen hädästä. Ajatus lapsen tuskasta on liian tuskallinen kohdata.
- Siksi vanhempien eron aiheuttama menetys ja kriisi lapselle on joskus vaiettu ja toisinaan rankasti vähätelty. Lapsi jää yksin.
- Lapsi saattaa (pahan olon oireilun lisäksi) etsiä roolin, jonka kautta saa hyväksyntää. "Sopeutuja" saattaa olla rooli. Osa lapsista kannattelee vanhempiaan, koettaa olla helppoja ja iloisia. (Suru, kiukku, pelko, rakkauden kaipuu. Vaarana, että oppii hylkäämään omat tunteensa, niillä ei ole väliä.)

# Eron eritahtisuus

- ▶ Vain harvoissa tapauksissa vanhempien eroprosessi on saman tahtinen.
- ▶ Toinen saattaa olla prosessoinut eroa mielessään jo pitkään, tai ehkä jo pitänyt rinnakkaissuhdetta – kun toiselle ero on tullut aivan uutena, shokeeraavana yllätyksenä.
- ▶ Eritahtiset ja erilaiset eroprosessit osaltaan vaikeuttavat tilannetta, etenkin jos ero on tapahtunut vain toisen tahdosta. On loukkaavaa nähdä esimerkiksi toisen jo seurustelevan, kun itse vasta yrittää toipua työkykyiseksi. Rakastuneen tai eroa pitkään prosessoineen on vaikeaa samastua toisen hätätilaan.
- ▶ Eritahtisuus vaikeuttaa myös lasten asioista sopimista.
- ▶ Puhuminen (esim. sovittelussa) on useimmissa tilanteissa hyödyllistä. Kun ei puhuta, seuraa siitä kuvitelmia, luuloja, pelkoja...
- ▶ Lapsi voi kantaa äidin ja isän tuskaa. Kenen itkua lapsi itkee? Kenen pahaa oloa lapsi ja nuori ilmentää? Toisinaan työmme on tämän sanoittamista vanhemmille.

# Teini eroperheessä

- ▶ Myös isommat lapset tarvitsevat vanhempiaan, mutta jäävät helposti sivuun vanhempien erotessa. Mm. uusi kirja Välikädessä kertoo, että monilta nuorilta ei koskaan kysytä, mitä vanhempien ero heille merkitsee tai miltä se tuntuu.
- ▶ Tilastokeskuksen väestö- ja ajankäyttötutkimuksen mukaan neljätoistavuotias poika keskustelee arkisin nelisen minuuttia ja viikonloppuisin yhdeksän minuuttia päivässä perheenjäsentensä kanssa. Tämä siis kaikissa perheissä keskimäärin. Eroperheessä nuori voi jäädä erityisen yksin.
- ▶ Vanhempien erotilanteessa murrosikäinen nuori on haavoittuvainen kehitystehtävänsä vuoksi. Oman seksuaalisuuden ja sukupuoliroolin kehittymiselle on traumaattista nähdä vanhempiensa uskottomuus kriisejä tai vanhemman eroottista huumaa uudessa suhteessa. Jatkossa vaikeaa esim. solmia suhteita vastakkaiseen sukupuoleen.
- ▶ Riskinä on myös, että ”iso” nuori vedetään vanhempiensa riitoihin mukaan. Hyvin tavallista on, että nuori syyttää tai arvostelee eroavia vanhempiaan tai puolustaa toista vanhempaansa. Näin hän jää yhä enemmän vaille tarvitsemaansa vanhemmuutta.
- ▶ Uusperheen muodostaminen on usein murrosikäiselle erityisen hankalaa, minkä takia siinä kannattaa pyrkiä erityiseen sensitiivisyyteen.
- ▶ Toisaalta uusi aikuissuhde voi olla nuorelle hyvä ja kannatteleva asia.

# Aggressio on usein suojatunne

- ▶ Erokriisissä olevan aikuisen ihmisen oma sisäinen turvallisuuden kokemus on järkkynyt. Moni on regressiotilassa, avuton, hädissään, syvästi turvaton, täynnä tunteita.
- ▶ Etenkin hylätyksi tuleminen voi osua vanhaan kokemukseen, traumaan, aiempaan turvattomuuden ja arvottomuuden kokemuksiin. Jos nämä ovat käsittelemättä, voi nykyinen tilanne kumuloitua äärimmäiseksi tuskalliseksi hädäksi.
- ▶ Monella tähän liittyy syvä yksinäisyyden kokemus. Häpeä (ja toisinaan pelko esim. huostaanotosta) estää avun hakemista tai oman voinnin aitoa avaamista toiselle.
- ▶ Kun omaa hätää ei osata käsitellä, se kanavoituu ulospäin haitallisena toimintana, usein aggressiivisena käyttäytymisenä etenkin eksää kohtaan tai sitten kääntyy sisäänpäin ja voi ilmetä myöhemmin esim. masennuksena.
- ▶ Aggressio, esim. viha tai raivo on tässä suojatunne, joka suojelee ihmistä murtumasta hätänsä keskellä.
- ▶ Näkyy esim. syyttelynä, vihana, toisen mustamaalaamisena, muiden ihmissuhteiden katkaisuna.... Joskus vieraannuttamisena tai lapsen käyttämisenä välikätenä/koston välineenä.
- ▶ Tulee näkyviin myös vimmaisena riitelynä ja pitkittyneinä huoltajuuskiistoina, jotka ovat tutkimusten mukaan poikkeuksetta vahingollisia lapsille.
- ▶ Tutkimusten mukaan sellaisilla lapsilla, jotka ovat kasvaneet vihamielisessä ympäristössä, on pysyvästi korkeampi stressihormonitaso verrattuna toisenlaisissa olosuhteissa kasvaneisiin lapsiin. Tällä on kauaskantoisia vaikutuksia lapsen tulevaan elämään, selviytymiseen ja menestymiseen.
- ▶ Aggressio vähenee, kun ihminen saa käsiteltyä suruaan ja hätäänsä, tulee vastaanotetuksi kipunsa kanssa. Turva! Yhteys!

# Vahvista ja ylläpidä turvallisuutta ja yhteyttä

- Tutkimusten mukaan lapsi ja nuori hyötyy loppuelämänsä ajan lapsuusajan turvallisesta, riittävän pitkäkestoisesta ja riittävän hyvästä vanhempien parisuhteesta. Tätä kautta hän voi kokea riittävän hyvää vanhemmuutta ja perheen sisäistä turvallisuutta. Kun vanhemmat eroavat, heidän tehtävänä on riittävän turvallisuuden ja vanhemmuuden ylläpito.
- Erokriisin raskaassa vaiheessa vanhempien kyky ylläpitää lastensa henkistä ja toisinaan fyysistäkin turvallisuutta on (yleensä väliaikaisesti) heikentynyt tai kadoksissa.
- Vaikutukset ovat ylisukupolvisia. Lapsuusajan turvallisuus/turvattomuus näkyy jatkossa lapsen sisäisessä turvallisuudessa, kiintymyssuhdekäyttäytymisessä, hänen tulevissa parisuhteissaan ja vanhemmuudessaan.
- Yhteiskunnan ja yhteisöjen (lähipiirin, eroauttajien, koulun, neuvolan...) on otettava tästä yhä tietoisemmin vastuuta: Vahvistettava sekä lasten että kriisissä olevien aikuisten turvallisuuden kokemusta: Elämä jatkuu. Tästä selvitään.
- Yhteyden ylläpito! Yksinäisyyden kuopasta ylös vetäminen. Et ole yksin!
- Vanhemmuus on muiden ihmissuhteiden tavoin vuorovaikutusta, yhteyttä. Kun vanhemman turvallisuus vahvistuu, kykenee hän taas tarjoamaan sitä myös lapselle.
- Turvallisuuden riittävä palautuminen on tärkeä myös vanhempien välisen sovitteluprosessin onnistumisessa ja yhteistyövanhemmuuden mahdollistajana.



# It's okay not to be okay

- ▶ Tärkeä viesti: It's okay not to be okay. On ok ja normaalia, että erokriisissä ihminen voi huonosti. On normaalia olla myös vihainen.
- ▶ Avun hakemiseen ja saamiseen yhä matalampi kynnys. Turvallisuus suhteessa auttajatahoihin.
- ▶ Miten luomme yhä turvallisempaa yhteiskuntaa, jossa vaikeat elämäntilanteet ja huonosti voiminen nähdään normaalina osana ihmisenä olemista, ei häpeällisenä ja peitettävänä yksilön omana asiana?
- ▶ Jokaisessa meissä on kaikkea: Olemme jokainen sekä auttajia että autettavia, tarvittuja ja tarvitsevia.
- ▶ Sekä pitkäjänteiset että nopeasti saatavat kriisiavut. Nopea, päivityksenomainen matalan kynnyksen palvelu on tärkeä.

*En mä tahdo puukotella,  
vaan mä tahdon suukotella.  
Jos en saa mä suukotella,  
saatan vaikka puukotella.*

*- Elina Karjalainen/ Uppo-nalle*

KIITOS!