
Uuspari - kohti uusia seikkailuja

Uusperheneuvojakoulutuksen
lopputehtävä 05/2023

Karolina Bechinsky

Johdanto

Aloitin uusperheneuvojakoulutuksen elokuussa 2022 ja kuten jokaisessa pitkässä koulutuksessa on kauniiksi lopuksi pullautettava itsestään ulos todiste siitä, että opittu on otettu työstöön, käsitelty ja ymmärretty. Hyvän tovin ihmeteltyäni, että mitäköhän sitä oikein tekisi tämän todistaakseen ja kuinka tämä voisi mahdollisesti hyödyttää muitakin kuin kouluttajiani sekä kanssaopiskelijoitani, keksin tämän: pikkuopas uuspareille.

Syksyllä -22 oli uusparisuhteista luento ja luettavaksi tuli Vuokko Malisen sekä Pekka Larkelan kirja "Parisuhde - uusperheen ydin". Siitähän se ajatus sitten lähti, kun nenän eteen tupsahti kaikessa upeudessaan uusparisuhteen kehrä.

Paripsykoterapeuttina olen käyttänyt useiden parien kanssa työskentelyssäni parisuhteen kehrä-mallia, jota itse opiskellut aikoinaan Väestöliitossa. Tämän mallin ovat kehittäneet Vuokko Malinen, Sinikka Kumpula ja Arto Koskinen.

Tätä Uusparisuhteen kehrää apuna käyttäen avaan tässä lopputyössä lyhykäisesti mikä kaikki tulee näkyväksi ja huomioonotettavaksi kun uuspari lähtee yhteiseen seikkailuun ja millä tavoin uusperhe kulkee tämän rinnalla.

Kuten kaikissa perheissä - eritoten uusperheessä - on parisuhde se tärkein ydin minkä päälle perhettä rakennetaan. Kun parisuhde voi hyvin ja on vakaalla pohjalla heijastuu tämä hyvä kaikille perheenjäsenille.

"Uusparisuhde on uusperheen keuhkot."

Me onnistumme - teemme kaikkemme parisuhteemme ja perheemme eteen

Onko ihanampaa tunnetta kuin olla rakastunut! On löytänyt juuri SEN ihmisen, jonka kanssa aloittaa seikkailu kohti rakkaudentäyteistä tulevaisuutta.

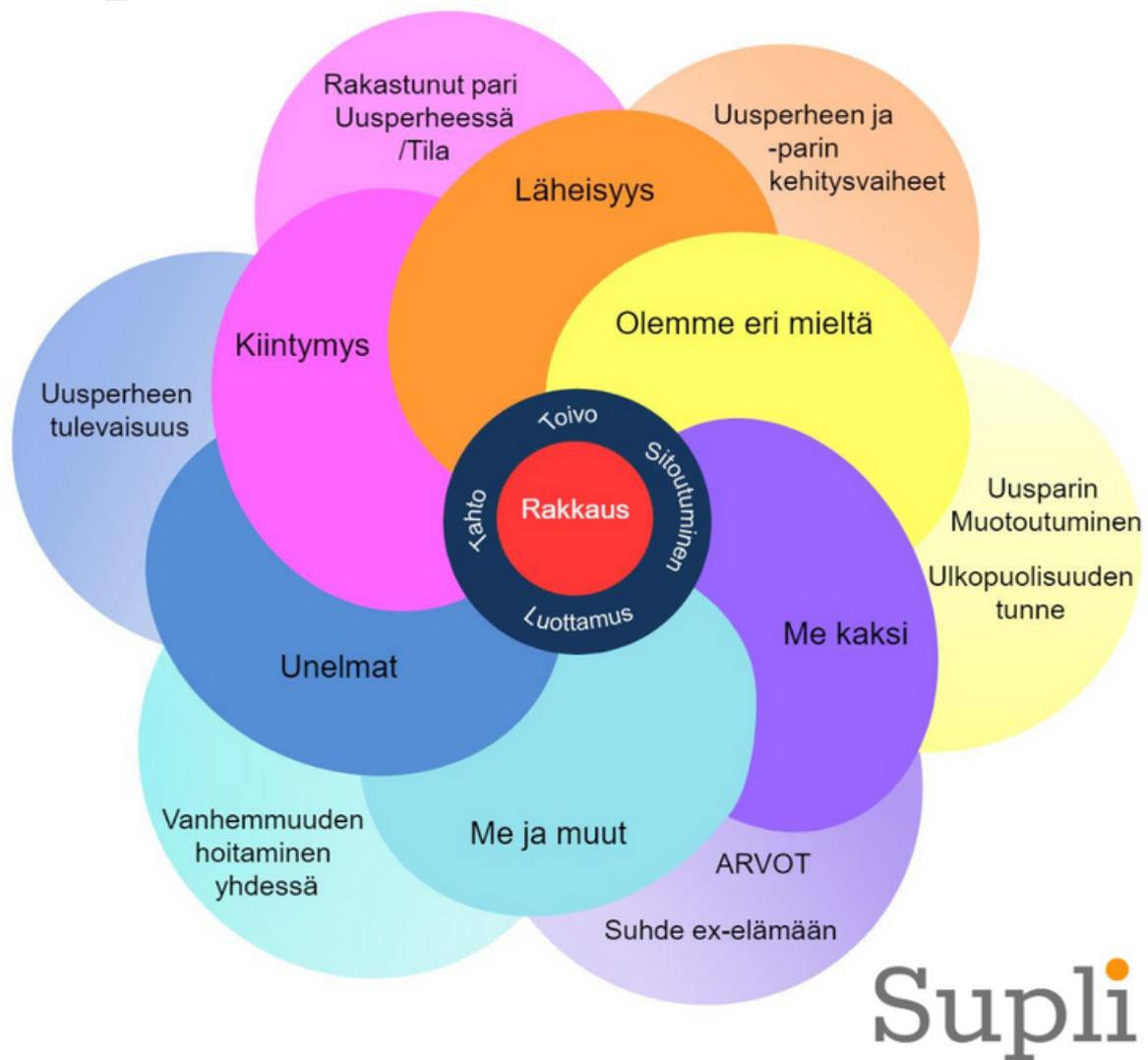
Vastarakastuneet onnistuvat jonkin aikaan elämään rinnakkaismaailmoissa, jossa he voivat elää vastarakastuneen elämää. On paljon energiaa ja loistavia organisaatiotaitoja löytää yhteistä aikaa. Tämän rinnalla kulkee arki: hoidetaan koti ja lapset, harrastetaan ja käydään töissä. Voi olla, että käydään läpi myös omaa eroprosessia exään.

Haasteena voi olla, että ylimääräistä aikaa on vain hankala löytää ja parhaimpana ratkaisuna yhteisen ajan löytymiselle voi olla pikainenkin muutto saman katon alle. Tämä on aina suuri muutos, niin uusparille itselleen kuin uudelle perheelle.

Jotta uusperheessä "homma toimii" on uusparisuhteella ja sen vaalimisella oma äärettömän tärkeä tilansa. Kun aikuisten keskinäinen suhde toimii, heijastuu se kaikki hyvä lapsille asti.

Yhteisiä pohdinnan aiheita matkan varrella tulee useita: Mitkä ovat vanhempana ja toisena kasvattajana omat roolit suhteessa toisen lapsiin? Kuinka nostaa esiin tunteet ja huolenaiheet, joita uusperheen arjesta nousee? Kuinka nostaa esiin ja puhua ulkopuolisuuden tunteesta? Mitenkä tulen toimeen kumppanin lasten ja exän kanssa? Kuinka pidämme parisuhteestamme huolta? Kuinka luomme ja pidämme kiinni parisuhteemme ja perheemme rajoista?

Uusparisuhteen kehrä



Uusparisuhteen kehrään on koottu osa-alueet, joita kehittyvä ja toimiva parisuhde pitää sisällään. Näistä on hyvä suhteessa olla tietoinen ja käydä kumppanin kanssa esimerkiksi kartoittavaa keskustelua siitä mitkä alueet toimivat ja mitkä näistä alueista tarvitsevat suhteessa enemmän huomiota.

Jokaiseen toimivaan suhteeseen rakkauden lisäksi tarvitaan toivoa, sitoutumista, luottamusta ja tahtoa. Hyvä vuorovaikutus ja tunnevuorovaikutus puolisoitten välillä kuuluu toimivaan parisuhteeseen. Suhteessa on lupa tuoda omia ajatuksia, tunteita sekä tulkintoja keskusteluun ja tulla kumppanin puolelta nähdyksi, kohdatuksi ja kuulluksi.

Onnellisen parisuhteen salaisuus on se, että pystytään jatkamaan vuorovaikutusta ongelmista ja eroavuuksista huolimatta, elämään toisten ja omien ongelmien kanssa.

Rakkaus

Kehran sydämenä on rakkaus, jota suojaavat tahto, toivo, luottamus ja sitoutuminen toiseen.

Rakkaus on voimakas energia ja tunne, joka sykkii kahden ihmisen välillä. Tämä energia luo oman suhteen dynamiikan parin välille. Rakkauteen kuuluu jokapäiväinen tunneyhteyden luominen ja toisen kohtaaminen tunnetasolla yhä uudelleen ja uudelleen. Se millaiseksi rakkaus suhteessa muuttuu, on jokaisen parin opetettava läheisyyden ja etäisyyden kautta. Kuinka luottaa siihen, että olen ja pysyn toisen ajatuksissa niissäkin hetkissä kun ei olla fyysisesti läsnä?

On hyvin tärkeää kuinka pari kohtaa toisensa arjen hetkissä. Mitkä ovat ne yhdessä luodut rituaalit, jotka toteutuvat perhearjen keskellä? Kuinka pitää huoli yhteisistä, kahdenkeskisistä ajoista? Onko viisautta varata kahdenkeskinen aika hyvissä ajoin kalenteriin ja pitää yhdessä kynsin ja hampain huoli sen toteutumisesta?

Rakkautta suojaavina sateenvarjoina toimivat toivo, tahto, luottamus, sitoutuminen ja turva, joiden olemassa olo on tärkeä muistaa arjen pyörytyksessä.

Toivo on tarpeen etenkin niissä hetkissä kun on vaikeaa. "On hyvä opetella pessimististä optimistiksi." (Malinen & Kumpula 2007) On hyvä palautella mieleen se kaikki hyvä, mikä kannattaa uutta suhdetta. Pitää yllä toivoa siitä, että juuri tämä suhde onnistuu.

Sitoutuminen on sitä, että joka ikinen päivä tahtoo olla ja rakastaa toista niin myötäkuin vastamäessä tästä hetkestä eteenpäin. Sitoutuu kumppanuuteen, sitoutuu selvittämään kohdalle osuvat haasteet ja sitoutuu perheeseen. Haluaa, tahtoo, uskoo ja sitoutuu MEIHIN.

Ilman luottamusta suhde ei voi kasvaa ja kehittyä eikä läheisyys ja intiimiys toteutua, koska emme uskalla heittäytyä ja avautua itselle kipeistä asioista.

Uskoa uusparisuhteeseen koetellaan monin tavoin perheen sisältä ja ulkopuolelta käsin, vaan onneksi pari voi tähän suhdettaan vahvistamalla vaikuttaa.

Parisuhteuskon ja hyvän vaaliminen

- Pitäkää huolta tunneyhteydestä ja niitä vahvistavista rituaaleista esim. halaus ja suukko tullessa ja mennessä.
- Pitäkää huolta myönteisestä vuorovaikutuksesta.
- Luottamuksen rakentaminen
- Läheisyyden ja etäisyyden säätely
- Yhteiset säännöt ja rajat suhteessa ulkopuolisiin.
- Näyttäkää rakkautenne, sitoutumisenne, tahtonne ja uskonne teidän parisuhteeseen.
- Entinen suhde on käsitelty, jotta voimakkaat tunnesiteet ja -suhteet eivät häiritse uuden suhteen muotoutumista.

Suhde perheeseen, sukuun ja ympäristöön

Kun kaksi ihmistä ja perhettä yhdistyy omine historioineen, tapoineen ja vuorovaikutusmalleineen haastaa se erilaisiin tapoihin tottuneet ihmiset uuden äärelle. Suhteiden luominen toisen lapsiin ei synny tyhjästä, niitä ei voi nopeuttaa tai olettaa, että "kyllä lapset hyväksyy minut, kun rakastan hänen vanhempansa". Jokainen suhde tarvitsee kasvaakseen oman aikansa ja sitä aikaa voidaan tarvita paljon.

Aivan alkumetreillä on todella tärkeä kiinnittää huomiota siihen, että uuspari luo uudelle perheelleen tiukat rajat, joita ajan saatossa voidaan höllentää. Oma lähisuku huolineen saattaa ajatella, että heidän velvollisuutena on "auttaa" ja näin sotkeentua parin sekä perheen sisäisiin asioihin. Parin tehtävänä on osoittaa, että he kaksin hoitavat uuden perheensä asiat itse, yhdessä.

Kuten joku viisas on sanonut: "parisuhde on perheen turva" ja myös uusperhettä muodostaessa turvan saa vanhempien hyvästä, toimivasta ja rakastavasta parisuhteesta.

Parin on hyvä jo heti alkuvaiheessa suhdetta tunnistaa se, että he kumpikin tuovat suhteeseen oman ex-perheensä, lapsuudenperheensä ja oman sukunsa, joiden tapoja ja malleja kannamme matkassamme mukana. Näistä pari luo itselleen omanlaisen ja heille sopivan perhekulttuurin sekä oman näköiset traditiot esim. yhteisesti luoduilla säännöillä, perhealbumilla tai yhteisillä lomamatkoilla. Luodaan yhteistä, luodaan toimivaa tiimiä, luodaan Me-henkeä.

Uuspareja kohdatessa moni mainitsee sen, että uusperheen suhdeviidakossa haasteellisimmiksi nousee suhde puolison lapsiin. Kuten jo aiemmin mainitsin, on suhteiden muodostumiselle annettava oma aikansa ja on myös jollakin tasolla hyväksyttävä se, että kaikista suhteista uusperheen sisällä ei tule niin läheisiä kuin olisi mahdollisesti toivonut. Tämä ei poissulje sitä etteikö perhe olisi toimiva ja juuri täydellinen sellaisenaan.

Elämänarvot

Kun elämänarvot ovat saman suuntaiset, selviytyy uuspari ja -perheet erilaisista haastavistakin tilanteista hyvin. Erojen myötä arvojärjestys pareilla usein muuttuu. Haastattelujen mukaan uuspareilla taloudellisen omaisuuden ja urakehityksen sijaan keskitytään perheen hyvinvointiin.

Yhteisiä arvoja uuspareilla ovat (Malinen ja Larkela 2011)

- usko parisuhteeseen
- tasapuolinen suhtautuminen kaikkiin uusperheen jäseniin
- vanhemmat ovat lojaaleja toisiaan kohtaan
- yleinen oikeudenmukaisuus ja luottamus
- puolison lapsien hyväksyminen
- parisuhteen hoitaminen ja sille oltava riittävästi aikaa
- asiat jaetaan riittävästi parisuhteessa
- sama poliittinen ja hengellinen tausta
- luottamus ja toisen tuki

Rakastunut pari

Uusperheen parisuhteen onnistumiselle on tärkeää, että edellisen suhteen eroprosessi on saatu hyvin päätökseen. Asiat on käyty loppuun, tunneyhteys exään katkaistu ja menneen elämän "möröille on annettu luutaa". Odotukset uudelle parisuhteelle ovat korkeat, etenkin kun takana mahdollisesti siintää jättämiskokemukset tmy.

Uuspareilla riski erota jo seurustelun alkuvaiheilla ovat suuremmat kuin ensisuhteista ja yksi olennainen syy tähän on huonosti hoidettu ero exästä.

Toisena haastavana tekijänä ovat lapset edellisestä suhteesta, jolloin suhteen rakentumiselle muodostuu omat haasteensa etenkin, jos on muutettu nopeallakin aikataululla saman katon alle. Romanttinen, tuore rakkaus ja vanhemmuus on oma pakettinsa yhdistää. Siksi onkin tärkeää, että kahdenkeskistä aikaa järjestetään melkein pä hinnalla millä hyvänsä, sillä ainoastaan tällä saadaan parisuhde pysymään hengissä.

Kiintymys

Kiintymyssuhde ja läheisyyden mallit luodaan lapsuuden perheessä. Jos omat vanhempamme ovat pystyneet meille lapsena osoittamaan lämpöä ja välittämistä, antaneet hellyyttä ja hoivaa, on meidän helppo toteuttaa tätä omassakin parisuhteessamme. Kiintymyssuhde voi muodostua myös hyvinkin etäiseksi ja suhteelle kielteiseksi, mikä tällöin luo haasteensa parisuhteelle.

Kumppaniaan ei kukaan valitse vahingossa, vaan siinä toisessa on jokin tuttu, mikä keskustelee oman itsen kanssa. Tutustumisen kautta alkaa muodostumaan pariskunnan välinen kiintymys. Kiintymykseen olennaisena osana kuuluu läheisyys ja kosketus, jota ei esiinny missään muussa aikuissuhteessa kuin parisuhteessa. Suhteesta muodostuu turvallinen, jos kumppani vastaa hyväksyen läheisyyden osoitukseemme. Tämä puolestaan vahvistaa uskoa ja luottamusta sekä syventää suhdettamme toiseen. Jos positiivista vastakaikua ei tule, voi se synnyttää häpeän tunnetta ja epävarmuutta, mitkä luovat suhteesta turvattoman.

Se, kuinka pidämme toista mielessämme päivän aikana, kysymmekö toiselta ihan joka ikinen päivä: "Miten päiväsi meni?" tai "Mitä kuuluu?", kertoo meille paljon toisesta. Kiintymyksen, toisen mielessä pitämisen, kiinnostuksen, arvostuksen ja ihailun osoittaminen kumppanille vahvistaa suhdetta ja kantaa pitkälle.

Unelmat

Jokaisella ihmisellä ja parilla on erilaisia tarinoita ja unelmia elämänsä suhteen. Voi olla suuria unelmia, pieniä toiveita tai arvoja, joista ei haluta tinkiä. Nämä olisi tärkeä tehdä näkyviksi kumppanille.

Uusparilla on tärkeä olla myös yhteisiä unelmia ja tavoitteita joita kohden mennä. Lienee hyvä tiedostaa etteivät kaikki unelmat ole välttämättä tarkoitettu toteutettaviksi, vaan on tärkeää, että niiden on lupa elää ja olla olemassa. Ne sitouttavat parin suhteeseen ja perheeseen.

Ennen kuin uuspari ja -perhe voi luoda tulevaisuuden unelmiaan, on ensin luotava yhteistä historiaa ja tämä luodaan perheen ensimmäisen yhteisen vuoden aikana.

Läheisyys

Läheisyys on yksi perustarpeistamme. Ihminen kaipaa toisen kosketukseen ja läheisyyteen, on tarve kiinnittyä ja kokea intiimejä hetkiä sekä henkistä yhteyttä rakastamaansa ihmiseen.

"Aikuisuudessa tarvitsemme kiintymyssuhdetta uudelleen. Tuomme kaiken sen kaipuun parisuhteeseemme mikä on jäänyt varhaisissa kiintymyssuhteissamme puutteelliseksi." (Malinen&Larkela 2011)

Uusparin on hyvä olla tietoisia omasta kiintymyssuhdemallistaan, jotta osaa kertoa kumppanilleen millaisesta läheisyydestä nauttii ja mitä toiselta kaipaa.

Seksuaalisuus

Seksi ja seksuaalisuus on uusparisuhteessa liima, mikä vahvistaa parin keskeistä suhdetta sekä kiintymystä toiseen.

Seksuaalisuuden toteutumiseen ja laatuun vaikuttaa kaikki suhteessa; vuorovaikutuksen avoimuus, riitojen riittävä läpikäynti, onko tunneyhteys toiseen kunnossa, näytetäänkö tunteita, siedetäänö erilaisuutta jne.

Jotta kumpikin kumppaneista voi olla tyytyväinen parisuhteen seksuaalisuuteen tarvitsee se avointa keskustelua myös seksin ja seksuaalisuuden osalta esim. siitä mistä nauttii, mikä tuo tyydytystä ja millä tavoin voi toista seksin aikana huomioida. On hyvä keskustella ja sopia myös siitä, jos ei haluta, niin millä tavoin tämä on ok ilmaista ilman, että toinen kokee sen henkilökohtaisena loukkauksena.

Seksuaalisuus

On hyvä muistaa, että seksuaalisuus muuttuu ajan myötä suhteen jalostuessa. Normaalina on, että seksuaalisuuteen ja osana joka ikisen seksielämää kuuluvat myös ajoittaiset vaikeudet siinä esim. halujen eriaikaisuus, tarpeiden määrä ja laatu. Syyllistämisen tielle on aivan turha lähteä, mutta avoin ajatusenvaihto tällöin on paikallaan.

Seksuaalisuuteen vaikuttaviksi haasteiksi voivat nousta myös:

- tarve erillisyydelle
- vanhemmuus
- ulkopuolisuuden tunteet
- syyllisyys
- talousasiat

Se, kuinka lähelle uskallamme toisen seksuaalisuuden leikkikentällä päästää riippuu pitkälti siitä, millaisen suhteen olemme luoneet itseemme, kuinka hyvän itsetuntemuksen omaamme ja hyväksymmekö itsemme. Tässäkin oman historiamme kaiut ovat vahvasti läsnä.

Uusperheen parisuhteen elämässä on monta monessa, asioita, jotka ovat esteenä parisuhteen seksuaalisuuden toteutumiseksi esim. talossa asuu myöhään valvovia teinejä ja aikaisin heräviä taaperoita.

Vaan luovuus kunniaan! Seksuaalisuus on aikuisten leikkikenttä, missä mielikuvituksen käyttö on sallittua ja suotavaa.

Harjoitus: Seksuaalisuus ja läheisyys

- 1) Sinussa minua viehättää (hymy, ääni, katse, ryhti, tapa olla, koskettaa tai liikkua...)?
- 2) Minusta kosketukseksi tuntuu rentouttavalta ja hyvältä (ei eroottiselta), kun sinä...
- 3) Eroottista mielialaa minussa sammuttaa...
- 4) Eroottinen mieliala minussa herää, kun...
- 5) Seksuaaliset haluni heräävät parhaiten, kun aloitat hyväilyn

(Heikinheimo 2011)

Uusparin muotoutuminen ja ulkopuolisuuden tunne

Jokainen uusperhe ja uusparisuhde kuuluu erilaisiin systeemeihin, jotka osaltaan haastavat kumpaakin. Selkein ja haastavin esimerkki tästä lienee parisuhde ja entisen suhteen lapset.

Menneisyys on lasten kautta aina läsnä, kun päätöksiä lasten asioista tekevät kumppani ja hänen ex-puolionsa tai kun lapset vievät biologisen vanhemman täyden huomion itseensä alta sekunnin sadasosan tai ilmaan heitetään vitsi, jonka vain tietty osa perheestä tietää. Nämä ovat omiaan aiheuttamaan bonusvanhemmassa ulkopuolisuuden, yksin jäämisen tunnetta.

Lapset taasen ovat mustasukkaisia aikuisten läheisyydestä, jolloin on tärkeää, että vanhemmat selkeästi rajaavat kahdenkeskisen aikansa. Yhtälailla on tärkeää, että biologisella vanhemmalla on oma aika olla lastensa kanssa.

Sanomattakin lienee selvää, että uusperheessä on kissa nostettava pöydälle puhuttava ja selkeästi ilmaistava mikä kunkin rooli taloudessa on; mikä on aikuisten rooli suhteessa lapsiin ja missä on kunkin paikka on juuri tässä perhesysteemissä. Uusperheessä lapsukaisilla avautuu mahdollisuus oppia uusia tapoja olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Tunnemaailmakin rikastuu kun riidellään, rakastetaan ja sovitaan asiat puhumalla. Uusperheessä yhdessä vietetty ja ajatuksen vaihtoon varattu aika on arvokasta.

Jos ulkopuolisuuden tunne jää puhumatta muuttuu se parisuhteen ja perheen ongelmaksi. Näkyvimmin tämän huomaa uusperheen arjessa siitä, että biologinen vanhempi liittoutuu omien lastensa kanssa ja yhden katon alla asuu kaksi eri perhesysteemiä. Tämä lisää pahoinvointia ja pahimmassa tapauksessa uusi parisuhde voi päätyä eroon. Siksi avun hakeminen perheen ulkopuolelta tässä tilanteessa on viisautta.

BONUSÄIDIN ROOLI

Yksi suurista uusparisuhteen kompastuskivistä liittyy bonusäidin rooliin ja ulkopuolisuuden tunteeseen. Bonusäidit ovat hyvin usein kohtuuttoman taakan alla, sillä tähän rooliin liittyy niin paljon myyttejä kuin myös ristiriitaisia odotuksia.

Minna Murtorinne-Lahtinen (2013) kirjassaan Hyvä paha äitipuoli kertoo, että äitimyytti vaikuttaa siihen, miten bonusäidit ymmärtävät roolinsa uusperheessä. Biologinen äitiys mielletään hyväksi ja pyyteettömäksi. "Äiti on aina rakastava ja kärsivällinen, jonka tulee alusta asti rakastaa lastaan eikä saa koskaan tuskastua lastensa hoitoon. Lisäksi äidin tulee olla uhrautuva ja epäitsekkäs, sopeuttaa elämänsä lapsen tarpeiden mukaan ja unohtaa omat tarpeensa."

Bonusäidin odotetaan toteuttavan tätä myyttiä vieläpä moninkertaisesti todistaakseen, että on puolison rakkauden arvoinen kun rakastaa bonuslapsiaan uhrautuen odottamatta takaisin vastarakkautta. Näin hän pyrkii todistamaan ettei ole paha eikä ilkeä. Epäsuhtaa tuo se, että sitten toisaalta odotetaan, että bonusäiti kuitenkin pitäisi etäisyyden lapsiin, koska tällä ei ole huoltajuuteen liittyviä oikeuksia. Tämä ristiriita puolestaan avaa biologiselle äidille vaikuttamismahdollisuuden uusperheen elämään ellei isä aseta tälle rajoja ja puolusta uusperhettä. Jos näin ei tapahdu, muuttuu tilanne bonusäidille kestäättömäksi.

Uusparin ja uusperheen kehitysvaiheet

Malinen ja Larkela (2011) kirjassaan jakavat uusparisuhteen kehitysvaiheet kolmeen osaan:

- 1) Rakastuminen eli symbioosivaihe**, jolloin uusparin nenältä löytyy pinkkiäkin pinkimmät lasit. Kaikki on mahtavaa, upeaa ja mahdollista. Usko parisuhteeseen ja uusperheen onnistumiseen on vahva.
- 2) Itsenäistyminen**, jolloin ymmärretään, että niin parisuhde kuin uusperhekin tarvitsee tukea ja avointa vuorovaikutusta. Tässä vaiheessa pari joutuu määrittelemään omat roolinsa niin perheessä kuin parisuhteessa, suhteessa toisiinsa ja muihin.
- 3) Rakkaus ja vakiintuminen**, mikä on kumppanuuden aikaa. Sitoutuminen parisuhteeseen ja uusperheeseen sekä halu olla "kaikkien kanssa" on vahva.

Patricia L. Papernow (1984) on maailmanlaajuisesti tunnettu uusparisuhteita tutkinut yhdysvaltalainen psykologi. Hän on alkujaan luonut jaottelun uusperheen kehitysvaiheista, jotka hän jakaa seitsemään vaiheeseen ja nämä vaiheet voidaan vielä ryhmitellä kolmeen eri ylätasoon kehitysvaiheeseen, jotka kuvattu tässä alla.

YLÄTASON KEHITYSVAIHEET (Papernow 1984)

ALKUSYKLI

Papernown mukaan tämä vaihe kestää noin 2-3 vuotta, ja sen ensimmäisessä vaiheessa puolison lapset otetaan avosylin vastaan. On vahva usko siihen, että kaikki uusperheessä tulevat onnellisiksi, ja aikuiset pyrkivät hyvittämään lapselle tämän rikkoutunutta perhettä.

Alkusyklin toisessa vaiheessa aikuiset luovat joukkuehenkeä, mutta saattaa olla aistittavissa, ettei kaikki ehkä olekaan hyvin. Pelko uudesta epäonnistumisesta voi alkaa hiipiä mieleen.

Kolmatta vaihetta voidaan kutsua "täysrähinäksi", jolloin unelmat kariutuvat, kielteiset tunteet nousevat pintaan, isä- ja äitipuolet tuntevat itsensä petetyiksi ja voivat huonosti. Tässä vaiheessa biologinen vanhempi saattaa olla hankalassa asemassa lasten ja puolison välillä.

KESKIVAIHE

Keskivaihe Papernown mukaan kestää noin 1-3 vuotta ja "täysrähinä" jatkuu. Alkuvaiheessa tunteita aletaan kuitenkin selvittää, mutta riitaisuus saattaa pakottaa biologiset osapuolet sulkeutumaan ja liittoutumaan. Tätä kutsutaan "poterovaiheeksi". Bonusäiti tai -isä jää helposti vaille tukea, ja hänen on hyvin vaikea löytää rooliaan uusperheessä ja parisuhteessa. Viimeistään tässä kohtaa on vedettävä selkeät rajat ex-puolison suuntaan ja löydettävä yhteistä aikaa parisuhteen vaalimiseen.

Keskivaiheen jälkimmäinen osa on toimintaa, jossa ratkaisuja aletaan työstää ja uusia rituaaleja ja rutiineja luodaan. Pelisääntöjä laaditaan, niitä noudatetaan ja keskinäinen välittäminen lisääntyy.

MYÖHÄISVAIHE

Myöhäisvaiheessa perhe alkaa vahvistua ja parisuhteella on vankka perusta. Uusperheen sisäiset ja ulkoiset roolit tarkentuvat ja vahvistuvat. Alkaa niin kutsuttu "meidän lauman" aika. Viimeisessä vaiheessa huokaistaan helpotuksesta. Läheisyys kasvaa, suhteet ovat avoimempia ja myös identiteetit ovat vakiintuneet. Viimeisessä vaiheessa perhe voi yhdessä nauraa aiemmille vaiheille ja epärealistisille haavekuvilleen. Aikuiset toimivat nyt yhteisenä rintamana ja ratkaisut tehdään yhdessä.

Lähde: Papernow 1984

UUSPERHEEN SEITSEMÄN KEHITYSVAIHETTA (mukaeltu Papernow 1984, suomennos Malinen & Larkela 2011)

1. Haavekuva

- Mahdollisuus korjata edellisen parisuhteen aiheuttamat haavat ja uuteen kumppaniin luodaan isoja odotuksia puolisona ja vanhempana.
- Lapset saattavat toivoa uuden aikuisen häipyvät, ja voivat toivoa biologisten vanhempiensa paluuta yhteen.

2. Yhdenmukaistaminen

- Aikuiset pyrkivät yhteensovittamaan kahden erillisen perheen palasia yhteen ja etsivät paikkaansa uudessa perherakenteessa.
- Aletaan tunnistamaan negatiivisia tunteita ja ettei kaikki ole hyvin, mutta tunteista ei keskustella keskenään.
- Lapset saattavat käyttäytyä negatiivisesti vanhempansa uuteen puolisoon ja pyrkiä vahvistamaan liittoutumaa biologisen vanhempansa kanssa.
- Oman verkoston keskeiset henkilöt saattavat myös reagoida negatiivisesti uuteen puolisoon torjumalla, sivuuttamalla tai loukkaamalla häntä.

3. Tiedostaminen

- Aletaan tiedostamaan mistä kyse, mutta keskusteluyhteys kumppanien välillä vielä heikkoa eikä yhteistä ymmärrystä ole.
- Ei-biologinen vanhempi tunnistaa ulkopuolisuuden tunteen ja saattaa alkaa vaatia paikkaansa perheessä ja puolisona.
- lasten biologinen vanhempi tasapainoilee puolisonsa ja lastensa tarpeiden välissä
- "biologisiin linjoihin" jakaantuminen voi vahvistua.
- Ex-puolison vaikutus vahvaa perheen asioihin lasten kautta
- Tilanne erittäin konfliktialtista!
- Perheen kehitys voi jumittaa tähän vaiheeseen.
- Ulkopuolinen tuki perhedynamiikan ja roolien selkiyttämisessä usein tarpeen.

4. Toimeenpano

- Aikuiset tuovat tunteitaan ja tarpeitaan selvästi esille ja riitely lisääntyy.
- "Biologiset linjat" vahvistuvat entisestään --> isä-/äitipuoli kokee entistä enemmän ulkopuolisuutta ja hylätyksi tulemisen tunnetta.
- Kaaottinen vaihe!
- Keskeistä ratkaista jatkaako perhe biologisten linjojen mukaisten alajärjestelmien ylläpitoa vai aletaanko rakentamaan uudenlaista systeemiä ja kulttuuria perheeseen.
- Huomion kiinnittäminen perheen tapoihin, niin että parisuhteenhoitamiseen jää aikaa.
- Uusparin tulee sopia perheensä säännöistä ja rajoista yhdessä.

5. Suora toiminta

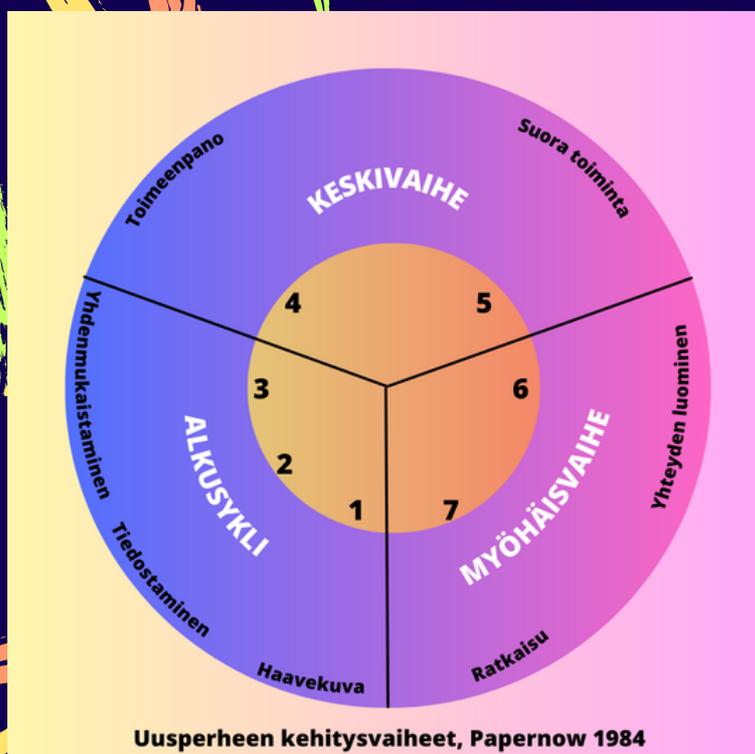
- Aikuiset keskustelevat avoimesti ja sopivat yhdessä perheen pelisäännöistä jja vanhoista toimintatavoista luovutaan.
- Myönteinen ilmapiiri vahvistuu
- Perhe alkaa kehittyä aikuisjohtoiseksi ja perheen rajat alkavat muotoutua.
- Perheen sisäiset roolit ja rakenteet sekä perheenjäsenten keskinäiset suhteet alkavat selkiytyä
- Rajojen muodostumisen myötä ulkopuolisten vaikutusmahdollisuudet vähenevät.

6. Yhteyden luominen

- Aikuisten keskinäinen suhde on selkiytynyt ja keskusteluyhteys on turvallinen.
- Perheen sisäiset roolit ovat selkiytyneet eikä valtataistelua tai ulkopuolisuuden tunteita enää ole.
- Ulkopuolelta tulevat "uhat" esim. exän vaikuttamispyrkimykset kohdataan yhdessä.

7. Ratkaisu

- Perheen ihmissuhteet ovat vakiintuneita ja perheeseen on muodostunut perheen oma kulttuuri
- Ulkopuolisuudentunteita ei enää herää.
- Perheen ulkopuolisia ei koeta enää uhkaksi.
- Perhe on kehittänyt omat tapansa sopeutua jatkuvasti muuttuvaan perherakenteeseen.





Uusperheen prosessi

Uusperheen prosessia ei voi kiirehtiä vaikka kuinka haluaisi. Kaikki rakentuu hiljalleen ajan kanssa. On hyvä ottaa huomioon seuraavia asioita:

- 1) Niin paljon kuin rakastat puolisoasi, hänen lastensa rakastaminen ei ole helppoa.
- 2) Suhteesta bonuslapsiin ei välttämättä tule läheisiä.
- 3) Lapset eivät välttämättä pidä vanhempansa uudesta kumppanista, saati rakasta häntä.
- 4) Uusparit tarvitsevat yhteistä aikaa ja tilaa suhteen ylläpitämiseksi.
- 5) Lapset tarvitsevat kahdinkeskistä aikaa vanhempansa kanssa.
- 6) Lasten toiset vanhemmat eivät ole osa uusperhettä
- 7) Bonussisarrusten suhteet lisäävät uusperheen monimutkaisuutta ja intensiivisyyttä

Lähde: Heikinheimo & Teerijoki (2022): Uusperheen ABZ

Olemme eri mieltä

Parisuhteissa, joissa asiat toimii ja ollaan onnellisia riitelevät sekä kohtaavat ongelmia aikalailla yhtä paljon kuin parit, joiden suhde päättyy eroon. Onnellisten pariin salaisuus on siinä, millä tavoin kumpikin pystyy tunnesäätelyyn riitatilanteessa. Tämän lisäksi he pystyvät tilanteen rauhoituttua palaamaan yhteen ja keskustelemaan siitä, mitä riidassa itselle tapahtui eli asia käydään rakentavassa mielessä läpi ja pois päiväjäestyksestä.

Malinen kirjassaan kertoo, että "tutkimusten mukaan parisuhdeongelmista ikuisia ja pysyviä on kaksi kolmasosaa ja ratkaistavissa yksi kolmasosa. Pysyvät ja ikuiset ongelmat ovat erilaiset persoonallisuudet, joihin liittyy temperamenttieroja, erilaiset elämäntavat, vakaumukset, ideologiat, elämänfilosofiat jne." (Malinen ja Larkela 2011, 49)

Ikuiset ristiriidat tunnistaa usein siitä, että ne ovat toistuvia ja riita kulkee samaa kaavaa noudattaen yhä uudestaan ja uudestaan eikä lopputulemaa asiaan saada aikaiseksi. Asiaa ei välttämättä kannatakaan yrittää ratkaista, vaan miettiä miten sen kanssa voisi oppia elämään ja kuinka keskustella asiasta niin, että lisääntyisi ymmärrys siitä mistä voisi oikeasti olla kysymys. Suhtautua siihen enemmän tutkivalla otteella kuin ratkaisumentaliteetilla. On hyvä muistaa, että jokaisen ristiriidan kohdalla on mahdollisuus kehittyä ja luoda läheisyyttä.

Joustavuus ja kyky kompromissien tekoon on ristiriitojen kohdalla oiva taito.

Uusparisuhteissa riitojen teemoina on usein ongelmat sinun tai minun lapsen kanssa, tapaamisiin, ulkopuolisuuden tunteeseen, ex-puolison sanomiset ja säätämiset vielä, jos niitä ei ole mainittu bonusvanhemmalle, talousasiat jne.

On tärkeää, että molemmat kumppanuksista kokee voivansa vaikuttaa yhteisiin asioihin. Ongelmiin etsitään yhdessä yhteinen ratkaisu, toimintamalli tai kompromissi.

Talous



Vastaanotolla uusperheitä tavatessani ja riidan aiheista keskustellessamme yksi aina keskusteluun nouseva vakiaihe on uusperheen rahat sekä taloudenhoito. Teema raha ja sen käyttö synnyttää suuria tunteita esim. epäoikeudenmukaisuuden tunteita, jos toisen taloudellinen tilanne on paljon parempi. Siitä käydään koviakin riitoja ja jostain syystä rauhallinen sekä rakentava keskustelu asiasta saattaa olla hyvinkin haastavaa syystä tai toisesta.

Uusperheen toimivuuden ja tulevaisuuden kannalta asiasta on keskusteltava jo heti parisuhteen alkumetreillä ja viimeistään siinä kohtaa, kun tavarat liikkuvat saman katon alle.

Uusperheen ABZ kirjassa (s.91) nostetaan ilmaan kysymyksiä, joita parin on hyvä pysähtyä miettimään:

- Miten asumisen kulut jaetaan oikeudenmukaisesti, jos toinen voi antaa yhteiseen kassaan huomattavasti toista suuremman panoksen?
- Miten jaetaan asuntolaina, jos toisella on ennestään säästöjä ja toisella ei?
- Onko asumiskulujen jaossa huomioitava se, että toisella on useampi lapsi entisestä liitosta ja toisella vain yksi?
- Entä jos toisen lapset asuvat vakituisesti perheessä ja toisen vierailevat harvemmin?
- Miten hoidetaan ruokakulut, harrastukset, puhelin- ja nettikulut tai liikkuminen?
- Onko uusparilla omat tilit, yhteinen tili, taloustili jonne kumpikin siirtää sovitun summan tmv.

Kulttuurissamme on totuttu siihen, että parisuhteessa hallinnoidaan omia tuloja itsenäisesti. Osittainen itsenäisyys ja päätäntävalta tiettyyn osaan omista tuloista on hyvä säilyttää, mutta se ei saa olla ristiriidassa perheen yhteisten taloudellisten vastuiden kanssa. Yhteinen talous edellyttää luottamusta, sitoutumista ja yhteistä sopimista miten rahaa käytetään.

Vanhemmuuden hoitaminen uusperheessä

Uusperhe rakentuu kahden usein täysin erilaisen perhekulttuurin ympärille: on esimerkiksi erilaiset tavat toimia, olla vuorovaikutuksessa, näyttää tunteita, viettää yhteistä aika ja ratkaista ristiriitoja.

Tanskalainen perheterapeutti Jesper Juul toteaa teoksessaan "Aus Stiefeltern werden Bonuseltern" (2015), että uusperhe eroaa ensiperheestä perustavanlaatuisesti siinä, että sen kaikkien jäsenten välillä ei ole rakkaussuhdetta. Perheessä on kaksi aikuista, jotka rakastavat toisiaan ja seuraavaksi rakkaussuhde on vanhemmilla omiin biologisiin lapsiinsa. Tämän lisäksi voi olla vielä uusparin rakkaussuhde heidän yhteiseen lapseen eli yksi perhe, jossa on olemassa ja huomioitavissa neljä eri rakkaussuhdetta. Tämä vaatii perheen aikuisilta paljon jumppaamista: opetellaan uusia tapoja olla vuorovaikutuksessa, avointa kommunikaatiota sekä luoda perheenä yhteisiä sääntöjä, rajoja ja raameja.

PERHEPALAVERI

Perheytymistä ajatellen ovat yhteisten perhepalaverien pitäminen tärkeää. Uusperheessä sovitaan perheen omat säännöt, joita kaikki sitoutuvat omalta kohdaltaan noudattamaan.

Juulin (2015) esimerkki palaverista on seuraavanlainen: perhe kokoontuu ainakin kahdesti kuussa ja palaveriin osallistuvat kaikki perheenjäsenet. Palaveria ohjaavat ensi alkuun vanhemmat ja myöhemmin palaverin vakiintuessa voivat perheen vanhemmat lapset ottaa ohjaket vanhemman tuella. Tärkein kysymys, mitä jokaisella kerralla kysytään on: "Miten minä tällä hetkellä voin perheessäni?"

Toki jokainen uusperhe muokkaa mallinsa omaan arkeensa sopivaksi: perhetapaamiset voivat tapahtua kerta viikkoon ja lapset ovat takuulla innokkaita puheenjohtajia. Tiedettäväksi on tehtävä kuitenkin se, että vanhemmat sanovat sen viimeisen sanan.

Palavereissa käydään porukalla läpi esim. kuulumisia, tulevan viikon menot, kuka on missäkin harrastuksissa tai tapaamisissa. Palaveri on hyvä lopettaa pieneen yhteenvetoon keskusteluista ja mitä ollaan sovittu. Tämän jälkeen tehdään yhdessä jotain esim. käydään elokuvissa, pidetään pizzaperjantaita tmv.

Uusperheen yhteiset rituaalit sekä yhteisen historian luominen vahvistaa perheytymistä.

Uusparin tulevaisuus

Heti suhteen alussa uusparin on luotava parisuhteen säännöt ja sopimukset, joista pitää kiinni. Sopimukset voivat liittyä siihen miten ja millaisissa asioidaan exien kanssa, kuinka yhteisestä parisuhdeajasta pidetään huolta, sopia yhdessä vierailevien lasten rutiinit ja säännöt, mitkä ovat roolit suhteessa bonuslapsiin jne.

Uusparisuhde perustuu puolisoitten väliselle voimakkaalle rakkaudella, jonka varaan perhe on rakennettu. Suhteessa on tarpeeksi tilaa ambivalenssille, vastustukselle ja erilaisille näkökulmille. Kun tästä rakkaudesta pitää huolta sitä hellimällä ja hoivaamalla, antaa se parhaimmillaan lapselle mallin toimivasta parisuhteesta.

Alun kompuroinnista ja haparoinnista parisuhde on ajansaatossa muuttunut ja kehittynyt. Suhteessa on tullut näkyväksi se, että rakkaudella on monia ominaisuuksia, erilaisia kerroksia ja aina löytyy uusia tapoja ilmaista tätä ihanaa tunnetta toiselle. Uuspari on matkallaan oppinut sen, että vaikka he kumppaneina ja ihmisinä ovat erilaisia kummallakin on kummallakin tilaa myös omille henkilökohtaisille tarpeilleen ilman, että se on kummaltakaan pois. Uusparin välinen rakkaus luo vakaan perustan, joka ylläpitää ja vahvistaa entisestään suhdetta.

Muutoksia ja haasteita tulee takuulla vastaan, vaan uusparilta löytyy ne työvälineet ja keinot, joita ovat saaneet historiassa koetuista vaikeuksista ja haasteista. Niihinkin on yhdessä yksissä tuumin on löydetty ratkaisut.

LÄHTEET

Heikinheimo, Kirsi & Teerijoki, Elina (2022) Uusperheen ABZ - käsikirja uusperhe-elämään.

Juul, Jesper (2015) Aus Stiefeltern werden Bonuseltern. Chancen und herausforderungen für Patchworkfamilien. GGP Media GmbH

Kumpula, Sinikka & Malinen, Vuokko (2007) Unelma paremmasta parisuhteesta - Navigointiopas aikuissuhteeseen. Gummerrus Kirjapaino Oy

Malinen, Vuokko & Larkela, Pekka (2011) Parisuhde - Uusperheen ydin. VL-Markkinointi Oy

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

Papernow, Patricia (1984) The Stepfamily Cycle: An Experiential Model of Stepfamily Development.