VERTAISTUEN MERKITYS PARISUHDEKRIISIN KÄSITTELYSSÄ

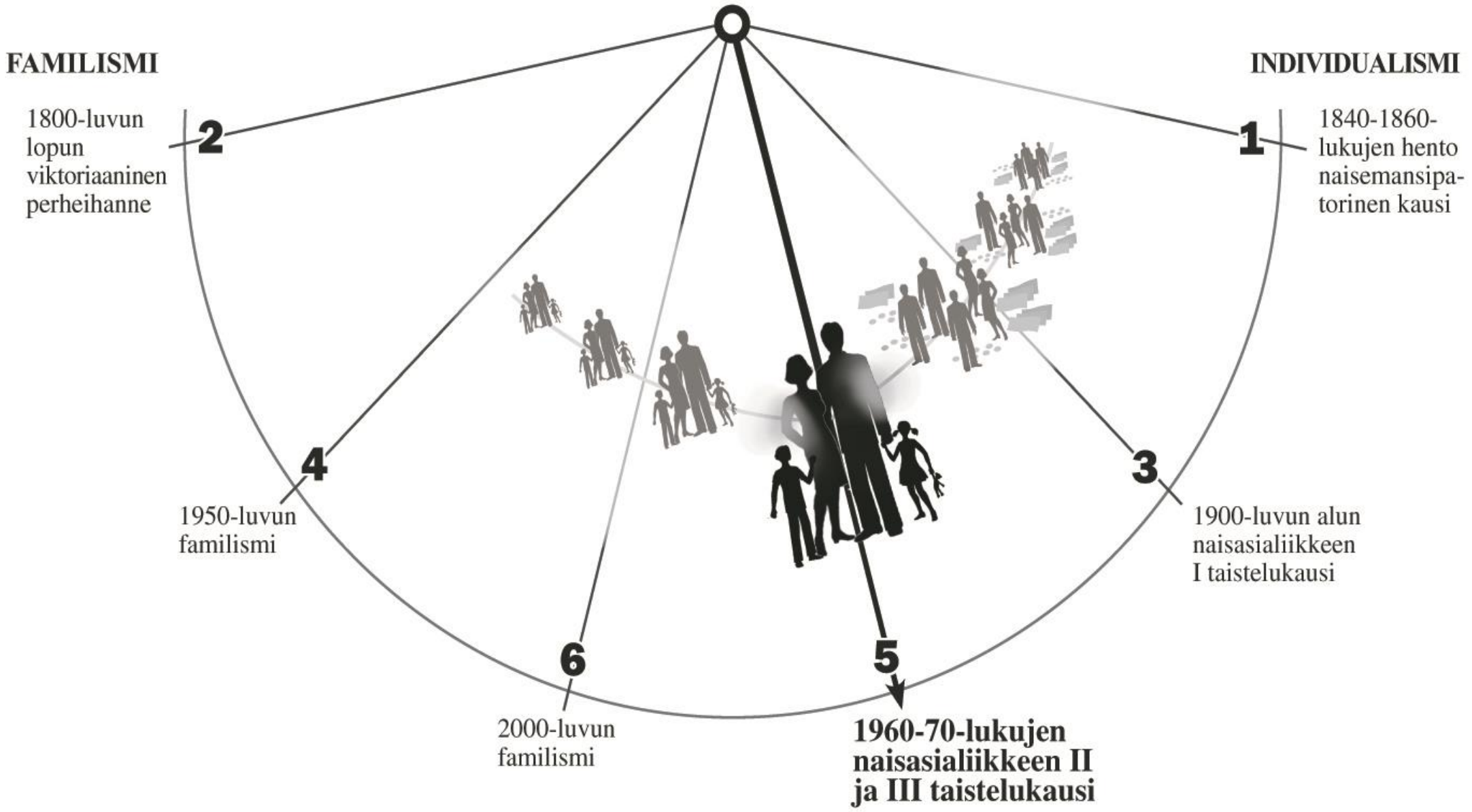
HANNA RANSSI-MATIKAINEN, JOENSUU

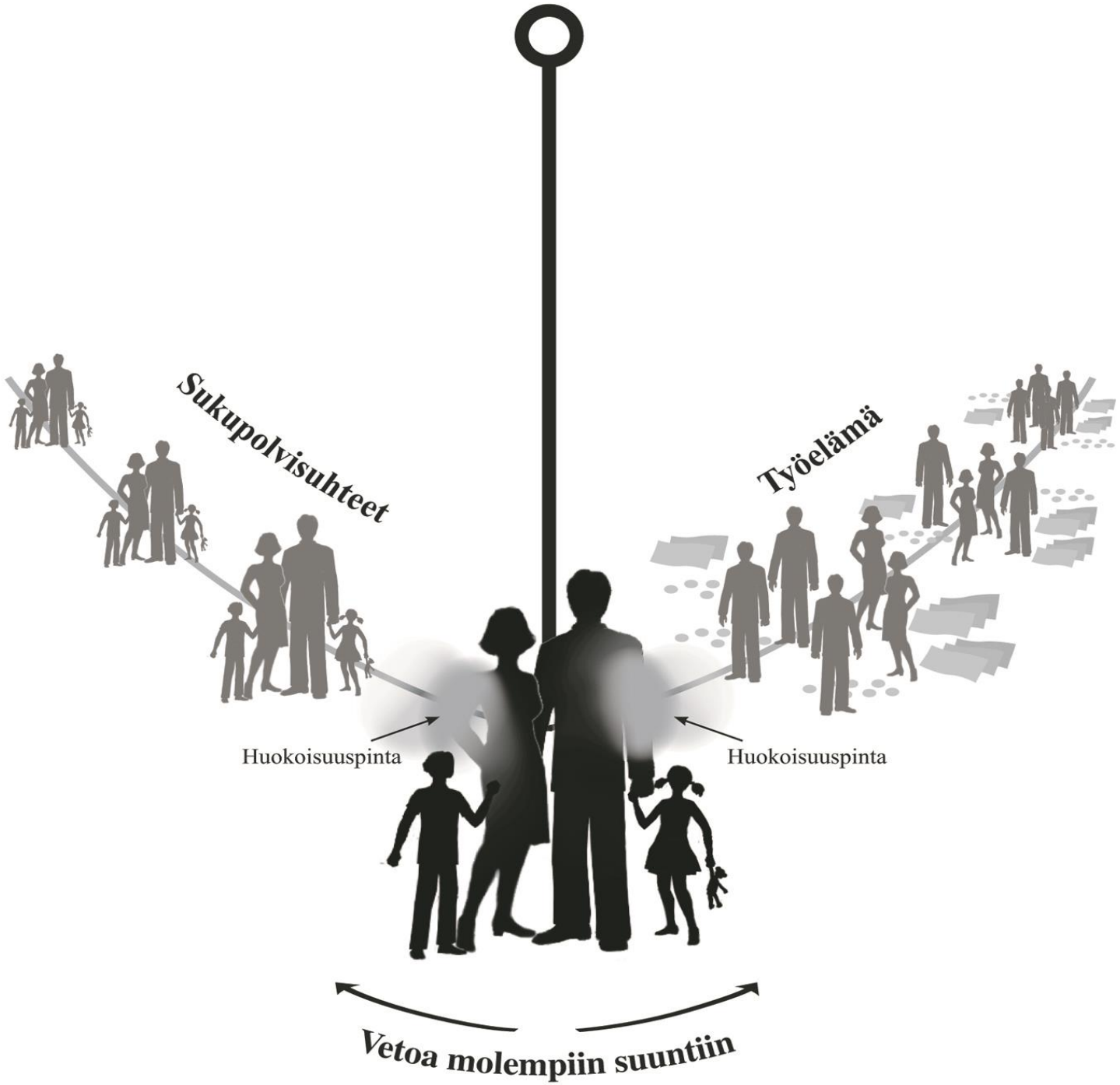
PARISUHDE- JA PERHEKYSYMYSTEN SEMINAARI 8.12.2016

ESITYKSEN SISÄLTÖ JA TUTKIMUKSEN TAUSTA

- Vertaisryhmät parisuhdekriisin työstämisen kontekstina
- Parisuhteessa tapahtuneet muutokset
- Generatiiviset ketjut: avun vastaanottajasta auttajaksi
- **Tutkimusaineisto:** Parisuhdekriisiä tarkasteltiin sellaisten parien näkökulmasta, jotka kertoivat saaneensa vertaisryhmistä apua parisuhteensa jatkamiseen
- **Taustateoriat:** Erik H. Eriksonin elämänkulkuteoria ja Talcott Parsonsin perheteoria
- **Tulkintaväline:** naisen työelämään osallistumisessa tapahtunut muutos

PERHE VS. YKSILÖ




Sukupolvisuhteet
Työelämä
Huokoisuuspinta
Huokoisuuspinta
Vetoa molempiin suuntiin

Vertaisryhmät parisuhdekriisin työstämisen kontekstina

VERTAISTUEN ERITYISPIIRTEITÄ

- Samaa kokeneet jakavat elämää keskenään
- Ihminen aistii pienistä vihjeistä, mikäli kuulijan kokemukset eivät sivua riittävällä tavalla omaa elämää
- Kriisin läpikäynyt ei jaksa kuvailla kaikkia asiaan vaikuttaneita seikkoja – samaa kokenut tulkitsee tilannetta vähäisemmistä vihjeistä -> voimaannuttava kokemus itsessään: ”Sinähän ymmärrät minua!”
- Samaa kokeneen selviytymistarina herättää toivon: ”Jos sinä olet selviytynyt tuosta, minäkin voin selvitä!”

VERTAISRYHMÄT – MIKÄ AUTTOI?

- Myönteisten selviytymistarinoiden kuuleminen
- Anteeksipyytäminen ja -saaminen -> uuden alun mahdollisuus
- Positiiviset selviytymistarinat vs. Pelkopuhe
  - Olemme korkean riskitietoisuuden kansa: kenen tahansa parisuhde voi epäonnistua
  - Epäluottamuksen keskellä myönteisten mallien esille nostaminen sekä perheen hyvinvoinnista huolta kantavien tahojen välisen luottamuksen vahvistaminen tärkeää
  - Pahimmillaan pelkopuhe riistää yhteisöltä voimavaroja viemällä siltä toivon ponnistella kohti yhteistä hyvinvointia

1. VÄLTTÄMÄTÖN MUUTOS

- **Uusi tärkeysjärjestys: työn selkeä rajaaminen**
  - Perhe arvojärjestyksessä työn edelle
  - Ylityötuntien ja ulkomaanmatkojen vähentäminen
  - Aikaa vievien harrastusten rajaaminen
- **Yhteisen ajan lisääminen: pyrkimys 10-15 tuntiin viikossa kahdenkeskistä aikaa**
  - Aika käytetään yhdessä puuhastelemiseen, puhumiseen ja kuuntelemiseen
  - Suhteessa tärkeä olla vaikeuksista huolimatta hauskaa
  - Vaikeiden asioiden käsittelemiselle määritellään oma erillinen aika

2. YLIKUORMITTAVA ELÄMÄ -> KEVENNETTY ELÄMÄ

- Nykyisessä työelämämallissa perinteinen kotityönjako ei toimi: naiselle jää liikaa työtehtäviä, isän rooliin panostaminen raskauden alusta saakka tärkeää
- Perheen sisäisiä vastuita jaettaessa sukupuolta ei nähdä ratkaisevana tekijänä: silti uudessa työnjakomallissa yllätti sen perinteisyys, nyt jakoa vain perustellaan esimerkiksi näppäryydellä ja osaamisella
- Työnjako sen mukaan, mistä molemmat tykkäävät, loput työt tasan

3. HAAVOITTAVA KOMMUNIKAATIO -> MUUTOKSET VUOROVAIKUTUKSESSA

- **Solmukohdista nopeammin yli**
  - Kun puolisot eivät kuunnelleet toisiaan, riitaa synnyttävän asian käsittelemiseen saattoi kulua viikkoja
  - Usein solmua ei ratkaistu lainkaan
  - Kiistaa jatkettiin siitä, mihin edellisellä kerralla jäätiin
- **Kommunikaation laatu parani**
  - Kokemus kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta nopeutti vaikeiden asioiden käsittelemistä
  - Erilaiset ilmaisutavat käytössä: small-talk, asiapuhe, mielipiteet, tunneilmaisu -> syntyy kokemus kohdatuksi tulemisesta, olen tärkeä

4. ERISUUNTAISET ODOTUKSET -> TOIVEIDEN TASAJAKO

- Hylätyksi tulemisen pelko on usein merkittävin este omista toiveista kertomiselle
- Suhde syvenee kun molemmat tulevat tietoisiksi toistensa tarpeista
- Selkeimmät yksittäiset toiveet näyttäytyvät kriisin jälkeenkin melko perinteisinä
  - turvallisuus ja arvostetuksi tuleminen
  - seksuaalisten tarpeiden yhteensovittaminen
  - jaettu vanhemmuus

5. RINNAKKAISSUHTEET -> LUOTTAMUKSEN JÄLLEENRAKENTAMINEN

- Uskottomuuden seurauksena säröytyneen luottamuksen jälleenrakentaminen vaatii selkeitä tekoja puolison hyväksi: korostunut avoimuus ajankäyttöön ja tapaamisiin liittyen
- Tärkeintä oli lupaus käsitellä asiaa aina tarvittaessa – asian kieltämisellä luottamuksen palautuminen ei etene
- Tunnesuhteen palautuminen vaatii aikaa: petetyksi tulemisesta jää arpi, jonka kanssa voi elää

KRIISIT JA NIIDEN TYÖSTÄMINEN PÄHKINÄNKUORESSA

- Ylikuormittava elämä -> **Ajankäyttömuutokset**
- Kommunikaation puute -> **Lisää oman ja yhteisen elämän jakamista**
- Toimimattomat roolimallit -> **Oikeudenmukainen kotityönjako**
- Erilaiset suhdetta koskevat odotukset -> **Molempien toiveet sanoitetaan ja otetaan tasapuolisesti huomioon**
- Rinnakkaissuhteet -> **Avoimuus ja uskollisuuden vaaliminen**

Generatiiviset ketjut: tuen vastaanottajasta auttajaksi

GENERATIIVISET KETJUT

- Omaan elämään saatu tuki kannusti avun saanutta välittämään samankaltaista tukea eteenpäin
- Tuotteliaisuusorientaatio tarjoaa aiemmissa oma-apuryhmätutkimuksissa esitettyihin motivaatioihin tärkeän lisän
- Muiden samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien auttaminen nivoutuu osaksi yksilöllistä elämänkaarta henkilökohtaisen kriisin työstämisen seurauksena

VASTAANOTTAJASTA ANTAJAKSI

- Erik H. Eriksonin kehitysvaiheteorian mukaan yksilönä kasvamiseen liittyy vastaanottajan roolista antajan asemaan siirtyminen
- Selkeimmin tämä näkyy lapsen ja vanhemman välisessä suhteessa, mutta myös puolisoiden välisessä suhteessa
- Yksilöllisellä kasvulla on myös yhteiskunnallista merkitystä: yhteisöt tarvitsevat hyvinvointinsa tueksi aikuisia, jotka suostuvat pyyteettömästi antamaan omastaan

Merkittävin suhteessa tapahtunut muutos: yksilöllinen kasvu

YKSILÖLLINEN KASVU…

- Tulosten valossa erokriisi näyttäytyy henkilökohtaisena kasvuprosessina
  - pakottaa huomioimaan varhaisemmat kehityskonfliktit: useimmiten akselilla luottamus / epäluottamus (Erik H. Erikson)
  - identiteetin vahvistumisella selkeitä myönteisiä vaikutuksia erityisesti kotityönjakoon, työn ja perheen yhteensovittamiseen
  - mielenkiintoista naisen keskeinen rooli kotityön uusjaossa: oikeudenmukaistaminen vaatii usein häneltä tietoista tehtävien tekemättä jättämistä sekä niiden sanallista siirtämistä miehen vastuulle

…PARISUHTEESSA

- Henkilökohtainen psyykkinen kasvu yksi tärkeimmistä parisuhdeodotuksista
- Asettaa uusia haasteita parisuhteelle
- Ilman jatkuvaa toiseen tutustumista ja sanallista elämän jakamista hänen kanssaan puolisot väistämättä kasvavat eri suuntiin
- Parisuhteen tietoinen vaaliminen ja hoitaminen
- Lapset tietävät, onko isällä ja äidillä hyvä olla toistensa kanssa