

Parisuhde erityislapsiperheen arjen puristuksessa

*”Väsyttää. Kotona on kireä tunnelma. Turhia riitoja, ja puhumattomuutta toisillemme. Erimielisyyksiä kasvatusasioista. Koti on sekaisin, en jaksa siivota. Taloudelliset huolet painavat mieltä. Parisuhde hukkuu arkeen.”*

*”Meillä ei ole toisillemme yhteistä aikaa, vaikka kaipuu toisen lähelle. Ei ole voimavaroja hoitaa parisuhdetta, eikä tukiverkostoa, joka voisi olla meidän apuna. Olemme kasvamassa parisuhteessa erillemme. Kumppania kiinnostaa enemmän kodin ulkopuolinen elämä, kuin koti. Olen miettinyt eroa.”*

Erytyislapsen vanhemmuus tuo mukanaan iloa, mutta myös huolta, ja vaikeita tunteita, kuten epätietoisuutta ja epävarmuutta. Erytyislapsiperheiden arjen kuormittavuus voi aiheuttaa puolisoiden ajautumista erilleen, ja tunneyhteyden katoamista. Erytyislapsiperheissä vanhempien parisuhteeseen tai eroon liittyvät ajatukset ovat hyvin samankaltaisia kuin muissakin lapsiperheissä. Erytyislapsen vanhemmuuteen ja erityislapsen vanhempana parisuhteessa olemiseen liittyy kuitenkin joitain piirteitä, mitkä tuovat parisuhteeseen omanlaisia näkökulmia.

Elämäntilanne, missä lapsella on erityisiä tarpeita, on todella kuormittava vanhemmille, ja herättää monenlaisia vaikeita tunteita, huolta lapsesta ja lapsen tulevaisuudesta ja pärjäämisestä. Oma surua herättää vanhempana tietynlaisesta vanhemmuudesta ja tavoista toteuttaa vanhemmuutta luopuminen. Nämä ovat hankalia tunteita, joiden kanssa on vaikea olla. Tällöin voi helposti käydä niin, että jos pitkään, usein, tai jopa jatkuvasti on hankala olo, alkaa helposti katselemaan ympärilleen, mikä tähän omaan hankalaan oloon on syynä. Tällöin kumppani on usein lähellä, kun etsitään syytä hankaliin tunteisiin, voidaan tavallaan heijastaa omia hankalia tunteita parisuhteesta tai kumppanista johtuviksi.

Erytyislapsiperheissä aikaa ja muita resursseja on myöskin huomattavasti vähemmän kuin muissa perheissä. Kun ajasta on pulaa, voi käydä niin, että joudutaan priorisoimaan, mihin aikaa käytetään. Usein parisuhde jää priorisoinnin jalkoihin. Ei olekaan aikaa kumppanin kanssa vaihtaa ajatuksia tai jakaa tunteita ja kokemuksia. Voi käydä niin, että pikkuhiljaa etäännyttään arjessa, ja parisuhteeseen kuuluva intiimi yhteys katoaa. Kun ei ole aikaa eikä jaksamista jakaa omia tunteita ja kokemuksia, ei enää kohdatakaan tunnetasolla. Voi olla myös, että aika ei riitä fyysiselle läheisyydelle, mikä kuitenkin erottaa parisuhteen muista ihmissuhteista. Parisuhteessa hellyys ja kosketus itsessään on hurjan tärkeää.

Miten tästä selvitään, miettii moni kuormittavassa tilanteessa, miten meidän parisuhteemme kestää tämän. Onneksi on olemassa tekoja, joilla voimme vahvistaa parisuhdetta kestävämpään hankalaa aikaa.

Rutiinien merkitystä ei voi korostaa tarpeeksi erityislapsiperheissä. Rutiinit vapauttavat aikuiset automaatio-ohjaukselle ja mielelle säästyy psyykkisiä voimavaroja. Siksi rutiineja kannattaa luoda ja pitää yllä silloinkin, kun ne vanhemmista tuntuvat puuduttavilta.

Myös aika on puolellamme ja sitä voi oppia hyödyntämään. Voi harjoittaa tietoista mindfulnessia, olla tässä hetkessä ja ottaa asiat sellaisina kuin ovat tässä hetkessä. Etenkin jos itse kokee väsymystä, masennusta tai ahdistusta, voi lohduttaa itseään ajatuksella: muusta ei tarvitse selvitä kuin tästä hetkestä, tästä päivästä, tunnista tai minuutistakin. Pian se on jo takana, ja olen siitä selvinnyt. Aikaa voi siis jakaa pienemmäksi: ei tarvitse ajatella kuin tästä tunti tai sekuntikin eteenpäin. Jos nykyhetki tuntuu vaikealta, voi myös siirtyä ajatuksissaan tulevaan, jouluihin tai vaikka kesälomaan asti. Onko silloin joku helpompaa?

On myös tutkittu, mitkä asiat auttavat rakentamaan kestäväää suhdetta. Tärkeää on keskustella yhdessä, muodostaa yhteinen kertomus. Yhteisellä kertomuksella tarkoitetaan, että molemmat tietävät, miten kumpikin ajattelee siitä, mitä meille on menneessä tapahtunut, mitä meillä on nyt käsillä tässä perheessä ja

mitä on odotettavissa tai toiveissa tulevaisuudessa. Yhteisen Me -hengen luominen tarkoittaa, että molemmilla on ymmärrys siitä, että yksin ei tarvitse selvitä, meitä on kaksi. On helpottavaa, kun tietää, että kaksi aikuista vastaa parisuhteesta. Kun toinen on väsyneempi, toinen ottaa vastuuta enemmän ja välillä toisinpäin. Yhdessä selvitään.

Se, miten vanhemmat ja kumppanit ovat tottuneet jakamaan omaa tunne- ja ajatusmaailmaansa toisilleen, on näissä kuormituksen kohdissa merkityksellistä. Vanha hyvä totuus on, että kun toisen kanssa jakaa ilon, se kaksinkertaistuu, kun jakaa surun, se puolittuu. Jos pystyy kokemaan yhdessä tunteita, se helpottaa sekä vahvistaa yhteistä hyvää ja onnentunteita. Monissa perheissä on käytössä illalla jakamisen hetki. On sovittu, että puoli tuntia keskustellaan omista ilonaiheista tai huolista. Silloin voidaan jutella kasvaneesta kotitöiden määrästä tai terveyshuolista, mutta myös jakaa kiitosta toiselle. Molemmat kumppanit tietävät, että hetki tulee illalla ja silloin on mahdollista keskustella yhdessä.

Kolmas tekijä on kyky iloita. Vaikka olisi vakavia haasteita, vaikka lapsella ei olisi hyvin, vaikka olisi pandemia, on lupa iloita, jakaa yhteistä huumoria ja hyviä asioita, ilahduttaa toista. Vaikka perheessä olisi surua ja murhetta, tiedostetaan myös se hyvä, mikä on. Viimeinen parisuhdetta vahvistava teko, on että kotityöt ja lasten kasvatusta on jaettu tasan, ei välttämättä ajallisesti tai työmääräisesti, mutta että molemmilla on tahtotila osallistua omien voimavarojensa ja taitojensa mukaan. Usein suhteessa suuntaudutaankin itselle mieluisia tehtäviä kohti.

Myös erityislapsen vanhempien on lupa hakea tukea niin omalle jaksamiselleen kuin parisuhteelleen. Toivoisinkin, että kaikki parisuhteessa elävät, ja erityislapsen vanhemmat erityisesti, uskaltautuisivat hakemaan apua mieluummin aikaisin kuin liian myöhään. Monille pariskunnille syntyy silmiä avaavia kokemuksia pariterapeutin tai parineuvojan sohvalla. Istuessa vierekkäin tai kasvokkain syntyy monia oivalluksia: ”Tällaisia ajatuksia meillä on ollut, molemmilla samankaltaisia ajatuksia koko ajan tästä meidän tilanteesta.” Tai toisaalta voi tulla yllätyksenä: ”Näinkö sä olet koko aika ajatellutkin?” On voimakas kokemus, kun päästään rauhoittumaan molempien tunteiden ja ajatusten sekä oman parisuhteen äärelle. Vaikka usein tuntuukin, että on tullut seinä vastaan, ammattilaisen avulla voi löytää yhteisen päämäärän.

*”Kannattaa muistaa, ettei ole yksin. Vaikka tuntuu vaikealta, aina voi löytyä korvapari, joka kuuntelee, ja olkapää, jota vasten itkeä. Asioilla on tapana järjestyä, vaikkei se todellakaan siltä aina tunnu. Vertaistuki on uskomaton voimavara.”*

*”Olet juuri oikea vanhempi lapsellesi ja olet riittävä. Sinulla on oikeus olla väsynyt ja sinulla on oikeus pitää huolta omista tarpeistasi. Pyydä apua rohkeasti, kun tuntuu, ettet jaksa. Älä vertaa lastasi tai itseäsi muihin perheisiin. Kaikella on tarkoitus.”*

*”Uskaltakaa sanoa, kun ette jaksa, ja pyytäkää ja saakaa apua, joka auttaa juuri teitä, ja pitäkää kiinni niistä oikeuksista, jotka teille kuuluvat ja joihin teillä on oikeus. Vaalikaan parisuhdetta ja kahdenkeskistä aikaa ja omaa aikaa. Ottakaa enemmän niitä.”*

Lainaukset on otettu Kehitysvammaisten Palvelusäätiön koordinoiman Pähkinäsärkijät -verkoston teettämästä kyselystä erityislapsen vanhemmille, jossa vanhemmat jakoivat omia kokemuksiaan sekä eväitä muille samassa tilanteessa oleville.

Kirjoittaja Laura Huuskonen on Parisuhdekeskus Katajan asiantuntija Tukea parisuhteelle, kun perheessä on sairautta -toiminnassa.