

# Uusperheen ABZ. Käsikirja uusperhe-elämään



*Toimittaneet Kirsi Heikinheimo ja Elina Teerijoki. Suomen Uusperheiden Liitto ry (Helsinki: Books on Demand, 2022)*

Terhi Kotilainen, *YTM, kouluttajapsykoterapeutti (perhe- ja pariterapia)*

Viime vuonna ilmestyi Vastapainon kustantamana Kaksi kotia. Selviytymisopas vuoroasumiseen -teos, jonka kirjoittajia ovat Hannariikka Linnavuori, Minna Murtorinne-Lahtinen ja Kirsi Heikinheimo. Teoksen tekstit perustuivat erityisesti tutkimusaineistoon ja haastatteluihin, jotka oli koottu vuoroasuvilta lapsilta ja nuorilta ja aihetta käsiteltiin nimenomaan heidän näkökulmistaan hyvin osuvasti ja ajatuksia herättävällä tavalla.

Uudessa uusperheen käsikirjassa ääneen pääsevät useat asiantuntijat psykoterapeuteista väitöskirjatutkijoihin ja tutkijatohtoreihin (Karen Bonnell, Eira Eklund-Mikola, Kirsi Heikinheimo, Iris Koskinen, Patricia Papernow, Eija-Liisa Rautiainen, Saara Salo, Jussi Sudenlehti). Puheenvuoron saavat myös juristi Saara Ylisaukko-oja, sittemmin edesmennyt lastenpsykiatri Mika Soininen ja traumainformoidun työotteen kouluttaja, hammaslääkäri-terapeutti Kati Sarvela. Kyseessä on siis moniääninen teos.

Tekstit jäsentyvät Papernown tutkimusten pohjalta eri uusperhevaiheiden mukaiseen kronologiseen järjestykseen. Eri vaiheiden sisällä on erilaisia tekstejä taitettuna yhdelle tai kahdelle palstalle niin, että ensin on avattu kunkin vaiheen ydinteemoja ja sitten niitä on täydennetty asiantuntija-artikkeleilla. Lisäksi kirjassa on tehtäviä uusperheille sekä seitsemän uusperhevaiheen teemoihin liittyvää kirjettä, joita uusperheelliset ovat kirjoittaneet itselleen. Käsikirja on melko monipuolinen, ajoittain ehkä hämmentävänkin runsas kokonaisuus. Kirjan toimittajat ovat osoittaneet kirjan niin uusperheellisille kuin heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisillekin.

Käsikirjaa lukee kiinnostuneena, koska se valottaa uusperhe-elämän eri vaiheita ja puolia niin lasten kuin aikuistenkin näkökulmista. Ansiokasta on Saara Ylisaukko-ojan huoltajuusriidan oikeusprosessin

avaaminen kansankielelle niin, että asiaa harkitsevan on helpompaa punnita eri vaihtoehtoja lapsen etua mielessä pitäen. Tätä seuraa Eija-Liisa Rautiaisen artikkeli Lapsi ja nuori pitkittyneen eroriidan keskellä, jossa tuodaan esiin rinnakkaisvanhemmuuden tukemisen haastavuutta ja tärkeyttä esimerkiksi No Kids in the Middle -ryhmämenetelmän avulla. Joskus yhteistyöhön pyrkiminen voi vahvistaa entisestään vanhempien välisiä ristiriitoja. Tällöin voi olla viisaampaa minimoida vanhempien väliset kontaktit ja vahvistaa rinnakkaisvanhemmuutta yhteistyövanhemmuuden sijaan. Vanhempia erikseen tuettaessa tavoitteena on vanhempien irrottautuminen toisistaan elämään omaa elämäänsä ja tätä kautta kontrollon vähentyminen toisen toimien suhteen. Tämä vähentää vanhempien välistä jännitettä ja helpottaa lapsen asemaa vanhempien välissä.

Lapset ja nuoret onnistutaan pitämään mukana kautta koko käsikirjan aikuisten parisuhdetta ja exiä unohtamatta. Aikuisten uusi parisuhde voi merkitä lapselle suuria elämänmuutoksia ja hänelle ensiperhe on aina merkittävä, vaikka se olisikin hajonnut. Niinpä uusperheen syntymisen onneen liittyy aina myös surua ja luopumista, turvallisuuden tunteen menettämistä ja sen uudelleen rakentamista samoin kuin uusien ja uudenlaisten perhesuhteiden luomista ja vahvistamista. Kaikilla uusperhevaiheilla on omat tärkeät tehtävänsä psyykkisessä kasvussa. Teoksessa avataan, millaista väljyyttä ja avoimuutta tunteiden ja ajatusten suhteen eri vaiheissa on hyvä olla jotta kasvu mahdollistuu myönteisellä tavalla. Puhutaan asioista, joista ei ole aina helppo puhua tai pelätään toisten negatiivista reagoitua ymmärtävän suhtautumisen sijaan. Käsikirjassa annetaan jonkin verran myös suoria neuvoja uusperheellisille tai perheytymistä harkitseville. Käsikirjan avulla uusperhekuvioista ja suhteiden haastavuudesta tulee realistinen käsitys. Tärkeää on, että yhteiselle keskustelulle ja oleilulle varataan riittävästi aikaa niin, että suhteiden on mahdollista syntyä, kasvaa ja kukoistaa. Monenlaista yhteensovittelua se kuitenkin vaatii.

Minua kosketti käsikirjassa erityisesti Jussi Sudenlehden tunnesäätelytaidoista kertovan artikkelin jälkeen sijoitettu uusperheytyymisen kokeneen Usvan kirje aikuiselta itseltään nuorelle minälleen. Kokemuksiin liittyi ulkopuolisuuden tunnetta,

kaverimenoista luopumista ja omien tarpeiden sivuun jäämistä sekä vieraassa paikassa (isän uudessa kodissa) ajan viettämisestä. Nuoruudessa selviytymiskeinona näyttäytyi oman itsen varaan jättäytyminen vaikka taustalla olikin toive aidoista ja lämpimistä kohtaamisista – ”kukaan ei kuitenkaan oikeasti halua olla ulkopuolinen”, kirjoittaa Usva oivaltavasti. Hän kertoo kuitenkin selvinneensä kipeistä asioista ja haastavista hetkistä. Nyt hän pystyy jo sanomaan nuorelle itselleen erilaisuuden kääntyneen vahvuudeksi. Hän on myös ymmärtänyt monenlaisten elämäntapojen ja perheiden olevan ihan hyviä, ja omien kokemustensa kautta hän on kasvanut juuri sellaiseksi omaksi itsekseen, kuin mitä nyt on. Se on elämää ja resilienssin kehittymistä.

Saara Salo kirjoittaa selkeästi vanhempien tarvitsemasta mentalisaatiokyvystä ja tekstiin on liitetty myös asiaa selkiyttäviä kuvia. Uudelleen organisoitumisen vaihe rähinöineen on myös kiinnostavaa luettavaa selkeine jäsentelyineen ja tärkeine rakentavan riitelyn oppeineen. Kiintymys- ja tunnetaitoja parisuhteessa avaavat Eira Eklund-Mikola yhdessä Kirsi Heikinheimon kanssa tunnekeskeisen pariterapian näkökulmasta. Kuvat tunnekehistä esimerkkeineen havainnollistavat asiaa ja tunnekatkosten korjaamisen tärkeyttä sekä turvallisen tunneyhteyden ylläpitämisen merkitystä. ”Turvallisuus syntyy arkipäiväisistä kokemuksista ja tavastamme olla läsnä toisillemme” -toteamus päättää artikkelin.

Käsikirjan loppupuolella keskitytään erilaisiin kasvatustyyliin ja traumanäkökulman tiedostamiseen niin, että vakaammat ja maadoittavammat toimintatavat parisuhteen vuorovaikutusaallokoissa mahdollistuisivat. Kati Sarvela puhuu muun muassa ”epäedullisesta neurobiologisesta kehityshistoriasta”, mutta kirjoittaja tarkentaa käsitteen traumaattiseksi stressiksi ja ylisukupolvisiksi taakoiksi, kehotietoisuudeksi ja vireystilan säätelyn kysymyksiksi. Ne lienevät ymmärrettävämpiä laajaa lukijakuntaa ajatellen.

Olisiko tätä lukua voinut kirjoittaa enemmän vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhdeteorian näkökulmasta polyvagaalista teoriaa ja biologiaa täydentäen? Suojelevien tekijöiden sijaan puhuisin enemmän suojaavista tekijöistä ja tekisin selkeämpää erottelua ”toksisen

stressireaktion” ja traumaperäisen stressihäiriön sekä terapian ja psykoterapian suhteen. Tekstissä on käytetty sietoikkunan käsitettä, mutta se on piirretty erikoisessa järjestyksessä asettaen alivireys ylimmäksi, ylivireys sen alle ja alimmaksi optimaalinen vireystila eli sietoikkuna. Tässä olisi varmaan ollut selkeyden kannalta järkevää noudattaa perinteistä järjestystä, jota traumateoriassa yleensä käytetään. Myös liikennevaloista tuttu punainen – keltainen – vihreä - sarja on muuttunut vihreä – oranssi – punaiseksi. Tämä saattaa hämmentää lukijoita. Kirjoittaja käyttää triggeri-käsitettä sen sijaan että puhuisi traumalaukaisijoista. Polyvagaaliteoriassa keskeistä on aivojen rakenne ja autonomisen hermoston toiminta, joka jakautuu sympaattiseen ja parasympaattisen hermoston omiin tehtäviin. Olisiko tätä kokonaisuutta ollut hyvä selkiyttää kuvituksella, kun tekstissä siitä puhutaan paljon, eikä aivojen rakenne ja toiminta ole välttämättä kaikille lukijoille yhtä tuttua kuin asiaan perehtyneelle ammattilaiselle? Myötätuntoon keskittyvästä (psyko)terapiasta löytyisi syventävää aineistoa esimerkiksi Paul Gilbertiltä, hänen lähestymistapaansa voisi olla hedelmällistä tuoda enemmän esiin tässäkin yhteydessä.

Tämä käsikirja päättyy Mika Soinisen ja Iris Koskisen pohdintoihin resilienssistä ja sen kehittamisestä uusperheessä sekä Kirsi Heikinheimon tekstiin Rakkaudesta ja arjen merkityksellisyydestä. Tekstejä voi selkeän otsikoinnin ansiosta lukea itseään kiinnostavina kokonaisuuksina haluamassaan järjestyksessä. Alusta loppuun lukiessa hahmottuu rikas ja moniulotteinen uusperheiden elämisen maailma. Tätä kirjaa voi suositella monenlaisille lukijoille. Se lienee kuitenkin helpommin lähestyttävä ammattilaisille? Uusperheaiheesta on suomeksi kirjallista materiaalia kovin vähän, joten teos kyllä puolustaa paikkaansa ammattikirjallisuuden joukossa.

---