

Marja Sieranoja
ET-perhepsykoterapeutti
paripsykoterapeutti
EMDR

Parisuhteen tukeminen lapsen kuoleman jälkeen

Puolisoilla on harvoin etukäteen lapsen menetykseen liittyvää vuorovaikutuskokemusta suremisessa. Lapsen kuolema voi pysäyttää parisuhteen kiintymys- ja kehitysvaiheen, ja on haaste parisuhteelle. Riippumatta perhemuodosta se tuo peruuttamattoman muutoksen koko perheen dynamiikkaan. Vanhemmuus ei lopu kuolemaan, vaikka lapsi olisi ollut perheen ainoa. Tunnesiteet jatkuvat, ja vanhemmat ovat vanhempia ja kuljettavat lasta muistoissaan mukana läpi elämän.

Me tuomme lapsuudesta primääriperheen suremisen mallit myös omaan parisuhteeseen. Parisuhteeseen voi vaikuttaa se, miten lapsuuden perheessä surua on voitu käydä läpi. Olenko omassa primääriperheessäni saanut näyttää suruani, esim. hautapaikat, valokuvat, videot, esineet, kirjeet, kirjoittaminen surusta. Onko kuolemaan johtaneista syistä ja kuolleesta perheenjäsenestä vaiettu vai puhuttu avoimesti.

Osalla parisuhde lähenee, joillakin käy päinvastoin. Miten kasvaa ja muuttua yhdessä, uskallanko ilmaista läheisyyden ja seksuaalisuuden tarpeitani. Hyvässäkin parisuhteessa, jossa on avoin vuorovaikutus, suru voi kommunikoida yhdessä koetun hiljaisuuden kielellä, esim. puoliset saattavat suojella toisiaan puhumattomuudella ja omien tunteidensa salaamisella, joka voi johtaa parisuhteessa tunnelukkoihin ja keskinäisen kommunikaation vaikeutumiseen. Surun eritahtisuus voi aiheuttaa keskinäistä väärinymmärrystä, ja eri tavoin sureminen voi tuoda myös omanlaisen perspektiivin suremisprosessille, kun miehen ja naisen suremisen erot hyväksytään. Puolisot surevat kuitenkin lastaan yhtä syvästi ja intensiivisesti.

Suru voi lamauttaa toimintakyvyn täysin. Puoliso voi olla kykenemätön hoitamaan itseään tai huolehtimaan kotona olevista lapsista, koska jo pelkästään sängystä nouseminen voi tuntua vaikeimmillaan mahdottomalta. Puoliso saattaa tuntua uupuneena myös oudolta erilaisine tunteineen ja ajatuksineen, ja suhteessa voi ilmetä hyvinkin voimakasta vihaa. Syyttely lapsen kuolemasta voi kohdistua itseen tai puolisoon: ”miksi ei saatu elävää lasta” tai ”miksi ei tehty kaikki voitava”. Vihan tunteita on vaikea kestää, ja toisen ärtyneisyys asettaa suhteelle ristiriitoja keskinäisessä vuorovaikutuksessa.



KÄPY

Lapsikuolemaperheet ry



Tunteiden vaihtelut parisuhteessa voivat vaikeuttaa keskinäistä kommunikaatiota. Nämä vaihtelut ovat kuitenkin tarpeellisia menetyksen ja sen synnyttämien tunteiden hallintaan saamiseksi. Puolisot tarvitsevat tilaa voimakkaidenkin tunteiden sallimiseen ja hyväksymiseen. Vanhempien kohtaamisessa ja parisuhteen tukemisessa myös sisarusten huomioiminen on tärkeää. Lapset käyvät surua ja kriisiä läpi ikätasonsa mukaisesti, ja on hyvä tunnistaa, millaista tukea perheessä olevat lapset tarvitsevat sen hetkisessä tilanteessa.

Puolisot tarvitsevat kumppaninsa lähellä oloa ja kokevat läheisyyden toisiinsa tärkeänä voimavarana. Huolimatta aiheen sensitiivisyydestä ja arkaluonteisuudesta, siitä pitäisi pyrkiä puhumaan enemmän puolisojen jaksamista tukevana mahdollisuutena. Parisuhdetta tukee rohkaiseva ja lohduttava läsnäolo sekä puolisojen mahdollisuus sanoittaa sisäisiä olojaan. Tunnetason hoiva ja tunteista puhuminen, ymmärrys, avoimuus ja puolison surun kunnioittaminen lisääntyvät, puolisoa ei pidetä itsestäänselvyytenä.

Lisätietoja:

- Kekäläinen, P. (2015) Parisuhteeseen saatu tuki lapsen kuoleman jälkeen. Pro Gradu - tutkielma. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos.