



Anneli Kimpimäki

Puolison rinnakkaissuhteen paljastuminen, äkillinen ero ja intimiteettiloukkaus

Narratiivinen tutkimus intiimin suhteen päättymisestä

Akateeminen väitöskirja, joka Lapin yliopiston
kasvatustieteiden tiedekunnan suostumuksella
esitetään tarkastettavaksi Lapin yliopiston Castrén-salissa,
lokakuun 26. päivänä 2012 klo 12

Ohjaaja: professori Kaarina Määttä
Esitarkastajat: professori Kirsi Tirri, Helsingin yliopisto ja
professori Jouko Kiiski, Joensuun yliopisto
Vastaväittäjä: professori Jouko Kiiski
Kustos: professori Kaarina Määttä

Lapin yliopisto,
Kasvatustieteiden tiedekunta

© Anneli Kimpimäki

Taitto: Paula Niemelä

Jakelu: Lapin yliopistokustannus
PL 8123
FI-96101 Rovaniemi

puh. + 358 (0)40 821 4242 , fax + 358 16 362 932
julkaisu@ulapland.fi
www.ulapland.fi/lup

Painettu
ISBN 978-952-484-573-1 (nid.)
ISSN 0788-7604

pdf
ISBN 978-952-484-580-9 (pdf)
ISSN 1796-6310

TIIVISTELMÄ

Kimppimäki, Anneli

Puolison rinnakkaissuhteen paljastuminen, äkillinen ero ja intimitteettiloukkaus. Narratiivinen tutkimus intiimin suhteen päättymisestä.

Tämän tutkimuksen keskiössä on puolison rinnakkaissuhteen paljastumisen johdosta seurannut avo- tai avioero sekä sen myötä syntyvä intimitteettiloukkaus. Intimitteettiloukkaus on tässä tutkimuksessa esitelty uusi käsite. Se tarkoittaa oman tunneinän horjuvuuden ja perusturvattomuuden kokemusta ja merkitsee monentasoista omaa identiteettiä, emotionaalista ja psyykkistä itseä, perheen rakennetta sekä elämän käytännöllistä ja yhteiskunnallista todellisuutta koskevaa voimakasta ja tuskaista muutosta, jonka eteen ihminen joutuu havahduttuaan yllättäen tilanteeseen, jossa puolisoilla paljastuu rinnakkaissuhde. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää puolison rinnakkaissuhteen paljastumista edeltävää aikaa, äkillisen eron seurauksia ja uuden intiimin suhteen mahdollisuuksia. Millainen henkilökohtainen prosessi äkillisesti käynnistynyt ero on niiden henkilöiden kertomana, joiden perhe hajoaa puolison rinnakkaissuhteen johdosta?

Tutkimus on narratiivinen laadullinen tutkimus. Aineisto koottiin haastattelemalla 18 puolison rinnakkaissuhteen takia eron kokenutta yli 30-vuotiasta henkilöä ympäri Suomea. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden liitot olivat kestäneet 6-24 vuotta, kaikilla oli liitostaan lapsia ja erosta oli kulunut 1-8 vuotta. Monitasoisen tutkimusaineiston analysoitiin kaksivaiheisesti. Narratiivien analyysin avulla kuvataan rinnakkaissuhteen paljastumista edeltänyttä aikaa, sitä seurannutta avo- tai avioliiton loppumista, eroprosessia ja sen seurauksia eronneiden kertomana. Sen jälkeen narratiivisen analyysin avulla esitellään ja tehdään kokoava katsaus intimitteettiloukkauksen ilmenemisestä ja uuden intiimin suhteen mahdollisuuteen.

Rinnakkaissuhteen paljastuminen on useimmille ihmisille dramaattinen tapahtuma. Perheen yllättävä hajoaminen käynnistää monivaiheisen psyykkisen, kaaottisen prosessin, josta toipuminen vaatii pitkän ajan. Tunnetiloina ilmenee surua, vihaa, koston ajatuksia, häpeää ja pelkoa. Uuden kodin käytännön järjestelyt, saatu sosiaalinen tuki ja työ vievät elämää eteenpäin. Identiteetti on silti pitkään koetuksella ja välttämättömien velvollisuuksien hoito entisen puolison kanssa vaikeuttaa tasapainon löytymistä. Useimmat henkilöt pystyvät nimeämään taitekohdan elämänmyönteisen suunnan löytämiselle.

Uuden intiimin suhteen mahdollisuus näyttäytyy eronneille eri tavoin. Narratiivisen analyysin avulla luodut neljä tyyppiä ovat: torjuva, varautunut, tunnusteleva ja uudelleen avioitunut.

Äkillisen eron läpikäyvä henkilö tarvitsee lähipiirin lisäksi yhteiskunnan tukea. Eroamaan joutuvien puolisoitten tukeminen on tärkeää sekä yksilöiden itsensä ja heidän lastensa sekä koko yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta.

Avainsanat: intiimi suhde, avoero, avioero, rinnakkaissuhde, narratiivinen tutkimus, intimitteettiloukkaus

ABSTRACT

Kimppimäki, Anneli

The Revelation of a Spouse's Affair, a Sudden Divorce, and an Affront to Intimacy: A Narrative Study of the Ending of an Intimate Relationship

This study focused on the break-up or divorce that is preceded by the revelation of a spouse's affair and the perceived affront to intimacy. An affront to intimacy is a new concept introduced in this study. The concept refers to the experience of the unsteadiness of the emotional self and basic insecurity. Additionally, this concept covers a powerful and painful change in the multi-dimensional identity, emotional and mental self, family structure, and practical and societal living reality that one faces after suddenly finding out that one's spouse is having an affair. The purpose of the study was to research the time before the revelation of the spouse's affair, the consequences of a sudden divorce, and the possibility of starting a new intimate relationship. How does someone whose family is torn apart due to a spouse's affair describe his or her personal reaction to having to suddenly begin the divorcing process?

This was a narrative qualitative study. The data were obtained through interviews. Eighteen Finnish people, over 30 years of age were interviewed. Each of the study participants had divorced because their spouse was having an affair. The participants' marriages had lasted from 6-24 years, they all had children from their marriage, and they all had divorced 1-8 years before the onset of the study. Hundreds of pages of data were analyzed in two phases. The analysis of the narratives studied the participants' descriptions of the time before the revelation of a spouse's affair, the following break-up or divorce, and the divorce process and its consequences. This was followed by the narrative analysis, which was comprised of a collective summary of the manifestation of an affront to intimacy and the possibility of having a new intimate relationship.

Most people find the revelation of a spouse's affair to be dramatic. If one's family is suddenly torn apart and a couple breaks up, a multi-phased mental, chaotic process begins, and the recovery takes a long time. Grief, anger, thoughts of revenge, shame, and fear are typical emotional states. Practical arrangements regarding setting up a new home, received social support, and work move the participants' lives forward. Still, their identities were tested for a long time. Taking care of necessary duties with the former spouse made it more difficult for the participants to find balance in their lives. Most of the participants were able to name a specific turning point in their lives after which a more positive life-direction was found.

The divorcees had different perceptions of the possibility of starting a new intimate relationship. The narrative analysis produced the following four types of divorcees: the rejecting, the reserved, the exploring, and the newly married.

In addition to one's immediate circle of acquaintances, a person who is experiencing a sudden divorce also needs societal support. That type of support is important not only for the divorcees' well-being, but also for the well-being of their children and the entire society.

Key words: intimate relationship, break-up, divorce, affair, narrative research, affront to intimacy

KIITOKSET

Yhdentoista yliopistolla vietetyn vuoden ja toisen tutkintoni valmistuttua haavekseni jäi vielä palata yliopistomaailmaan. Jatko-opintoajatuksista tuli totta keväällä 2008 esiteltyäni tutkimussuunnitelmani Lapin yliopiston professori Kaarina Määtälle. Hän otti sen kannustavasti vastaan ja lupautui työni ohjaajaksi. Esitän erityiset kiitokset Kaarina Määtälle, sillä koko nelivuotinen kirjoitusprosessi ja sen loppuun saattaminen ei olisi onnistunut ilman hänen ohjaustaan. Hänen nopeat vastauksensa kysymyksiini, valoisa suhtautumisensa tutkimukseeni sekä erityisesti loppusuoralla saamani tuki ja rehellinen palaute mahdollistivat työni valmistumisen.

Kiitän suuresti kaikkia 18:aa tähän tutkimukseen osallistunutta henkilöä, joiden kanssa käydyt keskustelut ja haastatteluiden jälkeiset sähköpostiviestien vaihdot ovat lisänneet omaa ymmärrystäni erilaisista elämäkokemuksista. Kiitän teitä osoittamastanne luottamuksesta. Kerroitte tainanne tunteitanne kätkemättä. Kiitos myös Yksinhooltajien ja yhteishuoltajien liitto ry:lle, joka laittoi ystävällisesti ilmoituksen tutkimuksestani internetsivuilleen. Ilman yhdistyksen apua arvokas tutkimusaineistoni olisi jäänyt saamatta.

Tutkijaseminaarimme kuukausittaiset kokoontumiset itsenäisen tutkimuksen tekemisen keskellä rohkaisivat ja auttoivat ratkaisemaan omankin tutkimuksen ongelmakohtia. Kiitän lämpimästi ryhmämme jäseniä Maija Raskia ja Susanna Lähteenmäkeä pitkistä keskusteluista ja työni lukemisesta sen eri vaiheissa. Kiitän myös Tanja Äärelää viimeistelyvaiheen tuntumusten jakamisesta.

Työni esitarkastajia professori Kirsi Tirriä Helsingin yliopistosta ja professori Jouko Kiiskeä Itä-Suomen yliopistosta kiitän arvokkaista ja kriittisistä huomioista, jotka auttoivat merkittävästi työni viimeistelyvaiheessa. Osoitan kiitokset myös Lapin yliopiston professori Suvi Ronkaiselle, jonka johtamalla kurssilla löysin omalle aineistolleni sopivan

analysointitavan. Väitöskirjani viimeistelyssä ja kansiin saattamisessa olen saanut merkittävästi apua pieneltä joukolta ihmisiä, jotka ansaitsevat kiitokseni. Suuret kiitokset Satu Uusiauttille ja opettajakollegalleni Anna Salmiselle työni huolellisesta oikoluvusta sekä Paula Niemelälle taitosta. Kiitokset Satulle myös työni englanninkielisestä tiivistelmästä. Annika Jaakkolaa kiitän kirjan kannen kauniista ja herkästä aiheeseen sopivasta suunnitelmasta ja sen toteutuksesta. Kiitän lisäksi Lapin yliopiston kirjaston kaukopalvelua ystävällisestä avuliaisuudesta. Tutkimukseni taloudellisesta tuesta kiitän Lapin kulttuurirahastoa ja Koulutusrahastoa sekä Lapin yliopistoa työni viimeistelyyn saamastani rehtorin apurahasta.

Kiitän lämpimästi rakkaita vanhempiani Tuula ja Onni Keskitaloa siitä, että he ovat aina tukeneet ja kannustaneet minua kaikessa, mihin olen ryhtynyt. Kiitän myös mummoani ja jo edesmennyttä pappaani heidän elinikäisestä kannustamisestaan ”lukemaan”. Väitöskirjan tekeminen on pääosin yksinäistä työtä. Kiitänkin sydämellisesti teitä kaikkia ihania hyviä ystäviäni korvaamattomasta huolenpidostanne ja mielenkiinnostanne työtäni kohtaan!

Minulle niin rakkaita lapsiani Henriä ja Elisaa kiitän siitä, että piditte vaativimpinakin kirjoitusaikoina elämäni iloisena ja kevyenä. Olen kiitollinen siitä, että olen saanut seurata touhujanne ja jakaa elämäni kanssanne. Miestäni Tapiota kiitän kannustuksesta ja horjumattomasta luottamuksesta siihen, että työni valmistuu. Kiitän myös osoittamastasi suuresta rakkaudesta!

Kiitos teille kaikille!

Ylöjärvellä 14.9.2012

Anneli Kimpimäki

*Omistan väitöskirjani
vanhemmilleni Tuulalle ja Onnille sekä
lapsilleni Henrille ja Elisalle.*

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
2	TEOREETTINEN KEHYS.....	7
	2.1 Intiimiys.....	7
	2.2 Intiimin suhteen laatu.....	11
	2.3 Intiimiys ja rakkaus.....	15
	2.4 Intiimiys ja seksuaalisuus.....	16
	2.5 Intiimiyden muutos.....	19
	2.6 Intiimin suhteen loppuminen.....	21
	2.7 Rinnakkaisuhde intiimin suhteen päättäjänä.....	24
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	27
4	NARRATIIVINEN TUTKIMUSMENETELMÄ	29
	4.1 Narratiivinen lähestymistapa	29
	4.2 Kertomus, tarina ja narratiivi.....	31
	4.3 Narratiivinen identiteetti	35
5	TUTKIMUSAINEISTO	37
	5.1 Haastateltavien valinta.....	37
	5.2 Tiedonhankintatapa	39
	5.3 Haastattelujen toteutus.....	41
	5.4 Aineiston esianalyysi	47
	5.5 Analyysin eteneminen.....	50
	5.6 Tutkimusraportin kirjoittaminen	54
6	RINNAKKAISUHTEEN PALJASTUMISTA EDELÄNYT AIKA	56
	6.1 Eronneiden käsitys avo-/avioliitosta.....	56
	6.2 Puolisossa havaittu muutos.....	57
	6.3 Puolison etääntyminen lapsista	62
7	PITKÄAIKAISEN INTIIMIN SUHTEEN PÄÄTTYMINEN	64
	7.1 Rinnakkaisuhteen paljastuminen	64
	7.2 Avo-/avioero.....	68

8	ÄKILLISEN ERON SEURAUKSET	74
8.1	Sumuiset päivät.....	77
8.2	Tunteiden myrskyssä.....	80
	8.2.1 Tunnetilat.....	82
	8.2.2 Irrottautuminen	95
	8.2.3 Ajatusten viidakossa	105
	8.2.4 Tunteiden käsittelyä edistäneet tekijät	114
	8.2.5 Tunteiden käsittelyä vaikeuttanut tekijä.....	124
8.3	Taitekohta.....	128
8.4	Identiteetti koetuksella	131
8.5	Toipumiseen kuluneet vuodet.....	136
8.6	Lasten merkitys.....	142
8.7	Suhde entiseen puolisoon	145
9	UUDEN INTIIMIN SUHTEEN MAHDOLLISUUTTA KOSKEVAT TARINAT	159
9.1	Torjuva henkilö.....	161
9.2	Varautunut henkilö.....	163
9.3	Tunnusteleva henkilö.....	165
9.4	Uudelleen avioitunut henkilö.....	167
10	POHDINTA.....	169
10.1	Tutkimuksen luotettavuuden arviointia	169
10.2	Tutkimuseettisiä pohdintoja	172
10.3	Tutkimuksen keskeiset tulokset ja johtopäätökset	178
	10.3.1 Intiimin suhteen loppumisesta käynnistynyt prosessi	178
	10.3.2 Elämänhallinnan monet kasvot.....	182
	10.3.3 Nykyisyyden merkitys	185
	10.3.4 Uudessa intiimissä suhteessa elämisen vaikeuden ymmärtäminen.....	190
10.4	Tulevaisuuden tutkimusaiheet	197
	LÄHTEET	201
	LIITTEET	222

1 JOHDANTO

Länsimainen perhekäsitys on viimeisten vuosikymmenten aikana muuttunut. Ydinperheiden rinnalle on noussut uusioperheitä. Ihmiset hakevat onnellisuutta ja läheisten ihmissuhteiden tarjoamaa intiimiyttä. Onnellisuutta etsiessään tämänkin päivän ihmiset uskovat siihen, että heille on olemassa sielunkumppani (Leslie & Morgan 2011, 19). Rakkauden ja intiimin suhteen oletetaan edistävän omaa hyvinvointia. Intiimin suhteen rakentaminen yksilön rakkauden varaan tekee siitä kuitenkin hauraan (Küski 2011, 20), sillä rakkaus on altis muutoksille.

Avioerot ovat tänä päivänä yleisiä. Kahden ihmisen väliseen intiimin suhteen loppumiseen on monia syitä. Joissakin tapauksissa liiton purkaminen voi olla kaikkien perheenjäsenten etu. Erityisesti riitaisen tai väkivaltaisen liiton päättäminen on järkevää. Yleinen syy avo- ja avioliiton päättymiseen on puolison rinnakkaisuhde. Käsillä olevan tutkimuksen keskiössä on äkillisesti käynnistynyt ero, joka johtuu puolison rinnakkaisuhteen paljastumisesta. Kun liiton päättymisen syynä on puolisolta yllättäen tuleva eroilmoitus, perheen hajoaminen saattaa olla huomattavan kivuliasta siihen varautumattomalle henkilölle. Äkillisesti tuleva ero täyttää traumaattisen kriisin tunnusmerkit: tapahtuma tai tilanne on ennustamaton, kontrolloimaton, siihen on mahdoton vaikuttaa omalla toiminnalla ja se koettelee ja muuttaa elämänarvoja totaalisesti. (Saari 2000, 22-27.) Tunteet vaihtelevat helpotuksesta paniikkiin, epätoivosta suruun (Cullington 2008, 41), ja ero sekä suhteen katkeaminen tuottavat suunnatonta kärsimystä (Hatfield & Rapson 1993, 420). Ennen perheen hajoamista ihminen on ehkä luottanut olevansa rakastettu sellaisena kuin hän on. Yhtäkkiä hän huomaa parisuhteensa todellisuuden oleen toisenlaisen. Puolison rinnakkaisuhteen paljastuminen herättää masennusta ja kaotettua hukassa olemisen tunteen. (Douglas & Atwell 1998, 232.)

Äkillinen intuihin suhteen päätyminen ja sitä seurannut perheen hajoaminen käynnistää yleensä monivaiheisen suru- ja sopeutumisprosessin. Tässä tutkimuksessa puolison rinnakkaissuhteesta johtuvaa äkillisen avo- ja avioliiton päättymistä tarkastellaan ihmisten omien kokemusten, käsitysten ja merkityksenantotapojen näkökulmasta. Baumanin (2004, 25, 275) mukaan ymmärrys ja kunnioitus erilaisia elämäkokemuksia kohtaan lisääntyvät keräämällä tietoa ihmisistä ja heidän inhimillisistä kärsimyksistään, mikä vaikuttaa suoraan yhteisöllisen ajattelun lujittumiseen.

Tässä tutkimuksessa kuvataan eron jälkeistä psyykkistä prosessia yksityiskohtaisesti. Intuihin suhteen päättymisen vaikutusten ja merkitysten selvittäminen on sekä inhimillisesti katsoen tärkeä että yhteiskunnallisesti ajankohtainen tehtävä. Tutkimuksen lähtökohtana on moraalinen vastuu toisesta ihmisestä.

Tutkimus on laadullinen ja sen näkökulmat ovat lähtöisin sekä kasvatustieteistä että yhteiskuntatieteistä. Tutkimusote on narratiivinen. Tutkimuksen aineisto muodostuu yksittäisistä haastatteluista, joihin osallistui 18 vapaaehtoista yli 30-vuotiaasta henkilöä eri puolilta Suomea. Tutkittavat saatiin Yksinhuoltajien ja yhteishuoltajien liitto ry:n internetsivuilla olleella ilmoituksella ja suullisen tiedonannon kautta. Haastatteluilla kerätty aineisto on hyvin runsas. Tutkittavien yksityiskohtaisista kertomuksista oli mahdollista muodostaa kokonaiskuva eroa edeltävistä tapahtumista, itse eroprosessista ja eroa seuranneista vaiheista. Haastateltavat kertovat avoimesti tunteistaan. Tutkimukseen osallistuneista henkilöistä kahdella kolmasosalla erosta oli kulunut yli viisi vuotta. Täten aineisto antaa hyvän kuvan myös siitä, miten äkillinen ero vaikuttaa ihmisen elämään pitkällä aikavälillä.

Vanhempien ero koskettaa myös lapsia. Perhe-elämä päättyminen merkitsee uutta elämänvaihetta lapsille sellaisissakin liitoissa, joissa ei ole ollut ongelmia, kuten alkoholismia tai väkivaltaa (esim. Diefenbach & Opp 2007, 490), ja lapset reagoivat eroon yksilöllisesti (Demo & Acock

1988, 20). Lapset elävät usein eron jälkeen yksivanhempisissa perheissä. Wallersteinin ja kumppaneiden (2007, 17) tutkimuksen mukaan ero vaikeuttaa aikuisen kykyä toimia vanhempana vaihtelevan pituisen ajanjakson. Vanhemmuuden muutos ilmenee yhteiskunnassamme eri tavoin naisten ja miesten elämässä: enemmistö naisista elää eron jälkeen lasten kanssa, kun taas pääosa miehistä tapaa lapsiaan vähemmän. Ero muuttaa lapsi-vanhempisuhdetta (Demo & Acock 1988, 3). Tämän tutkimuksen yksi tavoite onkin luoda katsaus siihen aikuisten maailmaan, jossa lapset elävät vanhempiansa erilleen muuttamisen jälkeen.

Tutkimukseni aihe koskettaa suurta osaa suomalaisista. Myös Kiiski (2011, 19) toteaa, että avioerojen yleisyys heijastuu koko yhteiskuntaan ja sen jäseniin, ja että siksi niiden niiden tutkiminen on tärkeää. Aiemmat kotimaiset tutkimukset avioerojen syistä ja vaikutuksista ovat perustuneet pääasiassa kirjallisiin aineistoihin, joka on kerätty joko kyselytutkimuksena tai vapaamuotoisina esseinä. Parisuhteen päättymistä on tutkittu 1970-luvulta lähtien. Silti narratiivisesta näkökulmasta tehtyjä tutkimuksia erosta arjen kokemuksena on vähän. 2000-luvun alusta alkaen eroja on tutkittu useiden tieteenalojen piirissä. Ne ovat käsitelleet etenkin lapsen asemaa erossa. Johanna Karjalainen ja Heli Palosaari (2001) sekä Kirsi Nousiainen (2004) ovat tutkineet etävanhemmuutta. Tutkiessaan lasten vuoroasumista Hannariikka Linnavuori (2007) haastatteli lapsia ja toi esille heidän negatiivisia ja positiivisia kokemuksiaan vanhempien erosta. Risto Karttunen (2010) on tarkastellut lasten asemaa huoltajuusriidoissa ja Teija Hautanen (2010) väkivallan esiintymistä huoltoriidoissa. Aino Kääriäinen (2008) on tutkinut, miten ero vaikuttaa vanhemmuuden hoitoon. Myös Tiina Hokkanen (2005) on tutkinut eron jälkeistä vanhemmuutta. Mari Broberg (2010, 2012) on tarkastellut tutkimuksessaan lasten hyvinvointia uusperheessä ja uusperheen voimavaroja. Eva Gottberg (2011) puolestaan on paneutunut oikeustieteellisessä tutkimuksessaan parisuhteen osapuolten keskinäisen asemaan ja vanhemmuuteen sekä lasten asioiden järjestämistä erossa lainsäädännön valossa.

Marika Jalovaara (2007) on keskittynyt tarkastelemaan aviopuolison sosioekonomisen aseman vaikutusta avioeroissa. Kaarina Määttä (2002) on tutkinut paitsi avioerojen syitä yleisesti myös avioeron herättämää tunnemyrskyä (Määttä 2011; Määttä & Uusiautti 2012a). Leena Autonen-Vaaranieniemi (2009) puolestaan on esitellyt sosiaalityön tutkimuksessaan puolestaan eronneen miehen koteja ja kotikäytäntöjä. Maria Buchert, Kari Kiianmaa ja Tellervo Uljas (2007) tarkastelevat teoksessaan uskottomuuden vaikutuksia parisuhteeseen ja tuovat esille sekä rinnakkaissuhteen aloittaneen että petetyksi tulleen kokemuksia. Yhteiskuntatieteilijä Arja Hemminki (2010) teki väitöstutkimuksensa sekä Pohjanmaalla asuvien että naistenlehtien erokertomuksista. Hän muodosti tutkittaviensa lähettämistä kertomuksista kolme erotarinaa: romanssin ja kaksi erilaista tragediata. Toisessa tragediassa yksin eläminen eron jälkeen on oma valinta ja toisessa ei. Jouko Kiiski (2002) sivusi tutkimuksessaan laman vaikutuksesta parisuhteeseen rinnakkaissuhteen ilmenemisen merkitystä parisuhteelle. Tutkimus osoitti, että puolison omat henkilökohtaiset syyt saivat tämän aloittamaan rinnakkaissuhteen. Hän totesi syiden rinnakkaissuhteen alkamiselle voivan juontaa juurensa lapsuuteen asti. Rinnakkaissuhde on omakohtainen yritys ratkaista parisuhdeongelmia, vaikka se johtaa vain suurempiin ongelmiin. Sittenmin Kiiski (2011) on tutkinut suomalaisen avioeron luonnetta 2000-luvun alussa.

Iltapäivälehdet teettävät jatkuvasti lukija- ja gallupkyselyjä siitä, miten yleistä rinnakkaissuhteen esiintyminen on tai mistä erot lukijoiden mielestä johtuvat. Myös elämäntapakirjallisuuden keskeinen teema on parisuhteen päättymisen. Näiden kirjoittelujen johdosta ihmisen rohkeus puhua ja kirjoittaa omista erokokemuksistaan lienee voimistunut. Tyypillistä kyseiselle kirjoittelulle on, että niissä kokemuksia kuvataan arkikielellä. Puhutaan uskottomuudesta, pettäjistä ja hylätyistä. Tässä tutkimuksessa uskottomuudesta käytetään termiä ”rinnakkaissuhde”, kuten aiemmissakin tutkimuksissa tehdään. Tutkimukseen osallistuneita haastateltavia ja heidän entisiä puolisojaan ei myöskään luokitella arkikielessä käytössä oleviin termeihin ”jätetyt” ja ”jättäjät”.

Tutkimusta eron käynnistämästä psyykkisestä prosessista on tehty maassamme vähän. Tämä tutkimus tarkastelee intiimin suhteen päättymistä oikeellisuuden ja laillisuuden raameja laajemmin. Tavoitteena on olla saattamassa julkisuuteen tietoa kivuliaasta ero prosessista ja sen inhimillisistä vaikutuksista. Tutkimuksen toivotaan palauttavan eroa koskevan keskustelu syvälliselle tasolle ja pyrkiä avaamaan eron kokeneiden koettua maailmaa heidän kertomustensa valossa. Eronneiden kokemuksiin kertoma voi olla suodattunutta, mutta oman todellisuutensa muodostaa se maailma, jonka he kertovat omakseen. Tämän tutkimuksen yhtenä tavoitteena on edistää eroauttamisen ammatillisia käytäntöjä. Ehkä ensisijaista on kuitenkin tukea juuri eronneita henkilöitä omien reaktioidensa ymmärtämisessä ja erilaisten tunteiden työstämisessä toipumisprosessin eri vaiheissa.

Intiimin suhteen loppumista ja ennen kaikkea avioeroa on tutkittu paljon eri puolilla maailmaa ja erityisesti Yhdysvalloissa. Kansainväliset tutkimukset käsittelevät eroa elämänmuutoksena ja käännekohtana elämässä (esim. Ahrons 1995; Ebaugh 1988; Rettig 2007). Niiden mukaan erosta toipuminen sisältää paljon tuskaa, mutta myös henkilökohtaista kasvua. Eron syitä ovat tutkineet muiden muassa Amato ja Previti (2003), Hirschberger ym. (2009), Le ym. (2010), Steiner ym. (2011) ja Trail ja Karney (2012). Muutamat tutkijat ovat myös tarkastelleet yksittäisten henkilöiden kokemuksia erosta (Cohen ym. 2007; Määttä 1990; 1993; 2008; 2011) sekä eron jälkeistä aikaa (Määttä & Uusiautti 2012a; Schmiege ym. 2008; Van Eeden-Moorefield ym. 2007; Wilder 2012). Puolison rinnakkaissuhdetta eron syynä ovat tutkineet muun muassa Sweeney ja Horwitz (2001), Previti ja Amato (2004) sekä Berman ja Frazier (2005). Young ym. (2002) tutkivat eri-ikäisten naisten näkemyksiä. Eroa on tarkasteltu myös juridisisista näkökulmista (esim. Rufus & Miller 2012). Myös eron vaikutus fyysiseen terveyteen on nostettu esiin (Drefal 2012; Lee ym. 2010; Reneflot & Mamelund 2012). Lukuisia tutkimuksia on tehty eron vaikutuksessa lapsiin (esim. Amato 2004; Amato & Keith 1991; Corak 1999; Mitcham-Smith & Henry 2007; Sassler ym. 2009; Smart ym. 2001; Wallerstein & Blakeslee 2007).

Tämä väitöskirjatutkimus muodostuu kymmenestä luvusta. Ensimmäisessä luvussa luon katsauksen intiimiyden tutkimuksen teoreettiseen taustaan. Aluksi kuvaan intiimin suhteen luonnetta ja sen merkitystä. Sitten paneudun lyhyesti intiimin suhteen loppumisen syihin ja seurauksiin. Tutkimuskysymysten esittelyn jälkeen tarkastelen narratiivista tutkimusmenetelmää, mitä narratiivisuus on ja mitä se merkitsee tässä tutkimuksessa. Selvennän myös narratiivi- ja kertomus-käsitteitä sekä avaan narratiivinen identiteetti-käsitettä. Viidennessä luvussa esittelen tutkimusaineiston ja tiedonhankintamenetelmän sekä narratiivisen aineiston esianalyysin, analyysin ja tulkinnan. Tutkimuksen tulokset sisältyvät raportin kuudenteen, seitsemänteen, kahdeksanteen ja yhdeksänteen lukuun ja muodostavat pääosan raportin sisällöstä. Tutkimuksen tulosten yhteenveto, johtopäätökset ja tutkimuksen herättämien näkemysten ja kysymysten pohdinta muodostavat raportin viimeisen luvun. Pohdinnassa esitän yleisellä tasolla ajatuksia tulosten merkityksestä ja itse tutkimuskohteesta.

2 TEOREETTINEN KEHYS

2.1 Intiimiys

Ihmisen elämässä keskeisiä ovat läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet. Läheisyyden erityinen muoto on intiimi suhde. Intiimiyden roolia ihmissuhteiden kehittämisessä ja ylläpitämisessä on tutkittu tieteellisesti paljon (esim. Layder 2009, Miller 2007, Giddens 1992, Jamieson 1988). Intiimiys kuvataan tietynlaiseksi tunteeksi, jonka edellytyksenä on fyysinen läheisyys. Lynn Jamieson (1988, 1) korostaa kuitenkin, että intiimiyden keskiössä ei ole ihmisen keho, vaan hänen identiteettinsä. Intiimiys-käsitettä käytetään myös viittauksissa henkilökohtaisiin yhteyksiin erilaisissa vuorovaikutussuhteissa ja ihmissuhteissa sekä kerrottaessa tunteista ja ajatuksista. Karen Prager ja Linda Roberts (2004, 45) käyttävät toisen välittömästä läheisyydestä nimitystä positiivinen liittyminen.

Sanana intiimiys tulee latinankielestä. Intimus tarkoittaa sisempää tai sisintä. Kulttuurisidonnaisena käsitteenä intiimiys on suhteellisen uusi. David Shumwayn (2003, 134) mukaan intiimiys ilmaantui läntiseen maailmaan 1920-luvulla, jolloin alettiin puhua ystävydestä ja läheisyydestä avioliitossa. Intiimiyden merkityksestä syntyi varsinaisesti keskustelua vasta 1900-luvun viimeisellä kolmanneksella vastatoimena avioerojen yleistymiselle. Tänä päivänä korostettu yksilöllisyys voi johtaa yksinäisyyteen ja narsismiin, jolloin intiimiys voi toimia niiden vastavoimana, toteavat John McGraw (2010, 222) sekä Elaine Hatfield ja Richard Rapson (1993, 134). (ks. myös Beck & Beck-Gernsheim 2002, 22; Shumway 2003, 141.)

Intiimi suhde voidaan määrittää tieteellisesti usealla eri tavalla. David Morganin (2009, 1) mukaan yksilöillä on pääasiallisesti kolmiasteinen ihmisryhmittymä ympärillään. Lähimmäksi sijoittuvaan intiimiin ryhmittymään kuuluvat perheenjäsenet ja ystävät. Toiselle sijalle sijoittuvat tuttavat ja kolmannelle

tuntemattomat. McGraw (2010, 273) puolestaan käsittelee intiimiyttä yhteiskunnallisesti. Hän jakaa sen viiteen luokkaan: yksityiseen ja julkiseen, pyyteettömään ja itsekkääseen, kuvailevaan ja ohjailevaan, miehiin ja naisiin sekä vertikaaliseen ja horisontaaliseen. Peter Adams (2008, 78–81) määrittelee intiimiyden laajemmin koskemaan myös muitakin kuin ihmisten välisiä suhteita. Hän jakaa intiimit suhteet viiteen ryhmään. Ensinnäkin ihminen voi tuntea kiintymystä joko kuolleisiin tai eron kautta menetettyihin henkilöihin. Yhtäkkisen menetyksen jälkeen ihmiset voivat jatkaa elämäänsä aivan kuin toinen olisi heidän lähellään. Ajan kuluessa käytös muuttuu, ihmiset oppivat elämään menetyksensä kanssa, mutta monissa suhteissa intiimiyks voi säilyä. Toiseksi suhde lemmikkiin voi muodostua voimakkaaksi, jos sen kanssa ollaan paljon fyysisessä kontaktissa. Lemmikistä huolehditaan ja tullaan vastavuoroisesti osaksi lemmikin kiintymystä. Myös pehmoeläimet, jotka toimivat unileluina, saattavat olla joillekin ihmisille tärkeitä. Lisäksi suhteessa luontoon ihminen voi kiintyä erityisesti maahan, jonka omistaa tai jonka parissa hän tekee työtä. Viimeisen ryhmän muodostaa uskonnon harjoittamisessa koettu intiimiyks. Esimerkiksi yhteydessä Jumalaan saatetaan tuntea läheisyyttä ja sitoutuneisuutta.

Tässä tutkimuksessa käsitän intiimiyden kahden ihmisen väliseksi sosiaalisen kanssakäymisen läheisimmäksi muodoksi, jolla tarkoitan tunteiden tunnistamista ja jakamista emotionaalisella tasolla. Intiimiydellä tarkoitetaan yleisesti sekä emotionaalista läheisyyttä että intohimoa fyysisenä kokemuksena. Intiimiydestä muodostuu näin prosessi, jossa henkilö on oma itsensä aidoimmillaan. Hän paljastaa tunteitaan, osoittaa haurauttaan ja tarvitsevuuttaan sekä antaa avoimesti tietoa itsestään, omasta historiastaan ja toiveistaan ajatellen yhteistä tulevaisuutta. (Miller ym. 2007, 4.) Edellyttäessään oman itsensä paljastamista intiimiyks voi synnyttää toisesta riippuvuutta, vaikka oma autonomia säilyisikin. Autonomian ja riippuvuuden tasapaino voi olla intiimissä suhteessa ongelmallinen. (Giddens 1992, 138-140.)

Adamsin (2008, 77) sanoin intiimissä suhteessa kaksi itsenäistä yksilöä sulautuu yhdeksi, kahdesta yksilöstä tulee me. Toisilleen läheisillä ihmisillä on erityinen toistensa tuntemus, joka jää ulkopuolisille vieraaksi (Morgan 2009, 2). Intiimiyys on siten tila, joka on lukittu yksityisyyden suojalla (Räikkä 2007, 95). Tunteiden verbaalisen ilmaisun sisältö, syvyys ja välittömyys vahvistavat intiimiyttä ilmeten erityisenä kommunikaationa kahden ihmisen välillä (Prager 1995, 190; Vohs & Baumeister 2004, 190). Myös Anthony Giddens (1992, 63) korostaa tunteiden paljastamisen merkityksellisyyttä niin sanotussa puhtaassa ihmissuhteessa. Intiimin suhteen muodostumisen kannalta tärkeää on keskinäinen tuntemus, toisensa luonteenpiirteiden tunnistaminen ja yhteiselämään panostaminen. Intiimiyys tuo kumppaneiden välille aivan erityisen ymmärryksen ja luottamuksen eikä se välttämättä edellytä ulkoista tukea. (Caldwell & Horwood 2007, 19.)

Läheisyyden merkittävä ulottuvuus on kumppaneiden tunnetason läheisyys (Gottman & Gottman 2007, 74). Adams (2008, 75) puhuu myötätunnosta yhtenä intiimiyden osa-alueena. Elämäkumppanin tunteita tulisi pystyä suojelemaan ja tulkitsemaan. Kyky reflektoida ja vastata toisen tunteisiin mahdollistaa tunnetason yhteyden syntymisen ja sitä kautta läheisyyden kokemuksen. Vaikkei toisen kokemuksiin voi täysin samaistua, ihminen voi silti tunnistaa omiin kokemuksiinsa pohjautuen hyvin toisen kokemuksia. Ihmisillä on sisimmässään reservi tunnekokemuksille ja oletetaan, että toisella on samanlainen reservi. Toisen ilmeitä, tekoja ja ilmaisuja tarkkailemalla ja niihin reagoimalla ihminen rakentaa tunnekuvan kumppanistaan.

Yksi ihmisen primaaritarve on olla yhteydessä toiseen (Cullingtonin 2008, 42). Ihmisellä on halu tulla hyväksytyksi, kunnioitetuksi ja välitetyksi sekä antaa samanlaista käyttäytymistä (Fletcher 2002, 2). Oleellista intiimiydelle on asioiden jakaminen (Campbell & Baumeister 2005, 88; Morgan 2009, 2). Prager ja Roberts (2004, 45) nimittävät jaetuksi ymmärtämiseksi ihmisten keskinäistä kykyä ymmärtää toisensa tapoja kokea

asioita, tunteita, ajatuksia, rutiineja ja seksuaalisia mieltymyksiä. Intiimiyden saavuttamiseksi kumppaneiden välillä on oltava yhteisymmärrystä, joukkuehenkeä ja yhteenkuuluvuutta (Adams 2008, 77). Intiimissä suhteessa on myös nautintoa ja iloa (Zautra 2003, 172). Se perustuu lähtökohtaisesti myönteisille tunteille.

Intiimin suhteen toimivuuden perusta on se, että kannetaan huolta toisesta ja luotetaan siihen, että suhde tuottaa hyvää oloa kummallekin. Intiimiin suhteeseen investoidaan aikaa, vaivaa ja resursseja. (Miller ym. 2007, 5.) Siihen sitoudutaan. Sitoutuminen vaatii tekoja sekä antautumista ja omistautumista suhteeseen osana omaa elämää. Intiimissä suhteessa henkilö ei sitoudu vain antamaan aikaansa, vaan myös konkreettista tilaa, aikaa, kannustusta, lohtua ja myötätuntoa sekä taloudellista tukea. Sitoutumista kuvastavia arvoja ovat uskollisuus, luottamus, luotettavuus, solidaarisuus ja sinnikkyys. (Adams 2008, 76.) Niitä arvostetaan. Giddens (1992, 190) näkeeikin aktiivisen ihmissuhteen suhteen intiimiyden etuoikeuksina ja velvollisuuksina. Phoebe Caldwellin ja Jane Horwoodin (2007, 17) mukaan intiimi suhde muuttaa ihmistä: paljastaessaan itsensä oma nöyryys elämää kohtaan herkistyy ja vahvistuu. Intiimin suhteen alkaessa ihminen totuttelee luopumaan pelkästä omasta tilasta. Suhteen maailmaa katsotaan yhä enemmän toisen näkökulmasta ja toisen olosuhteista. Erik H. Eriksonin (1982, 250) mukaan ihmisen tulee hallita pelko oman minän menettämisestä tilanteessa, joka edellyttää itsensä antamista. Ihmisellä pitää olla tahtoa olla ja pysyä suhteessa sekä tehdä työtä sen eteen. Rütta Jallinojan ja Eric Widmerin (2011, 151) mukaan intiimin suhteen jatkuvuudelle on oleellista nähdä itsensä toisen kumppanina. Se voi vaatia suhteen konkretisoitumista, kuten yhteenmuuttamista tai avioliiton solmimista.

2.2 Intiimin suhteen laatu

Intiimi suhde muotoutuu dynaamiseksi ja monimuotoiseksi kahden ihmisen väliseksi prosessiksi (Adams 2008, 78; Hatfield & Rapson 1993, 142). Intiimiys voidaan kokea lukemattomilla tavoilla, joita kaikkia ei ole mahdollista teoreettisesti selittää, kuten Lynn Jamiesonkin (1988, 13) toteaa. Ihmissuhteessa eläminen voi olla tyydyttävää, vaikka kaikki intiimiyden vaatimukset eivät täytyisikään. Jos suhteessa ei ole mitään yhtenevää ja pysyvää, se vaatii osapuolilta huomattavaa kärsivällisyyttä ja vahvuutta sekä oman itsensä että toisen suhteen. Luottamuksen, sitoutumisen ja tyytyväisyyden aste vaihtelee seuraten elämän muita tapahtumia. Derek Layderin (2009, 16) toteaaakin intiimissä suhteessa neuvoteltavan jatkuvasti kumppaneiden tarpeista ja ongelmista. Tällöin esiin nousevat myös sellaiset tarpeet, jotka koetaan uhkaavina. Niiden tunnustaminen vaatii rehellisyyttä, joka on intiimille suhteelle oleellinen piirre. (Zautra 2003, 181.)

Elämänhistorian erilaisuudesta johtuen jokaisella on omat tapansa intiimiyden esiintuomisessa (Layder 2009, 98). Carol Markstromin ja Heather Kalmanirin (2001, 192) tutkimuksen mukaan vahva identiteetti ennustaa uskollisuutta parisuhteessa ja siten lujaa intiimiä suhdetta. Hyvän intiimin suhteen muodostamisen perusta on kyky kiintyä toiseen ihmiseen. Kyky intiimiyteen on puolestaan seurausta kokemuksista varhaisissa kiintymyssuhteissa (Saarni 1997, 45).

Kiintymyssuhdeteoria pyrkii kuvaamaan ja ymmärtämään varhaisten ihmissuhteiden vaikutusta ihmiseen (Sinkkonen & Kalland 2002, 7). John Bowlbyn (1984, 345) klassisen teorian mukaan huolehtivan vanhemman tapa käyttäytyä lastaan kohtaa heijastuu lapsen kykyyn kiintyä myöhemmin. Kiintymyssuhdeteoriolla on kaksi pääkomponenttia (Simpson & Rholes 1998, 4). Ensimmäinen on normatiivinen komponentti eli malli, joka selittää lajille tyypillistä käyttäytymistä ja kehitystasetta. Yksilöllisten erojen komponentti puolestaan

selittää systemaattisia poikkeavuuksia keskimääräisissä käyttäytymis- ja kehitysasteissa. Kiintymyssuhdeteoriat tarjoavat hyödyllisen näkökulman ymmärtää läheisyyden ja intiimiyden prosessien sekä niiden erojen ymmärtämiseen aikuisten ihmissuhteissa. Ihmisellä pitää olla riittävä luottamuksen kehittyneisyyden ja oman turvallisuuden säilymisen aste, jotta hän kykenee luomaan ja säilyttämään vakaan intiimin ihmissuhteen. Ihmisen kiintymistyyeissä on eroja, samoin intiimin suhteen muodostamistaidoissa. (Collins & Feeney 2004, 163-164.)

Kiintymystunteet nähdään pohjimmiltaan siis hoivasuhteen tunteiksi eli jälkeläisten turvallisuuden takaamiseksi kehittyneiksi emotionaaliseksi suhtautumistavoiksi. Kiintymyksen tunteissa voidaan erottaa hoivaamisen tunteet turvautumistunteista. (Myllyniemi 2004, 27.) Toiseen on kyettävä luottamaan, sillä toisen luottamus on Caldwellin ja Horwoodin (2007, 18) sanoin ”hedelmällinen maaperä, johon ihmissuhteen siemen istutetaan”. Kun ihminen luopuu puolustuksestaan, hän ottaa herkemmin vastaan uusia ajatuksia ja kokemuksia myös tunteisiin liittyvällä alueella.

Vaikka ihminen voi etsiä intiimeistä suhteista pääasiassa minäkuvan vahvistusta, Elaine Aron ja kumppanit (2004, 28-29) toteavat, että ihminen voi samaistua toiseen sisällyttäen toisen ominaisuuksia ja piirteitä myös itseensä (ks. myös Määttä 2006). Hän voi omaksua kumppaninsa näkökulman asioihin, jakaa taloudellisia tuloja ja ajaa etuja, jotka ovat hänen kumppanilleen tärkeitä ja näin niistä tulee merkityksellisiä myös hänelle itselleen. Intiimissä suhteessa toisen ominaisuuksia voidaan idealisoida (Niehuis ym. 2011, 273), mikä lujittaa suhdetta ja yhteenkuuluvuutta (Le ym. 2010, 377). Turvalliset aikuiset kokevat intiimiyden ja läheisyyden miellyttäväksi. He tuntevat olevansa arvostettuja ja huolenpidon arvoisia ja näkevät toisensa luotettavina ja vastuullisina henkilöinä. (Collins & Feeney 2004, 173.) Hyvään intiimiin suhteeseen ei kuulu toisen hyväksikäyttö, alistaminen tai kuulematta jättäminen (Adams 2008, 106).

Prager ja Roberts (2004, 46-54) erittelevät intiimiyden astetta ja käyttävät nimitystä relationaalinen intiimiyys. Se käsittää kaksi pürrettä: intiimin vuorovaikutuksen laajuuden ja kertyneen jaetun ymmärryksen tarkkuuden. Laajuudella Prager ja Roberts tarkoitettavat intiimin kanssakäymisen tiheyttä, laatua ja tasoa. Kumppaneiden keskinäisen vuorovaikutuksen määrä ja olosuhteet, joissa vuorovaikutus tapahtuu, vaikuttavat suoraan heidän intiimiin käyttäytymiseensä. Kertyneen ymmärryksen tarkkuus viittaa intiimiyden toistuvuuteen ja syvyyteen. Intiimiyys edellyttää toistuvaa vuorovaikutusta, mutta myös tarvetta vetäytyä. Kumppaneiden halu läheisyyteen ja erillisyyteen vaihtelee, ja sopivan tasapainon löytäminen vie aikaa. Toisen halua ottaa välillä etäisyyttä pitää oppia sietämään.

Hatfield ja Rapson (1993, 135) nojaavat intiimiin suhteen laadun määrittämisessä Schaeferin ja Olsonin (1981) viisiasteiseen luokitukseen Personal Assessment of Intimacy in Relationships (PAIR). Kyseisen määritelmän mukaan kahden ihmisen välinen intiimiyys voi olla emotionaalista, sosiaalista, älyllistä, seksuaalista tai viihteellistä. Emotionaalinen intiimiyys perustuu läheisyydelle, sosiaalinen yhteiselle verkostolle, älyllinen ajatusten jakamiselle, seksuaalinen yhtäläiseen seksuaaliseen aktiivisuuteen ja viihteellinen vapaa-ajan kiinnostuksen kohteiden jakamiseen.

Layder (2009, 26-34) taas jakaa ihmisten väliset intiimit suhteet laadullisesti kuuteen erilaiseen ryhmään, jotka kuvaavat keskinäisessä vuorovaikutuksessa olevien henkilöiden suhtautumista toisiinsa. Ensimmäisessä ryhmässä, jota Layder nimittää dynaamiseksi intiimiydeksi, on hyvä emotionaalinen ilmapiiri. Kielteisillä ja selvittämättömillä konflikteilla on vähäinen rooli, ja keskustelu on avointa. Ajatusten ja tunteiden vaihtohenkilökohtaisista asioista on vapaata. Kumppikaan puoliso ei ole dominoiva. Toisen ryhmän eli jaksoittaisen intiimiyden pürteitä ilmenee pareilla yleensä suhteen myöhemmässä vaiheessa. Emotionaalinen kiintymys on heikentynyt ja kumppanit ovat vähemmän avoimia toisilleen. He ovat vain ajoittain välittäviä, ajoittain enemmän toisiaan tukevia ja

rakastavia. Kolmannessa ryhmässä läheisyyttä ei käytännöllisesti katsoen ilmene suhteessa lainkaan, se on tyrehtynyt, mutta saattaa näyttäytyä uudelleen suhteen myöhemmässä vaiheessa. Ajautuminen toisesta kauemmas tunnetasolla on yleensä kuitenkin luonteeltaan pysyvää. Neljännessä ryhmässä, jota Layder kutsuu teeskennellyksi intiimiydeksi, puoliset ovat irrottautuneet toisistaan psyykkisesti. He elävät yhdessä erilaisista syistä, kuten lasten takia, yksinäisyyden pelosta ja taloudellisista tai sosiaalisista syistä. Tällainen suhde voi helposti muuttua manipuloivaksi intiimiydeksi, jossa kommunikointi on yksisuuntaista. Kontrolloijan roolissa oleva henkilö määrää suhteen läheisyyden tasosta. Hän saa puolison vakuuttuneeksi siitä, että tietää parhaiten, mikä on parasta puolisolle ja heille molemmille. Viimeisessä ryhmässä eli toisen painostamiseen perustuvassa intiimiydessä molemmat puoliset manipuloivat toisiaan. He tuntevat varmuutta vain toisen seurassa ja ovat addiktivisessa riippuvuussuhteessa toisiinsa.

Intiimin suhteen laatu voidaan määrittää ihmisten välisen voiman ja kontrollin tasolla. Intiimin suhteen ylläpitämisstrategiat voivat perustua oman edun ajamiseen, manipulaatioon tai toisen hyväksikäyttöön. (Layder 2009, 105–111.) Intiimistä suhteesta voi tulla riippuvuussuhde, jossa kumppaneiden motiivit perustuvat takertuvuuteen tai toiveeseen korjata toisen ”vikoja”. Riippuvuus voi saada muodon, jossa toisen käyttäytymistä ei hyväksytä, mutta siihen alistutaan yksinjäämisen pelosta. Omista intresseistä ja ystävistä voidaan myös luopua, jos puoliso on niitä vastaan. Pahimmillaan intiimi riippuvuussuhde saa emotionaalisen kiristämisen luonteen, josta Layder (2009, 105–111) käyttää nimitystä emotionaalinen terrorismi. Kumppania väsytetään aivan kuin hän olisi vastustaja sodassa. Puolisoa manipuloidaan lupaamalla rakkauden ja huolenpidon palaavan, jos tämä käyttäytyy ystävällisesti. Puoliso esiintyy isähahmona, joka tekee asioita, jos toinen on ”kiltti”. Muutos emotionaaliseen kiristämiseen tapahtuu vähitellen. Suhteen alussa kumppani käyttäytyy intiimiä suhdetta myönteisesti vahvistavalla tavalla osoittaen lämpöä ja hellyyttä. Ajan myötä käyttäytymisessä vahvistuvat kielelliset alistamisen ja vallankäytön piirteet.

2.3 Intiimiys ja rakkaus

Kirjallisuudessa intiimiys ja rakkaus esitetään usein synonyymeina. Rakkaus määritellään yleisesti siten, että se on ihmisen ja ihmisten välisen elämän ydin ja tarkoitus. Rakkauden katsotaan olevan onnellisuuden lähtökohta, sillä se edistää ihmisen moraalista, psyykkistä ja fyysistä terveyttä (esim. McGraw 2010, 219), vaikka käytännössä sen ylläpitäminen on vaativaa (Uusiautti & Määttä 2012, 2, 8). Sternbergin (1988, 122) mukaan rakkaus voidaan jakaa erilaisiin tyyppeihin sen mukaan, kuinka paljon ne sisältävät rakkauden kolmea tärkeintä elementtiä: intohimoa, intiimiyttä ja sitoutumista.

Rakkauden määritelmiä on yhtä paljon kuin sen kokijoita ja näkijöitä. Romanttisen rakkauden ohella on esimerkiksi äidinrakkautta, lähimmäisenrakkautta, luonnonrakkautta, opettajan pedagogista rakkautta (Määttä & Uusiautti 2011; 2012a; Uusiautti & Määttä 2012). Monien romanttisen rakkauden määritelmien mukaan rakkaus rakentuu kolmesta erillisestä osasta: intiimiydestä, sitoutumisesta ja seksuaalisesta vetovoimasta (esim. Acker & Davis 1992, 40; Fletcher 2002, 153). Douglas ja Atwell (1988, 79) puhuvat rakkaudesta kokemuksensa, johon liittyy intiimiyden, seksuaalisuuden ja rakkauden kokonaisuus. Intiimiys, rakkaus tai rakastumiseen liittyvä hurmioituminen voivat olla toisistaan erottuvia, mutta myös toisiinsa liittyviä ilmiöitä (Shumway 2003, 3). Rakkaus ja kiintymys kohdistuvat helpommin intiimeihin kumppaneihin kuin muihin (Hatfield & Rapson 1993, 135).

Eritellessään intiimiyden ja rakkauden välistä yhteyttä Prager (1995, 222-223) toteaa, kuinka intiimin suhteen alkua kuvastaa rakastuneisuus, ja kuinka rakkauden tunteet johdattelevat intiimiä käyttäytymistä. Rakkaus ja intiimiys ilmenevät parhaimmillaan hellyytenä, huolenpitona, ihailuna, toisen erillisyyden arvostuksena, tuen antajana ja toisen seuran kaipuuna.

Giddensin (1992, 58, 62) mukaan rakkauden tunteiden voimistuminen vahvistaa intiimiyttä. Douglas ja Atwell (1988, 80) puolestaan toteavat, että mikäli rakkaus määritellään vain seksuaalisuudeksi, intiimiyden ulottuvuus jää puuttumaan. Intohimoista rakkautta eriteltäessä on myös esitetty näkemyksiä, joiden mukaan intohimoinen rakkaus vähenee iän myötä. (Hatfield ym. 2011, 145.) Sen ei silti tarvitse merkitä intiimiyden hiipumista.

Yleisen sosiaalisen teorian mukaan ihmisillä on erilaisia uskomuksia ihmissuhteista. Ihmiset yrittävät ymmärtää ja selittää toisten käyttäytymistä. Omista ihmissuhteista keskustellaan paljon. (Fletcher 2002, 27.) Garth Fletcher (2002, 35-37) tuo esiin, kuinka yksilöiden ja sukupuolten välillä on yksilöllisiä eroja intohimoisen rakkauden kokemuksissa. On myös esitetty, että miehet tuntevat intohimoista rakkautta nopeammin kuin naiset, jotka saattavat tarvita enemmän intiimiyttä tunteakseen suurta intohimoa.

Shumway (2003, 56) pitää intiimiyttä tärkeänä parisuhteen vaalimisen kannalta: romanttinen rakkaus kytkeytyy yksilön viehätyivoimaan ja kumppaninvalinnan mekanismeihin, mutta intiimiyden on nähtävä suhteen ylläpidon ja säilymisen kannalta tärkeänä (ks. Määttä & Uusiautti 2012b; Uusiautti & Määttä 2012).

2.4 Intiimiyden ja seksuaalisuus

Seksuaalisuus on luonnollinen osa ihmistä. Myös intiimiyden käsitteeseen kytetään yleisessä kielenkäytössä seksuaalinen yhteys. Seksuaalinen intiimiyden muoto, johon sisältyy fyysinen vetovoima, hyväily, yhdyntä ja orgasmi. Seksuaalinen intiimiyden vaatii fyysistä kontaktia, mistä johtuu nimitys ”olla intiimisti” jonkun kanssa. Intiimiyttä ei kuitenkaan voi rajoittaa vain fyysiseen kontaktiin ja seksuaalisuudessakin keskeistä on läheisyyden tunteen ilmeneminen. (Adams 2008, 74.)

Libby Bennettin ja Ginger Holczerin (2010, 16, 22–23) mukaan inhimilliseen ja hyvään seksiin kuuluvat fyysinen kosketus, luottamus, terve kuva omasta ruumiista, hyvä itsearvostus, tehokkaat vuorovaikutustaidot ja tarkoituksenmukaiset rajat. Kokeakseen intiimin suhteen turvallisena ja luottamuksellisena ihmisen tulee kunnioittaa ja arvostaa itseään. Hyvä itsetunto ei ehkäise ongelmia, mutta se auttaa käsittelemään emotionaalisia vaikeuksia elämässä ja ihmissuhteissa.

Giddens (1992, 2) kuvaa nykyajan seksuaalisuutta plastiseksi. Intiimiyteen sisältyy sukupuolten välinen demokratia, sillä jälkeläisten tuottaminen ei ole enää pääasiallinen seksin harrastamisen syy. Kun seksuaalisuus on vapautettu suvun jatkamisen periaatteesta, siitä on tullut osa yksilön elämäntyyliä ja itsensä toteuttamisprosessia. (Layder 2009, 12.) Tämän päivän seksuaalisuus merkitsee paitsi kokemusvarastoa, myös intiimiyden muutosta, toteaa Giddens (1992, 180). Elina Haavio-Mannilan ja Osmo Kontulan (2003, 51) tutkimuksen mukaan ihmisillä on enemmän seksisuhteita kuin rakkaussuhteita. Mielipiteet seksuaalisuudesta ovat muuttuneet vapaamielisemmiksi (Kontula 2006, 31). Seksin harrastamisen katsotaan tuottavan ihmiselle nautintoa (Jamieson 1988, 107). Hatfieldin ja Rapsonin (1993, 69) näkemyksen mukaan seksi ei edellytä rakkauden tai intiimiyden tunteita. Toisaalta Shumway (2003, 163) korostaa syvän intiimin suhteen merkitystä seksuaalisuuden kannalta: mitä vahvemman intiimin suhteen kumppanit pystyvät luomaan, sitä todennäköisempää on, että heillä on myös tyydyttävä seksisuhde. Myös Blustein (1991, 176) katsoo romanttisen rakkauden olevan sidoksissa seksuaalisuuteen.

Vohs ja Baumeister (2004, 189–190) toteavat, että seksuaalinen intohimo ja intiimiyden puolesta voidaan erottaa toisistaan ilmiöinä. Intohimo on subjektiivinen hetkellinen tunne ja yksilön ominaisuus. Intiimiyden puolesta kuvastaa ihmissuhteen tilaa.

Seksuaalinen intiimiyden voi olla erityinen rakkauden täyttymys. Seksuaalisen kanssakäymisen johdosta ihminen voi parhaimmillaan kokea jakavansa itsensä henkilön kanssa, joka

välittää ja huolehtii hänestä ja josta myös itse välittää suuresti. On myös todettu, että seksuaalinen intiimiys ja rakkaus heijastuvat rakastelun nautinnollisuuteen. Toisen tuntemus, tunteiden jakaminen ja nonseksuaalinen viestintä voivat olla vapauttavia tekijöitä (Blustein 1991, 174).

Intiimiyteen liitetään seksuaalinen viestintä. Adamsin (2008, 74) mukaan intiimiys syntyy hetkestä, jossa aika ja paikka jaetaan toisen kanssa. Toista voi koskettaa tai toisen läsnäolon voi tuntea. Romanttinen seksuaalinen suhde voi tuottaa nautinnollisen yhdentymisen kokemuksen: toinen käsittelee itseä täydentäväksi puoliskoksi. (Fletcher 2002, 2.) Intiimissä suhteissa yleensäkin keskeistä on vuorovaikutus ja erilaisten asioiden jakaminen toisen kanssa. Näin opitaan ymmärtämään toisen ajatuksia ja tapaa kokea erilaisia asioita, myös seksuaalisia mieltymyksiä (Prager & Roberts 2004, 44-45).

Sukupuolten välillä ja sisällä on eroja seksuaalisuudessa. Tutkimusten mukaan miehet ajattelevat ja haluavat yleisesti ottaen seksiä naisia useammin, heillä on enemmän siihen liittyviä fantasioita ja fantasiat ovat monimuotoisempia. Naisten seksuaalisuus on mukautuvampaa kuin miesten. (Vohs & Baumeister 2004, 195-197.)

Seksuaalisuus vaihtelee aikuisiän eri vaiheissa. Seksuaalistrategioissa on yksilöllisiä eroja, toteaa Layder (2009, 100-104). Dynaamisessa intiimiydessä kumppanit edistävät omia parhaita puoliaan, jotta suhde säilyisi tuoreena ja sisältäisi myönteistä latausta. Kumppanit voivat houkutella toisiaan ja käyttää hyväkseen henkilökohtaista viehätysvoimaansa, merkitseviä katseita, kiusoittelua ja imartelua tyydyttääkseen omia ja toistensa haluja. Suostuttelevan intiimin suhteen pohjana on pelkkä suostuttelu ja sitä esiintyy Layderin mukaan vain puhtaasti romanttisessa suhteessa. Asioista sovitaan yhdessä ja ne toteutetaan yhdessä. Suhde on molemminpuolista antamista ja ottamista. Kumppanit, joilla on vankkaa tietämystä toistensa emotionaalisista vahvuuksista ja heikkouksista, voivat käyttää tietojaan ja taitojaan toistensa tukemiseen. He osaavat tulkita toistensa tunteita ja nonverbaalisia signaaleja. Sopimuksiin perustuvassa intiimistrategiassa käytetään menetelmää, jossa

on selkeä periaate: ”Jos minä teen näin sinulle, sinun pitää tehdä näin minulle”. Kumppanit voivat sopia jopa siitä, milloin seksiä harrastetaan. Tunteisiin perustuvassa intiimissä suhteessa molemmat ovat velvollisia luomaan uudelleen suhteensa tunnepohjaa.

2.5 Intiimiyden muutos

Nykyaikainen kahden ihmisen välinen intiimiyys on monimuotoista, monimutkaista ja moniulotteista. Intiimiyys saa erilaisia muotoja riippuen osapuolten henkilökohtaisesta tavasta ja halusta sitoutua, luottaa ja avautua. (Layder 2009, 161.) Intiimien ihmissuhteiden solmiminen, purkaminen ja jälleenrakentaminen ovat osa nykyistä elämänmenoa. Ulrich Beck ja Elizabeth Beck-Gernsheim (1995) puhuvat rakkauden kaaoksesta, joka syntyy rakkauden, perheen ja minä-projektia toteuttavien, henkilökohtaista vapautta vaativien yksilöiden välisistä intressieroista (ks. myös Määttä 2002; 2011).

Läheisten ihmissuhteiden uhanalaisuus heijastaa sitä, mikä on nähtävissä laajempina tasoina maailmassa kansojen ja ihmisryhmien välisissä suhteissa (Harvey & Weber 2002, 165). Shumwayn (2003, 135) mukaan 1950-luvulla alkoi perhebuumi, jota seurasi 1960-luvulla seksuaalinen vallankumous. Suomessa oltiin keskellä suurta murrosta 1970-luvun taitteessa. Tällöin suhtautuminen seksiin muuttui vapaamielisemmäksi, avioliitot yleistyivät ja avioerot lisääntyivät. (Jallinoja 1997, 231.) Avioliitto lakkasi olemasta itsestään selvä intiimin suhteen muoto. Haavio-Mannilan ym. (2001, 11) mukaan seksuaalinen vallankumous jatkui 1990-luvulle asti, jonka jälkeen keskeiselle sijalle seksuaalisuuden toteuttamisessa on noussut erotiikka. Erotiikassa seksuaalinen halu ja seksi irrotetaan intiimistä suhteesta (Haavio-Mannila ym. 2001, 11). Intiimin suhteen arvostuksen väheneminen merkitsee Baumanin (2004, 130) mukaan rakkaussuhteen perustan rakentamisen vaikeutumista (ks. myös Beck & Beck-Gernsheim 1995, 177).

Aikamme postmoderni ihminen saattaa mieluummin olla uskollinen tunteilleen kuin puolisolleen. Käytännössä tämä

näyttää merkitsevän lisääntyvää kumppaneiden vaihtumista. Aiemmin avioliiton tarkoitus oli taata yhteisön hyvä puolisoiden romanttisen onnen sijaan. Parisuhdetta yhdistäväksi tekijäksi on muodostunut yhä useammin tunnesuhde ja emotionaalisten tarpeiden tyydyttäminen. Se näyttää tekevän suhteesta haavoittuvan, koska suhteelle asetetut odotukset kasvavat liian suuriksi ja pettymykset ovat väistämättömiä. (Määttä 2002; 2011.) Yhtenä syynä suuriin erolukuihin on väärinkäsitys intiimin suhteen olemuksesta (Kiianmaa 2008, 13-20). Eroihin ei kuitenkaan näyttäisi vaikuttavan kielteisesti yhteisasuminen ennen avioliiton solmimista (Musick & Bumpass 2012, 13; Manning & Cohen 2012, 385).

Giddens (1992) sekä Beck ja Beck-Gernsheim (1995) ovat kehittäneet puhtaan ihmissuhteen käsitteen kuvatessaan intiimiä suhdetta tässä ajassa. Yhteiskunnassa on siirrytty kauemmas perinteisestä yhteisöstä, jossa intiimiyttä hallitsivat ulkoiset kriteerit sekä sellaiset säännöt ja arvot, joita perinteet suojelivat. Ihmisillä oli vähän yksityisyyttä, sillä sitä ei juuri arvostettu. (Jamieson 1988, 17.) Beckin ja Beck-Gernsheimin (1995) mukaan muutokset sosiaalisissa rakenteissa ovat saaneet aikaan yksilöllistymisen prosessin. Ihmiset ovat vapautuneet ulkoisesta kontrollista ja moraalilaeista, kuten uskonnosta ja sosiaaliluokista. Tältä näkökannalta katsoen henkilökohtaista elämäkertaa muovaavat yksilön päätökset ja oma-aloitteisuus. Perhe, avioliitto, vanhemmuus, rakkaus ja seksuaalisuus eivät enää määräydy standardilla tavalla. Ne vaihtelevat merkittävyydeltään, odotuksiltaan, normeiltaan ja moraaliltaan yksilöstä ja suhteesta toiseen. Rakkaudesta itsestään tulee sisällötön, kunnes rakastuneet täyttävät sen. Puhtaan ihmissuhteen on korvannut uskonnon ja sosiaaliluokkien sijaan rakkaus, joka antaa elämälle tarkoituksen. Siitä on tullut jotain myöhempien aikojen maallisen uskonnon kaltaista. Intiimin suhteen osapuolista itsestään riippuu, miten he arvottavat suhdettaan.

Giddensin (1992, 58) mukaan ihmissuhteiden rakentamistakin hallitsee ajatus, jonka mukaan mitä tahansa palkkiota voidaan luovuttaa tai jakaa. Puhdas ihmissuhde jatkuu vain niin kauan,

kuin molemmat osapuolet kokevat sen antavan riittävän paljon – sen verran, että siinä kannattaa pysyä. Avioliitosta ja yhdessä asumisesta on tullut kahden tasa-arvoisen ihmisen välinen sopimus. He odottavat tulevansa seksuaalisesti ja emotionaalisesti tyydytetyiksi, tai sitten he saattavat lähteä ja aloittaa uuden suhteen jonkun toisen kanssa.

2.6 Intiimin suhteen loppuminen

Kuten kaikissa ihmissuhteissa, myös intiimissä suhteessa kohdataan erilaisia kriittisiä tapahtumia. Ne voivat muuttaa tai kehittää suhdetta tai ne johtavat suhteen epätasapainoon ja vaarantavat suhteen jatkuvuuden. Intiimin suhteen päättyminen merkitsee yksilön konkreettista elämänmuutosta. Puolisoon ei enää eron jälkeen olla päivittäisessä intiimissä yhteydessä, ja eron myötä ihminen voi joutua luopumaan myös läheisistä ihmisistä, ystävistä, tuttavista ja sukulaisista. (Harvey & Weber 2002, 170.) Ero koskee eroajia, heidän lapsiaan ja sosiaalista ympäristöään.

Miksi intiimi suhde ei kestä? Syitä on esitetty lukuisia ja ne ovat osin myös toistensa kanssa ristiriitaisiakin. Giddens (1992, 151-152) esittää, että vallalla on sosiaalinen ilmapiiri, joka hyväksyy vastuuttomuuden, itsensä hemmottelun ja toisten vaatimusten vähättelyn. Kirkko ja valtio eivät enää sanele meille oikean ja väärän rajoja suhteessa kumppaniimme. Meidät on heitetty tunteinemme oman itsemme varaan. Ulkoisten tekijöiden sijaan tunneratkaisuihimme vaikuttavat yksilölliset tarpeet ja onnen odotukset. (Beck & Beck-Gernsheim 1995, 68; Jamieson 1988, 19; Strandén 2009, 85.) Pohdimme jatkuvasti henkilökohtaisia tunteitamme, koska rakkaus on noussut elämänsisältönä yhä keskeisempään asemaan. Ihminen on tietoinen siitä, että rakkaus koostuu lukuisista erillisistä tunteista. (Uusiautti & Määttä 2012, 14.) Douglas ja Atwell (1988, 81) toteavat, että nyky-yhteiskunnassa on vallalla käsitys, että tarve olla rakastettu olisi tärkeämpää kuin tarve rakastaa. Avioero voidaan käsittää vapauden takaajaksi itsensä löytämisessä. Tästäkin huolimatta avioerosta puhutaan yleensä kriisinä (Jallinoja 1997, 158).

Länsimaissa perhe perustetaan ihmisen kanssa, johon ollaan rakastuneita (Cramer 1998, 15). Perheellä tarkoitetaan hyvin henkilökohtaista, yleensä naisen, miehen ja lapsen/lasten intiimisuhdetta. Rakkaudesta huolimatta puolisoilta näyttää puuttuvan suojeleva yhteys, toteaa Layder (2009, 14) ja heillä saattaa olla hyvin erilaisia odotuksia avioliitosta ja siihen sitoutumisesta (Beck & Beck-Gernsheim 1995, 68). Merkittävä syy eroihin onkin sitoutumisen ja kumppanuuden puute (esim. Bodenmann ym. 2007, 714). Jerome Braun (2010, 258) puolestaan arvelee, että puoliset saattavat tukahduttaa keskinäisen suhteensa keskittymällä yksinomaan toisiinsa. Liiton ulkopuolelle jätetään ympäröivä sosiaalinen yhteisö. Miehet sanovat suhteen ongelmien johtuvan heidän omista liiton ulkopuolisista kiinnostuksen kohteistaan. Naiset taas syyttävät puolisoitansa sitoutumattomuudesta, tunteiden kypsymättömyydestä ja vähäisestä motivaatiosta suhteen parantamiseksi. (Kayser 1993, 130.) Merkittäviä syitä suhteen loppumiseen ovat myös puolison alkoholinkäyttö, väkivalta ja sairaudet (ks. Kiiski 2011, 235).

Jaana Maksimainen (2008, 224-225) toteaa, ettei aikamme keskustelu eroista keskity siihen, onko ero moraalisesti oikein vai väärin. Hänen mukaansa kysymys on paremminkin intiimin suhteen päättymisen rationalisoinnista ja argumentoinnista eli siitä, milloin ero on oikea ratkaisu. Järkeilyllä päädytään kaikkia tyydyttävään lopputulokseen, kun suhde ei toimi. ”Suhteen toimiminen” on terapiakulttuurisesti vahva ilmaus, jota kaikki osaavat käyttää ja johon osataan vedota. Sille ei määritellä muuta erityistä sisältöä eikä suhteen todellista tilaa voida arvioida tai ymmärtää ulkopuolisin kriteerein. On vain uskottava ihmisen henkilökohtaista arviota siitä, että suhde ei toiminut.

Intiimin suhteen päättymisen todennäköisyyttä lisää yhteiskunnassa vallitseva eroamisen helppous, toteaa Markku Envall (2005, 39). Alessandro Balestrino ja kumppanit (2008, 4) puolestaan näkevät avioliiton instituutionaalisen aseman heikkenemisen johtuvan siitä, että yhteiskunta tarjoaa vaihtoehtoja avioliitolle. Yhteiskunnallisten muutosten nopeus

on saanut aikaan sen, että yksittäisten ihmisten ja perheiden on vaikea hallita parisuhteisiin kohdistuvia odotuksia. Nykyajan vaatimuksiin sopeutuminen vaatii perheen osapuolilta valtavia ponnisteluja, kompromisseja ja kärsivällisyyttä. Tällä hetkellä myös työelämä näyttää olevan vaativampaa kuin koskaan. Yhteiskunnan muutokset vaikuttavat avioliittojen kestävyyyteen kielteisesti siitä huolimatta, että samaan aikaan parisuhteen merkitys korostuu ihmisten elämässä. Sekä miehet että naiset rakentavat omaa työelämäkertaansa ja pyrkivät yhdistämään toisiinsa perheen ja uran, uudenlaisen äitiyden ja isyyden, ystävyyyden ja intiimiyden, eikä tällä tiellä ole loppua. (Määttä 2002, 42.) Unelmat muuttuvat ansaksi, kun ne sisältävät toiveita, joita ei mitenkään pystytä toteuttamaan. Minäprojektien helpottamisen sijaan rakkaus satuttaa. Ulkoisesta kontrollista ja perinteistä vapautuminen merkitsee sitä, että intiimit ihmissuhteet perustuvat partnereiden omiin sääntöihin ja päätöksentekoon, mikä tekee suhteesta erityisen haavoittuvan. (Layder 2009, 11.) Rakkaus on ”demokratian radikaalein muoto kahdelle, henkilökohtaiseen vastuuseen nojautuva ilmiö puhtaimmillaan”, toteaa Määttä (2006, 180).

Toisaalta onnistunut työn ja perheen yhteensovittaminen edistää työssä jaksamista ja menestymistä (Määttä & Uusiautti 2012b; 270; Uusiautti & Määttä 2012, 16). Kun läheiset ihmissuhteet ovat kunnossa, myös työelämässä viihdytään. Työssä jaksaminen edellyttää siis yleensä hyvää tukiverkostoa eli toimivia ihmissuhteita. (Kiianmaa 2008, 30.) Toisaalta yhteiskunta asettaa ihmisille yhä lisääntyviä vaatimuksia. Työelämän epävarmuus, urakehitys ja stressi voivat heikentää ihmisen kykyä ja halua vaalia intiimiä ihmissuhdetta. Stressi aiheuttaa uupumusta, ja se vähentää muun muassa testosteronipitoisuutta ja vaikuttaa seksuaalisuuteen (Matti Huttunen 2006, 17). Stressi voi lopulta aiheuttaa avioeron ilman näkyvää muuta syytä (Bodenmann ym. 2007, 565; Zautra 2003, 184). Pitkittynyt stressi saattaa myös vaikuttaa psyykkiseen terveyteen, jonka horjuminen lisää Kesslerin ja kumppaneiden (1998, 1094) mukaan eroamisherkkyyttä.

Miehen ja naisen tehtävät ja roolit yhteiskunnassa muuttuvat nopeasti, eikä muutosta helpottavia tukijärjestelmiä ole kaikkien saatavilla. Asenteiden ja käytöksen muutos kohti sukupuolista tasa-arvoa parina viime vuosikymmenenä on vaikuttanut avioliittoihin. (Walzer 2008, 5.) Ennen odotettiin yleisesti, että naimisiin menevä mies pystyy elättämään perheensä. Tänä päivänä eronneet naiset eivät tarvitse avioliiton suojaa ja taloudellista tukea, koska naiset ovat saavuttaneet taloudellisen itsenäisyyden ja he ovat tulleet miesten tavoin koulutus- ja työmarkkinoille. Toisaalta Musick ja kumppanit (2012) sekä South ja Spitze (1986) toteavat tutkimuksissaan, että korkea koulutus suojaasi liittoa: se merkitsee parempaa sosioekonomista asemaa ja pienempää avioeron todennäköisyyttä. Tämä yhteys pätee kuitenkin erityisesti miehiin. Naisten hyvän koulutuksen merkitys on mutkikkaampi. (Määttä 2002, 60-61.) Naiset pystyvät elämään yksin lasten kanssa (Balestrino ym. 2008, 7; Freeman 1996, 18), vaikka ero heikentää Pamela Smockin (1994, 258) mukaan erityisesti naisten taloudellista toimeentuloa. Perherakenteiden muutoksessa on käynytkin niin, että lasten kanssa elävien äitien lukumäärä on kasvanut. Suomessa on tilastokeskuksen mukaan paljon naisia, jotka elävät yksin lasten kanssa (Suomen virallinen tilasto 2011: perheet).

2.7 Rinnakkaisuhde intiimin suhteen päättäjänä

Morgan (2009, 3) kuvaa avioliittoa korkeimman tasoiseksi intiimiksi suhteeksi. Tänä päivänä myös avoliitto rinnastetaan avioliittoon. Liiton päättymisen yleinen syy on toisella puolisoilla ilmennyt rinnakkaisuhde, joka voi olla pitkä- tai lyhytaikainen, psyykkinen tai fyysinen (esim. Amato & Previti 2003, 614). Rinnakkaisuhde saa aikaan kriisin siinäkin tapauksessa, että puoliset hyväksyvät toistensa rinnakkaisuhdeet (Kiiski 2007, 22). Rinnakkaisuhde-termi on käsitteenä yleistynyt tieteellisessä tutkimuksessa viimeisen kymmenen vuoden aikana ja korvannut termin uskottomuus.

Tutkimusten mukaan uskollisuus on tänä päivänä yksi avioliiton suurimpia haasteita. Liitonaikaisten rinnakkaisuhteiden määrä

kaksinkertaistui 1970-luvulta 1990-luvulle (Haavio-Mannila ym. 2001, 9). Overbeekin ja kumppanit (2007, 527) toteavat tutkimuksessaan, että ihastumista ulkopuoliseen ei sinänsä mielletä vääräksi. Useimpien ihmisten ihanne on kuitenkin olla uskollinen puolisolleen (Küski 2007, 24). Uskollisuuden merkityksestä ja arvostuksesta kertoo Huttusen (2006, 17) mukaan mustasukkaisuuden tuntemus.

Rinnakkaissuhteen alkamiseen on useita syitä. Rinnakkaissuhteessa elänyt on saattanut valmistella lähtöään vuosien ajan mielessään kertomatta siitä puolisolleen. Eroon ei yleensä päädytä äkillisen rakastumisen seurauksena. (Küski 2002, 196; Lipponen & Wesaniemi 2003, 8.) Puolisoilla on saattanut olla kommunikaatiovaikeuksia jo ennen liiton solmimista (Allen ym. 2008, 253). Intiimin suhteen laatu onkin erittäin tärkeä puhuttaessa sen loppumiseen johtaneista syistä. Liittoonsa tyytymättömät ihmiset ovat taipuvaisempia uskottomuuteen kuin siihen tyytyväiset. Onnellinen avioliitto ei silti ole takuvarma suoja avioliiton ulkopuolisilta suhteilta. Myös Atkins ja kumppanit (2001, 743) tuovat tutkimuksessaan esille sen, että suhteeseen vähemmän tyytyväiset olivat 2-4 kertaa todennäköisemmin uskottomia kuin suhteeseensa tyytyväiset.

Jos ihminen on masentunut ja onneton, hän saattaa nähdä ikävän olotilansa syiksi oman intiimin suhteensa laadun ja puolisonsa (Kayser 1993, 135). Liitto voi tuntua arkiselta ja elämä pysähtyneeltä. Uusi suhde voi näyttäytyä oman elämänsä pelastuksena. (Buchert ym. 2007, 17.) Ihailun kohteena oleminen hivelee itsetuntoa. Oma maskuliinisuus tai feminiinisyys saattaa herätä uudella tavalla ja entinen seksuaalisuhteeseen tuntuu puuduttavalta. Henkilö voi kokea uuden seksuaalikumppanin omaa puolisoa viehättävämmäksi. Seksuaalisuus on vaikuttavin uskottomuuteen johtava tekijä (esim. Küski 2011, 235; Stranden 2009, 119). Suhteen alkaminen voi tuoda jännitystä elämään, ja sitä lisää suhteen ylläpitäminen puolisolta salassa. Tällöin yhteydenpito ja tapaamispaikkojen järjestäminen uuden kumppanin kanssa vaativat paljon aikaa ja organisointikykyä. Jos omiin elämänarvoihin kuuluvat riskit ja

niihin liittyvä jännitys, salasuhde tuntuu luontevalta. (Gottman & Gottman 2007, 73.)

Yhteiskuntamme elää muutosprosessia, jossa sen keskeiset sosiaaliset rakenteet horjuvat (Hall 2002, 19). Yhteiskunnan identiteettikriisi vaikuttaa suoraan sen jäseniin. Ei siis ole ihme, että nykyaikana oman identiteetin etsiminen aikuisiässä on monen parisuhteen kompastuskivi (ks. myös Buchert ym. 2007; Putnam 2011. Beckin ja Beck-Gernsheimin (1995, 67) mukaan identiteettikriisi on pikemmin sosiaalinen kuin luonnollinen. Perustetaan perhe ja saadaan lapsia, vaikkei ole vielä selvitetty omaa identiteettiä ja luotu perustaa parisuhteelle. Kun identiteetti murtuu arjen paineissa, se rikkoo myös perheen. Liiton loppumisesta kärsivät myös lapset, jotka ovat syntyneet ennen kuin on pystytty takaamaan heidän kasvulleen turvalliset olosuhteet. (Envall 2005, 42.) Toisaalta pitää myös muistaa, että ihminen on tietoinen identiteetistään (Erikson 1981, 193): välillä tietoisuus on vähäistä, välillä liiallista. Oman identiteettinsä kehittämiseen keskittyminen on vaarallista, sillä identiteetin tyytyväisyysaste vaihtelee Eriksonin mukaan jatkuvasti. Moni eroaja lisäksi uskoo ”vaihtavansa parempaan”, vaikka ongelmat eivät välttämättä poistu kumppania vaihtamalla. Ongelmat voivat toistua tai saattaa käydä niin, että ensimmäisen puolison kanssa koettu haaksirikko opettaa parisuhteen perustaidot. Ensimmäinen liitto näyttäytyy eräänlaisena harjoittelukierroksena. (Envall 2005, 40; Määttä & Uusiautti 2012a.) Myös Perttula (2001, 182) toteaa, että ajatus siitä, että aikuinen voi tehdä elämästään millaisen tahansa, jos haluaa, on elämisen logiikalle vierasta.

Lapsuuden kokemukset perhe-elämästä vaikuttavat omaan parisuhteeseen. Sosiaalinen ympäristö on voinut suhtautua sallivasti irtosuhteisiin ja ”syrjähyppyjä” on saatettu pitää normaaleina. (Gottman & Gottman 2007, 73.) Myös Atkins ja kumppanit (2001, 743-745) ovat tutkineet rinnakkaisuhteen aloittamisen taustatekijöitä. Tulosten mukaan hyvin koulutetut, kerran eronneet, nuorena avioituneet ja uskontoa harjoittamattomat aloittavat uuden suhteen muita (ks. myös Määttä 2002.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tarkastelen tutkimuksessani eri-ikäisten naisten ja miesten kertomuksia äkillisesti käynnistyneestä pitkäaikaisen intiimin suhteen loppumisesta erossa, jonka syynä on puolison rinnakkaissuhde. Kuvaan eroprosessia niiden henkilöiden näkökulmasta, joille puolison rinnakkaissuhde paljastuu enemmän tai vähemmän yllättävänä. Liiton ulkopuolinen suhde rikkoo koko perheen: vanhemmat muuttavat erilleen ja lapsille muodostuu kaksi kotia. Perheen hajoaminen on tärkeä tutkimusaihe. Vaikka se koetaan yleiseksi ilmiöksi yhteiskunnassamme, se ei silti saisi arkipäiväistä ja muuttua merkityksettömäksi. Inhimillisellä tasolla ero on kipeä kokemus ja vaikuttaa kaikkien perheenjäsenten tulevaisuuteen. Perhe-elämän etiikasta ja moraalista tulee edelleenkin herättää keskustelua.

Perehdyttyäni intiimin suhteen loppumista käsittelevään kirjallisuuteen lähtöajatukseni oli selvittää eroprosessin kokemusta tilanteessa, jossa ihminen joutuu omasta tahdostaan riippumatta irtautumaan pitkäaikaisesta intiimistä suhteestaan. Tutkimuskysymykseni muotoilin aluksi käsittämään eroa: Miten se tapahtui? Millaisia tapahtumia siitä seurasi? Millaisia tunteita se haastateltavissa herätti?

Adrian Hollidayn (2002, 33, 36) mukaan on tavallista, että tutkimuksen edetessä tutkimuskysymyksetkin täsmentyvät. Tutkimuskysymysten on hyvä olla aluksi löyhiä, jotta aineistosta voi nousta sellaisia asioita, joita ei ole aluksi osannut ottaa huomioon. Aineistolle asettamieni tutkimuskysymysten avulla saatoin kuvailla tapahtumien kulkua ja niihin liittyviä tunteita. Tutkimukseni edetessä oli kuitenkin ilmeistä, että aineistoni antoi mahdollisuuden muuhunkin kuin vain eroprosessin kuvaamiseen. Kännostukseni kohteeksi nousi myös intiimin suhteen mahdollisuus.

Tutkimuskysymykset

1. Millaisia ovat rinnakkaisuuden paljastumista edeltävät tapahtumat eronneiden kertomana?
2. Miten eronneet kertovat rinnakkaisuuden paljastumishetkestä äkillisen eroprosessin käynnistyessä?
3. Millaisia kokemuksia äkillisesti eronneilla on rinnakkaisuuden paljastumisen johdosta käynnistyneen avo- ja avioeron seurauksista?
4. Miten äkillisesti eronneiden suhtautumistavat uuteen intiimiin ihmissuhteeseen voidaan tyypitellä?

4 NARRATIIVINEN TUTKIMUSMENETELMÄ

4.1 Narratiivinen lähestymistapa

Tutkimuksen lähestymistapa on narratiivinen, josta käytetään myös nimitystä kerronnallinen tai tarinallinen tutkimus. Narratiivinen tutkimus on kolmen viime vuosikymmenen aika noussut merkittäväksi tutkimusmetodiksi laadullisessa tutkimuksessa. (esim. Elliot 2005, 5; Kerby 1991, 3; Syrjälä ym. 2006, 181.) Se on yleistynyt 2000-luvulta lähtien tutkimuksissa, joissa kiinnostuksen kohteena ovat olleet ihmisten traumaattiset elämäkokemukset.

Kerronnalliselle tutkimukselle on vaikea määrittää yhtä ainoaa oikeaa tutkimusmetodia (esim. Elliot 2005, 3; Webster & Mertova 2007, 6). Narratiivista tutkimusta ei Carolyn Riessmanin (1993, 1) mukaan toisaalta voi rajata koskemaan yksittäistä tieteellistä tutkimusaluetta. Merja Laitinen ja Tuula Uusitalo (2008, 110) toteavat, että metodikirjallisuus narratiivisesta tutkimuksesta traumaattisten elämäkokemusten suhteen on ristiriitaista. Toisaalta tutkijalta edellytetään tutkimusmetodista luovuutta ja soveltamiskykyä, ja se sama vaatimus koskee myös narratiivista tutkimusta (Josselson 1999, 10).

Narratiivisuus on lähestymistapa, joka perustuu tietoa välittäviin ja rakentaviin kertomuksiin (Heikkinen 2010, 143). Narratiivisuudella viitataan sekä ihmisen kykyyn kertoa kokemuksistaan kertomusten muodossa että tutkimusaineiston luonteeseen. Kertomukset ovat sekä tutkimuksen materiaali että sen tuotos. Narratiivit ovat osa sosiaalista ympäristössämme. (Polkinghorne 1988, 14.) Narratiivinen lähestymistapa tarkastelee ihmistä aktiivisena toimijana ja kohdentuu aikaan ja paikkaan sidottuihin, kielellisesti tulkittuihin tosielämän ilmiöihin ja tapahtumiin. Tutkimuksen keskiössä voivat olla sekä kriittiset että tavanomaiset elämäntapahtumat (Webster & Mertova 2007, 82-83).

Tämän tutkimuksen aineisto täyttää kriittisen tapahtuman tunnuspiirteet. Sellaisia ovat tapahtumien ennakoimattomuus ja siitä aiheutuvat elämää voimakkaasti ravistelevat ja muuttavat seuraukset. Ihmisten henkilökohtaisiin kokemuksiin sisältyy tällöin voimakkaita tunteita. Tässä tutkimuksessa tutkimushenkilöt kertovat syvällisesti omakohtaisista merkityksellisistä kokemuksistaan. Saamani kertomukset täyttävät Jerome Brunerin (1986, 14) narratiiviselle tutkimuskerronnalle asettamat kaksi vaatimusta: tilanteen, jota henkilöt kuvaavat sekä tuntemukset, jotka tilanteeseen sisältyvät.

Narratiivisen tutkimuksen avulla voidaan jäsentää erilaisia elämään kuuluvia tapahtumia ja kokemuksia (Polkinghorne 1988, 115). Menneille tapahtumille pyritään antamaan jokin tarkoitus (Chase 2008, 64; Riessman 1993, 2). Tapahtumat ovat usein erityisiä, merkityksellisiä ja poikkeuksellisia (Webster & Mertova 2007, 3). Narratiivinen tutkimus kytkeytyy myös muistiin: tutkija on sen kerronnan varassa, mitä kertoja menneisyydestä muistaa ja mitä hän siitä kertoo. Kerrottu tapahtuma muovautuu tapahtumasarjaksi, jolla on alku, keskikohta ja loppu. (Atkinson ym. 2003, 107.) Tapahtumasarja järjestetään kokonaisuudeksi siten, että jokaisen yksittäisen tapahtuman merkitys paljastuu vasta sen suhteessa kokonaisuuteen. (Elliot 2005, 3.) Narratiivinen lähestymistapa etsii yhteyksiä tapahtumien välillä (Bruner 1986, 11).

Tässä tutkimuksessa en ole kiinnostunut vain ihmisten kokemuksista sinänsä, vaan haluan tarkastella objektiivisesti myös sitä, millaiseksi ihmisen näkemys omasta todellisuudestaan muuttuu kokemusten kertyessä. Yhdyn Hannu L. T. Heikkisen (2010, 146) ajatukseen tiedon rakentumisen konstruktivistisesta luonteesta. Konstruktivismissa ihminen luo uutta tietoa aikaisemman tiedon ja kokemusten varaan. Tutkimuksen lähtökohdiana on myös Sirkka Hirsjärveä ja Helena Hurmetta (2011, 16-19) mukaellen ihmisen kyky konstruoida kielellisesti ja ymmärrettävästi subjektiivista todellisuutta. Narratiivisuus liitetään usein tietoteoreettiseen ja kulttuuriseen näkökulmaan,

joksi luetaan konstruktivismiin lisäksi postmodernismi. Postmodernin tiedonkäsityksen mukaan tietoisuus on sidottu aikaan, paikkaan ja sosiaaliseen kenttään.

Kertomalla kehittyminen on yksi ihmisen ominaispiirteistä ja se antaa myös erityisen sävyn narratiiviselle tutkimukselle. Vilma Hännisen (1999) tutkimuksen mukaan narratiivisen elämänmuutostutkimuksen lähtökohtana on ihmisen selviytyminen vaikeistakin elämänmuutoksista. Ihminen muovaa tapahtumille antamiaan merkityksiä ja liittää ne omaan elämäntilanteeseensa ja -historiaansa. Tässä tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään niitä yleisiä vaiheita, joita ihmiset kokevat traumaattisen eroprosessinsa aikana. (myös Polkinghorne 1988, 118.) Samalla tutkimukseni tuo esiin merkittäviä yksityiskohtaisia seikkoja ihmisten kokemus- ja kerrontamaailmasta. Sen ensisijainen tehtävä ei kuitenkaan ole luoda kokonaiskäsitystä ihmisestä (ks. Perttula 2005, 135).

Tutkimukseni lähestymistapa on aineistolähtöinen ja vielä osuvammin ilmaisten ”kerrontalähtöinen” (vrt. Uusitalo 2006a, 93). Tarkoitan tällä sitä, että tutkimuksen viitekehystä ei määritelty tarkasti ennen aineistonkeruuta. Teoreettinen lähtökohta käsitti aluksi erosta kriisinä tehdyt tutkimukset. Sitten teoriatausta rakennettiin intuioiden tarkasteluun, koska se tuntui sopivan aineistoni tulkintaan hyvin.

4.2 Kertomus, tarina ja narratiivi

Antiikin Kreikassa ei ollut käytössä narratiivi-käsitettä eikä yksittäistä sanaa tarinalle tai tarinan kertomiselle. Yhteenveto-termi, joka käännettiin myöhemmin narratioksi, oli kuitenkin tunnettu. (Tolska 2002, 22.) Narratiivi suomennetaan joko henkilökohtaiseksi kertomukseksi, tarinaksi tai tapahtumien kuluksi. Terminologian käyttö ei ole tieteellisesti vakiintunutta, sillä käsitteiden tarina, kertomus, elämäntarina, elämäkertomus ja narratiivi käyttö on kirjavaa. Matti Hyvärinen ja Varpu Löyttyniemi (2005, 189) tarkoittavat

tarinalla kertomuksen ilmaisemaa tapahtumisen kulkua, jonka ymmärtäminen edellyttää haastateltavien syvällistä tuntemusta. Kirjallisuustieteessä tarinaa voidaan pitää myös kertomuksen alakäsitteenä (Heikkinen 2010, 143). Norman Denzin (1989a, 37) määrittää narratiivin kertomukseksi, joka sisältää sarjan tapahtumia, jotka ovat merkityksellisiä kertojalle ja hänen yleisölleen. Tässä tutkimuksessa käytän haastateltavien selostusta kokemuksistaan kertomus- ja narratiivi-sanoja. Niihin sekoittuvat myös reflektiivisesti rakennetut kokemukset. Websterin ja Mertovan (2007, 3) tapaan ajattelen, että narratiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on vangita koko kertomus. Tässä tutkimuksessa tarkoitan kertomuksella koko prosessia, joka voi Susan Chasen (2008, 59) mukaan olla jonkun tapahtuman kuvaus muutamine toimijoineen tai laaja kertomus jostakin elämäntapahtumasta tai koko elämästä (vrt. Törmä 2011). Kertomusten ei tarvitse rajoittua kuvaamaan elämää lapsuudesta aikuisuuteen eli muodostua kokonaiseksi elämäntarinaksi (Granfelt 1998, 42), jolloin se on usein kertojien itsensä kirjoittama. Polkinghornen (1988, 18) mukaan narratiivissa on kuitenkin juoni. Anni Vilkkonen (1997, 73) kirjoittaa puolestaan tarinoituneesta elämästä, joka koostuu kahdesta osasta: minää arvioivasta ja rekonstruktioivasta elämäntarinasta sekä tarinan kertomistavasta.

Narratiivisen lähestymistavan perusajatus on, että tarinoilla on keskeinen merkitys ihmisen olemassaololle (Hänninen 1999, 15). Anthony Kerbyn (1991, 1) mukaan itselle annetaan sisältö, sitä ilmennetään ja kuvataan narratiivisilla kertomusten rakennelmilla. Narratiivisuus on tulemistä tietoisiksi sisimmästä elämästä, ei niinkään sosiaalisesta maailmasta (Polkinghorne 1988, 11), vaikka narratiivit ovatkin sosiaalinen ilmiö (McAdams 2008, 245). Tarkasteltaessa inhimillisiä kokemuksia narratiivina kertomuksistamme tulee meitä itsejämme, narratiivisia rakennelmia siitä, millaisina tarkoituksellisina olentoina me maailmassa olemme (McAdams 1993, 11; Polkinghorne 1988, 159). Jennifer Palsin (2006, 196) mukaan narratiivisen prosessin tuloksena on mahdollista rakentaa identiteetti uudelleen.

Narratiivilla pitää Jane Elliotin (2005, 4) mukaan olla kolme osaa: kronologisuus, tarkoituksenmukaisuus ja yleisölle tuotettu sosiaalisuus. Kertomukset ovat tilanneherkkiä (Brunerin (1991, 6- 17). Niiden pääpiirteinä ovat todenmukaisuus, ajallinen jäsenyys, erityisyys ja niihin sisäänrakennettu intentionaalinen mieliala. Lisäksi kertomus rakentuu hermeneuttisesti oman lajityyppinsä mukaisesti ja sen on normatiivisuuden ohella sisällettävä jotain poikkeuksellista tietoa.

Narratiivinen kerronta on voimakkaasti sosiaalinen tapahtuma (Laitinen & Uusitalo 2008, 114), sillä narratiivien avulla pyritään ymmärtämään ihmisen kokemuksia (Kerby 1991, 4). Kertominen on ihmiselle luonnollinen tapa jäsentää omaa todellisuuttaan. Tutkimuksessani haastateltavat puhuivat asioista avoimesti. He eivät näyttäneet pohtivan, minkä kuvan antavat itsestään yleisölle. Kertomuksissa on näin mahdollista kuulla kertojan ääni ja ymmärtää hänen näkökulmansa tapahtumiin. (Erkkilä 2005, 195.) Juha Räikän (2007, 19) mukaan käyttämäni tiedonhankintatapa on yleinen, eikä se tavallisesti saa ihmisiä tuntemaan, että heidän maailmaansa tunkeudutaan.

Narratiivisessa tutkimuksessa huomio kohdistuu siihen, millä tavalla yksilöt antavat merkityksiä asioille tarinoidensa kautta (Heikkinen 2010, 145, 156). Tulkitsemme maailmaa alati kehkeytyvänä kertomuksena, joka saa alkunsa ja liittyy aina uudelleen siihen kertomusvarantoon, jota kutsutaan tiedoksi. Narratiivisuudella tarkoitetaan useimmiten ihmisen omaa elämää koskevien kertomusten jatkuvaa rakentamista ja työstämistä (esim. Lichtman 2011, 179; Polkinghorne 1988, 14; Uusitalo 2006a, 49). Narratiivisuuden lähtökohtana on Vilma Hännisen ja Jukka Valkosen (1998) mukaan ajatus, että kertomukset ja tarinat ovat ihmiselle sisäinen ja luonteenomainen tapa jäsentää omaa elämää, kokemuksia ja itseään. Kertomukset jäsentävät eettistä paikkaamme maailmassa (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 189, Kerby 1991, 3). Niiden avulla tuodaan esille tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet ihmiseen (Heikkinen 2010, 145; Webster & Mertova 2007, 1). Henkilökohtaiset narratiivit voivat myös edesauttaa muita toimimaan (Riessman 2008, 8).

Narratiivien avulla esitellään ja ymmärretään kokemuksia. Clandinin ja Connellyn (2000, 18) mukaan kokemus on narratiivisuuden keskeinen käsite, sillä kerrotut kertomukset kuvaavat ihmisen kokemusmaailmaa (Erikilä 2005, 20). Inhimillinen kokemus sisältää Polkinghornen (1988, 15) mukaan henkilökohtaisia ja kulttuurillisia tarkoituksia ja ajatuksia. Se muodostaa merkityksellistyvän suhteen ihmisen ja hänen elämäntilanteensa välille. Tämä suhde tekee todellisuudesta ymmärrettävän. Kokemus on siten ihmisen organisoiman kognitiivisen järjestelmän ja häntä ympäröivän aistimaailman vuorovaikutusta. Sen edellytys on ihmisen jokapäiväisen elämän tapahtumat. (Perttula 2005, 119.) Kerbyn (1991, 16) mukaan kokemus voi olla koko elämää käsittävä tai lyhyempi ajanjakso.

Narratiivit tarjoavat tutkijoille rikkaan tutkimuskehiksen, kun halutaan tarkastella ihmisten kokemuksia maailmasta kertomusten välityksellä (Webster & Mertova 2007, 1). Tarinoita koskeva tutkimus ei kuitenkaan koskaan voi korvata itse kertomusten kautta suoraan kertojalta vastaanottajalle välittyvää merkitysten liikettä. (Hänninen 2004, 80.) Kertomusta ei ole olemassa ilman vastaanottajaa (Rosenthal 1993, 65). Tutkittavien kertomusten lisäksi tutkijan on tutkittava sitä, mitä ei sanota. Narratiivisessa tutkimuksessa tutkijan pitää yrittää selittää monisyisiä totuuksia ja tarkastella kertomuksia eri näkökulmista (Josselson 1999, 11).

Kertomusten jakamisessa on muistilla merkittävä osuus. Anthony Kerby (1991, 24–25, 27) toteaa, että menneitä ei pelkästään paljasteta tai muistella, vaan on otettava huomioon nykyinen perspektiivi. Muistoihin liittyvä kokemus ei liity yksinomaan menneisyyteen, vaan se on menneisyyttä ihmiselle tällä hetkellä. Kerbyn mukaan on toisinaan vaikea erottaa mielikuvituksen osuutta muistoista, koska ne ovat rakenteeltaan samankaltaisia. Se on kuitenkin mahdollista, sillä menneisyys on kaukana nykyhetkestä ja kertojakin on ollut erilainen menneisyydessään. Ihmisellä on taipumus kaunistella asioita, mutta riippuen elämäntapahtumien laadusta, tapahtumien kielteisyyttä voidaan myös liioitella. Tässä tutkimuksessa

haastateltavat kertovat oman tarinansa siitä, miten täydellinen luottamuksen peittäminen intiimissä suhteessa vaikuttaa heidän elämäänsä. On vaikea arvioida täsmälleen, kuinka paljon tutkimukseen osallistuneet henkilöt peittelivät ja muuttelivat tapahtumien synnyttämiä kokemuksia ja tunteita. Todennäköisesti todellisuutta ei muokattu kertomuksissa tietoisesti. Joskus haastattelun aikana keskustelu saattoi lähteä välillä seuraamaan tiettyä polkua, ja kun polku oli kuljettu loppuun, palattiin taaksepäin kertomuksen kohtaan, josta polku haarautui. Tutkijana olisin kiinnittänyt huomiota tarinan ristiriitaisuuteen, jos kerrotut asiat olisivat poikenneet toisistaan. Brunerin (1986, 14) mukaan kertomuksia ei ole teorioiden tapaan syytä asettaa testattavaksi.

4.3 Narratiivinen identiteetti

Narratiivisen lähestymistavan mukaan identiteetti on muuttuva ja moniulotteinen. Se on yhtä aikaa sekä pysyvä että muutoksille altis osa ihmisen minuutta. (Kerby 1991, 4.) Ihmisen identiteetti muodostuu Polkinghornen (1988, 147, 150) mukaan hänen ainutlaatuisesta kehostaan ja henkilökohtaisista muistoistaan. Narratiivisen rakennelman ansioista ihmisellä on mahdollisuus saavuttaa henkilökohtainen identiteetti ja siten käsitys itsestään.

Identiteettiä tutkitaan yleensä laajoihin kertomuksiin perustuvalla narratiivisella analyysillä (Phoenix 2008, 64-65). Narratiivisella identiteetillä tarkoitetaan kertojan kokemuksen ja kerrotun kertomuksen yhtenäisyyttä. Kertomuksen identiteetti luo ihmisen henkilökohtaisen identiteetin ja sillä on merkittävää rooli identiteetin muotoutumisessa (McAdams 2008, 242). Kerronnassa tapahtumia ja toimintoja järjestetään henkilöhahmon sisältäväksi juoniksi (Kaasila 2008, 44). Widdershoven (1993, 7) tarkoittaa narratiivisella identiteetillä henkilön kokemuksista rakennettua todellisuuteen perustuvaa kertomusta, jonka avulla ihminen ymmärtää itseään (ks. myös Heikkinen 2010, 144; Kerby 1991, 6; McAdams ym. 2006,

4). Kertoessaan kokemuksistaan ja verratessaan niitä muiden kokemuksiin ihminen tiedostaa kokemusten merkityksen identiteetille (Kerby 1991, 93; Widdershoeven 1993, 7). Dan McAdams (2008, 243) korostaa narrativisen identiteetin rakentamisen olevan myös sosiaalisesti tärkeää.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan puolison rinnakkaisuudesta johtuvan äkillisen eron yhteyksiä identiteettiin. Ihminen voi tarkastella elämäntapahtumiaan ja kokemuksiaan kertomalla omasta elämästään. Niitä voidaan arvioida ja tulkita uudelleen, mikä on Kirsi Nousiaisen (2004, 131) ja Anni Vilkon (1997, 77) mukaan tärkeää ihmisen rakentaessa itselleen hyväksyttävää identiteettiä. Ihmisten identiteetit rakentuvat tulevaisuuteen suuntavina kertomuksina (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 189). Ne tarjoavat vapauden irtaantua aiheen pakottavuudesta, millä Juha Perttula (2005, 118) tarkoittaa elämäkokemuksen ymmärtämisen suhteellistumista. Ihminen kykenee näin palaamaan menneisyyteen, arvioimaan tämän hetken tilanteita ja ennakoimaan tulevaa.

5 TUTKIMUSAINEISTO

5.1 Haastateltavien valinta

Susan Chasen (2008, 58) mukaan keskeistä narratiiviselle tutkimukselle on tapa, jolla haastateltavat valitaan edustamaan tutkittavaa ilmiötä. Tämän tutkimuksen aineiston hankinnassa ei etsitty tietyn tyyppisiä vastaajia, vaan haastateltavat löytyivät sattumanvaraisesti. Tutkimukseen ilmoittautui 18 yli 30-vuotiasta henkilöä eri puolilta Suomea (Taulukko 1). Heistä 16 oli naisia ja kaksi miestä. He olivat eläneet yli viisi vuotta heteroseksuaalisessa intiimissä suhteessa ja kokeneet puolison rinnakkais-suhteesta johtuneen äkillisen avo- tai avioeron. Tutkimushenkilöiden ydinperheeseen olivat kuuluneet isä, äiti ja lapset. Haastateltavista 15 oli elänyt avioliitossa ja kolme avoliitossa. Käsitkseni mukaan äkillinen erokokemus on samansuuntainen avo- ja avioliitossa, kun perheessä on lapsia. Avioliitto edeltävä avoliitto on 1970-luvulta alkaen lisännyt suosiotaan jonkinlaisena koeavioliittona etenkin nuorilla aikuisilla. Tänä päivänä yhdeksän kymmenestä avioituvasta pariskunnasta aloittaa suhteensa avoliitolla. Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan myös yli puolet pariskuntien ensimmäisistä lapsista syntyy avoliitossa. Kaikkiaan avioliiton ulkopuolella syntyvien lasten osuus on kolminkertaistunut viimeisten vuosikymmenten aikana (Stranden 2009, 88). Avioliitto on yhteiskunnallinen, julkisesti tunnustettu instituutio. Tämän vuoksi käsittelen sekä avo- että avioeron kokeneiden henkilöiden kertomuksia yhtenäisenä aineistona.

Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden liitot olivat kestäneet 6-25 vuotta. Heistä seitsemän oli elänyt liitossa alle kymmenen vuotta, viisi yli kymmenen vuotta ja kuusi yli 20 vuotta. Yhteiselämä entisen puolisonsa kanssa kesti siis kahdella kolmasosalla haastateltavista yli kymmenen vuotta, joten on oikeutettua puhua pitkistä liitoista.

Haastatteluhetkellä erosta oli kahdella kolmasosalla kulunut 1-3,5 vuotta, kolmasosalla 4-7 vuotta ja yhdellä kahdeksan vuotta. Kaksi haastateltavista oli eronnut puolisoilla ilmenneen rinnakkaisuutteen takia kahdesti. Toisen liitto oli päättynyt eroon, toisen oli jatkunut muutaman kuukauden tauon jälkeen saman puolison kanssa. Entisistä puolisoista kymmenen eli avioliitossa ja viisi avoliitossa. Heistä kuudella oli uudesta liitostaan lapsia. Yksi entisten puolisoitten avioliittoa ja kaksi avoliittoa olivat päättyneet.

Useimpien haastateltavien mukaan heidän puolisonsa rinnakkaisuusuhde oli kestänyt 8-12 kuukautta. Kaksi kertoi puolison rinnakkaisuutteen olleen olemassa 1-2 kuukautta ennen sen paljastumista. Yhden tutkittavan puolisoilla oli ollut suhde saman henkilön kanssa viisi vuotta.

Kaikilla haastateltavilla oli liitostaan lapsia. Kolmella henkilöllä oli yksi lapsi, yhdeksällä 2 lasta, viidellä 3 lasta ja yhdellä yli 10 lasta. Alle kouluikäisiä lapsia oli kahdeksalla, kouluikäisiä seitsemällä ja aikuisia kahdella haastateltavalla. Yhdellä haastateltavalla oli sekä kouluikäinen että alle kouluikäinen lapsi.

Vanhemmat saavat eron jälkeen itse sopia lapsen huoltoon, asumiseen ja tapaamiseen sopivista järjestelyistä (Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 361/1983, 7 §). Käytännössä vanhemmuus jakautuu lähes aina lähi- ja etävanhemmuuteen. Sitä vanhempaa, jonka luona lapsi pääosin asuu, kutsutaan arkikielessä lähivanhemmaksi. Heitä oli tähän tutkimukseen osallistuneista henkilöistä 16. Sitä vanhempaa, jonka luona lapsi viettää vähemmän aikaa, kutsutaan arkikielessä etävanhemmaksi. Yksi haastatelluista oli tässä roolissa. Joskus huolto säilytetään yhteisenä ja kummankin vanhemman välille vahvistetaan vuorotteleva asumissopimus, jolloin molemmat vanhemmat pitävät lasta luonaan esimerkiksi viikon kerrallaan. Yksi haastateltava oli sopinut entisen puolisonsa kanssa edellä mainitun kaltaisesta vuorotteluasumisesta.

Taulukko 1. Tutkimushenkilöt.

Haastateltava	Liiton pituus vuosina	Erosta kulunut aika vuosina	Lasten lukumäärä
1	25	8	3
2	8,5	2	2
3	23,5	2	3
4	5	3	3
5	10	3	2
6	20	6	3
7	25	7	yli 10
8	6	2	2
9	13	6	2
10	25	2	2
11	10	5	1
12	24	3,5	3
13	5	1	2
14	12	1,5	2
15	7	4	1
16	8	2	2
17	15	1	2
18	9	6	1

5.2 Tiedonhankintatapa

Narratiivisessa tutkimuksessa aineistoa hankitaan lukuisin eri tavoin. Narratiivi voi koostua suullisista tai kirjallisista haastatteluista tai jopa keskusteluista. Tutkimusaineistoa voidaan tuottaa numeerisesti, lyhyillä sanallisilla vastauksilla tai kerrontana (Polkinghorne 1995, 6-7). Tutkimushaastattelu on joustavana menetelmänä tänä päivänä yleinen tiedonhankinnan muoto tieteellisissä laadullisissa tutkimuksissa. Useimmat narratiiviset projektit käyttäytymistieteissä perustuvat nykyään jonkinlaiseen haastatteluun. (Riessman 1993, 23.) Polkinghorne (1988, 163) pitää haastattelua tutkijan perustyökaluna.

Tutkimussuunnitelman laatimisen jälkeen tutustuin tutkimusaiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Alusta asti oli selvää,

että hankkisin tutkimusaineiston haastattelemalla tutkittavia henkilökohtaisesti heidän suostumuksensa mukaisesti. Ajattelin, että äkillinen puolison rinnakkaissuhteesta johtuva ero oli kokemuksena niin monisyinen, että siitä oli mahdotonta muodostaa kokonaisvaltaista kuvaa kirjoituspyynnöin. Lisäksi haastattelu aineistonkeruutapana sopi asettamiini tutkimuskysymyksiin. Alkuperäinen ajatukseni oli tehdä puolistrukturoituja teemahaastatteluja, jossa kysymykset ovat kaikille samat, mutta valmiita vastausvaihtoehtoja ei ole (Eskola & Suoranta 2003, 87). Laadin pitkän listan kysymyksiä eri aihealueiden mukaan. Toivoin, että minun ei tarvitsisi esittää itseäni varten laatimiani kysymyksiä tutkittavilleni, vaan että he vastaisivat muutamaa heille suunnattuun avoimeen kysymykseen kerronnallaan ja voisin käyttää lopulta strukturoimatonta haastattelua, josta Sirkka Hirsjärvi ja Helena Hurme (2011, 45-46) käyttävät sellaisia nimityksiä kuin ”avoin haastattelu” ja ”syvähaastattelu”. Strukturoimattomassa haastattelussa tutkittava saa kertoa kokemuksistaan luonnollisessa järjestyksessä ilman tutkijan ohjausta (Hirsjärvi 2009, 209; Riesmann 1993, 54).

Tärkeää on luoda sellainen ilmapiiri, että haastateltava uskaltaa kertoa syvimmistä ajatuksistaan (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 203). Haastattelua ohjaa tutkimuksen tavoite. Haastattelussa on kaksi roolia: haastattelijalla on tiedon kerääjän ja haastateltavalla tiedon antajan rooli. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 23.) Atkinson ja kumppanit (2003, 10, 109) pitävät haastattelua tasa-arvoisena ja luotettavana tapana tarkastella ihmisen ymmärrystä sosiaalisesta maailmasta. Vaikka haastattelu on tutkimustapa, jossa tilanne on keinotekoisesti järjestetty ja haastateltava ja haastattelija ovat epätasa-arvoisessa suhteessa toisiinsa nähden, luo se mahdollisuuden paikkaan sidottuun yhteistyöhön ja tilaisuuden ainutlaatuiselle kokemusten jakamiselle. Kaksisuuntaisen vuorovaikutuksen tuloksena haastattelu merkityksellistyy. (Riessman 1993, 55.)

5.3 Haastattelujen toteutus

Sain tutkimushenkilöt sekä suullisella tiedonannolla että tekemällä yhteistyötä Yksinhuoltajien ja yhteishuoltajien liitto ry:n kanssa. Pyynnöstäni liitto laittoi tutkimuksestani ilmoituksen yhdistyksen internetsivuille kahdeksi viikoksi elokuussa 2008. Tutkimukseen oli ilmoittautunut 22 henkilöä eri puolilta Suomea kuukauden kuluttua ilmoituksen jättämisestä. Sovin haastattelujen ajankohdat sähköpostitse mahdollisimman nopeasti yhteydenottojen jälkeen tutkittavien ehdottamina ajankohtina. Aloitin haastattelut syyskuussa 2008 ja viimeisen haastattelumatkan tein tammikuussa 2009. Yksi haastateltavista sairastui vakavasti, ennen kuin ehdin haastatella häntä. Kolme haastattelua jäi myöhemmin aineiston ulkopuolelle, koska ne eivät täyttäneet tutkimukselle asetettuja ehtoja. Rinnakkaisluheen paljastumisen jälkeen henkilöt olivat itse tehneet päätöksen erota entisestä puoliosastaan. Mitchell (2010, 897) toteaa, että tutkijan on oltava erityisen tarkka siinä, että tutkittavat vastaavat tutkittavaan kysymykseen. Lopullinen aineisto muodostui siis 18 henkilön kertomuksista. Mielestäni aineisto oli riittävän iso. Hirsjärvi ja Hurme (2011, 135) epäilevät 10–15 henkeä käsittävän aineiston riittävyttä, vaikkakin Jari Eskolan ja Juha Suorannan (2003, 216) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on vaikea ja jopa mahdotonta laskea ennakolta riittävän aineiston kokoa.

Suoritin haastattelut 15 henkilön kutsusta heidän kotonaan. Saavuin haastatteluun täsmällisesti sovittuna ajankohtana. Vierailut tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden luona olivat hyvin lämminhenkisiä. Vein heille tuliaisiksi syksyllä kanervia tai kukkia, ennen joulua suklaarasioita ja joulun jälkeen kahvia. Haastateltavat esittelivät minulle aluksi kotiaan ja keskustelimme asioista yleisesti. Sen jälkeen istuimme juttelemassa keittiön pöydän ääressä. Haastateltavat tarjosivat haastattelun lomassa teetä ja syötävää. Muutaman henkilön kanssa laitoimme tarjottavat yhdessä esille. Kolmen haastateltavan kanssa tapaaminen järjestettiin heidän pyynnöstään kahvilassa. Kahvilatapaamisissa tarjosin haastateltaville pientä syötävää ja kahvia tai teetä.

Nauhoitin haastattelut. Nauhoituksen etuna on se, että nauhalle tallentuneessa aineistossa ovat mukana tauot, intonaatiot, tunteenilmaisut ja äänen voimakkuus. Lisäksi nauhoittamalla saadaan koottua laaja aineisto, jota voidaan tarpeen vaatiessa karsia (Elliot 2005, 33). Sijoitin tallentimen hiukan sivuun pöydällä. Ennen äänityksen aloittamista annoin haastateltavalle luettavaksi esitteen tutkimuksen tarkoituksesta ja siihen liittyvistä eettisistä kysymyksistä. Kerroin asian myös suullisesti. Tarkensin, että henkilö osallistuisi tutkimukseen nimettömänä eikä hänen ikäänsä ja asuinpaikkaansa paljastettaisi. Lisäksi tähdensin, että käyttäisin aineistoa julkaisussa tavalla, jossa tutkittavien elämäkokemukset eivät olisi tunnistettavissa. Johanna Ruusuvuori ja Liisa Tiittula (2005, 24) toteavat, että tutkijan on tärkeää selvittää haastateltavalle tutkimuksen tavoite, jotta hänellä on selkeä käsitys keskustelun tarkoituksesta. Selitin myös, että säilyttäisin nauhoja turvallisessa paikassa kotonani siihen asti, kun tarvitsisi. Kerroin itsestäni vain opiskelupaikkani ja suunnitellun väitöskirjani aikataulun. En halunnut kertoa itsestäni mitään henkilökohtaista, koska en halunnut ottaa sitä riskiä, että se olisi luonut etäisyyttä minun ja haastateltavan välille.

Esittelyn jälkeen pyysin haastateltavaa kuvailemaan, mitä tapahtui sinä päivänä, kun hänen entisen puolisonsa rinnakkaissuhde paljastui. Olin koonnut paperille myös muutamia avoimia kysymyksiä, joiden avulla käynnistin keskustelun kolmen haastateltavan kanssa. Lisäksi muistilista etukäteen suunnitelluista aiheista ja niihin liittyvistä kysymyksistä oli mukanani (vrt. Hirsjärvi & Hurme 2011, 102). Narratiivisessa tutkimuksessa on oleellista muotoilla kysymykset siten, että ne mahdollistavat haastateltavan reflektiivisen käyttäytymisen ja että niillä herätetään muistoja (Webster & Mertova 2007, 86). Tutkijan on tärkeää laatia kysymyksiä, joihin voidaan vastata kertomuksilla (Gubrium & Holstein 2009, 45; Elliot 2005, 10). Yleensä tutkija ohjaa kertomuksia toiveillaan ja tarkentavilla kysymyksillään (Hirsjärvi & Hurme 2011, 34; Laitinen & Uusitalo 2008, 115). On kuitenkin vältettävä liian rajaavia kysymyksiä (Elliot 2005, 31). Haastateltavien kertomus

rönsyili välillä niin, että esitin sopivan kysymyksen palatakseni ajassa taaksepäin. Tämä on haastattelututkimuksessa tavallinen menettelytapa (vrt. Ruusuvuori & Tiittula 2005, 31).

Kotona ja miellyttävässä kahvilassa tapahtuneet kahdenkeskiset keskustelut etenivät rauhallisesti. Myönteisen ilmapiirin vaikutus näkyi sekä haastateltavien asettumisessa yhteen paikkaan, josta he eivät liikkuneet että heidän puhettavassaan. He käyttivät omaa murrettaan eivätkä kirjakieltä. Elliot (2005, 29) toteaa, että tutkijankin on parempi käyttää arkikieltä kuin kirjakieltä. Teitittelin henkilöitä ottaessani heihin yhteyttä ja sopiessani haastatteluajasta, mutta vaihdoin arkikieliseen sinutteluun, kun he itse käyttivät sinuttelua. Keskustelussa tutkija muokkaa puhetapaansa Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005, 39) mukaan aina jossain määrin haastateltavan mukaan. Kieli on tärkeä väline ympäröivän maailman käsittämässä ja kerrottaessa todellisuudesta (Kerby 1991, 2). Kielen avulla ylitetään kahden henkilön välinen kuilu: haastateltava ylittää etäisyyden omilla sanoillaan, haastattelija omillaan. Vastavuoroisuus on tärkeää, jotta tapahtumasta tulisi toimiva kokonaisuus. Tutkijan on kuitenkin oltava tilanteessa sosiaalisesti neutraali. Niinpä myötäelin haastateltavien kokemuksia pienillä huomaamattomilla äännähdyksillä, kuten ”hmm”, ”mmm”, ”niin”. Haastattelutilanteessa on tavallista, että tutkija voi päästää haastateltavaa tukevia ääniä (esim. Chase 2008, 76; Hirsjärvi & Hurme 2011, 117; Ruusuvuori & Tiittula 2005, 33).

Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 35) mukaan haastattelu on hyvä menetelmä silloin, kun halutaan tutkia arkoja tai vaikeita asioita ja syventää tietoja. Kertomalla tarinansa haastateltavalla on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan ja kuvailla henkilökohtaista toipumisprosessiaan. Kerronnassa voidaan luoda tapahtuneesta uusia tulkintoja (Hänninen 2004, 22; McAdams 2008, 245). Osa haastateltavista kertoikin osallistuvansa tutkimukseen, koska he halusivat tarkastella tapahtumia uudelleen läpi. John Harvey ja Ann Weber (2002, 193) toteavat, että selityksiä etsitään pitkän aikaa tapahtumien jälkeen. Ihmisen perusolemukseen

kuuluu Jarl Wahlströminkin (1999) mukaan osallistuminen jatkuvaan keskusteluun, jossa hän voi rakentaa itselleen uusista merkityksistä koostuvaa todellisuutta. Kertomusten kautta voidaan ymmärtää ja hallita omaa menneisyyttä (Oliver 2003, 67). En silti väitä, että haastatteluun osallistuminen olisi muodostunut tutkittavilleni terapeuttiseksi kokemukseksi.

Haastatteluun osallistuneilla on oltava kyky kertoa kokemuksistaan narratiivisesti (Elliot 2005, 126.) Tähän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden näytti olevan helppoa kertoa intuiimin suhteen loppumisesta ja sitä seuranneista vuosista. Myös Daniel Schacter (2002, 190) on todennut, että useimmilla ihmisillä ei ole vaikeuksia selittää yksityiskohtaisesti merkittäviä tapahtumia. Lisäksi on helpompi kertoa ajallisesti suppeista tapahtumista (Elliot 2005, 31). Vain yhdessä haastattelussa esitin tutkimushenkilön pyynnöstä joitakin valmiita kysymyksiä. Haastattelutilanne näytti jännittävän häntä, vaikka juttelimme rauhassa ennen nauhuriin päälle laittamista. Tutkittavan aktivoiminen ja saaminen rentoutuneeksi ei aina onnistu, jos tutkittava on kovin varautunut (vrt. Gubrium & Holstein 2009, 50).

Ensimmäisen tutkimushenkilön tapaaminen kesti viisi ja puoli tuntia. Haastattelun oli tarkoitus olla koehaastattelu. Se onnistui kuitenkin niin hyvin, että sisällytin sen varsinaiseen aineistoon. Varauduin sen jälkeen viettämään haastateltavien kanssa useamman tunnin. Esitin tutkimushenkilöille etukäteen toivomuksen, että he varaisivat haastatteluun runsaasti aikaa. Tämä helpottaa tutkittavien valmistautumista tutkimukseen, kun he tietävät, että saavat kertoa rauhassa kokemuksistaan (vrt. Elliot 2005, 32). Pyyntöä tarkastelin etukäteen laatimiani kysymyksiä yhdessä haastateltavan kanssa keskustelun lopuksi. Palasimme vielä niihin aiheisiin, jotka olivat jääneet käsittelemättä. Haastattelut toteutuivat hyvin, koska ne olivat pääosin haastateltavien yksinpuhelua. Perttulankin (2005, 140) mukaan tutkijan tehtävä on johdatella haastateltavaa elävien kokemusten suuntaan, eikä tulkita hänen kokemuksiaan tai painostaa häntä haluttuun suuntaan.

Olin kiinnostunut kuulemaan kunkin haastateltavan omakohtaisen, ainutlaatuisen kertomuksen. Elämäkokemukseni ja ikäni saattoivat antaa tutkimukseen osallistuneille henkilöille tiedostamattomasti käsityksen, että minulla oli kyky myötää ja ymmärtää heidän kokemuksiaan. Useimmat haastateltavat kysyivät haastattelun jälkeen, olinko itse kokenut eron. Vastattuani heille myöntävästi he kertoivat arvanneensa sen. Omasta henkilöhistoriastani huolimatta toimin tutkijana ulkopuolisena tarkkailijana. Tutkija katsoo haastateltavan maailmaa ulkoapäin ja haastateltava itse sisältäpäin. Jos tutkija pystyy kuitenkin luomaan hyvän haastattelijahaastateltava-suhteen, haastateltavat voivat jatkossa tuottaa lisää tutkimusmateriaalia. (Adams 2008, 72.)

Tutkija luo keskustelutilanteen, jossa haastateltavalle annetaan tilaa kertoa itsestään. Keskustelun vapaa virtaaminen perustuu tutkijan luomaan ilmapiiriin. (Gubrium & Holstein 2009, 47; McAdams 2008, 245.) Haastattelijan emotionaalinen sitoutuminen ja kiinnostuneisuus ovat tärkeämpiä kuin kysymysten asettelu (Riessman 1993, 24). Pidän koko ajan katsekontaktin keskustelukumppaniini. Tutkijan persoonallisuudella, luonteella ja asennoitumisella on suuri merkitys siihen, millaiseksi narratiivi muodostuu. Jos tutkijasta heijastuu luottamus, halu kuulla sekä jakaa vaikeita ja satuttaviakin elämäntapahtumia, narratiivi voi muotoutua monisäikeiseksi kuvaukseksi traumatisoituneen ihmisen todellisuudesta. Haastattelutilanne kesti keskimäärin neljä tuntia ja keskustelu jatkui jonkun aikaa nauhoituksen jälkeenkin. En keskeyttänyt tutkittavani kertomusta, vaan annoin hänen puhua rauhassa, mikä on Uwe Flickinkin (2006, 174) mukaan tärkeää narratiivisen aineiston saamiseksi.

Kun tarinat tuotetaan tilanteessa, jossa tutkija ja tutkimukseen osallistuja ovat kasvokkain, on vuorovaikutus vääjäämättä tunnelautunutta. Tutkijalta vaaditaan taitoa kuunnella ja kykyä käyttää itseään työkaluna ylläpitämässä kerrontaa haastattelutilanteeseen ilmaantuvista voimakkaista tunteista huolimatta. (Hänninen 2004, 56; Laitinen & Uusitalo 2008, 114-115.) Tutkittavan kokemusmaailmaan eläytyminen ei

silti tarkoita, että tutkijana olisin asettunut jonkun puolelle, vaikkakin myötäelämällä kertomusta haastattelija antaa Andrew Bellin (2011, 83) mukaan aina sellaisen kuvan, kuin hän tukisi tutkittavan esittämiä käsityksiä. Atkinsonin ja kumppaneiden (2003, 96) mielestä tutkijan olisi jättäydyttävä oman henkilökohtaisen identiteettinsä ulkopuolelle, kuten haastattelutilanteessa teinkin omaksuen tutkijan roolin.

Tutkimushaastatteluissa koettiin monenlaisia tunteita, kuten hämmennystä, vihaa, iloa ja surua. Haastateltavat esittivät tunteensa vapaasti, mikä on luonteenomaista narratiiviselle tutkimukselle (Chase 2008, 65). En tuntenut itseäni vaivautuneeksi puhuessani tutkittavieni kanssa heidän elämästään, vaikka keskustelu käsitteli intiimejäkin yksityiskohtia ja kipeitä tunteita.

Tapahtumien myötäeläminen ja koko keskustelun ajan pitämäni katsekontakti haastateltavaan veivät energiaa. Olin hyvin väsynyt lähtiessäni tutkimushenkilöni luota. Yleensä sovin päiväksi vain yhden haastattelun. Poikkeuksellisesti tein kaksi haastattelua päivässä kahtena haastattelupäivänä pitkän välimatkan takia. En pelännyt haastattelun vahingoittavan tutkimushenkilöäni, mutta kysyin silti ennen lähtöäni, mitä hänellä oli aikomus tehdä haastattelun jälkeen. Halusin näin varmistaa, että haastateltava ei jäisi yksin. Ajattelin, että asioiden tarkastelu vuosien jälkeen saattaisi herättää monenlaisia tunteita. Seuraavana päivänä tiedustelin haastateltavalta hänen haastattelun jälkeisiä tunnelmiaan vielä sähköpostin välityksellä. Halusin näin varmistaa, että menneiden tapahtumien mieleen palauttaminen ei ollut vaikuttanut häneen negatiivisesti. Hännisenkin (2010, 174) mukaan haastateltavat saattavat yllättyä siitä, miten kokemuksista kertominen saattaa saada heidät paljastamaan sellaisia asioita, joita he eivät ole aikaisemmin kertoneet kenellekään. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat keskustelun olleen antoisan yhtä henkilöä lukuun ottamatta. Hän koki haastattelutilanteen raskaaksi, mutta kertoi viettäneensä haastattelun jälkeen aikaa ystäviensä kanssa ja näin selvinneensä tilanteesta hyvin.

Kolmella henkilöllä ei ollut mahdollista irrottaa haastatteluun riittävästi aikaa. He vastasivat lähettämiini lisäkysymyksiin myöhemmin sähköpostitse. Myös useimmat muut haastateltavat halusivat myöhemmin täydentää haastatteluaan sähköpostitse.

Narratiivinen tutkimus on tiedonsiirron työkalu. Se auttaa ihmistä ymmärtämään ja käyttämään syntyneitä ajatuksia. (Webster & Mertova 2007, 22.) Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kertoivat, että he toivoivat muiden samanlaisessa elämäntilanteessa olevien henkilöiden hyötyvän heidän kertomuksistaan. He halusivat nostaa raskaan elämäkokemuksensa esille lisätäkseen ihmisten ymmärrystä siitä. Phoenixin (2008, 71) mukaan tutkittavat tuovat haastattelutilanteeseen mukanaan sekä elämänsähistoriansa että haastatteluun kohdistuneet odotuksensa.

Haastatteluista kerätty subjektiivinen tieto jäsennetään kielellisiin narratiiveihin (Laitinen & Uusitalo 2008, 130). Litteroin suullisen aineiston itse sanatarkasti kevään 2009 aikana. Kirjoitin haastattelut sanasta sanaan haastatteluissa ilmenneitä henkilöiden nimiä ja tapahtumapaikkoja lukuun ottamatta. Vaikka tarkoitukseni oli tutkia haastateltavien kertomuksia, kirjoitin kuitenkin tekstiin sulkuihin kohdat, joissa haastateltava koki suurta tunnekuohua: huokaili, itki tai nauroi. Uusitalon (2006a, 90) mukaan tulososan analyysin tutkimuksen luotettavuuden kannalta on luotettavampaa, jos tutkija litteroi aineiston itse. Tutkija jäsentää samalla aineistoa alustavasti. Yksittäinen haastattelu tuotti keskimäärin 35 sivua 1:n rivivälillä kirjoitettua tekstiä. Aineistoa kertyi yhteensä 700 sivua.

5.4 Aineiston esianalyysi

Menetelmäkirjallisuus tarjoaa narratiiviselle tutkimukselle monenlaisia analyysitapoja. Kertomusten analyysille ei ole olemassa yhtä vakiintunutta metodia, jonka eri vaiheet seuraisivat

toisiaan järjestelmällisesti (esim. Bruner 1986; Polkinghorne 1988; Riessman 1993). Tutkija joutuu yhdistelemään erilaisia analyysimuotoja. Aineistoa tulisi tarkastella mahdollisimman avoimesti (Ronkainen ym. 2011, 122-124). Analysoinnissa on kysymys siitä, mille aineistossa herkistyy ja miten sitä kykenee tarkastelemaan. Tutkija analysoi aineistoaan aina omasta persoonallisuudestaan, iästään, sukupuolestaan ja elämänhistoriastaan käsin.

Tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt kuvasivat yksityiskohtaisesti puolison rinnakkaisuuteen paljastumista, sitä seurannutta eroa ja elämää eron jälkeen. Puhtaaksikirjoituksen jälkeen edessäni oli kertomuksia, joissa tapahtumat poukkoilivat sekavassa järjestyksessä. Narratiiviselle tutkimukselle on ominaista, että nykyhetki ja menneisyys vuorottelevat. Kertoja voi pohtia asioiden syitä ja seurauksia kesken yksittäisen kertomuksen ja vaihdella positiotaan tapahtumiin nähden. (Hyvärinen 2010, 93; Kujala 2007, 21.) Kuvatuksi pyydetty kokemuksen aihe on yleensä sekä ajallisesti että sisällöllisesti laaja (Perttula 2005, 142). Tässä tutkimuksessa haastateltava palaa tarkastelemaan elämäänsä jopa yli vuosikymmenen aikajaksolla. Traumaattisten tapahtumien kohdalla kertomukset voivat muutenkin jäädä helposti sekaviksi, keskeneräisiksi ja kaoottisiksi. Tavallisissakin haastattelutilanteissa kertoja voi usein hypätä asiasta toiseen muistaessaan yhtäkkiä jotakin (vrt. Elliot 2005, 31).

Aineiston luokittelu, analyysi ja tulkinta ovat kolme toisiinsa liittyvää, mutta samalla varsin erilaista osatehtävää, joiden eteen tutkija aineistonsa kanssa joutuu (Ruusuvuori ym. 2010, 9). Yksi analyysin tärkeimpiä lähtökohtia on Laitisen ja Uusitalon (2008, 135, 137) mukaan se, onko tutkija kiinnostunut kertomuksen sisällöstä vai sen muodosta.

Aineiston esianalyysi edellytti sisällönanalyysin tekniikoita, joita sovelsin yksinomaan aineiston rajaamisessa ja luokittelemisessa. Tutkijan ensijainen tehtävä on erottaa aineistosta avainnarratiivit (Phoenix 2008, 68) eli rajata aineistoa ja perustella linjauksensa

syvät (Gubrium & Holstein 2009, 227; Kiviniemi 2010, 73). Luokittelu luo pohjan aineiston varsinaiselle tulkinntalle (Hirsjärvi & Hurme 2011, 147). Raaka-aineisto ei sinänsä kelpaa tutkimustulokseksi (esim. Alasuutari 1999, 81; Holliday 2002, 100–101). Järjestin sirpalemaiset sisällöt kertomuskohtaisesti kaikille kertomuksille yhteisiin aihealueisiin (Liite 1). Useiden kuuntelu- ja lukukertojen jälkeen analysoin rajaamaani aineistoa temaattisesti, joka on laadullisessa tutkimuksessa tavallisin ja käytetyin metodi (vrt. esim. Connidis 2012, 109). Käyttämäni analyysitapa noudattaa osittain Amia Lieblichin ja kumppaneiden (1998) kategorista lähestymistapaa, jossa eri kertojen tietyn kategorian teemoihin kuuluvat katkelmat kootaan yhteen. Polkinghornen (1988, 112) mukaan on tärkeää järjestää kertojen kokemukset tarinoiksi.

Jätin tutkimuksen ulkopuolelle liiton ja entisen puolison kuvaukset sekä haastateltavien kertomukset lasten ja pois muuttaneen vanhemman suhteesta, koska tarkoitukseni oli keskittyä prosessikuvaukseen. Perusteluna ratkaisulleni on aikomukseni kirjoittaa myöhemmin artikkeleita tämän raportin ulkopuolelle jääneestä arvokkaasta lisäaineistosta. Polkinghornen (1988, 10) mukaan aineisto supistuu ensimmäisessä luokitteluvaiheessa. Aineiston antaman kokonaiskuvan on silti säilyttävä (vrt. Riessman 1993, 3). Aineistoa oli tarkan luokittelun jälkeen 1:n rivivälillä kirjoitettuna 350 sivua.

Narratiiviselle tutkimukselle on luonteenomaista, että kerätty aineisto pohdituttaa tutkijaa (Squire ym. 2008, 1). Teemoittelun jälkeen tarkastelin kategorioiden välisiä yhteyksiä. Hirsjärvi ja Hurme (2011, 174) kuvaavat tätä vaihetta merkittäväksi analyysivaiheeksi. Olin Suvi Ronkaisen ym. (2011, 125) kuvaamaassa aineiston analyysiin kuuluvassa luentavaiheessa, jossa aineistoa tarkastellaan valikoivasti tietyn ajatuksen pohjalta. Sijoitin sisällöt kahteen ryhmään: konkreettisiin ja psyykkisiin aikajanoihin (Taulukko 2). Aineisto tiivistyi tämän jälkeen 200 sivuun.

Taulukko 2. Konkreettinen ja psyykkinen aikajana.

<p>Konkreettinen aikajana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entinen puoliso rinnakkaissuhteen aikana • Rinnakkaissuhteen paljastuminen • Parisuhteen päättyminen • Omaisuuden jakaminen • Yhteishuoltajuuden järjestäminen • Uuden kodin laittaminen <p>Psyykkinen aikajana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elämä epäilysten pyörteissä ennen rinnakkaissuhteen paljastumista • Rinnakkaissuhteen paljastumista seuranneet viikot • Tunnemyrskyn keskellä <ul style="list-style-type: none"> Selityksiä etsimässä Nimetyt tunteet Tunteiden käsittely Taitekohta • Toipumiseen kuluneet vuodet <ul style="list-style-type: none"> Anteeksi antaminen Fyysinen sietokyky • Elämä tässä ja nyt <ul style="list-style-type: none"> Käsitys omasta itsestä tänään Lasten merkitys Entinen puoliso Uusi suhde
--

5.5 Analyysin eteneminen

Narratiivisen tutkimuksen ydin on kertomusten analyysi ja niiden tulkinta (Hänninen 2004, 16). Raija Erkkilän (2005) mukaan inhimillisten kokemusten tutkiminen saattaa olla ongelmallista, koska toisen ihmisen kokemuksia tarkastellaan erilaisten kuvausten kautta, jotka jo sisältävät tulkintaa.

Tutkija ja haastateltava tuovat haastattelutilanteeseen entiset kokemuksensa, joihin suhteutettuna aineistoa tulkitaan (Hirsjärvi & Hurme 2011, 41). Toisaalta aineisto ei koskaan tule loppuun tulkituksi (vrt. Ruusuvuori ym. 2010, 29).

Tässä tutkimuksessa jaoin narratiivit osiin voidakseni koota ne uudelleen. Tarkoitukseni oli saada suuri aineisto tiivistettyä. Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 144-146) mukaan kvalitatiivisten tutkimusten ongelma on, että ne sisältävät usein liian pitkiä yksityiskohtaisia seikkoja, joiden tulkinta on jäänyt vähäiseksi. Jatkaessani analyysiä luovuin erillisistä aikajanoista, koska niiden sisällöt toistuivat, ja kokonaisuus oli repaleinen. Yhdistin osiot ja muodostin neljä uutta isoa otsikkoo, jotka kuvasivat eron käynnistämää prosessia paremmin. Tulkinnan avulla pystyin myös tarkastelemaan nykyhetkeä (vrt. Granfelt 1998, 24).

Tässä vaiheessa pohdin omaa asemaani tutkijana. Olisin voinut tulkita haastateltavien kertomuksia puolueellisesti ja asettua tutkittavieni puolelle. Pertti Alasuutari (1999, 77) varoittaakin tutkijoita siitä, että aineiston tulkintaa ei tule tehdä omien toiveiden mukaisesti. Tutkijan tulee olla tietoinen omasta asemastaan tutkimukseen nähden.

Aineiston yksityiskohtaisen erittelyn jälkeen tutkija luo synteesin, jossa tutkittava ilmiö esitetään kertomuksen muodossa uudessa perspektiivissä (Hirsjärvi & Hurme 2011, 43; Polkinghorne 1988, 174). Kertomuksessa on tavallisesti alku, keskikohta ja loppu (Elliot 2005, 12). Jerome Bruner (1991, 16) toteaa, että riittää, kun kertomuksessa on loppuratkaisun sijaan jännitettä. Heikkisen (2007, 142) mukaan huomio kohdistuu kertomukseen tiedon välittäjänä ja rakentajana. Narratiivinen tutkimus toimii kahteen suuntaan: kertomukset ovat sekä tutkimuksen lähtökohta että lopputulos. Narratiivinen tutkimus antaa tutkijalle mahdollisuuden ymmärtää tutkimaansa kokemusta (Webster & Mertova 2007, 5). Tämän tutkimuksen päämääränä oli ymmärtää haastateltavien kokemuksia, ei kuitenkaan koko heidän elämäntarinaansa peilaten (vrt. Phoenix 2008, 70).

Keskellä analyysivaihetta omassa elämässäni tapahtui asioita, jotka pakottivat minut jättämään tutkimusprosessin yli puolen vuoden tauolle. Tämä tapahtui toisaalta hyvään aikaan, sillä olin keskellä lukuisten kokemusten sokkeloita. Etäisyyden ottaminen aineiston analyysiin osoittautui jälkeensä arvokkaaksi. Palattuani tutkimukseni pariin tarkastelin aineistoa laajemmasta perspektiivistä. Hirsjärvi ja Hurme (2011, 135) toteavat, että tutkijan on hyvä joskus ottaa ajallista etäisyyttä analyysivaiheen ongelmiin. Porauduin syvemmälle kertomusten ytimiin, jolloin minulle muodostui käsitys intiimissä suhteessa saadusta haavaumasta, jonka nimesin aluksi intiimihaavaksi. Muutin termin myöhemmin sitä paremmin kuvaavaksi intimitteettiloukkaukseksi. Tarkastellessani aineistoani analyysin jatkon näkökulmasta minua lohdutti Eskolan (2010, 179) kuvailu tutkijan lukuisista ylämäistä. Edessäni oli vaihe, jolloin minun oli tutkijana luotava oma ääneni, joka koostuu Chasen (2008, 66) mukaan toisten äänistä ja todellisuuksista. Olin etsimässä aineistoni avaintekijöitä (ks. Webster & Mertova 2007, 72).

Kirjoitin tutkimuksen alusta alkaen tutkimuspäiväkirjaa. Palasin tekemiini havaintoihin, ajatuksiin ja alustaviin tulkintoihini, jotta voisin esittää aineistolle analyyttisempiä kysymyksiä. Mikä on intimitteettiloukkauksen syntymekanismi? Voiko intimitteettiloukkauksesta toipua? Miten intimitteettiloukkaus ilmenee nykyhetkessä? Tutkijan on tehtävä aineistolle uusia analyyttisiä kysymyksiä, jotta tutkimus voi käynnistyä uudelleen ja antaa syvällisempää tietoa (Alasuutari 1999, 47; Ruusuvaara ym. 2010, 10; Vilkkonen 1997, 81).

Laitisen ja Uusitalon (2008, 130-137) mukaan analyysi- ja tulkintavaiheessa tutkija on keskellä erilaisista kertomuksista ja merkityksistä rakentuvaa maailmaa. Aineiston analysointi vaatii tutkijalta herkkyyttä, luovuutta ja rohkeutta. Visualisoin aineistoa muodostamalla siitä käsittekartan. Prosessin tarkastelu vaatii tarkkaa, sensitiivistä ja huolellista analysointia, jotta narratiivien antama informaatio saatiin säilytettyä alkuperäisessä muodossaan.

Narratiivinen tutkimus olettaa, että kokemuksen tutkimustapa on tulkinnallista. Oletus perustuu siihen, että ihminen mielletään tajunnallisena, paikallisena, asioita ymmärtävänä ja tietyn elämäntilanteen kautta maailmassa elävänä olentona. (Perttula 2005, 147.) Uskomuksella, että ihmisen voi tuntea tutkimalla hänen puhettaan, on pitkä historiallinen tausta sosiaalitieteissä (Riessman 1993, 36). Tutkija ei voi etukäteen tarkasti tietää, millainen kuva ilmiöstä muodostuu (Laitinen & Uusitalo 2008, 119). Palasin tarkastelemaan tutkimukseni teoreettista näkökulmaa. Toivoin sen avulla löytäväni tutkimusaineistoni ydinkategoriat. Tein myös päinvastoin eli täydensin teoriaosuutta analyysivaiheen aikana, mikä on tavallista laadullisessa tutkimuksessa (esim. Eskola 2010, 183; Kiviniemi 2010, 76).

Traumanarratiivin analyysi ei ole ongelmatonta. Analyysin tekemisessä on haastavaa, miten tavoittaa ja kunnioittaa ihmisen narratiivin rakentumisen tapaa kaikki kerronnan tasot tiedostaen. Laitisen ja Uusitalon (2008, 136) mukaan vain kunnioittamalla, tunnistamalla ja tiedostamalla tutkija voi päästä lähemmäksi narratiivisen tutkimuksen ajatusta tietämisen subjektiivisuudesta ja kohdentaa tutkimuksellisen kiinnostuksensa kertojan näkökulmaan, hänen valitsemaansa tarinaan ja siihen, mikä on yksittäisen ihmisen henkilökohtainen totuus. En analysoinut yksityiskohtaisesti tutkittavien kertomuksissa ilmeneviä kokemuksia, koska pidin tärkeänä nimenomaan prosessin esille tuomista ja tulkitsijan äänen vähemmälle jättämistä (vrt. Granfelt 1998).

Tutkimuksen tulokset jakautuvat kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa teen ensisijaisesti narratiivien analyysiä. Tarkastelen intuiimin suhteen katkeamista edeltäviä ja sitä seuranneita vaiheita. Tutkimuksessa kertomuksen keskeisiä henkilöitä ovat kertoja itse, hänen entinen puolisonsa, entisen puolison uusi puoliso ja yhteiset lapset. Toisessa osassa muodostin narratiiveista tutkimustarinan, jota kutsun narratiiviseksi analyysiksi (ks. Polkinghorne 1988, 1995). Tutkin haastateltavia nykyhetkessä olevina toimijoina. Koska tutkimuksen aiheena on

intimi suhde, jaoin haastateltavat nykytilanteen mukaan neljään ryhmään. Tyypittelyssä pyritään siihen, että haastateltavat luokitellaan tyyppeihin keskeisten ominaisuuksien perusteella (Hirsjärvi & Hurme 2011, 174). Ryhmittelyn jakoperusteena oli se, millainen intiimi suhde heillä haastatteluhetkellä oli ja miten he sen kokivat. Jaettuani tutkimushenkilöt ryhmiin tarkastelin ryhmäkohtaisia identiteettejä, terveydentiloja ja käsityksiä hyvinvoinnista. Jaottelu narratiiviseen ja narratiivien analyysiin pohjautuu Brunerin (1986) tapaan erottaa toisistaan kertomukseen perustuva ymmärryksen muoto eli narratiivinen tiedon muoto ja looginen eli paradigmaattinen tiedon muoto. Molemmilla tiedon muodoilla saavutetaan hyödyllistä, laadultaan erilaista tietoa.

5.6 Tutkimusraportin kirjoittaminen

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on monenlaisia rooleja. Tärkein rooli on kuitenkin tulkin rooli, jolla hän välittää tietoa haastateltavien maailmasta (Hirsjärvi & Hurme 2011, 192). Tutkimuksen tekeminen sisältää paljon yksinäistä kirjoitustyötä. Tutkimussuunnitelman laatimisen jälkeen tehdään aineistonhankintakuvauksia ja päädytään loppuraportin kirjoittamiseen. Tutkimusraportti saatetaan sellaiseen muotoon, josta sen voi tunnistaa tieteelliseksi tutkimukseksi. Jokainen teksti on kuitenkin yksilöllistä ja eriteltyä ja sisältää narratiivisia ominaisuuksia.

Tutkija on osa sosiaalista yhteisöä, johon hän on suorassa vuorovaikutussuhteessa. Tämä velvoittaa häntä kirjoittamaan hyvin ja tutkimushenkilöitä kunnioittaen. Kirjoittamalla tarkasti tutkimukseni aiheesta yritän antaa mahdollisimman todenmukaisen kuvan siihen osallistuneiden henkilöiden inhimillisestä prosessista. Raportoidessani haastateltavien kokemuksia nojaudun Brunerin (1986, 25-37) ajatukseen: lukija voi muodostaa kahdenkeskiseen keskusteluun pohjautuvasta kirjoituksesta omakohtaisen käsityksen. Tavoitteenani on ollut saattaa kertomukset ymmärrettävään muotoon valitsemastani näkökulmasta käsin.

D. Jean Clandinin ja F. Michael Connellyn (2000, 139) mukaan tutkimus esitetään nykyhetkessä kokemusten ollessa tutkimuksen keskiössä. Tutkimusraportissa ei kuitenkaan saisi kuulua liikaa haastateltavien ääni. Merkityksellisin ja vaikutusvaltaisoin oletettu lukija on tieteellinen yhteisö. Tästä huolimatta pohdin sitä, miten kirjoittaa niin, että teen oikeutta tutkittavilleni. Mitä tutkimukseen osallistuneet henkilöt tutkimusraportistani ajattelevat? Olenko kirjoittanut tutkimustulokset siinä muodossa kuin he olisivat?

Esitän raportissani sekä suoria haastatteluotteita että omia yhteenvedojani ja päätelmiäni kaikista haastatteluista, mikä on luonnollista narratiivisen tutkimuksen raportoinnissa. Suorien lainausten käytössä olen käyttänyt Kvalen (1996, 266–267) ohjeita. Haastatteluotteita on valittu tasapuolisesti kaikilta haastateltavilta, enkä ole muuttanut haastateltavien kieltä. Lainaukset ovat tilannesidonnaisia ja ne esitetään niille kuuluvissa yhteyksissä. Ne syventävät viitekehyksen kerrontaa ja auttavat ymmärtämään kertomuksista tekemääni tulkintaa. Vaikka hyviä lainauksia olisi ollut paljon, olen noudattanut pääosin periaatetta, että ne eivät muodostaisi yli puolta kustakin luvusta, jotta lukeminen ei olisi liian raskasta. Olen myös kuvannut niiden haastateltavien määrää, jotka ovat kertoneet kokemuksistaan samalla tavoin. Tutkittavien anonyymiteettia suojellakseni jätin lainauksista nimet pois.

En ole valinnut esitettäväksi vain samansuuntaisia kokemuksia, vaan tuon esille myös niistä poikkeavat kertomukset. Vaikka pyrkimyksenäni on ollut tehdä se aineistoa kunnioittaen, kokemuksesta kirjoittaminen muuttaa aina kentältä saatua aineistoa (Clandinin & Connelly 2000, 143). Myös Ruthellen Josselson (2004, 294) toteaa, että kielen avulla ihmisen elämää voidaan kuvata vain osittain ja siksi kirjoittamalla tehdään aina vääryyttä. Lainauksien merkitys korostuu tässäkin. Niillä saadaan kertojien oikea ääni kuuluviin.

6 RINNAKKAISUUTEEN PALJASTUMISTA EDELTÄNYT AIKA

6.1 Eronneiden käsitys avo-/avioliitosta

*Jotenkin se oli niin syvä luottamus, että ei sitä voinu kuvitella.
(N)*

Intiimi suhde sisältää säännöllisiä, ennustettavissa olevia käyttäytymis- ja tapahtumakaavoja, jotka luovat turvallisuutta ja rajaavat ihmisen toimintaa. Vaikka toisen käytös olisikin jossakin määrin ennustettavaa, intiimissä suhteessa ei koskaan voi olla täysin varma, miten syvästi ja millä tavoin toinen ajatuksiaan paljastaa. Kumppanin ei kuitenkaan oleteta toimivan tarkoituksellisesti ja järjestelmällisesti itseä vastaan. Tähän tutkimukseen osallistuneet kertoivat liittojensa olleen hyviä ja kestäviä satunnaisista riidoista huolimatta. He arvostivat puolisoa yhteisten lasten vanhempana ja kumppanina. Haastateltavani olivat sitoutuneita perheeseensä, ja he olivat uskoneet puolison ajattelevan samoin.

*Ihminen on niin sokia, sitä on niin sokia, että sitä luottaa
niin toiseen että. Nyt ne on niinku vasta kirkastunu kaikkei
asiat. (N)*

Vohs ja Baumaister (2004, 191–193) kuvaavat intiimiyden ja rakkauden yhteyttä aikajanalla. Suhteen alussa intiimiyys on vähäistä. Intohimon lisääntyessä myös intiimiyys voimistuu. Intiimiyden lisääntyessä nopeammin kuin tunneilmaisu, intohimoinen vetovoima vahvistuu ja ihminen rakastuu. Muutamassa vuodessa intiimiyys nousee intohimon laskiessa. Intiimiyys voi tasoittua myöhemmin ja intohimo edelleen laskea. Intohimon säilyttäminen pitkässä suhteessa on kuitenkin mahdollista. (ks. Butzer & Cambell 2008, 151; Pukkala 2006, 222.) Fletcherin (2002, 2) mukaan intiimiyttä voi tuntea myös platonisessa suhteessa ja pitkäaikaisessa kumppanuuteen perustuvassa parisuhteessa. Intohimon väheneminen ei välttämättä tarkoita seksistä luopumista.

Seksi lisää kumppaneiden läheisyyttä ja toimii arjen voimavarana. Fyysinen läheisyys auttaa puolisoita kohtaamaan toisensa myös psyykkisellä tasolla. (Pukkala 2006, 140.) Sukupuolielämän ongelmat voivat vaikuttaa puolison rinnakkaissuhteen alkamiseen. Tässä tutkimuksessa useimpien parien seksielämä oli tutkittavien kertoman mukaan ollut aktiivista ja hyvää. Se lisäsi heidän luottamustaan puolisoonsa ja edisti heidän omaa hyvinvointiaan (ks. Bennet & Holczer 2010, 18). Säännöllisen seksielämän vuoksi puolison rinnakkaissuhteen paljastuminen äkillisesti yllätti heidät.

Mää ihmettelin tosi paljon, että se on ollu sen naisen luona viikot ja tullu viikonlopukse tonne maalle, niin sit se on ollu silleen mun kimpussa, kun ei oo viikkoon nähty. Mä niinku ajattelin, että okei, et nythän menee jo niinku paremmin, että hyvin se sen roolinsa veti, et niin ikävä on niinku ollu. En mä osannu epäillä, en todellakaan. (N)

Muutamalla tutkimukseen osallistuneella henkilöllä ja heidän entisellä puolisoillaan seksielämää jatkettiin hetken rinnakkaissuhteen paljastuttua. Ainoastaan kaksi kertoi seksin loppuneen tekstiviestin välityksellä ennen puolison rinnakkaissuhteen paljastumista ja sitä seurannutta eroa. Puolison vetäytyminen seksielämästä oli tuntunut haastateltavista raskaalta.

Siinä meni tietysti ilmat piballe, niinkö selvempää rajumpaa totaalista eroa ei voi kuvitellakaan. Olin ajatellu, että meidän avioliitossa ei tarvinnu pelätä avioeroa eikä alkoholismia, että ne oli niinku kaks sellasta, jota niinku sinisilmästä. (N)

6.2 Puolisossa havaittu muutos

Oli passiivinen ja aggressiivinen minua kohtaan, ylipäänsä jostain vähän bankalasta aiheesta, niin se beti hyökeäs ja sanoin sille, että mikä ihme subun on menny, että kaubeesti hyökeäät mua kohtaan. (N)

Ennen puolison rinnakkaisuuden paljastumista haastateltavani kertoivat kiinnittäneensä huomiota puolison tavallisuudesta poikkeavaan käytökseen, joka ilmeni monilla tavoin ja heijastui kaikkiinperheenjäseniin. Tavallisuudesta poikkeavallakäytöksellä he tarkoittivat tämän arvomaailman, ajankäytön ja käytöksen muuttumista. Myös aiempi Buchertin ja kumppaneiden (2007, 22) tutkimus osoittaa, ettei puolison muuttunutta käytöstä osata tai haluta heti yhdistää tämän epäluotettavuuteen. Yksi haastateltava kylläkin totesi ymmärtäneensä, että suhteessa tapahtuisi muutos. Eroaminen puolisoista oli kuitenkin hänen mukaansa ollut pois suljettu ajatus.

Mää en ollu sitä vielä saanu selville. Varmaan rupesin tajuaan, että joku on vialla ja sitten jollakin tavalla varmaan tulee joku semmonen itsesuojeluvietti, että ei tavallaan haluakaan päästää omaa ajatustaan tiettyyn niinku pidemmälle, että mistä tässä on kyse. Kieltäytyy ymmärtämästä, koska se tosiaan tuntuu kauheelta. (M)

Mulla ei oo ollu sellasta kokemustaustaa, että mää oisin osannu epäillä mitään, et ei oo missään ollu nuorille aviovaimoille sellasia ohjesääntöjä, että kun huomaat tällasta, niin pistä stoppi tai jotain. (N)

Puolison arvomaailman muuttuminen ilmeni esimerkiksi uusina harrastuksina ja kiinnostuksen kohteina. Puoliso panosti ulkonäkönsä hoitamiseen enemmän kuin ennen.

Sit mää iban huvittuneena kattelin sitä toubua, että iban hyvä, että toinen lenkkeilee, et bieno homma, että itte on patalaiska. (N)

Kotona ollessaan puoliso lisäksi vietti tavallista enemmän aikaa puhelimesta ja tietokoneella. Tutkimushenkilöni kiinnittivät myös huomiota puolison alkoholin käytön lisääntymiseen.

Muuttu iban toisenlaiseks persoonaks. Että kun hän ei polttanu tupakkaa, hän rupes ybtäkkiä polttamaan tupakkaa,

jotain pikeksikareita. Mää katoin, että oho. Sitten vielä niin baareissa kaljoitteli, niin mää niinku ihmeissäni, että ei tämä mies, joka on raittius niinkö oikein kunnolla ollu. (N)

Me oltiin muutettu uuteen asuntoon, ja siellä uussa kämpässä meillä oli laajakaista ja se oli meille molemmille mieletön riemu, aab. Molemmat istuttiin siellä läppäreitten kanssa. Mutta mitä tapahtu hänelle, niin se aika mitä me siellä asuttiin, niin hän kirjotti kaikki illat sähköpostia tai jotain mitä lie, chattia tän naisen kanssa ja mää muistan niin monta tilannetta. Mää istuin, imetin vauvaa. (N)

Tutkimukseen osallistuneet kertoivat, että puoliso ärsyntyi helpommin ja käytös oli aggressiivista, mikä voi Diane Vaughanin (1986) mukaan olla seurausta syyllisyydestä, jota liiton ulkopuolisissa suhteissa elävä kokee.

Mä taisin löytää sen kännykästä jonkun viestin ja sit mää vaan näytin, mikä tää on. Niin se beitti kännykän seinään ja sit se tuli mua kohoti. (N)

Myös puolison puhetapa muuttui loukkaavaksi. Haastateltavat kokivat joutuneensa voimakkaan arvostelun kohteeksi. Tätäkin käytöstä voi Dennise Cullingtonin (2008, 33) mukaan selittää syyllisyydellä: kun puoliso on päättänyt lähteä, hänen on käytettävä hyväkseen kaikkia lähtemistä puoltavia asioita oikeuttaakseen lähtönsä tuntematta syyllisyyttä.

Mää olin liian lihava ja mää olin tuota, no tublaaja mää oon ollu aina, huonosti koulutettu, vaikka mää oon paremmin koulutettu kuin hän. Mää olin valinnu ihan väärin noi koulutukset ja sitten mää oon liian lyhyt. Mun ois pitäny kasvaa pitkä tukka ja sit mun ois pitänyt laibduttaa. (N)

Mies henkisesti alko paboinpidellä semmonen paboinpity eli tuota niinkö tuli tämä, että niinkö minusta löyty kaikki viat, että mää oon savolainen, että mulla on yritys ja sitä ja tätä. Totta kai siis mää olin syvillä haavoilla, että sitä niinkö hyvin oppi, että minussa se vika on, ei hänessä. (N)

Ilmapiiri yhteisessä kodissa tuntui haastateltavista hyvin ahdistavalta ja stressaavalta. He kokivat raskaaksi jatkuvien arvostelujen kohteena olemisen. Sen seurauksena haastateltavat laihtuivat, voivat fyysisesti huonosti ja väsyivät. Erityisesti kotiäitinä eron aikaan olleet henkilöt kertoivat olleen henkisesti raskasta, ettei heillä kun ollut paikkaa minne mennä. He olivat kotona sidottuna lapsiin. Heidän mielessään risteili monenlaisia ajatuksia.

Oli tosi hämmentävää, kun jotenkin omilla silmillä kuulee, että asiat ei ois näin, ja kuitenkin hän väittää toisin, että ketä, uskonko määhän nyt mitä määhän näin ja koin vai uskonko määhän tota miestä, joka ei oo koskaan mulle valehdellu. Ei tää oo mun mies, määhän olin ihan kummissani. (N)

Määhän en ollu koko aikana keneenkään yhteydessä, määhän olin ihan yksin sen lapsen kanssa. Kyl määhän muistan, et se sano joskus, määhän en muista, et ennen vai jälkeen erokirjeen, että se ei enää rakasta mua. Määhän vaan katoitin, että mitä ihmettä toi puhuu tollasta. (N)

Tutkittavani kuvasivat puolisoaan väsyneeksi. Rinnakkaissuhde voi olla kuluttavaa, sillä ihminen voi toimia omaa moraalialla vastaan (Buchert ym. 2007, 11). Eräs haastateltavista oli vuoden ajan hoitanut miehensä loppuun palamista. Jälkeenpäin hänelle selvisi, että burnoutin oireet olivat alkaneet samaan aikaan miehen aloittaman rinnakkaissuhteen kanssa.

Musta oli kaubeen raskasta se hoitaminen hänen työn takia. Se jatkuva niinku ymmärrys, ja määhän yritin aina lapsillekin, että kun isällä on niin vaikeeta ja yritin keksiä hänelle piristävää, minne lähetään ja näin. (N)

Puoliso oli sanonut tarvitsevansa enemmän omaa aikaa ja tilaa. Haastateltavat kertoivat ajatelleensa, että heidän puolisoillaan oli identiteettikiiri. He antoivat tälle konkreettisesti aikaa ja ottivat vastuun perheen asioiden hoitamisen. Puoliso myös reagoi asioihin voimakkaasti, mikä aiheutti riitaa puolisoitten

välille. Osa haastateltavista olikin helpottunut, että puolisoilla oli omia menojaan. Osa puolestaan suri yhteisen ajan puuttumista. Yli puolet tutkimukseen osallistuneista henkilöistä kertoi puolisoilla olleen paljon työmatkoja. Puolison poissaolo herätti heissä ristiinuitaisia tunteita: menoja oli vaikea hyväksyä, vaikka ne kevensivätkin kodin ilmapiiriä.

Et mä en olin kieltäny, et mä en halua, että sää meet jonnekin terassille tai et mä en halua, että sulla on näin paljon menoja. Ja me muka pidettiin keskenämme jonkun näkönen perhepalaveri, että minkä verran ois kohtuullista kuukaudessa. Hän oli joo, joo joo, ja sitten ei kuitenkaan noudattanu sitä. (N)

Haastateltavien kertoman mukaan puoliso oli lisäksi puhunut kriittisesti heidän keskinäisestä suhteestaan ja ilmaissut olevansa tyytymätön heidän liittoonsa. Neljä paria haki perheneuvolasta ja parisuhdeleiriltä ratkaisua parisuhdeongelmiinsa. Käyntien tuloksissa oli suurta vaihtelua: vain yksi tutkimukseen osallistunut henkilö kertoi kokeneensa lähentymistä puolisonsa kanssa.

Analysoin, että mies on niin väsynyt, että purkaa pabaa oloaan niinkö meihin. Sanoin, ettei tarvi ottaa henkilökohtaisesti, että koitetaan kestää. Mies yleensä käyttäytyi fiksusti, mutta se alko olla sellasta epämiellyttävää se käyttäytyminen, mulle oli niinkö erittäin loukkaavaa. Ja tota sitten me läbettiin semmoselle parisuhdeleirille, silloin niinkö tuntu, että semmonen yhteys löyty taas ja tota mä ajattelin, että tämä kriisi on obitte. (N)

Mulla oli tarve toimia, että nyt fiksataan asiat kuntoon, että mä haluan jatkaa perheenä, että kaks pientä. Mä koin turbauttavana sitten siellä käynnit, että niistä ei ollu missään nimessä mitään apua. (N)

6.3 Puolison etäntyminen lapsista

Ei se ollut enää niin läsnä lasten kanssa. (N)

Lapset olivat kaikille tutkimukseen osallistuneille henkilöille hyvin läheisiä ja tärkeitä ja siksi he olivat huolestuneita, kun puoliso eristäytyi kotona omiin oloihinsa ja oli poissaolevan tuntuinen. Lapset saivat vähemmän toisen vanhemman huomiota. Puoliso myös suhtautui lapsiin epäystävällisesti.

Vaikka se oli lasten kanssa ulkona, niin ei se niiden kanssa ollut läsnä. Paremminkin vaan huusi, että mitä sää teet tai huusi ja komensi ja sitten leikki sillä kommunikaattorilla. (N)

Yleinen käsitys on, että lapsen syntymä ja lapseen kohdistuva rakkaus lujittaa parisuhdetta. Francesco Alberonin (1979, 43–44) mukaan se saattaa kuitenkin heikentää liittoa. Lapsen syntymän jälkeen huomio voidaan kohdistaa pääosin lapseen. Uutta identiteettiä vanhempana ja oman identiteetin muovautumista toisenlaiseksi voi olla vaikea hyväksyä. Lapsen synnyttyä arjen, työelämän ja intiimin suhteen yhteen sovittaminen voi olla vaikeaa. Perheestä huolehtimiseen vaaditaan enemmän aikaa, kärsivällisyyttä, energiaa ja tuloja.

Kolmasosa haastateltavistani kertoi puolison suhteen etenkin nuorimpaan lapseen olleen etäisen. Puoliso ei osallistunut nuorimman lapsen hoitoon samalla tavoin kuin vanhempien lasten. Markku Envall (2005, 40) toteaaakin, että perheillä näyttää tänä päivänä olevan toisen vauvan kriisi. Esikoisen ensimmäisen eli työntäyteisimmän vuoden jäätyä taakse elämässä on enemmän aikaa panostaa itseensä. Toisen lapsen kohdalla kaikki alkaakin alusta.

Yhden henkilön puoliso tunnusti eron jälkeen, että hänellä ei ollut toisen lapsen syntymästä minkäänlaista muistikuvaa. Hän oli omien sanojensa mukaan ollut aivan sekaisin. Buchert ja

kumppanit (2007) toteavat, että rinnakkaisuhteessa elävän on vaikea ymmärtää itseänsä ja omaa toimintaansa.

Mies oli mukana synnytyksessä. Ei se ottanu ees syliin niitä, ennen kuin joku niistä hoitajista tai lääkäreistä sano, että voitko ottaa tän lapsen syliin. Ettei ollu mitään niinku semmosta samanlaista sillon, ku vanhempi lapsi syntyi. (N)

Jotenkin raskausaikana mun alko se kuitenkin se mun subtautuminen, tähän ahdistunu ja jotenkin ei ollu se sama subde toiseen lapseen. Mää olin niinku kaubeen loukkaantunu siitä, että just sillon synnytyksessä sillä oli vaan kaubee kiire koko aika töihin. Ei se ollu ees vilkassu koko lasta ollenkaan, kun ekan lapsen kaa me vaan niinku tuijotettiin sitä. Se oli jotenkin kaubeen sellanen etäinen ja aina silleen omassa kuoreessaan. (N)

7 PITKÄAIKAISEN INTIIMIN SUHTEEN PÄÄTTYMINEN

7.1 Rinnakkaisuhteen paljastuminen

Mää koin silloin, kun selvis, miten käy, mä koin, että mää menetän kaiken. Mää menetän lapset, sitten parisuhteen ja tämä talo oli, omakotitalossa asuttiin ja kaks kesää tein siinä pihalla töitä, niin kaikki mitkä palaset on kobillaan, niin kaikki menetin. (M)

Puolison rinnakkaisuhde paljastui ennen tämän eroilmoitusta suurimmalle osalle tutkimukseen osallistuneista henkilöistä. Vain kahdelle heistä puolison suhde paljastui vasta eron jälkeen. Rinnakkaisuhde alkoi yli puolella haastateltavien puolisoista työ- tai opiskelupaikalla. Tämä voi selittyä sillä, että työssä vietetään paljon aikaa. Ihmisen voi olla vaikea muistaa, että työssäkin tarvitaan intiimiyden rajoja (Harvey & Weber 2002, 185). Haavio-Mannilan (1988, 147) mukaan ihastuminen työssä lisää työmotivaatiota. Ongelmat alkavat kuitenkin silloin, kun kollegat muodostavat keskenään salaisia emotionaalisia suhteita. Uskoutuessaan toisilleen he ylittävät intiimiyden rajan, jota avo- ja avioliitossa tulisi suojella (Gottman & Gottman 2007, 74).

Noin neljäsosa tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden puolisoista oli tavannut uuden kumppaninsa ravintolassa tai internetin välityksellä. Kahden henkilön puolisoilla oli suhde ennestään tuttuun henkilöön.

Puoliso kertoi liiton ulkopuolisesta suhteestaan itse kolmasosalle haastateltavistani heidän keskinäisestä suhteesta käydyin lyhyen keskustelun jälkeen. Yksi heistä kertoi keskustelleensa eräänä iltana lasten nukkumaan menon jälkeen liitostaan puolisonsa kanssa. Hän kertoi todenneensa, että kahden pienen lapsen hoitaminen ja arjen pyörittäminen oli uuvuttavaa, mutta että

tilanne oli väliaikainen eikä jatkuisi loputtomiin. Puoliso oli vastannut, että hänellä oli jo uusi ystävä, jota kohtaan hänellä oli lämpimiä tunteita. Toisen tutkimukseen osallistuneen henkilön kertoman mukaan puoliso sanoi yllättäen haluavansa erota. Haastateltava oli ollut vihainen tämän esittämästä mielipiteestä. Hänen mielestään ero ei ollut vaihtoehto, kun kotona oli kaksi pientä lasta. Puoliso lähti keskustelun jälkeen kodista. Haastateltava kertoi soittaneensa tälle huolestuneena seuraavana päivänä pahoitellakseen riitaa. Puoliso oli vastannut, että hän oli illalla aloittanut seurustelusuhteen.

Tuntu, että ois pudonnu tyhjän päälle. Sit mä olin, että mitä, että me ei olla enää yhdessä. Et joo, hän jatkaa tän naisen kanssa. Se oli kyllä ihan hirvee tunne. Se on kyllä täbanastisen elämän kaubein tunne. (N)

Kolme tutkimukseen osallistunutta epäili puolisollla olevan suhteen. Kahdella heistä oli aikaisempi kokemus puolison epäluotettavuudesta. Huomattuaan puolison käyttäytymisessä tapahtuneen muutoksen, he alkoivat kertomansa mukaan tutkia tämän kirjeenvaihtoa, puhelinta ja tavaroita. Lopulta he olivat löytäneet todisteita, jotka kuultuaan puoliso oli tunnustanut suhteen olemassaolon.

Siinä minä vaan buomasin itteni sillon viimeisen vuoden aikana, että toisella pubelin yöllä piippas, sitä on vittumaista sitä toisen pubelinta kattoo, kuka on soittanu ja sitä viestiä sinne lähettäny, kenen nimiä on pubelinluettelossa. Toinen istuu tietokoneella ja kattoo, millä sivuilla se käy netissä. Se oli ihan, se oli ihan. Se on. Se on kaubeeta, kun ittensä löytää siitä tilanteesta. (M)

Menin miehen repulle ja ravistin sen sisällön ja käänsin kaikkien takkien niinku taskut nurin, et joku vastaus täytyy olla tähän ja niin sieltä löyty sitten iso kasa kuitteja; elokuvakuitteja kabelle ja sit päivällisiä kabelle. (N)

Puolison suhde paljastui neljälle haastateltavalleni heidän kysytyään sitä suoraan. He olivat kertomansa mukaan jo aiemmin tiedustelleet useasti puolisoltaan, oliko tällä joku toinen. He olivat epäilleet suhteen mahdollisuutta.

Niin lapset selitti mulle aina, että he kävi moikkaamassa tän naisen koiria ja he kävi ulkoiluttamassa ja kävelyttämässä niitä. Et silloin kun mä olin töissä, mies otti lapset mukaan sit mentiin niinku tälle naiselle kylään. Niin mä kyselin pidemmän aikaa häneltä sitä asiaa, että onko siinä jotain muutakin, että minkä takia just aina sen naisen luo ja silleen. No niitä koiria ja ei tässä muuta. Mää, että ihan oikeesti, että eikö mitään muuta oo. Ei, ei, ei oo mitään muuta. Niin sitten useiden kuukausien jälkeen, mää, että onko hänellä sen kanssa suhde, niin sitten hän yltäkkiä rävytti mulle, että no on. (N)

Minä kysyin sitä asiaa, hän ei myöntäny mitään. Sitten kun kysyin myöhemmin, hän sano, joo, he on ystäviä. Sitten mää kysyin vielä, miten hyviä ystäviä. Sitten niin ku oikeestaan kaubeeta siinä asiassa on, että mää en ihan oikeesti tarkkaan tienny, millon se alko, mitä siinä oikeesti tapahtu, vaikka mää sitten jossain vaiheessa tenttasin kaubeen tarkkaan sitä. Mä halusin tietää kaiken, mä halusin tietää kaikki yksityiskohdat. En tiedä mikä masokisti mä olin, mutta tota sillä tavalla se paljastu. (N)

Vain kahdessa liitossa oli käyty keskustelua puolison liiton ulkopuolisesta suhteesta. Haastateltavieni mukaan puoliset olivat nimittäneet heitä vainoharhaiseksi ja mustasukkaiseksi heidän kerrottuaan epäilyistään. Toinen heistä oli puolison painostuksesta kääntynyt lääkärin puoleen saadakseen apua ongelmaansa.

Yksi tutkimushenkilöistäni epäili puolisonsa ja tämän työtoverin tapaavan toisiaan työajan ulkopuolella. Hänen tiedusteluun suhteen luonteesta puoliso oli vakuuttanut kyseessä olleen pelkän ystävyuden. Tämä oli ilmaissut kuitenkin olevansa

onneton ja tarvitsevansa ”aikalisän”. Käydyn keskustelun jälkeen haastateltava oli tutkinut puolisonsa puhelinta ja löytänyt sieltä tekstiviestejä kyseiselle työkaverille. Hän oli yrittänyt heti soittaa puolisolleen, mutta ei tavoittanut tätä. Seuraavaksi haastateltava oli ottanut yhteyttä suoraan viestit saaneeseen henkilöön, joka oli kertonut suhteesta.

Puolison rinnakkaissuhde paljastui kolmella tutkimukseen osallistuneella henkilöllä omakohtaisena ymmärtämisenä palasten lokshtaessa äkisti kohdalleen.

Lähdin tästä ajamaan kauppaan, niin sillä matkalla, mä en ymmärrä sitä, sillä matkalla mä olin yhtäkkiä vakuuttunut, että sillä on toinen. Ja mulla meni semmonen läpi, joku semmonen, et mä olin iban varma. Ja mä menin sinne kaupan parkkipaikalle ja mulla meni ajantaju. Mä en edes tiedä, kauanko mä oon istunu autossa. Mut mä olin iban varma. Ja mä istuin siellä autossa kauan aikaa, enkä muista es, että oonko mä käyny kaupassa silloin. Ja mä tulin kotiin ja mun mies tuli illalla töistä. Ja mä sanoin sille sitten, että onko sulla joku toinen. Niin hän sano, että ei oo. Ei hänellä oo toista. Niin sitten mä sanoin, että jos sää nyt kiellät, että sulla ei oo ketään, niin sää valehtelet. Että mä oon sataprosenttisen varma, että sulla on joku. Että sanokko, niin sitten hän sano, että on. Sit hän sanoi, että onpa hyvä, että tuli tää, että häntä on sillain rassannu vähäsen. (N)

Tää nainen aloitti siellä mun vanhassa duunissa. Sitten sit me mentiin mun entisen työkaverin kanssa nii ku lounaalle ja sit se rupes niinku tuota hirveen varovasti tietenkä, koska se tiesi, että tää nainen on mun kans ystävä, että onkoban sillä niinku joku juttu, koska oli tapabtunu niin, että siellä toimistossa oli menny jonakin iltana niinku häytykset päälle ja sitten tietenkä vabtimestarti oli menny sinne paikalle. Sitten tosiaan lounaalla niinku hyvin varovasti, että kaubee ajatus hänellä on, että onkoban sillä jotain systeemiä, että kun sen mies on kuitenkin tosi kiva, symppis tyyppi, miksiköhän se tekis noin. Sitten mä vähän aikaa, mä vaan kattoin sitä mun kaveria,

ja ei jumalauta, pubuu mun miebestä. Mää soitin sille. Mun ruoka jäi kesken, että hetkinen, nyt mää tiän teidän jutun. Me nähtiin muutaman minuutin kuluttua siellä pihalla ja se ensin suuttu mulle ihan hirveesti, niinku mitä sää, se suuttu ihan silmittömästi. Sitten, että sulla on siis subde tän naisen kanssa. Sit se myönsi, sit se myönsi, että joo. (N)

7.2 Avo-/avioero

Se oli vaan, että tää on nyt varmaan tässä. (N)

Puolison rinnakkaisuuteen paljastuttua yli kaksi kolmasosaa pareista erosi välittömästi. Viiden tutkimukseen osallistuneen henkilön liitto päättyi erilaisten vaiheiden jälkeen. Kolmen haastateltavan puoliso oli ilmoittanut nopeasti rinnakkaisuuteen paljastumisen jälkeen liiton loppuneen. Puoliso oli kertonut haluavansa erota heti. Tutkimushenkilöt kertoivat kuitenkin keskustelleensa perheensä tilanteesta puolisonsa kanssa. He olivat itse halunneet yrittää antaa puolisolle anteeksi ja jatkaa liittoa. Puolison suostuttua ehdotukseen yhteiselämää oli jatkettu, kunnes puoliso kertoi uudelleen erohaluistaan.

Mulle tuli postissa sellanen käräjäoikeuden kirje. Se oli siinä vaiheessa, että kun mää näin, että käräjäoikeudesta, että mää mietin, että mikä tää on. Et kuka mut on haastanu tai oonks mä saanu perinnön tai oonks mä tehny väärin, mutta oli semmonen tunne, että jotain ikävää ehkä. Sit mä avasin sen ja se oli semmonen, sellanen tilanne, että mää olin niinku siinä, että kun mää luen, että mies on hakenu tätä eroa. (N)

Postin mukana avioerohakemuksen saanut henkilö kertoi, että hänen puolisonsa oli miettinyt asioita ja halunnut kuitenkin jatkaa yhteiselämää. He olivat hakeneet yhdessä apua perheneuvolasta. Erohakemusta seuranneet kuukaudet olivat haastateltavan mielestä olleet hankalia. Puoliso oli ollut paljon poissa ja pitänyt puhelimensa suljettuna. Haastateltava oli epäillyt syyksi toista suhdetta. Puoliso ei ollut tunnustanut

sellaisen olemassaoloa. Viiden kuukauden kuluttua tämä oli todennut liiton jatkamisen kannattamattomaksi.

Erään tutkimukseen osallistuneen henkilön puoliso oli halunnut erota heti, kun hänen suhteensa omaan työkaveriinsa oli paljastunut. Puoliso ei kuitenkaan ollut haastateltavan mukaan halunnut muuttaa yhteisestä kodista pois eikä maksaa haastateltavalle hänen osuuttaan asunnosta. Hän kertoi olleensa helpottunut, kun mahdollisuus uuden kodin perustamiseen lopulta tuli. Uusi elämäntilanne sai tutkimushenkilöni pohtimaan menneitä vuosia:

Sit mulle tuli semmonen tunne, että herran jestas, kakskyt vuotta meni bukekaan, meni niinku viemäristä alas, et ei, ei voi olla totta. Et eiks tässä oo mitään mahdollisuutta ja kaikki piti mua ihan hulluna, kun mä halusin yrittää uudestaan. Mä halusin niinku vielä yhden mahdollisuuden ja sain taivuteltua miehenkin. Yritettiin alottaa puhtalta pöydältä. Käytiin kattomassa asuntoja ja kaikkee. (N)

Haastateltava alkoi pian yhteen palaamisen jälkeen odottaa lasta. Raskausaikana kävi ilmi, että hänen miehensä sai tekstiviestejä samalta henkilöltä, jonka kanssa hänellä oli aikaisemmin ollut suhde. Asiasta oli kehkeytynyt riitaa, joka haastateltavan kertoman mukaan sovittiin. Lapsen synnyttyä tapahtui odottamaton käänne.

Mä olin mökillä lasten kanssa ja mä soitin miehelle, että et mä olin jotenkin, että ollaanko me nyt yhdessä vai eikö me olla, että mikä tää tilanne on, et kerro mulle. Mää olin taas ihan itkunen. No joo, ollaan me yhdessä, sit kaks viikkoa kulu siitä ja sit me erottiin. Se tapahtu oikeestaan tosi silleen niinku yllättäen, että mies tuli ja oli kaubeen hyväntuulinen, se jopa vaihto lapsen vaiopat, mitä se ei yleensä niinku vapaabteisesti tee. Sit sen jälkeen se sano, että tää on sit loppu. (N)

Puolisosta irtaantuminen ei ollut helppoa myöskään henkilölle, jonka lopullinen ero tapahtui vuoden päästä rinnakkaisuuteen

paljastumisesta. Hänen puolisonsa oli muuttanut uuden ystävänsä luokse heidän suhteensa paljastuttua. Haastateltava kertoi olleensa epätoivoinen ja tehneensä kaikkensa saadakseen puolisonsa palaamaan. Puolison suhde päättyikin ja tämä oli muuttanut takaisin hänen luokseen. Yhteiselämä ei kuitenkaan ollut sujunut niin hyvin, kuin tutkimushenkilöni oli odottanut.

Jonkin aikaa siinä sitten yritettiin joitakin kuukausia, mutta se oli aika sellasta nihkeätä sit kuitenkin. Mää en pystyny unohtaan koko juttua. Hän niinku sano, että mää saa sitten millään lailla puhua siitä asiasta, enkä viitata siihen. Mää sanoin, että joo, et mää en pubukaan. Ainoo, mikä mua harmittaa, että hän ei pyytänny koskaan anteeks ja ollu paboillaan siitä, että hän tällä lailla teki ratkasunsa. Hän vaan sano mulle, että ei hänellä oo mitään syytä pyytää multa anteeksi. Että mä olin ajanu hänet siihen tilanteeseen, että hänellä ei ollu mitään vaihtoehtoo, että hänen oli ihan pakko lähtee, kun mää olin käyttäytyny niin kylmäkiskoisesti häntä kohtaan, niin, hän ei oo tehny mitään väärää. Hän teki vaan sen, mikä oli tehtävä. (N)

Haastateltava kertoi hyvin pian huomanneensa elämän jatkuvan samanlaisena, kuin se oli ollut ennen miehen lähtöä: puoliso oli paljon poissa. Hänen mielipiteensä yhdessä asumisesta muuttui. Tutkimushenkilö oli eron jälkeen pitänyt yhteyttä puolisoonsa ja muuttanut muutaman kuukauden kuluttua puolestaan tämän luokse. Yhteiselämää kesti pari viikkoa ennen lopullista eroa.

Hän suuttu ihan hirveesti toiselle lapselle ja sai ihan hirveen raivokohauksen ja nyt kyllä lähdette ihan heti täältä. (N)

Yksi tutkimukseen osallistunut henkilö kertoi yhteiselämän jatkamisen olleen mahdollista, koska hänen puolisonsa uuden suhteen toinen osapuoli oli naimisissa eikä halunnut erota. Hän sanoi olleensa valmistautumaton liiton saamaan käännteeseen, joten hän oli pyytänyt puolisoa jäämään hänen luokseen. Tämä oli suostunut pyyntöön sillä ehdolla, että puoliso ei paljastaisi totuutta heidän lapsilleen. Haastateltava olikin suostunut

ehdotukseen. Yhteiselämän jatkaminen oli kuitenkin ollut itsetuntoa murskaavaa. Hän oli yrittänyt olla puolisonsa uuden ihastuksen kaltainen.

Sit mä huomasin jossain vaiheessa, että mää muka rupesin pitkää tukkaa kasvattaa. Sit jotakin muutakin. Mää bankin hirveet korot. Mää en muista rupesinko mää laibduttaa. (N)

Pari jatkoi yhteiselämää puoli vuotta ennen lopullista eroa. Heidän palattuaan lomamatkalta, joka haastateltavan mukaan oli onnistunut, puoliso yllätti hänet.

Hyvin dramaattisesti hän tuli sitten tänne ja ojensi kätensä minulle niinku näin ja sanoi: ”Ota sormus pois!” (N)

Pisin aika, joka kului puolison eroilmoituksesta erilleen muuttamiseen, oli vuosi. Yksi tutkimukseen osallistunut kertoi puolisonsa sanoneen hänelle, että jättäisi hänet ja muuttaisi vuoden päästä pois. Haastateltava oli vastauksen aiheuttamasta järkytyksestä selvittyään tiedustellut, miksi tämä halusi erota. Hän kertoi, että he eivät puolisonsa kanssa olleet koskaan valehdelleet toisilleen. Niinpä haastateltava sanoi uskoneensa puolison vakuuttelua uskollisuudesta. Hän oli arvellut puolison käytöksen syyksi ohimenevää ikäkriisiä. Puoliso kuitenkin toteutti uhkauksensa ja muutti uuden ystävänsä luokse vuoden kuluttua.

Yli puolella pareista puolison eropäätöksestä oli keskusteltu yhdessä. Perheensä jättävä puoliso oli tutkittavieni mukaan kertonut oman mielipiteensä liiton epäonnistumisesta.

Kaiken paban, mitä hänen elämässään oli suurin piirtein ollu, niin hän oli niinku mubun ripustanu sen kaiken. Mää olin sitten semmonen jotenkin, että kun musta vaan pääsi, niin kaikki on niinku hyvin. Sitten yks syy oli se, että mää olin ollu liian määrälevä, että hän ei ollu niinku saanu tebdä tai

viettä semmosta elämää, kun hän ois halunnut. Hän sano, että hän ajatteli joulun jälkeen, että saat kaks vuotta aikaa. Hän nimenomaan ajatteli tän ja ei tullu kuuloonkaan, että hän ois sanonu sen. Mää kun olin tietämättäni ollu siinä sen viimeiset puoli vuotta koeajalla. Miks ihmeessä sitten toinenkin piti siiben tehdä, jos sää olit kerran sitten jo niinku toinen jalka ovesta ulos? Hän sitten jotenkin vaan sano sen sillain, että kyllä hänkin oli motivoitunu siiben, että sisarus pitää olla lapsella, että kyllä hän siinä vaiheessa. Mut et jotenkin mä sain semmosen käsityksen, että se oli enemmän niinku teoreettinen, mutta sitten hänellä ei ollu aavistustakaan siitä, millaseks elämä menee, kun on kaks pientä lasta. (N)

Muutaman tutkimukseen osallistuneen henkilön puoliso oli tutkimushenkilöiden ehdotuksesta käynyt heidän kanssaan perheneuvolassa eroilmoituksen jälkeen. Käynnit eivät kuitenkaan olleet tuoneet ratkaisua.

Yhdellä kerralla hänellä oli sit ranskalaisin viivoin paperille kirjoitettu mun vikoja, et mitä hän rupes latelemaan. Hän oli niinku selvästi suunnitellu, että tällä tapaamisella hän kertoo näiden ammatti-ihmisten kuullen nyt, miten kamala tuo nainen on. Mää istun siinä niinku ja ihmettelen. Mää rupeen oikeesti ajatteleen, et voi kaubee, miten mä oon noin birvee ihminen, et kaubee. Miten mä oon tosiaan, kyl ihan sietämätön ja birvee ihminen, ei mikään ihme, että se on nyt päätyny niinku tommosiin ratkasuhin. Se sai mut jopa itseni uskomaan sitä, sillä oli ihan siis selkee, niinku valbeita. (N)

Terapeutti olikin viimeisen käynnin päätyttyä vain todennut lyhyesti:

Toi mies on päätöksensä tehny, ja hullu se on, jos se tästä lähtee, mutta se on päätöksensä tehny ja se meinaa tehdä näin. Ole hyvä nainen ja ota siitä ero ja banki uus elämä. (N)

Muiden tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden liutoissa ei suhteesta ja siihen johtaneista syistä ollut keskusteltu puolison

kanssa. Heidän kertomansa mukaan puoliso oli lyhyesti ilmoittanut yhteiselämän päättyneen. Robert Emeryn (1994, 36–39) mukaan eroa hakevalla voi olla enemmän aikaa aikaa sopeutua muutokseen. Hän on voinut prosessoida tunteitaan kauemmin.

Sit se sano ybtäkkiä tällain, että hän haluaa eron. (N)

Hän ilmottikin vaan, että nyt hän läbtee. (M)

Yksi haastateltavistani oli kaksi vuotta ennen eroa asunut puolisoista erillään puolitoista kuukautta. Puolisolla oli tällöin ollut suhde työkaveriinsa. Tämä oli kuitenkin suhteen paljastuttua halunnut jatkaa yhteiselämää. He olivat ostaneet uuden asunnon ja saaneet toisen lapsen. Tutkimushenkilö oli oppinut luottamaan puolisoonsa uudelleen ja asiat tuntuivat olevan hänen omien sanojensa mukaan todella hyvin. Hän tunnusti kuitenkin, että välillä epäily toisen luotettavuudesta oli hiipinyt hänen mieleensä. Silti hänelle oli yllätys, kun liitto päättyi toistamiseen samasta syystä: puolisoilla oli suhde samaan henkilöön, kuin kaksi vuotta aiemminkin.

Viimeiset kuukaudet ennen eroa olivat entisen puolison kanssa olleet joillakin haastateltavillani poikkeuksellisen riitaisia. Siksi intuiimin suhteen päättyminen herätti kahdella heistä positiivisia ajatuksia, vaikka sen loppuminen merkitsi samalla heidän kertomansa mukaan henkilökohtaista katastrofia.

Oon aatellukkin sillain, että se tavallaan ajo mua kauemmaks itsestään koko sen viimesen kevään se ajo, niin sitä loppupeleissä se oli sitten varmaan itellekin helpotus, että se loppu, se oli kuitenkin niin bankalaa. (M)

Oliban siinä se ero, että mä niinku boksasin sen, että mä en oo niinku vainobarbanen ja mustasukkanen ollu turbasta, vaan mä olin ihan oikeasti että. Mulla tavallaan niinku semmonen iso möykey katos tuolta sisältä. (N)

8 ÄKILLISEN ERON SEURAUKSET

Ei ne ajattele sitä, ketä sää niinku silloin petät. Sää petät sitä ihmistä, joka on ollu sun rinnalla ja tukenu sua vaikkeä vuosia ja oikeestaan niin sanottu paras ystävä. Niin sää sitä niinku tavallaan veät puukolla selkään. (N)

Puolison rinnakkaissuhteen paljastuminen oli dramaattinen tapahtuma. Intiimissä suhteessa kumppanit olivat paljastaneet toisilleen itsensä, ja siten tulleet alttuiksi haavoittumiselle kumppanin taholta (Prager & Roberts 2004, 56). Käsitys intiimistä suhteesta muuttui hetkessä puolison osoittauduttua epäluotettavaksi: fyysinen, psyykkinen ja taloudellinen turva menetettiin äkisti. Yhdellä kertaa jalkojen alta kiskaistiin niin entisyys, nykyisyys kuin tulevaisuuskin (vrt. Edvall 2001, 59). Linnakoski ja Valtonen (2008, 41) kuvaavat elimistöä hätäkeskukseksi, jonne on juuri tullut tieto suuresta katastrofista. Tunnetun psykoanalyytikon Johan Cullbergin (1972) mukaan rinnakkaissuhteen paljastuminen laukaisee traumaattisen kriisin, joka etenee nelivaiheisesti: shokkivaiheesta reaktiovaiheeseen ja edelleen läpityöskentelyvaiheen kautta uudelleen orientoitumiseen.

Saarelma-Thielin (2009,16) mukaan traumaattinen kriisi jakaa elämän kahtia: aikaan ennen kriisiä ja aikaan sen jälkeen. Kriisissä on kysymys merkittävästä menetyksestä. Äkillisestä erosta alkava prosessi on sarja menetyksiä, kun luovutaan puolisosta ystäväenä ja vastakkaisen sukupuolen edustajana parisuhteessa sekä perheestä, elämäntavoista ja omasta identiteetistä (Määttä 2002, 131; Chiriboga 1989, 181). Perheen hajoaminen tuntuu rikkovan koko elämän (vrt. Kääriäinen 2008, 42-47).

Jotenkin tuntu, että niinku romahdi tavallaan. Jotenkin romahdi, että selviänkö mää siitä. Ja jotenkin tyhjältä pohjalta, että niinku maailma romahdi, tavallaan ei ollu niinku mitään tukee. Vabän niinku tyhjän päälle ois joutunu, että se oli semmonen niinku tunne, että se tuntu tosi pabalta. (M)

Oli semmonen tunne ikään kuin olis niinku pudonnu tyhjään. Oli ollu semmonen tietty olemassa oleva ja osittain iban sitten kuviteltukin, että ois ollu joku semmonen verkko, joku joka kannattelee. Se ihminen, niin sitten kun sitä ei enää ollu, oli niinku sitten tyhjän päällä. (N)

Intiimissä suhteessa kumppanin on ajateltu kuuluneen yksinomaan itselle. Timo Airaksisen (2007, 33) mielestä kiintyminen on eräänlaista omistamista. Puoliso on ikään kuin yksinoikeus. Hänestä luopuminen tuottaa tuskaa, koska hän ei ole korvattavissa. Tuskaa moninkertaistaa tieto siitä, että puoliso on kuulunut toiselle ja kuuluu jatkossakin, ja että ydinperhe menetetään. Kokemuksen seurauksena ihminen saattaa kadottaa oman elämänsä, toteavat Harvey ja Weber (2002, 165). Ihmisen henkilökohtainen panostus perheeseen ja yhteiseen kotiin menettää merkityksensä. Häntä on haavoitettu (Snyder ym. 2008, 300). Puolison teon seuraukset selviävät vasta ajan kuluessa (Cullington 2008, 41).

Ensimmäisiä eron jälkeisiä päiviä kuvattiin yleisesti ajaksi, josta oli vähän muistikuvia. Eräs tutkimukseen osallistuneista sanoi, että kun kaikki se oli menetetty, mikä ennen oli vakaata ja varmaa, jäi ikään kuin kellumaan sellaiseen tilaan, jossa ei ollut mitään järjestystä.

Mulla oli semmonen tunne joskus sillain, että mä monesti aattelinkin, että ois niinku paiskattu tonne keskelle merreen ja sulla on tehtävänä bukkua tai sää uit rannalle, ku mitä sää teet. Mä koin sen sillä lailla monesti, että mä oon jossakin niinku meressä, jossa on hirveitä aaltoja ja mä halusinkin, että mä meen sinne päin, mihin aallot mua vie, elikkä mä en tee mitään, mä vaan niinku meen. Mä jossakin vaiheessa, mun on pakko olla siellä rannalla. Niin, niin, ni birvee. (N)

Ruishalmeen ja Saariston (2007, 15) mukaan ihminen selviytyisi elämästä paremmin, jos osaisi varautua muutoksiin. Tällaiseen perhe-elämän muutokseen ei kukaan haastateltavistani ollut

kertomansa mukaan varautunut. Hallitsematon tuska ja levottomuus saivat heidät reagoimaan tapahtumiin itselleen vieraalla tavalla. Psykkiseen shokkiin reagoidaankin voimakkaasti erilaisilla tunteilla (Cullingtonin 2008, 30). Shokkia voi seurata stressireaktion kaltainen tila, jota ihmisen saattaa olla vaikea itse ymmärtää (Saari ym. 2009, 21; Snyder ym. 2008, 300). Sen tarkoitus on suojella ihmisen mieltä sellaiselta tiedolta tai kokemukselta, jota psyyke ei kestäisi.

Mää en ollu niinku mä, normaali. Mää en ollu normaali itteni, mää en käyttäytyny niinku mä yleensä käyttäytyisin, siinä mä jotenkin. Se tilanne oli niin uusi ja ihmeellinen ja pelottava, et sitä niinku meni ite jotenkin iban ihmeelliseen semmoseen shokkiin, tilttiin, ei niin ku ei. Mää en toiminu niinku mä normaalisti oisin toiminu. Mää en niinku vieläkään käsitä sitä, että miksi mä käyttäydyin niin epänormaalisti, luonteelleni epä, et putoo niinku kaikelta pohja jotenkin. (N)

Henkilöt, jotka olivat kokeneet puolison rinnakkaissuhteen paljastumisen kerran aikaisemminkin, totesivat, että heidän elämänsä pysähtyi ja joutui kaaokseen tälläkin kertaa, mutta että ensimmäinen kerta oli kuitenkin ollut pahempi. Tarja Heiskasen (1994, 34) mukaan aikaisemmat kriisit voivat vahvistaa kriisistä selviytymistä. Jokainen arvioi elämän tapahtumien merkityksen suhteessa aiempiin kokemuksiinsa.

Sillon, kun mä erosin näitten isompien lasten isästä, niin se oli hirveä shokki. Mää en päässy läbes kabteen kuukauteen sängystä ylös. Sillon ekan ero jälkeen mää aattelin, että mää en selvi ikinä. Mää olin iban hysteerinen, mää en halunnu nousta ollenkaan. Mä itkin, itkin, itkin, itkin ja välillä nukahdin ja itkin. (N)

Käytiin terapiassa ja se terapeutti pisti minut niinku makaan, se sano, että et miltä susta tuntuu, kun mies kerto, et sillä on toinen. Mee semmoseen niinku asentoon. Mää menin niinku

jobonkin maahan makaamaan ja sit se jotenkin sano mulle, että hei, sä oot nyt, et sä oot nyt niinku pohjalla, sä oot niin pohjalla, kun sä ikinä voit olla. Se on kans ollu semmonen kantava voima tai just ikinä mee sinne. (N)

Pitkäaikaisen parisuhteen loppuminen äkillisesti on haitallista psyykkiselle terveydelle (Dupre & Meadows 2007, 626; Harvey & Weber 2002, 173). Tapahtumiin reagoitiin myös fyysisesti. Tutkimushenkilöni kertoivat menettäneensä ruokahalunsa ja paljon painoa, mikä on eron jälkeen ymmärrettävää (Gregson & Ceynar 2009, 569). Heidän kertomuksissaan ei kuitenkaan ilmennyt turvautumista tapahtumien kieltämisen kaltaisiin puolustusmekanismeihin.

Semmonen jumalaton abdistus tai paino niinku tossa rintakehässä tai jossain. Aamulla kun heräs, saatto mennä semmonen vajaa minuutti ennen kuin jotenkin tajus, missä mennään ja sitten tuli se vyöry päälle ihan täysinä, että oli niinku fyysisesti ihan kammottava olo. (N)

Mä join koko ajan, vettä siis, että oli koko ajan jano. Hirveen vähän söi, ei vaan niinku pystynyt keskittyyn. Alko oksettamaan tai yököttämään. (N)

8.1 Sumuiset päivät

Eli sillä lailla vaan, että päivä kerrallaan. (N)

Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden elämä jatkui arjen vaatimusten mukaisesti puolison eroilmoituksen jälkeen. Väsymys ilmeni vahvasti heidän kerronnassaan. Väsyminen on Brita Jokisen (1996, 41) mukaan ruumiillinen kokemus, jolla on biologinen, kielellinen, yhteiskunnallinen ja psyykinen ulottuvuus. Se ei ole sairaus eikä sillä välttämättä ilmaista myönteisiä asioita. Claes-Otto Hammarlund (2010, 94) korostaa, että menetyksissä voimat eivät lisäänty, ne vähenevät.

Kun mä jäin niitten kanssa siihen kolmistein, että kuinka mä nyt tästä selviän, että kuinka mä jaksan laittaa niille ruokaa ja kuinka mä jaksan pestä pyykeä ja iban semmonen konkreettinen arjen jaksaminen. Ja oli hirveen semmonen iloton, kun lapsenhan aina tietysti nauraa ja börsköttää ja on semmosia, niin sitten mä olin ite, ei niinku jaksanu niitten kans. (N)

Haastateltavani kertoivat, että heidän oli ollut pakko yrittää selvittää lasten takia. Pinnistellesään arjessa he olivat tunteneet olonsa paremmaksi. He sanoivat kuitenkin välillä uupuneensa niin, että he tunsivat elämäntilanteensa toivottomaksi. Oman ja lasten elämän saaminen sille onnellisuuden tasolle, jolla se oli ennen perheen hajoamista ollut, tuntui kaukaiselta, saavuttamattomalta ajatukselta. Ihmisillä voi olla myös itsetuhoisia ajatuksia eron jälkeen (Ide ym. 2010, 1709).

En kiellä, etteikö ois itsetubosia ajatuksia siinä ollu, mutta minä olin siinä, erebdyin sillon alkuun kavereiden kanssa käymään yöelämässä ja sitten krapulassa olin siellä meidän omakotitalossa, niin kylläpä aatteli, tuli pahoja ajatuksia siinä mieleen. En enää ottanu alkoholia ollenkaan siinä, ei oikein enää uskaltanu. (M)

Mulle tuli hirveen itsetuhoajatuksia. Sillon mä ajattelin, mä haluan viedä koko perheen, että mä en halua, että ne joutuu kestään tämmöstä. Mä en näbny niinku minkäänlaista tulevaisuutta niinku kenelläkään meistä. (N)

Puolison irrottauduttua perheestä hänellä oli tavallaan toinen elämä rakennusvalmiina odottamassa. Suurin osa lastensa kanssa asumaan jääneistä haastateltavista kertoi, että he eivät olleet saaneet entisiltä puolisoiltaan apua arjessa jaksamiseensa. Kotitöiden lisäksi heidän aikansa kului lasten harrastuksien hoitamisessa. He olivat yhtäkkiä yksinhuoltajia: jos he halusivat lähteä yksin ulos, pienille lapsille oli ensin järjestävä hoitaja kotiin. Tilanne koettiin stressaavaksi. Useimmat tutkittavistani saivat tarpeen vaatiessa kuitenkin apua omilta vanhemmiltaan.

Ei oikein itekään tajunnu koko hommaa, en kyenny sillä tavalla kunnolla näistä huolehtiin. Tunnustan sen, että en varmaan niinku tai pysähty niubin omiin ajatuksiin ja ruokaa väbän laitto ja nukkumaan. Niinku niissä arkirutiineissa oli se äiti hyvänä apuna siinä. (M)

Haastateltavat kuvasivat eron jälkeisiä vuorokausia pitkiksi. Heidän oli aamuisin vaikea nousta sängystä ylös. Illalla taas oli työlästä saada unta ja öitä valvottiin. Monet turvautuivat nukahduttamis- tai unilääkkeisiin katkaistakseen unettomuuden kierteen. He kertoivat käyttäneensä niitä lyhyen aikaa kuitatakseen pahimman univelkansa.

Alle puolet tutkimukseen osallistuneista henkilöistä jäi perheen hajottua sairaalomalle muutamiksi viikoiksi. He kertoivat palanneensa takaisin työelämään, vaikka olivatkin tunteneet itsensä uupuneiksi. Saaren ja kumppaneiden (2009, 53) mukaan työssä on paljon kuntouttavia tekijöitä. Sinne tulisi kuitenkin palata takaisin vasta pahimman sokkivaiheen mentyä ohi, jotta ihmisellä olisi tilaa omille reaktioilleen.

Ensimmäisenä kaubujen syksynä saatoin lähteä ruokatunnilla ajamaan autoa ihan päämäärättömästi ja soitin autostereoissa rankkaa rokkia aivan täysillä ja itkin. Itkin niin, etten meinannut nähdä ajaa. En ollut vielä kertonut töissä kenellekään asiasta ja joskus tuntui, että pakahdun siihen omaan tuskaani. Välillä kävin salaa vessassa itkaisemassa, mutta kun seinät tuntui kaatuvan päälle, oli paras mennä välillä pois toimistolta. (N)

Pääosa tähän tutkimukseen osallistuneista kävi töissä eron jälkeen. Heidän mukaansa työ vei toisaalta ajatukset muualle edes hetkeksi, vaikka töiden tekeminen väsyneenä olikin raskasta.

Töissä kyllä kävin, mutta eibän siitä mitään tullu. Minä jollain ilveellä sinnittelin ja en näyttäny, mitä oli tapabtunu. (M)

Mää purin sen hirveen pitkään työhön, sitten kuitenkin niinkö muuta ajateltavaa, väsy fyysisesti, sai nukkua. Oli siinä tietysti nukkumisvaikeudet tuli, että meni unet, kyllä se oli tietysti raskasta. (N)

Osalla haastateltavistani oli isompien lasten lisäksi pieni vauva. He kertoivat olleensa huolissaan omien voimavarojensa riittävydestä. Väsymys ilmeni puheissa voimakkaasti. Heillä ei ollut mahdollisuutta pitää sairaaloma. Muutama henkilö sai kuitenkin avukseen kunnan perhetyöntekijän. Myös Jokisen (1996, 36) tutkimuksessa väsyneistä äideistä erityisesti kotona olevat pienten lasten äidit tunsivat olleensa kuin vankeja kodin sisällä. Tämä tunne voi olla vielä voimakkaampi, kun säännöllinen yhteys ulkomaailmaan perheen hajoamisen jälkeen katkeaa.

Kyl se oli hirveen rankkaa aikaa sen vauvan kanssa. Kyllä se oli ihan niin ku se, sillä tavalla sitä oli itse sellasessa murtumispisteessä koko ajan, että niin ku kyllä se oli ihan, että hyvä ettei mitään kamalaa tapahtunu, koska se oli jotenkin niin hirveen raskasta. (N)

Se oli niin raskasta, että tuntu, että miten tässä selviää, kun meillä oli vielä, seittemänkö meillä oli kotona. (N)

8.2 Tunteiden myrskyssä

Että kyllä jos ajattelee, että belvetti on maan päällä, niin se on näissä tunteissa. (N)

Ihmistutkimukseen kuuluvat tunteet. Tunteita on tutkittu paljon eri tieteenalojen näkökulmista. Tunteet ovat erilaisten sosiaalisten tilanteiden ja tapahtumien synnyttämiä reaktioita. (Airaksinen 2007, 20; Nummenmaa 2010, 11.) Ne ovat keskeisessä roolissa kaikissa ihmissuhteissa. Tunteiden kokeminen ja ilmaiseminen ovat oleellinen osa ihmisten välistä vuorovaikutusta. (Tuomaala 2011, 208; Wager 1999, 332.)

Tunnereaktiot ovat kokonaisvaltaisia kehon ja mielen tiloja. Lauri Nummenmaa (2010, 16–17) jakaa tunnereaktiot kahteen ryhmään: automaattisiin ja tietoisiin tunnereaktioihin. Automaattiset tunnereaktiot ovat elimistön itsenäisiä puolustusmekanismeja. Tietoiset tunnekokemukset eli tunteet ovat kehon säätelyjärjestelmä, joka pitää huolta ihmisen hyvinvoinnista. Ihminen kontrolloi tunteitaan ajatuksillaan. Tästä seuraa, että tunteet kontrolloivat vastaavasti ihmistä. (Fletcher 2002, 85; Tuovila 2008, 157.) Tunteiden tehtävä on varmistaa, että ihminen selviää kriittisistä tilanteista. Ne saavat toimimaan tavalla, joka todennäköisesti auttaa selviytymisessä. (Esim. Lakoff 1987, 381; Myllyniemi 2004, 19; Nummenmaa 2010, 13; Ronkainen 1999, 133.) Tunteiden tehtävä on ihmistä suojaava, aktivoiva ja kontrolloiva (Myllyniemi 2004, 26; Uusitalo 2006b, 110). Ihmisen aivot käsittelevät tunteisiin liittyvää tietoa ja tuottavat tunnekokemuksia silloinkin, kun tapahtumat ovat tiedostamattomia. Tunteet eivät ole hallittavissa. (Nummenmaa 2010, 43, 39.) Vilma Hännisen (2004, 70) mukaan monien emotionaalisten reaktioiden taustalla ovat yhteiskuntamme määrittämät arvot. Ne kertovat, mikä on arvokasta ja siksi voimakkaita tunteita herättävää, ja mikä taas vähemmän merkityksellistä.

Tunteita on määritelty ja ryhmitelty monin tavoin. Esimerkiksi Fletcherin (2002, 77, 83) mukaan viha, inho, pelko, surullisuus, onnellisuus ja toivo kuuluvat sekä verbaalisesti että nonverbaalisesti ilmaistaviin perustunteisiin. Pirjo Tuovilan (2006, 15) tutkimuksessa tietyn tunteen ilmaisemia tunnesanoja nimettiin yli 500. Merkityksellisiä tunnesanoja oli 20, joista tärkeimpiä olivat viha, ilo, rakkaus ja suru. Tracy ja Robins (2007, 6-8) erottavat perustunteista itsetietoiset tunteet, joilla on yhteisiä piirteitä perustunteiden kanssa. He lukevat häpeän, ylpeyden ja syyllisyyden itsetietoisiin tunteisiin.

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kokivat kaaosmaiseksi kuvailemiensa tunteiden läpikäymisen välttämättömäksi prosessin raskaudesta huolimatta. Tunteiden peittäminen voi olla haitallista. Se saattaa kuormittaa muun muassa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. (Nummenmaa 2010,

159.) Tunteiden ja ajatusten säätely ei myöskään vähennä psykologisista tekijöistä johtuvaa stressireaktiota (Sapolsky 2007, 614).

En minä oikein pystyny pariin kuukauteen silloin analysoimaan niitä omia tunteita. Päivät oli vaan ihan kaubeita selvitä, se oli ihan hirveetä aikaa. Tunteet meni vuoristorataa silleen alkuunsa. (M)

Siinä on jotenkin niin massoitain erilaisia tunteita, niinkö pilvin pimein. Hirveen surullista ja yhtäkkiä sattuu kaikkei. Sit tulee vihaa ja sitten niinku aggressioita ja katkeruus. Ihan siis kaikki mahdolliset. Se on niinku henkisesti ihan hirveän kuluttavaa, aivan käsittämättömän kuluttavaa. Sitten vaan oottaa, että vois nukkua vaikka sen kaks vuotta, että tavallaan se valvetila ei oo kivaa ollenkaan. (N)

8.2.1 Tunnetilat

Niinku se eka tunne oli, että ei tästä selviä. (M)

Tunteiden psykologiassa emootiolla eli tunnetilalla tarkoitetaan yleensä hermostollista kokonaisvaltaista tilaa (Myllyniemi 2004, 21). Tietynlaiseen emootioon valtaan joutuminen alkaa aivoista ja aktivoi lihaksia ja sisäelimiä (Lakoff 1987, 382). Isokorpi ja Viitanen (2001, 30) ymmärtävät tunnetilan ihmisen henkilökohtaisena arviona häneen vaikuttavista tunnekokonaisuuksista. Tunnetilalla on tietynlainen kesto, voimakkuus ja sisältö. Emootioita voidaan Hännisen (2004, 69) mukaan säädellä muovaamalla tilanteeseen liittyvää, emootioon herättävää tulkintaa.

Arkikielen tunnesanoista vain noin kymmentä voi kutsua emootioiksi (Rauli Myllyniemi 2004, 20). Emootioita ovat muun muassa vihaisuus ja suru. Ero ja sen ajatteleminen näytti synnyttävän tähän tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä paljon erilaisia tunteita sekä tunnetiloja. Heidän kerronnassaan

oli selkeästi erotettavissa viisi tunnetilaa: suru, viha, kosto, häpeä ja pelko. Uusitalo (2006b, 109) kutsuu näitä tunnetiloja kielletyiksi, Tuovila (2008, 157) puolestaan kielteisiksi. Ne ovat ei-toivottuja, hyödyttömiä ja voivat kertoa henkilön heikkoudesta ja avuttomuudesta.

Haastateltavieni kertomukset kuvastivat päivittäistä useiden tunnetilojen vaihtelua (ks. myös Kiianmaa 2008, 44). Tämä voi johtua siitä, että eri tunnetilat viriävät samanaikaisesti (vrt. Myllyniemi 2004, 28). Tunnekokemukset ovat hyvin samanlaisia yksilöiden välillä, vaikka niiden voimakkuudessa ja kestossa saattaa olla eroja. (Nummenmaa 2010, 77). Saari ja kumppanit (2009, 31) kutsuvat tätä tunnemyrskyn aikaa shokkivaihetta seuraavaksi reaktiovaiheeksi.

Suru

Se idylli romuttu, mitä oli kuviteltu, että asiat menee näin.
(N)

Lähes kaikki ihmiset tuntevat tärkeän intiimin suhteen loppumisen jälkeen surua. Läheisen ihmisen poistuminen elämästä synnyttää alakuloa. Suru on Airaksisen (2007,100) mukaan sekoitus erilaisia tunteita: kaipausta, kauhua ja tuskaa. Se kertoo myös turvan tarpeesta (Myllyniemi 2004, 31). Kaikkien tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kerronnassa ilmeni surumielisyyttä. Edessä oleva peruuttamaton elämänmuutos tuntui heistä pahalta: perheen ja pitkäaikaisen kumppanin menettäminen kosketti syvältä. Tuntemus on luonnollinen. On mahdotonta ajatella, että sureva ihminen hallitsisi elämänsä siten, että sen tuloksena olisi mielenrauha (Airaksinen 2007, 21).

Mää aina halusin, että mun lapsille tapahtuu näin, että kun mä meen naimisiin, niin mä niinku elän tän ihmisen kanssa niinku elämäni loppuun ja lapset elää siinä. Kyllä mä sitä suren niinku välillä, että sitä ei enää oo. Siitä mä olin ekkä eniten surullinen siitä perheen menetyksestä. (N)

Mulle oli iso juttu, että mulla oli perhe. Sit sitä kaatoomista on surru, koska vaikeaa minkäläinen mies tulis tobon, niin se ei oo mun lapsen isä, se ei samalla tavalla muodosta sitä perhettä ja sitä asioiden jakamista, että eihän vieras mies koskaan ota sitä vastuuta siitä lapsesta samalla tavalla, eikä kuulukaan. On se tosi surullista, surullista se, että epäonnistuu, ei onnistukaan tekemään asiasta kestävää. Mun mielestä se on henkilökohtanen konkurssi jotenkin, että semmonen suuri tärkeä asia elämässä epäonnistuu. (N)

Haastateltaviani huolestutti ja suretti se, että heidän lapsistaan tuli eron myötä kahden kodin lapsia. Erityisesti pienten vauvojen äidit kertoivat surreensa sitä, että heidän lapsilleen ei muodostuisi muistikuvaa perhe-elämästä.

Mä suren sitä semmosta perheidyllä, mitä meillä ei sitten tullu. Ei nyt välttämättä ois tarvinnu olla idylliäkään, niinku sellasta mitään vaaleenpunasta, mutta perhettä, missä ois äiti ja isä. (N)

Lapsiperheen vuotta rytmittävät erilaiset juhlapyhät, muut juhlat ja koulujen loma-ajat. Perheillä oli niiden vietossa omat vuosia jatkuneet perinteensä. Eron jälkeen tavoista oli luovuttava, mikä aiheutti haikeutta. Suurimman perhejuhlan, joulun, viettäminen vaati huolellisia etukäteisjärjestelyjä, varsinkin haastateltavien omalla kohdalla, sillä lapset viettäisivät pääsääntöisesti heidän luonaan joka toisen joulun.

Tutkimukseen osallistuneet tunsivat surua myös lapsiperheiden kohtaamisesta. Ihmisellä on taipumus verrata omaa elämäntilannettaan muiden ihmisten elämäntilanteeseen. Sosiaalinen vertailu tekee omasta menetyksestä huomattavamman. Ihmisestä voi tuntua, ettei hän enää koskaan koe samanlaista tasapainoa ja onnea kuin ennen eroa. (Harvey & Weber 2002, 199.)

Se oli ihan hirvee, kun meni vaik jobonkin puistoon tai jonnekin, niin ei näbny mitään muita kuin niitä onnellisii

perheitä, siis sattuu niin paljon, että tuli se hetki, että mä en voinu ees lähteä semmisiin paikkoihin, se tuntuu niin pahalta.
(N)

Suruun reagoitiin muun muassa itkemällä. Haastateltavani elivät puolison rinnakkaisuuden paljastumista seuranneita tapahtumia myös haastatteluhetkellä, jolloin suru nousi hetkeksi pintaan. Henkilöt, joilla oli pieniä lapsia kotona, kertoivat eron jälkeen itkeneensä joskus lasten nähden. He olivat selittäneet lapsille, että äidillä tai isällä oli ollut paha mieli.

Mää itkin ihan silmät päästä, mä itkin ihan hirveesti. Menihän mä töihin, mutta totta kai kaikki näki, että mä olin itkeny ja muuta, että. En mä tiedä. Mä itkin hirveesti.
(N)

Kyllä mä itkin. Mää muistan. Mää märisin niin paljon, että mä jo aattelin, että pitääkö tässä mustat lasit hommata päähän. (N)

Vihaisuus

Mää epäilin todella niitä kaikkia tunteita mitä mulla oli. Sitten semmosia hirveen vieraita tunteitahan sillon tulee, että en oo esimerkiksi semmosia vihan tunteita, en oo tosiaan kokenu, mitä sillon tuli. (N)

Vihan ja rakkauden ajatellaan kulkevan käsi kädessä. Viha on voimana yhtä vahva kuin rakkaus. Viha tuottaa ahdistusta ja ristiriitaisia tunteita, rakkaus puolestaan mielihyvää. Ihmisen omien etujen ja oikeuksien loukkaaminen voi synnyttää vihan tuntemuksia. Loukkaus saattaa saada aikaan tunteen uhrin roolin joutumisesta. (Lakoff 1987, 395; Takala 1999, 55.) Myös omien halujen ja toiveiden toteutumattomuus voi ilmetä henkilökohtaisena pettymyksenä (Reenkola 2008, 19). Vihastunut tiedostaa tunteensa kautta, että on tapahtunut jotain henkilökohtaisesti tärkeää ja sosiaalista arvoa uhkaavaa (Myllyniemi 2004, 25). Vihaisuutta on eriasteista ja se voi

vaihdella vähäisestä ärtymyksestä raivoon. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kertoman mukaan viha vyöryi toisinaan yllättävällä voimalla heidän ylitseen. Heidät sai ensin vihaiseksi puolison eroilmoitus. Muutamat henkilöt ajattelivat, että olisi ollut paljon parempi, jos puoliso olisi kuollut. He olisivat voineet vain surra.

Hän ei oo koskaan oikein mua rakastanutkaan ja että ei tässä subteessa oo koskaan oikein ollu tunteita. Mää vaan, että aaargh, että minäkö oon pakottanu sut kibloihin, minäkö oon pakottanu sut naimisiin, minäkö oon pakottanu sut tekemään lapsia, että tässä subteessa ei ollu mitään tunteita, että kehtaa sanoa tällasia, että baluaa loukata selvästi. (N)

Sitten tuli hirveät semmoset vihan tunteet, että ois tehny mieli pätkiä päin kuonoa. Teki mieli vetää päin lörviä. Ihan oikeesti mulla tuntu, vaikka se on paljon isompi mies. Mää en oo kyä semmonen, että mää lyön toista, mutta kyä silloin tuntu. (N)

Puolison rinnakkaissuhteen paljastuttua tämän samanaikainen valheellinen elämä perheen kanssa tuntui tutkittavistani uskomattomalta. Monet heitä aikaisemmin ihmetyttäneet asiat saivat selityksen puolison suhteen paljastuttua. Myöhemmin vihan tunteet nousivat entisen puolison tapaamisista ja hyökkäävistä yhteydenotoista.

Teki mieli välillä soittaa keskellä yötä entiselle miehelle, että oon taas keksiny tällasen jutun, mitä sä oot silloin ja silloin tehny. Että voi jumalauta. Sitä tuli hirveen vihaseks välillä, niin raivo sellanen niinku oikeen tavallansa, että kuinka naivi ite on ja miks ite hyväksyny tollasta. (N)

Entisen puolison uudesta kumppanista tuli osa tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden lasten perhettä. Tällä oli tärkeä rooli heidän lastensa elämässä. Uuden kumppanin esittämät mielipiteet lasten asioista aiheuttivat haastateltavissani suurta tunnekuohua.

Tää nainen tuli sinne ja mää sain siitä iban hirveet bernarit, vetäsin siitä. Kyse oli minun lapsen kevätjublasta, ja minun oli ensisijainen oikeus, että miten hän edes tulee. Ei, en pystyny, en pystyny, en pystyny pidätteleen, se raivo oli niin hirvee. Sit siltä tuli tekstiviesti, että hei, minä olen lastesi elämässä tässä ja nyt ja tulen olemaan jatkossakin. Toivon, että jotenkin voin hyväksyä. Mää, että haista paska. (N)

Vihaisuus ilmeni tutkimushenkilöiden kerronnassa epäoikeudenmukaisuuden tunteena heidän puhuessaan lasten kohtalosta. He tunsivat vihaa hetkellisesti myös toista sukupuolta kohtaan.

Se on jotenkin, oikeestaan se on varmaan syy, miks kaikki tunteet kylmettyy niitä ihmisiä kohtaan tai ei se oo mun mielestä selkeesti vibaa, siis se on jotain valtavaa pettymystä ja pabaa mieltä niinku mä ajattelen lapsia, et miks niitten isä ei voi auttaa niitä eteenpäin, olla turvana niitten elämässä, koska se ois niitten tehtävä myös siinä samalla. (N)

Miehet on vaan naisten leikkikalu, tuli tällöinen ajatus, että miehet on niinkö pettäneet minut, okei, minä petän myöskin miehet. Mutta kyllä mä koin, että ei saa olla tällasta leikkimistä ihmisseubteilla, mutta että kyllä ne viban ja katkeruuden tunteet on semmosia hyvin inhimillisiä ja hyväksyttäviä ja ne menee pois. (N)

Ainoastaan yhden tutkimukseen osallistuneen entinen puoliso otti hänen vihanilmaisunsa vastaan. Hän kertoi olevansa siitä onnellinen, koska tunsu omien sanojensa mukaan selvinneensä erosta sen ansiosta paremmin. Vihan ilmaisu on Elina Reenkolan (2008, 50) mukaan tärkeää sekä tunteiden ilmaisemisessa että itsensä puolustamisessa. George Lakoff (1987, 291) toteaa, että vihan synnyttämät ei-toivotut fyysiset reaktiot voivat johtaa siihen, että ihminen ei kykene hallitsemaan itseään ja hänestä tulee vaarallinen lähiympäristölleen. Haastateltavien kerronnassa ei hallitsemattomia vihan tuntemuksia ilmennyt. He päinvastoin esittelivät käyttämiään vihanpurkamiskeinoja.

Mä lupasin ittelleni, että yben kuvan saan ottaa ja repiä ja sen yhden mä revin, sen, missä mies näytti mun mielestä parhaalta. (N)

Halus, paisko tavaroita ja pistää säpäleiks, ja niinku kunnolla, mut et kyllä sillä purkikin tavallaan silleen fyysisesti semmosta abdistusta. Ei tavallaan vabingoittanu huonekaluja, mutta vaikka tuolla ulkona lumikolaa vähän vaubdikkaammin tai sitten bakkas mattopiiskalla mattoja vähän reippaammin. Ei niitä kaikkia ymmärtäny, sitä vaan purki. (M)

Tutkimushenkilöt kertoivat olleensa huolestuneita vihan kielteisestä vaikutuksesta heihin itseensä. Vihan tiedetään yleisesti vievän paljon energiaa (Virkki 2004, 42). Viha synnyttää myös syyllisyyttä, sillä tunteita arvioidaan moraalisesti (Hänninen 2004, 70).

Mää en haluaisi ite sitä vibhaa, että miten mä pääsen ite siitä birveestä vibasta, mikä minussa oli. Ja semmonen todella petetyks olemisen tunne, että mulle on niin valebeltu ja miten mä oon buijatuks, se on niinku buijatuks tulemisen tunne. Mää mietin sitä heti sillon aluks, että miten mä selviän, että mä en tuu semmonen birveen katkeraks, että just nuo miebet perkele. Mää en semmosta halua. (N)

Koston ajatukset

Että se jollakin tavalla niinku tulee ja salama iskee. (N)

Etujen ja oikeuksien loukkaus aiheuttaa samanlaisia tunteita kuin rikoksen uhriksi joutuminen. Rikkomuksesta on annettava rangaistus ja väärä teko on korvattava jotenkin. Moraalitunteiden kuten vihan ja koston välillä on Lakoffin (1987, 396–398) mukaan selkeä yhteys: epäoikeudenmukaisuus johtaa vihaan ja hyvityksen saaminen koston kautta voi ehkäistä vihaa. Myös häpeä synnyttää vihaa ja viha koston ajatuksia. Velvollisuus kostaa koettu vääräys aiheuttaa sen, että viha koetaan taakaksi ja sen purkaminen ja siitä eroon pääseminen keventää ja helpottaa oloa. Vihan ja koston tunteet ovat

ihmisen luonnollisia ihmiseen kuuluvia tunteita. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat kärsineet omasta mielestään suurta vääryyttä, ja he kertoivat toivoneensa entiselle puolisolleen vastoinkäymisiä elämässään.

Ei eikä niin selkeitä semmosii koston ajatuksii, vaan toivonu, sillon aluks toivo, että toivottavasti toi niinku epäonnistuu, et ei toi voi onnistua, kun tekee noin ja siis semmosia, että on halunnu, että toiselle käy samanlailla, että joutuu käymään tämmösen helvetin läpi. Ja miks sitä sitten välillä tuntee ittensä huonoks, kun ajattelee tommosia, koska mä en oo mikään ilkeä ihminen pohjimmiltani. Kai se, kun on sattunu itteensä niin kovaa ja toinen on aibeuttanu sen niin. (N)

Reenkolan (2008, 118) mukaan koston tarkoitus on saada oikeutusta itselleen. Haastateltavani eivät kertomansa mukaan ryhtyneet konkreettisiin tekoihin kostaakseen entiselle puolisolleen. Pikemminkin he uskoivat, että elämä opettaisi entistä puolisoa ja että ”paha saisi jonain päivänä palkkansa”. He tunsivat kostonhimoisista ajatuksistaan kuitenkin syyllisyyttä. Lasten toiselle vanhemmalle ei toisaalta voitu toivoa pahaa sen takia, että jos tämän elämä olisi järkkynyt, se ei olisi voinut olla vaikuttamatta yhteisiin lapsiin.

Alkuunhan oli vallon mahtavat mielikuivutukselliset kostonfantasiat. Ois voinu tehdä jotain klassista, kun se auto seiso siinä, kun lapsia vaihdettiin. Sit oli kaikkee, kun mä näitä vaatteita, niin mä oisinu voinu niinku leikata niitä täyteen reikiä. Siis kaikenlaista tämmöstä. Kyllä aina niitä sillain nautiskeli niinku niitten ajattelusta, mutta en mä koskaan tehny niitä. Sitten on miettiny, että kyllä se vielä tulee sullekin ansiois mukaan. (N)

Kahden tutkimukseen osallistuneen henkilön entisen puolison uusi suhde katkesi joitakin kuukausia eron jälkeen. Heidän mukaansa entisen puolison kanssa toimiminen helpottui ja haastateltavien omakin suhtautuminen entiseen puolisoon muuttui.

En voi mitenkään kiistää, ettenkö ois ollu vahingoniloinen, että jaaha, suo siellä, vetelä täällä. Totta kai sitä silleen vähän, että no niin perhana, piti panna niinku kaikkei näidenkin elämä niin ylösalasin sen homman takia, mistä ei sitten mittään tullu, että kyllä siinä on melkonen taakka ihmisellä kannettavana elämässä. (M)

Muuan tutkimushenkilö seurasi entisen puolisonsa elämää yhteisten ystävien kautta. Ystävien kertomuksia kuultuaan hänen koston ajatuksensa vaihtuivat myötätunnoksi.

Mää oon melkein ruvennu sääliin koko tyyppiä, kun mä tiedän minkälaiseks machoks mies on ruvennu. Kun se nainen sai lapsen nyt pari viikko sitten, niin just edellisenä viikonloppuna mun veli oli nähny sen tuolla ravintolassa, mikä on tosi semmonen bilepaikka, hirveessä kännissä. Tavallaan mä silleen säälin, että niin makaa, kun petaa. Et ihan oikeen silleen, et on se nyt mun mielestä väärin kuitenkin läbtee seurusteleen miehen kans, kun tiedät, että sillä on niinku vauva kotona ja noin pienet lapset ja näin. Mä en niinku ymmärrä. (N)

Yksi haastateltavistani teki kaksi vuotta eron jälkeen jotakin, mitä hän ei omien sanojensa mukaan suositellut muille. Hän käytti hyväkseen eteen tullutta tilaisuutta testata entisen puolisonsa luotettavuutta.

Mies asu tossa ja sit kerran tuli sieltä ja istu tässä iltaa ja oli vähän kaljoissa ja muuta. Sit mä ajattelin näin, että bitto, mä katton kuinka pitkälle se on on valmis meneen. Mää aloin flirttaileen sen kanssa, et katotaan kuinka pitkälle, kyllähän vanhat napit painaa, kyllähän niistä tietää, miten ne toimii. Se oli ihan selvä pala siinä ja me mentiin siis sänkyyn sen yhden ainoan kerran. Sebän oli ihan hemmetin häpeissään, kun se lähti pois. Mulle tuli sellanen, et hyvä juttu, et mentiin sänkyyn, nyt mä tajusin, ei tää tunnu siltä, miltä tuntu sillon. (N)

Häpeä

Kyllä se tulee siitä, että minut on jätetty. Minut. Joku toinen on tullu mun tilalle. (N)

Häpeä synnyttää negatiivisia, tuskallisia tuntemuksia (Tracy & Robins 2007, 13). Ihmisen ylpeyden tai turvallisuudentunteen horjuttaminen synnyttää häpeää. Hän ei välttämättä ole tehnyt mitään väärin, voi vain tuntea olevansa lähtökohtaisesti vääränlainen henkilö (Ronkainen 1999, 143). Häpeävä ihminen voi nähdä itsensä epäonnistuneena, huonona, paljastettuna ja kelvottomana (Jaari 2007, 124; Malinen 2005, 92; Reenkola 2008, 59; Ronkainen 1999, 135).

Jotenkin sitä koki sitä häpeää semmosena niinku, jotenkin sitä häpesi ite, mutta sitä ei kokenu niinku miehen puolesta sitä häpeää, vaikke periaatteessa sitä pitäisi kokea niin, ku miesbän sitä on tehny väärin. Mutta sitä koki vaan itteään kohtaan, että kun mulle on nyt käyny näin ja mä oon tämmönen näin ja mua ei niinku huolita ja näin, et mut on niinku jätetty. (N)

Kokee epäonnistuneensa, on hirvittävän epämurkavaa myöntää epäonnistuneensa avioliitossa ja perheen niin kun perheyhteisön hoitamisen subteen. Sitä kautta kohtaa häpeää ja sitä kautta kohtaa syyllisyys. (N)

Tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä häpeää synnytti oman aseman muuttuminen: vaimon tai miehen rooli muuttui eronneen rooliksi. Kaksi heistä piti vihkisormusta vasemmassa nimettömässään eron jälkeen. Toinen kertoi kantaneensa sormusta seitsemän vuotta. Sormus toimi ikään kuin kilpenä vastakkaisen sukupuolen lähestymisyrityksiä kohtaan. Toisella oli ollut sormus sormessaan puoli vuotta liiton päättymisen jälkeen. Hän ei ollut halunnut heti kertoa erosta työpaikallaan ja tuttavilleen.

Se oli niinku tosi sääliittävä, mutta mä soin sen itselleni, en mä niinku voinu sitä kertoa, mä koin hirveesti, että mä oon epäonnistunu. (N)

Mullahan oli kaikista pahin toi häpeä. Siitä, että se loppu, koska se oli mun arvomaailmassa ehdoton ykkönen se avioliitto ja vaan hyvät ihmiset on avioliitossa. Eronneet on jotain rupusakkia ja sit mä yhtäkkiä jouduin siihen rupusakkiin. Kyllä se oli tiukka paikka. (N)

Tutkittavieni mukaan heille tuotti häpeää myös entisen puolison käyttäytyminen. Tämä oli liiton aikana valehdellut perheelleen ja yhteisille ystävilleen omista menoistaan voidakseen järjestää aikaa suhteelleen. Entisen puolison käytöstä hävettiin eron jälkeenkin.

Sebän ei välittäny lapsista mitään. Niin, se meni vaan. Tuolla vaan ku viistoistavuotiaat, eiku kabeksantoistavuotiaat pojat ois kulkenu tuolla. Joskus iban hävetti sen puolesta, mua iban hävetti sen puolesta. (N)

Pelko

Sitä niinku pelkäs, että miten sitä yksin pärjää. (M)

Pelko voi olla vähäistä arkuutta, varautuneisuutta tai jopa kauhua (Myllyniemi 2004, 30). Pelokkuus ja aggressiivisuus ovat fysiologisesti lähellä toisiaan, sillä ne voivat muuttua toisikseen nopeasti ja syntyä yhtäaikaan. Pelko ilmeni tähän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kerronnassa tulevaisuuden pelkona. Ihminen haluaa itselleen turvallisen todellisuuden, jossa hänen on hyvä elää. Intiimin rakenteen murtuessa ihmisen itselleen kuvittelema tulevaisuus katoaa. (Kiianmaa 2008, 43.) Haastateltavieni mukaan eroprosessista selviäminen oli huolestuttanut heitä suuresti.

Kun mä tajusin sen, että tää on nyt niinku loppu, et mun on niinku pakko hyväksyä, tabtoiko vai ei, mulla oli joku

semmonen, että mää paniin ihan pimeäksi tän talon ja menin saunan lauteille. Sauna oli kylmä, ja otin buovan ja mää istuin siellä. Mää monesti aattelin, että kuinkaban monta tuntia mää istuin, mutta kauan mää istuin kerralla. Mää jollakin lailla kokosin itteeni tai mulla on joku semmonen, että silloin just semmonen pelko, että mää niinku bajoan. (N)

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kertoivat kokeneensa pelkoa myös lukuisista muista syistä. Yksi heidän suurimmista huolenaiheistaan oli taloudellinen toimeentulo. Erossa puolisoiden taloudellinen asema yleensä heikkenee. Yksin lapsen tai lasten kanssa jäävä menettää perheen hajottua toisen puolison tulot. Poikkeuksen muodosti yksi haastateltava, joka vaihtoi eron tapahduttua parempipalkkaiseen työpaikkaan.

Mulla oli hirvee bätä siitä, että miten mää pärjään. Mää en halua muuttaa mihinkään kerrostalokaksioon, et mää haluan jäädä tähän. Mun suurimmat huolenaiheet oli, et miten mä niinku osaan ton biojäteastian tyhjentää tai miten mää jaksan tehdä lumityöt. (N)

Psyykkiset reaktiot voivat olla hallitsemattomia ja niihin saattaa olla vaikea vaikuttaa. Tämä voi synnyttää ihmisessä pelkoa. (Saari ym. 2009, 19.) Eräs haastatteluun osallistuneista ei ollut ottanut entistä puolisoaan takaisin tämän pyynnöstä ja pelkäsi sen takia joutuvansa lähtemään lasten kanssa puolison heille jättämästä talosta. Pelko osoittautui kuitenkin vääräksi. Entisen puolison yhteydenottoja sekä vihattiin että pelättiin yleisesti.

Mulla oli päälimmäisenä pelko, mä pelkäsin vähän kaikkee. Jotenkin mä pelkäsin sitä, että hän soittaa. Mä pelkäsin pubelinta, koska oli tullu semmonen kammo, että aina kun pubelin soi, niin hän soittaa ja vaatii ja hyökkää. Tai kun tulee tekstiviesti, niin aina siinä on jotain negatiivista. Mää olin vähän sellanen, että älä hyö mua, älä hyö mua. (N)

Lapset merkitsivät tutkimukseen osallistuneille henkilöille hyvin paljon. He sanoivat tehneensä vanhempina kaikkensa

lasten hyvinvoinnin eteen. Ajatus lasten menettämisestä tuntui heistä pelottavalta. Tutkitkimukseen osallistuneita huolestutti entisen puolison keskittyvän uuteen elämäänsä ja unohtavan lastensa olemassaolon.

Mitä mä oon pelänny, mikä nyt tuskin ikinä tulee mun koldalle käymään, mitäs jos mies oliskin halunnu lapset itelleen. Se ois ollu ihan hirveetä. Et oikeestaan lapset, ne on ainoo syy, niinku, että on jaksanu ja pakko yrittää eteenpäin. (N)

Minähän olen tietenkin kaikin tavoin näyttänyt hänelle, että minä pärjään, koska siinä oli aina se pelko, että sit se rupee käyttään sitä, että sit se vie multa lapset. Että jos mä olin heikko, niin se tarkoittaa sitä, että mies alkaa viedä niitä lapsia. (N)

Pelkoa herättivät myös ajatukset työttömäksi jäämisestä ja sairastumisesta. Perheestä olisi silloin ollut vaikea huolehtia yksin. Yksi tutkimushenkilöistä pelkäsi ihmisten suhtautumista häneen muuttaessaan asuinpaikkakuntansa keskustaan. Hänellä oli myös muita pelkoja.

Mää sillon pelkäsin, mä pelkäsin, miltä tuntuu tulla tänne. Se olikin aluks kauheeta. Muistan, kun vein lasta läpi loskan boitoon, niin sillon tuntu siltä, että kaikki aattelee, että mä sain mitä ansaitsinkin. Nimittäin mulla on semmonen synkkä historia täällä, että mä oon kerran sekaantunu semmoseen varattuun mieheen, joka luonnollisesti väitti, että he ovat eronneet ja kaikkee. Mää tiän sen, että aika moni ihminen on jääny mulle siitä katkeraks. Mutta oli siinä muutakin. Mää oon ollu aika ylpee ihminen. (N)

Hän kertoi olevansa vähemmän ylpeä tällä hetkellä. Haastateltavan pelko väistyi hänen tavattuaan kyseisen miehen entisen vaimon. Tämä oli sanonut olevansa vahingoniloinen, että haastateltavalle kävi niin kuin kävi ja ettei tuntenut vihaa. Tutkimushenkilön entisen puolisonsa suhde loppui muutaman

kuukauden kuluttaa erosta. Se aiheutti hänelle aluksi pelkoa siitä, miten suhteen loppuminen vaikuttaisi lapsiin.

Hänen entinen puolisonsa kykeni kuitenkin huolehtimaan lapsistaan uudesta erostaan huolimatta. Haastateltava kertoi seuraavaksi pelänneensä sitä, että hänen entinen puolisonsa ja tämän entinen kumppani palaisivat yhteen. Ajatus oli hänestä kestämaton. Tämäkin pelko osoittautui myöhemmin turhaksi ja päättyi huojennukseen, joka seuraa Myllyniemen (2004, 30) mukaan pelon poistumista.

8.2.2 Irrottautuminen

Siinä sitten tota iban pölyrättiä myöten suurin piirtein palautettiin tavaroita, kun oli tullu otettua niinku toisen omaa. (N)

Avo- tai avioliiton päätyttyä järjesteltiin perheen käytännön asiat: lasten huolto ja omaisuuden jakaminen. Kaksi kolmasosaa pareista muutti erilleen muutaman päivän, viikon tai kuukauden sisällä. Kolmasosa pareista selvitti keskinäisiä asioitaan pidempään. Omien tunteiden myllertäessä elämä saman katon alla koettiin hankalaksi. Puoliso ei ollut lopettanut suhdettaan, vaan oli hoitanut sitä avoimesti perheen keskellä.

Oisko siinä ollu niinku puoltoista kuukautta sitä aikaa ennen kuin lapset niinku ties, niin tota se oli yhtä helvettiä. Elää siinä ihmisen kanssa ja nähdä, kun koko ajan, miten se järjesteele sitä toista suhdetta ja asioista niin ku tietyllä tavalla syyttää mua. Hän sano mulle muun muassa näin, että täytyyhän meidän saada olla yhdessä, vaimollensa. (N)

Oltiin syömässä, me istutaan ruokapöydässä ja jutellaan jotain kivaa siinä. Hän rupee pöydän alla tälleen, laittaa tekstaria. Niin tota, mun oli pakko läbtee vessaan oksentamaan. (N)

Lasten asioiden järjestäminen

Sitten niinä päivinä, kun mulla ei ollu lapsia, ei mulla oo minikäänlaista muistikuvaa. (N)

Puolisot keskustelivat tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden mukaan erosta lastensa kanssa ennen erilleen muuttamista. Lasten ikä vaikutti tapaan, jolla vanhemmat kertoivat heille eron syistä. Pienille lapsille selityksen antaminen koettiin helpommaksi kuin vanhemmille. Leikki-ikäisille ei kerrottu eron syytä. Heille sanottiin vain, että äiti ja isä eroavat ja toinen heistä muuttaa pois. Kouluikäisille selitettiin kodin hajoamista yleisesti, varsinaista syytä ei kerrottu. Vain yksi haastateltavistani kertoi puolisonsa sanoneen lapsille suoraan:

Mää oon päättäny muuttaa pois kotoa, koska olen löytänyt ihmisen, jonka kanssa haluan elää. (N)

Murrosikäiset ja aikuiset lapset vaativat vanhemmilta selityksen. Kahden parin lapset jo tiesivät suhteesta. Kolme salasi eron syyn. Lapset olivat kuitenkin haastateltavien kertoman mukaan epäilleet heille annettua selitystä.

Vanhempi lapsi sano näin, että oli kyllä kumma, että kun hän sai niistä puheista, iban kuin ne ois viettäny jo viime talven yhdessä. (N)

Lapsi oli kysyny monta kertaa, että onko sulla isä toinen nainen. Mies oli sanonu joka kerta, että ei oo. Että ei bällä oo toista. Sit se oli soittanu vähän ajan päästä taas uuestaan. Niin isä, onko sulla toinen nainen. Se oli joka kerta sanonu, että ei oo. (N)

Vanhempien ero rikkoo avo- tai avioliiton ja perheen, mutta ei varsinaisesti tuhoa perhettä. Lapsille perhe säilyy hajonneenakin. Vanhemmat laativat yleensä kirjallisen sopimukseen siitä, missä lapset asuvat ja milloin muualla asuvaa vanhempaa tavataan. Lisäksi määritellään kuukausittaisen elatusmaksun suuruus.

Lasten huoltoon ja tapaamiseen liittyvät asiat kuuluvat kunnan sosiaali- ja terveystoimialueille. He vahvistavat haluttaessa vanhempien tekemän sopimuksen ja huolehtivat samalla lapsen edun toteutumisesta erossa.

Kaikille 18 haastateltavalle lasten huoltomuoto oli selvä. He sopivat yhteishuoltajuudesta, mikä on yleinen käytäntö maassamme (Gottberg 2011, 175). Siitä poikkeaminen vaatii tarkempia perusteluja. Vanhempien pääseminen ratkaisuun lapsen asumisesta edistää arjen sujumista ja tuo lapsen arkeen pysyvyyttä ja turvallisuutta. Lapselle ei annettu päätöksentekijän asemaa, mikä on Olli-Pekka Santalankin (2009, 147) mukaan lapsen etua ajavaa vanhemmuutta. Entiset puoliset eivät vastustaneet yhteishuoltosopimusta.

Tapaamissopimus saatiin pääosalla tutkimukseen osallistuneista henkilöistä tehtyä nopeasti, vaikka sen tekeminen ei heidän mukaansa aivan mutkatonta ollutkaan. Lasten asumisen ja etävanhemman tapaamisen järjestäminen sovittiin ensin joko kirjallisesti tai suullisesti. Kahden henkilön asiaa käsiteltiin käräjäoikeudessa. Tuomioistuimissa ratkaistaan nykyään paljon lasten huoltoa ja tapaamissopimuksia koskevia asioita (Valkama & Litmala 2006, 22).

Lapset jäivät 16 tapauksessa asumaan äitinsä luokse, mikä on myös yleinen menettely maassamme. Vanhemmuuden äitikeskeisyyttä selitetään biologisesti ja psykologisesti. Äidin ja lapsen suhde on alusta alkaen biologinen, koska äiti synnyttää lapsen. Psykologisesta näkökulmasta katsottuna kiintymyssuhteen muodostuminen yhteen henkilöön on lapsen kehityksen kannalta tärkeää ja yleensä lapsen ensisijainen hoitaja on juuri äiti. Yhdessä perheessä leikki-ikäisten lasten asuminen järjestettiin niin, että nämä asuivat vuoroviikoin isänsä ja äitinsä luona. Haastatteluun osallistunut henkilö arveli, että vuoroviikkosysteemistä jouduttaisiin luopumaan lasten aloitettua koulun. Yhdestä haastateltavast oli tullut lastaan joka toinen viikonloppu tapaava etävanhempi. Haastateltavan puoliso oli muuttanut yhteisestä kodista lapsen kanssa.

Lapsen se otti mukaan. Mää en nähny sitä varmaan kuukauteen. Sekin tuntu hirveeltä. Tavallaan kaikki niinku viedään ja ei kysyny, ei sopinu niinku mitään. (M)

Haastateltavani halusi nähdä lastaan mahdollisimman usein, mutta hän kertoi jo sopimuksen laatimiskeskustelun ennakoineen vaikeuksia lapsen tapaamisen järjestelyssä.

Tää yhteisbuoltosopimus tuntu aika beikolta, että mää ite itkin siellä tilaisuudessa. Ei yhtään niin ku neuvoteltu, että miten sen vois sopia. Mä jotenkin koin, että paineen alaisuudessa piti tehdä se, ettei itekään osannu selitellä. Oli niinku tavallaan semmosessa tilassa, ettei oikein osannu puolustaa. Mutta kun se on tehty, sitä ei enää pysty muuttamaan, näistä ei vaan niinku tienny mitään. (M)

Puolet pareista järjesti niin, että lapset yöpyivät etävanhemmallaan säännöllisesti joka toinen viikonloppu. Yöpymiset etävanhemman luona lujittavat lapsen ja etävanhemman suhdetta (Cashmore ym. 2008, 707). Muut järjestivät tapaamiset joko isän tai äidin työvuorojen mukaan. Yhden tutkimushenkilön kohdalla välimatka isän ja äidin kodin välillä oli niin suuri, että alle kouluikäinen lapsi vietti suurimman osan viikoista äidillään ja muutaman viikon jakson isällään. Leikki-ikäiset lapset viettivät pidennettyjä viikonloppuja etävanhemman luona. Poikkeuksena olivat pienet vauvat, joita ei voinut antaa isälleen yöksi imetyksen takia. Isät tapasivatkin heitä äidin luona. He alkoivat viettää aikaa isänsä luona täytettyään vuoden.

Yhden tutkimukseen osallistuneen henkilön entinen puoliso ei tavannut nuorinta lastaan seitsemään vuoteen. Vanhempia lapsiaan tämä tapasi säännöllisesti joka toinen viikonloppu. Haastateltava oli lukuisia kertoja pyytänyt puolisoaan ottamaan luokseen myös pienimmän lapsen. Tämä oli käskenyt häntä lopettamaan painostamisen asialla. Puoliso oli kertonut syyksi seuraavaa:

Hän ei oo tuntenu lasta koskaan omakseen, koska se syntyi erossa ja ja sitten se, että hän ei oo niinku tavallaan oo lasta halunnu koskaan. (N)

Yhdellä tutkimushenkilöllä oli lapsia myös edellisestä liitosta. Entinen puoliso oli luvannut huolehtia heistä kuin omistaan.

Kun mies lähti, hän kävi sanomassa isoille lapsille, että hän ei ikinä unohda teitä ja haluu olla teidän elämässä. Ei oo kertaakaan edes soittanu lapsille, eikä mitään, että jätti niinku näin. (N)

Muutammat haastateltavistani olivat jääneet asumaan yksin, kun puoliso oli muuttanut pois. Heidän mukaansa elämän jatkaminen olisi ollut helpompaa lasten kanssa.

Lasten ollessa toisen vanhemman luona haastateltavani saivat kertomansa mukaan levätä. He kokivat kuitenkin vaikeaksi roolin muutokseen sopeutumisen. Lapset olivat säännöllisesti poissa juuri viikonloppuina, jolloin oli totuttu viettämään perheen kanssa yhteisiä vapaapäiviä.

Tavallaan se lähdön suru tulee jo niinku muutamaa päivää aikasemmin. Se suru on kaikkein rajuin sinä päivänä, kun ne lähtee ja sit menee toipussa sitten joku päivä ja sitten alkaa oottaa sitä, pikkasen alkaa nousee semmonen kiva odottavan positiivinen tunnelma. Lapset tulee, sitten jes. Sitten taas pikku hiljaa semmonen niinku surun siitä tulevasta lähdön hetkestä. Se on hirveen kuluttavaa. Se oli sellasta ilotonta, kun mä en syöny, ei mitään järkee, ihan outo ja pois tolalta. Mä olin kuitenkin äidiksi jossakin vaiheessa suostunut muuntumaan ja sitten se rooli aina katkeaa säännöllisin väliajoin. Sekin aivan käsittämättömän työlästä. (N)

Se oli ihan hirveet se lasten antaminen sinne vieraaseen paikkaan ja niist luopuminen, kun mä oon tottunu oleen koko ajan lasten kanssa. Mä olin kotona äitiyslomalla, niin ne viikonloput oli ihan hirveitä, se oli yhtä tuskaa. Mä kaipasin

ihan hirveesti lapsia. Koti tuntu niin tyhjältä, niin tyhjältä, se oli ihan hirveet. (N)

Lapset pitivät tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden päivittäisiä rutiineja yllä. Kun lapsi oli poissa, oma arkikin muuttui.

Sit mä annoin luvan itelleni niinku romahtaa. Mää makasin tuolla sängyssä vaan tai läbin ulos huutamaan. Mää en muista siitä ajasta, et oonhan mä tehny asioita, mut se kevät oli semmosta aikaa. (N)

Sit kun mä sain ne nukkumaan, niin sit se iski tai ne viikonloput, kun ne oli poissa, niin sit iski taas se masennus. Sit mä itkin ja olin. (N)

Uusi koti

Se oli aivan vaikeaa, että mä en niinku jääny yhtään tonne huoneeseen. Musta tuntu, että mä en halua sitä ees kahtoa. Mua inhotti nukkua tossa sängyssä, semmonen joku tuli semmonen ahdistava tunne. Jotenkin se on ollu, sitä ei voi niinku tunteita oikein kuvata, se on ollu henkisesti aika raskasta. (N)

Koti on sen asukkaiden, rakennuksen, kulttuurin, menneisyyden ja nykyisyyden tapaamispaikka, jolla on ajallinen, tilallinen ja sosiaalinen ulottuvuus (Johansson & Saarikangas 2009, 10; Vilkkö 2010, 13). Anni Vilkkö (2010, 14) käyttää kodista nimitystä ”intiimi olemassaolon paikka”, josta ihminen pitää huolta ja joka pitää vastavuoroisesti huolta ihmisestä. Koti on siis fyysinen tila, jossa eletään jokapäiväistä elämää ja jossa ihminen voi tuntea olonsa hyväksi ja turvalliseksi noudattaessaan päivittäisiä rutiineita (Scott 2009, 50). Koti ja kokemukset kodista ovat subjektiivisen hyvinvoinnin merkittävät tekijät (Kietäväinen 2010, 139; Vilkkö 2010, 43). Kodilla voi tosin olla muitakin merkityksiä, jos siihen sisältyy alkoholismia, sairauksia tai väkivaltaa.

Vilkko (2010, 13) toteaa kodin olevan murroksessa, koska se seuraa yhteiskuntamme tilaa. Hän kutsuu kotia epävakaaaksi dynaamiseksi kentäksi, johon eri suuntiin vetävät voimat vaikuttavat. Tämän vuoksi ihminen toteuttaa omassa kodissaan yksilöllisiä unelmiaan. Ne auttavat suojautumaan kodin ulkopuoliselta maailmalta, jossa tapahtuviin asioihin on vaikea vaikuttaa. Koti on muuttuva instituutio, joka voidaan tehdä useita kertoja elämän aikana erilaisissa ympäristöissä. Uusissa elämäntilanteissa myös koti rakennetaan uudelleen.

Tutkimukseen osallistuneista henkilöistä puolet jäi asumaan perheen entiseen asuntoon, vaikka se oli heidän kertomansa mukaan tuntunut aluksi hyvin vaikealta. Myös Mulderin ja Wagnerin (2010, 1268) mukaan se puolisoista, jonka luona lapset asuvat, jää yleensä perheen yhteiseen kotiin. Koti on suojapaikka, mutta siitä voi myös kaikkine elettyyn elämään kuuluvine muistoinen tulla mielen vankila.

Tavallaan siiben liitty hirvittävästi surua siiben taloon sitten tietenkän, että mies oli lähteny sieltä ja oli itsestään. Sillä lailla aattelin, että tähän taloon ei tuu kukaan koskaan asumaan. Se oli semmosta niinku birveen kivuliasta asumista. Tosi kiva asunto, mutta siitä hävis se elämänilo ja hauskuus miehen kans talosta. Ja kallista hystiä pitää taloo yksin, erittäin kallista. (N)

Omaa ja lasten asuinpaikkaa harkittaessa haastateltavani kertoivat ottaneensa huomioon myös isompien lasten toiveet. He olivat heidän mukaansa eron tapahtuessa olleet huolissaan oman huoneensa menettämisestä. Pienten lasten vanhemmille uuden kodin perustaminen muualle näytti olevan helpompaa.

Karkoittaakseen entisen perhe-elämän muistoja tutkimukseen osallistuneet remontoivat asuntoaan, ostivat uusia huonekaluja vanhojen tilalle ja siirsivät tavaroita eri paikkaan. Eron jälkeen onkin tärkeää saada koti tuntumaan erilaiselta kuin puolison kanssa eläessä (Gregson & Ceynar 2009, 572). Ihmisellä on pyrkimys luoda kotoisuutta erilaisin keinoin (Vilkko 2010,

16). Kodin sisustamiseen panostettiin niin paljon kuin se taloudellisesti oli mahdollista.

Mää kaike, mää pidin semmosen hullun viikonlopun, että mää heitin iban kaikkei sen kamat, mikä vähänkin muistutti, niin tota pois, sekin sit otti mitä otti ja lopuista mää bankkiuduun eroon. Sit mää niinku ostin tän kaiken uudestaan, et huutonetistä ja ostin käytettyä ja kirppikseltä ja mun vanhemmilta ja vaihdoin kaikkei taulut. (N)

Vaikka puolison kanssa oli sovittu asunnon jakamisesta, tämä ei aina haastateltavieni mukaan ymmärtänyt sen tarkoittavan, että puoliso ei ollut tervetullut sinne.

Mää mieheltä kysyin, että jos oli eron ottanu, niin nyt sinä et voi enää tänne tulla, niinkö kotia, että jätä avaimet. Se oli hänelle kaubea loukkaus, että minäkö en saa enää kotia tulla. Mää mietin, että oli sillä semmonen ihme ajatus. (N)

Kahdeksan henkilöä ja heidän entinen puolisonsa muuttivat molemmat eron tapahduttua pois yhteisestä kodista. Eräs heistä kertoi erilleen muuton viivästyneen siksi, että puoliso omisti asunnosta yli puolet, eikä ollut suostunut maksamaan heti hänen osuuttaan siitä. Tutkittava ei ollut halunnut muuttaa lasten kanssa ensin väliaikaisesti vuokralle ja alkaa sitten etsiä omistusasuntoa. Hän sanoi neuvotelleensa asunnon arvosta puoli vuotta ennen sopimuksen syntymistä.

Se oli kyllä iban kaubeeta asuu saman katon alla, kun tilanne oli se, et sä tiesit, että hänellä on subde. Ja sit sä et niinku pääse mibinkään muubun. Mun vanhemmat asu niin pienessä asunnossa, että en mä sinne voinu lasten kanssa muuttaa ja näin. Se oli niinku henkisesti tosi raskasta. Mää olin silloin tosi masentunu. Itkin iltasin. (N)

Haastateltavani kertoivat tunteneensa itsensä väsyneeksi. Toisaalta heillä oli halu järjestää oma ja lasten elämä kuntoon. Viikko (2010, 19) toteaa, että kodin ja kotoisuuden löytyminen

ammentaa voimansa fyysisestä tilasta, jonka eteen on tehty työtä. Haastateltavilla oli ollut paljon järjesteltävää, mikä oli kuluttanut heidän fyysisiä voimavarojaan.

Saatiin tavarat kannettua ja sitten kaubeella vaubdilla paikalleen ja hyvälle mallille, sitten vaan tippu ne hanskat. Tavallaan oli siiben asti pienessä sumussa menny ja tehny ja jaksanu ja ollu vahva, mut et sit tavallaan istu vaan ja tuijotti ja sitten tuli niinku se väsymys ja se konkretia iski jotenkin. Sitten et todella ei jaksanu, ei mitenkään, ei vaan jaksanu. (N)

Kun mää muutin, kaikki katkes, kaikki apu tietenkin jäi sinne vanhalle paikkakunnalle. No sitten uudestaan virittäään kaikki ja jotain mä viritinkin sitten. Mää sain ne lapset sinne siirrettyä ja itseni ja tavarani. Sitten alko painaan, tuli se väsymys todellakin. Jonain aamuna mää aattelin, että nyt mää en jaksa enää nostaa kättäni sängystä, että mää jään tähän. (N)

Päivystävät sosiaalityöntekijät olivat hankkineet yhdelle tutkimukseen osallistuneelle ja hänen lapsilleen hänen omasta pyynnöstään paikan ensi- ja turvakodista joksikin aikaa. Hän kertoi saaneensa levätä ja kerätä voimia ja lapsista oli huolehdittu. Kotiinpaluun jälkeen heitä kävi auttamassa kunnan perhetyöntekijä.

Voi olla helpompaa luopua yhteisestä kodista ja aloittaa ikään kuin tyhjästä muualla, vaikka itse muuttotapahtuma onkin raskas.

Tätä taloo mää olin kattellu jo, että hyi kaubeeta, mitä jos joutuis tonne joskus asumaan ja vielä siinä niinku muutama päivä tän eroilmatuksen jälkeen, jotain, että kun mää aattelen yksinbuoltajan elämää kirkonkylän kerrostalossa, mut valtaa semmonen pakokaubi, että älä laita mua sinne, älä aja mua siiben elämään. Mutta fakta oli, että kun mulle tätä kämppää tarjottiin, niin se oli kuin lottovoitto, enkä mää kyseenalasta mitään. (N)

Mää muutin lasten kanssa vuokralle. Exä ei muuttanut pois, eikä tehnyt asian eteen mitään, vaikeaa nyt oli selvä, että hänellä on toinen ja erotaan. Se asunto, missä asuttiin, oli myyty. Meillä oli silloin ostettuna jo viis huonetta ja keittiö. Meillä oli tarkoitus koko perheen, koko perheen muuttaa siihen isompaan asuntoon. Munhan piti pakata niinku kaikkei tavarat, tehä se valinta, mitä mä otan mukaan ja mitä jää sinne ja ollan sillain vähän niinku tasapuolinenkin ja kuitenkin pitää omia puoliansa. Mies buitelee missä sattuu ja muksut pyörii jaloissa ja yrität pakata. (N)

Kodin irtaimisto jaettiin puolison kanssa muuton yhteydessä. Yli puolet haastateltavistani kertoi jakamisesta syntyneen vilkasta keskustelua ennen kuin se oli saatu tehtyä.

Just se, että ensin vaatii, hän haluaa lautasia. Sitten kun mä annan, täs on, sitten hetken päästä, seuraavana päivänä, että no, ei hän tarvikaan niitä, saat ne sitten. (N)

Joidenkin henkilöiden puoliset muuttivat pois perheen yhteisestä kodista henkilökohtaisine tavaroineen. Tavaroiden siirtäminen oli tuottanut hankaluuksia. Osa entisistä puolisoista ei ollut hakenut omia tavaroitaan pois lainkaan, osa oli siirtänyt irtaimistoa salaa yhteisestä kodista.

Mää jälkeinpäin tajusin, että se oli sillä aikaa siivonnu kaikkei kaapit, ottanu kaikkei omansa sinne, ja mä en oo niin ku tajunnu sitäkään. Että mää siinä sitten, kun se lähti, niin mää rupesin boksaamaan, kun mää rupesin kattoon kaappeja, että hetkinen. Eihän täällä oo mitään enää sen jäljellä. Mää soitin ja sanoin, että millon sää oot siivonnu meiän kaikkei kaapit ja vieny omat. Niin se sitten, aattelin kevätsiivousta tehä. Niin, niin, se oli tehny kevätsiivousta. (N)

8.2.3 Ajatusten viidakossa

Siitä ei oikeestaan uskaltanu puhua, kun siitä oli koko ajan ajatuksissa, että tää ei oo totta, että minä oon painajaisessa. Minä herään kohta, tästä ei kannata vielä puhua. (N)

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kertoivat etsineensä syitä intiimin suhteen loppumiseen. He olivat myös miettineet, miten suhtautua entisen puolisonsa tekoon: olisiko se anteeksiannettavissa vai ei. Myös oman roolin muuttuminen mietitytti heitä. Nummenmaan (2010, 110) mukaan omaa ajattelua on eron jälkeen ylitettävä muuttaa ja esimerkiksi roolin vaihtuminen olisi pyrittävä hyväksymään.

Avioliitossa eläneiden henkilöiden entinen puoliso jätti avioerohakemuksen käräjäoikeuteen. Tämä hoiti myös puoli vuotta myöhemmin vahvistuksen hakemisen. Avioeropäätöksen saaminen postissa oli haastateltavieni mukaan tuntunut epämiellyttävältä.

Kun se avioeropaperi sitten tuli, niin siinä oli seitsemän riviä tekstii siinä paperissa ja kolmella niistä kerrottiin, että kaheksan vuotta mun elämästä on mitätöity. Se oli hirvee paikka, vaikka sen tiesi, että se paperi oli tulossa, niin se oli ihan hirvee hetki, kun mä tulin kotiin ja näin, että se kirjekuori oli tossa, että mä ajattelin, että näinkö on niinku ihmiselämä, että mitä kaikkee se piti se subde sisällään ja sit siinä on kolme riviä. Se oli jotenkin kaubee. Jotenkin tuntu pabalta, hemmentin pabalta. (N)

Mää ajattelin, että musta ei tuu semmosta eronnutta, joka baari-illan jälkeen käy mäsäämään kavereille. Mää muistan, että silloin samana päivänä, kun ero tuli voimaan, kävin kavereitten kanssa bailaamassa. Mää taksin takapenkillä itkin, että tajuuttekste millasta se on, kun joutuu olemaan puolet ajasta ilman lapsia ja jotain siitä. Et kyl sekin nyt sitten jossain tuntu, vaikka se olikin vaan paperi. (N)

Selityksiä etsimässä

Mää en ois pystyny tekeen sitä, että mennään vaan niinkö sen oman mielihalun mukaan ja että vastuunkantamistaito ihan päin helvettä. (N)

Liisa Keltikangas-Järvisen (2008, 250) mukaan ihminen rakentaa yksinkertaisia konstruktioita asioiden ymmärtämiseksi. Intiimin suhteen loppuminen oli tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden mielestä suuri menetys molemmille osapuolille. Sen vuoksi he olisivat halunneet kuulla, mitkä syyt saivat puolison aloittamaan avo- tai avioliiton ulkopuolisen suhteen. Selitykset jäivät haastateltavieni mukaan saamatta puolison jatkettua suhdettaan.

Must tuntuu, että ois ollu helpompi siel alkuvaiheessa niinku jotenkin käsitellä asioita ja sietää sitä kaoottisuutta, jos tää mun exä ois suostunu pubumaan mun kanssa. Mutta hän ottaakin sen asenteen, ikään kuin hän olisi joku olosubteiden ubri. (N)

Dan McAdamsin (2008, 253) mukaan negatiiviset elämäkokemukset vaativat narratiivisia selityksiä tapahtuneesta. Tutkittavillani oli voimakas tarve löytää merkitys tapahtuneelle ja siksi he analysoivat liittoaan pyrkien löytämään vastauksia. He kertoivat, että eivät itse olleet mieltäneet intiimiä suhdettaan niin huonoksi, että siitä olisi pitänyt irrottautua. Heidän oli vaikea ymmärtää tapaa, jolla puoliso jätti perheensä, johon he itse kuitenkin tunsivat olleensa sitoutuneita. He sanoivat esittäneensä kysymyksiä kysymysten perään. Millainen heidän intiimi suhteensa oli ollut luonteeltaan? Olivatko he itse käsittäneet sen väärin? Suhteessa ei ollut ilmennyt fyysistä tai henkistä väkivaltaa eikä alkoholin väärinkäyttöä. Mikä siis oli ollut vikana?

Intiimin suhteen molempien osapuolien pitäisi ottaa emotionaalinen vastuu itsestään ja toisesta, toteaa Derek Layder (2009, 104-105). Suhteet ja yksilöt muuttuvat ja

kehittyvät jatkuvasti vaatien emotionaalisen sitoutumisen sekä vastuun uudistumista. Jos kumppaneilla ei ole riittäviä taitoja, heidän halunsa oppia niitä on olennaista. Emotionaalinen vetäytyminen voi synnyttää samanlaisen reaktion toisessa. Toinen osapuoli saattaa myös kantaa enemmän vastuuta emotionaalisesta työstä. Toiselta voi puuttua vaadittavat taidot tai ymmärrys emotionaalisen työn tärkeydestä. Täyden vastuun emotionaalisesta työstä ottava ei tee sitä välttämättä tietoisesti. Totuus paljastuu vasta, kun tunteista tai suhteen tulevaisuudesta ei puhuta. Ihminen voi kantaa emotionaalista vastuuta myös estääkseen suhteen hajoamisen. Toisaalta hän voi yksipuolisella vastuunkannollaan antaa vähän tilaa toiselle.

En mä usko, jos on onnellinen siinä parisuhteessa, että on tarvettakaan edes pettää, kyllähän siinä joku mättää siinä jutussa, mut se, et tietääkö puoliso, että jotain mättää, niin se on toinen asia. Mä oon aina aukassu suuni, et sit ei niinku käsittäny sitä, että toinen ei teekään niin, et kuitenkin puhuttiin niin paljon yhdessä kaikesta. (N)

Tutkimukseen osallistuneet pohtivat omaa osuuttaan puolison rinnakkaissuhteen alkamiselle. Esimerkiksi eräs henkilö kertoi ottaneensa puolisoon toisen lapsen syntymän jälkeen etäisyyttä. Hän sanoi ajatelleensa olosuhteiden paranevan lasten kasvettua ja heidän suhteensa palautuvan ennalleen. Haastateltava ajatteli vastoinkäymisten kuuluvan elämään.

Tietenkin siis jokainen tämmösessä tilanteessa varmaan aina miettii, että oisko voinu itse tehdä mitään, että mitä siinä liitossa oli niinku, mutta mä en ois voinu tehdä mun mielestä niinku enempää. (N)

Onks se vaan helppo, että syyttää hänestä kaikkee, että hän on kaikkeen syyllinen, että tavallaan onks se sitä omaa niinku heikkoutta tai kyvyttömyyttä kohdata todellisuutta tai mitä se on, mutta sitä taas totta kai mussakin varmasti on ollu vikaa, että kuka sitä täydellinen on, mutta että vaikka suhteessa on ongelmia, nii ei se silti oikeuta pettämään. (N)

Muutamat henkilöt ajattelivat saaneensa rangaistuksen aiemmista teoistaan, joista he olivat kokeneet syyllisyyttä.

Mä jotenkin punnitsin sitä, että onks tää sitä, että toi ihminen muuttuu vain onks tää sitä, että sen todellinen luonne tulee esille, että onks se aina ollu tällanen ja mää oon ollu näin sokee. Oonks mä ihan tyhmä, että ooks mä ihan niinku turhamainen, että mää oon vaan keikkunu tässä suhteessa mukana ja luullu, että hänkin on sitoutunu ja panostanu perheeseen ja muuta. Ne on sit sellasia ajatuksia, minkä kanssa, et miettii, kun yksin pyörittää, et tuntuu, et tulee hulluks. (N)

Mun piti ettiä, että mitä on rakkaus. Oonko mää ollu niinku ihan väärässä, että onko meillä ollu mukavaa. Kun mää oon niinku kokenu just sitä, että meillä on birveen voimakas yhteenguuluvuuden tunne ja mää oon jopa luullu, että mää birveesti rakastan niinku sitä ihmistä edelleen. Eibän sitä sillä lailla voi ajatella, että mää oon tuntenu väärin. (N)

Yhden tutkimushenkilön ensimmäinen avoliitto päättyi puolison rinnakkaisuuteen paljastuttua. Toinen liitto alkoi vuoden kuluttua erosta. Häntä mietitytti oma valmiutensa uuden suhteen alkamiseen pian eron jälkeen.

Mä oon miettiny, et kun mä miehen löysin, niin siit mun ekasta erosta oli menny vuosi, mikä oli aivan liian lyhyt, et sillon se oli ehkä semmosta bakemista, että on pakko saada joku, että ei osaa olla yksin. Että se voi olla yks syy kyllä sitten, että alotti niin vakavan subteen niin nopeasti, ettei välttämättä ollu käyny niitä asioita läpi. Mutta mä rakastuin niin täysillä, että ei niinku tunnu enää missään. (N)

Anteeksi antaminen

Varmaan mulla on vielä asioita kesken, käymättä. Ja sitten kun mää oon lukenu sitä kirjaa, jossa pitää niinku toistaa itelle, että annan anteeksi. Mutta en mää niinku pysty. (N)

Anteeksi antaminen on moniasteinen prosessi (Thorensen ym. 2000, 254). Vahingoittaessaan tai loukatessaan toista on velvoitettu pyytämään tekoaan anteeksi. Loukatun velvollisuus on puolestaan antaa anteeksi. Anteeksi antaminen ja katumus ovat sekä sisäisiä että vuorovaikutuksellisia prosesseja. Loukatun näkökulmasta anteeksi antaminen ja katumus ovat myönteisiä psykologisia ja emotionaalisia muutoksia synnyttäviä prosesseja (Exline & Baumeister 2000, 133; Jokinen 2007, 255). Ne lisäävät myös fyysistä terveyttä (Thorensen 2000, 257).

Entä jos anteeksipyyntöä ei esitetä? Vainmuutamantutkimukseen osallistuneen henkilön entiset puoliset olivat eron jälkeen pyytäneet tapahtunutta anteeksi. Eräälle heistä anteeksipyyntö oli esitetty puoli vuotta intuihin suhteen päättymisen jälkeen. Hän kertoikin, että tuns antaneensa anteeksi nyt, seitsemän vuotta eron jälkeen. Exlinen ja Baumeisterin (2000, 141-142) mukaan syy anteeksipyyntöä esittämättä jättämiseen voi johtua siitä, että katumukseen liittyvää syyllisyyden ja häpeän tunnetta ei haluta kohdata tai siitä, että teko voi tuntua oikeutetulta.

Mutta se on, että viha ja rakkaus kulkee niinku vähän lähellä toisiaan, että oon antanu. Eikä mulla oo sillain jääny semmosta katkeruutta. Välillä vaan mua kiukuttaa nää asiat, niinku nämä elatusmaksut ja kaikki tämmöset asiat mua ärsyttää, kun ei se pidä lupauksiaan lapsille. (N)

Anteeksi antaminen voi vaikuttaa myönteisesti ihmissuhteeseen (Exline & Baumeister 2000, 133). Haastateltavieni mukaan heidän suhteensa entiseen puolisoon ei kuitenkaan ollut anteeksi antamisen jälkeen parantunut.

Muutama henkilö oli itse määrätietoisesti pyrkinyt kohti anteeksiantoa, vaikka entinen puoliso ei ollut anteeksipyyntöä esittänytkään. He sanoivat arvelleensa saavuttavan sillä paremman mielenrauhan.

Oon antanu anteeks siis silleen niinku itelleni ja kaikille ja entiselle miehelle. Ei me oo siitä puhuttu, oon varmaan

kertonu sen sille sähköpostiin. Mutta se oli sellanen niinku pysädyttävä kokemus se. Et kun mä ajoin autolla, niin se hän lähti niin kova paine niinku ruumiista pois, että mä koin, että mulla lähti painot käsistä. (N)

Puolison rinnakkaisuuteen paljastumisen ja tämän eroilmoituksen jälkeen kolmasosa haastateltavistani olisi ollut valmis antamaan tämän teon anteeksi. He olisivat kertomansa mukaan halunneet pelastaa liittonsa työläästä luottamuksen uudelleen rakentamisesta huolimatta. Eron konkretisoidutta heidän suhtautumisensa anteeksiantamiseen oli muuttunut päinvastaiseksi.

Tutkimushenkilöt pohtivat anteeksiantamista eri näkökulmista. Mitä anteeksiantaminen heille merkitsi? Miten antaa anteeksi henkilölle, joka ei osoita katumusta teostaan? Vilpittömiä pahoitteluja tapahtuneen johdosta esittävälle henkilölle on helpompaa antaa anteeksi. Eija Palosaari (2007, 80) tähdentää, että pakottamalla itsensä antamaan anteeksi, ihminen tekee itselleen tunteiden jatkotyöstämisen vaikeaksi. Kriisin synnyttämät reaktiot on ensin elettävä ennen kuin kannattaa yrittää anteeksiantoa. Anteeksiantoon pyrkiminen ei välttämättä vähennä teon synnyttämää vihaa ja syytöksiä.

Mää oon antanu anteeks, en hänelle. Mun mielestä jotenkin se niinku hirveen monessa paikassa, että itsesi kannalta sinun nyt pitäisi antaa anteeksi ja unohda koko juttu ja anna anteeksi ja pääläpäli. Mua niinku ärsyttää toi ylitiöpainainen anteeks antaminen, et minkä takia mun pitäis antaa anteeks. Mä käänsin sen jutun sit silleen, et mä oon antanu itselleni anteeks sen, että mä en voi hänelle antaa anteeks. Et jos mä annan anteeks, mä tietyllä tavalla hyväksyn, sillonban mä ikään kuin antasin sitä viestiä, että mulle voi tehdä näin, eikä se haittaa. (N)

Kun mää olin aivan sekasin päästäni, mä joskus laitoin sille jonkun viestin, että vaikka se oli niin kamala se sun pettämisyttöisyys, kyllä mää sen annan anteeks. Kun mää olin

keans lukuun jotain kirjoja jotain valaistuneena jonain iltana. Sitten mäi vasta tajusin, kulu sanotaan vaikeaa kuukausi, niin mäi sanoin sille kerran pubelimessa siitä, että kun mäi sanoin sulle, että mäi annan sulle anteeksi, niin en mäi voi antaa sulle anteeks semmosta, mitä säi et oo pyytännykään, et oo paboillas. Niin hän sano, niin en ookaan. (N)

Tota vibasin paljon ja sit tavallaan siellä eroseminaarissa tajusin, että, että just siitä anteeksi annosta oli puhe, että mäi voin antaa anteeksi. Vähän niinku mieltii, että mitä se anteeksianto oikeestaan sitten on. Mäi en osaa sanoo, oonko antanu anteeks, en tiedä, mutta mitä se tarkoittaa käytännössä, mut tavallaan sen pahimman viban yli oon päässy, kun mäi niinku tajusin sen, et vaikka mäi niinku pääsisin sen viban yli, niin ei se tarkota sitä, että mäi hyväksyisin sen, mitä hän on tehny. Hän on silti edelleen tehny väärin. Et se niinku belpotti mua hirveesti pääsemään sen viban yli. Et mäi en tiä oikeestaan, mitä se anteeksianto tarkoittaa. Ehkä se tarkoittaa just tota, mutta musta tuntuu kurjalta sanoo, että antaa anteeksi. Mäi en baluais antaa anteeksi. (N)

Haastateltavani kertoivat ymmärtäneensä, että heidän olisi pitänyt antaa anteeksi myös entisen puolison uudelle puolisolle. He kokivat sen kuitenkin mahdottomkasi. Antamalla tälle anteeksi he olisivat mielestään hyväksyneen sen, että tämä oli alkanut seurustella perheellisen miehen tai naisen kanssa ja katsonut sen olevan oikeutettua.

Se, että mäi koeldistaisin jotenkin vibani yksinomaan tähän naiseen ja jättäsin mieheni syyttömänä, niin eihän se niin oo. Mutta naisena mäi en ymmärrä, että nainen voi tehdä toiselle näin. Miebethän on ihan täysin vietävissä, sehan on fakta, kyllähän naiset nää hommat osaa. Niin sillä tavalla mäi en niin ku voi antaa sitä anteeks, enkä sit myöskään sitä, kuinka hän subtautuu minuun, että ihan kuin mäi olisin hänelle ubka. Se tuntu kurjalta ja ne on niitä asioita, miks mäi en voi antaa ikänä, no, oon mäi nyt anteeks antanu jollain tasolla. (N)

Roolin vaihtuminen

Jossain vaiheessa käytinkin tämmöstä nimitystä, että olen elävän miehen leski. (N)

Ihmisellä on intiimissä suhteissa ollessaan yhteiskunnallisesti määritetty rooli. Ihminen ymmärtää omaa identiteettiään yleensäkin sosiaalisten suhteidensa kautta (Peter Adams 2008, 38). Tärkeimpiä rooleja ovat vaimo, mies, äiti ja isä. Eron jälkeen sukupuoleen sidottu roolikuva kapenee. Uusi rooli ei ole vain psykologinen, siihen vaikuttaa myös perheen taloudellinen tilanne. (Walzer 2008, 18.) Tähän tutkimukseen osallistuneiden kohdalla roolin muutos oli hyvin nopea.

Miks se ero oli itelle niin kaubeen vaikee, oli se, että kun oli niinku ollu siiben asti lasten äiti ja miehen vaimo, ja sit kun se miehen vaimo lähtee pois, niin ei jää kuin se yks. (N)

Eronneen ihmisen uuden aseman hakeminen voi olla stressaavaa (Dupre & Meadows 2007, 626). Itseen voi olla vaikea mieltää yksinhuoltajaksi. Tänä päivänä suuret eroluvut saavat Harvey'n ja Weberin (2002, 199) mukaan sosiaalisen verkoston hyväksymään eroavat helpommin kuin ennen. Tästä huolimatta haastateltavieni oli vaikea hyväksyä uutta asemaansa.

Semmonen yksinhuoltajan leima, et jotenkin tuntu, vaikei pitäis, vaikea se on niin tavallista, mutta silti siinä on semmonen negatiivinen kaiku, et se tarkoittaa sitä, et sulla ei oo rahaa, sä oot homssunen, sä asut kaupungin vuokra-asunnossa, sä haet kaikkei tuet, sun lapsista tulee juoppoja. Okei, mä kärjistän, mutta sillä ei kerrassaan oo mikään hyvä kaiku. (N)

Mun statuksen vaihtuminen, et mä en oo enää naimisissa. Mulla ei oo enää niinku miestä ja et mä oon yksinhuoltaja. (N)

Haastateltavieni vanhemmuus oli eroon asti ollut pysyvää. Sen jälkeen siihen tuli säännönmukaisia katkoksia. Vaikka uuteen asemaan ei ollut helppoa sopeutua, he kokivat onnistuneensa äidin tai isän roolissa.

Sitten alko romahdus, sitten pieni nousu taas, kun alko nähdä sen, kun lapset tulee ja sitten taas äitirooli, sitten romahdus. Sitä rataa kuukaudesta toiseen. (N)

Mää oon ihminen, joka tarvii yksinoloa välillä. Ihan jotain yksittäisiä hetkiä, varsinkin alussa, mutta myös viime aikoina, niin se on ollu rankka tilanne, että molemmat lapset lähtee miehen luo. Se on ollu mulle vähän yllätys, jossain määrin laantunu joo, mutta sitten saattaa tulla vieläkin ihan itkukohtaus siitä, kun ne lähtee. (N)

Varsinkin leikki-ikäisten lasten vanhemmat tarvitsivat välillä palautumisaikaa. Vaikka hekin mielsivät roolin vaihtumisen vaikeaksi, he osasivat silti nauttia lapsettomista ajoista.

Nautti vaan siitä, että saan vaan olla, että saan kattoo telkkarii, eikä kukaan keskeytä. Tai mä saan lukee jotain kirjaa, tai mä saan lähtee kävelyille, sillon kun mä haluan tai olla vaan. Mikä oli aivan ihmeellistä, lasten kanssa ei ollu sitä hetken rauhaa. Sit mä kävin, joku konsertti tai joku. Sitä vaan meni, että tuli mentyä jobonki. En mä tiedä, nautinko mä millään lailla siitä tilaisuudesta, se vaan, että viitsit, mä kävin siellä. Kyllä se on ihan ehdottoman tärkeää, että on ne vapaat viikonloput joka toinen viikonloppu, että en mä kyllä jaksais muuten ollenkaan. (N)

Aika pitkälle mä nukun. Mä joko luen sängyssä tai sit mä vaan niinku yritän nukkua vähän, että on semmonen tunne, että nukun varastoon tai ei tarvi oikeestaan olla mitään syytäkään, mä vaan haluan unohtaa kaiken, mä haluan pistää silmät kiinni ja nähdä unta jostain mukavammasta, ku omasta elämästä. Et se on tavallaan sellasta gjan tublaamista. Ei se nukkuminen nyt tietenkään aina sitä oo, et oikeesti, oonhan mä väsynytkin välillä. (N)

8.2.4 Tunteiden käsittelyä edistäneet tekijät

Koettaa niinku olla ulkona ja saada raitista ilmaa tarpeeks, että kuluttaa ja sitten kun kuluttaa ja sitten tulee nälkä ja pitää syyä. (M)

Nummenmaan (2010, 152–153) mukaan tunnetilojen säätelyn tärkeimmät tehtävät ovat oman tunnetilan ennakointi, tämänhetkisen tunnetilan ylläpito ja sen muuttaminen. Tunteiden säätelyn avulla ihminen voi vaikuttaa tunteidensa voimakkuuteen, laatuun, esiintymiseen ja ilmaistutapaan. Tunteiden säätelyn tärkein tehtävä on kielteisten tapahtumien ja kokemusten välttäminen. Tunnereaktioiden säätteleminen ei kuitenkaan takaa tunteen aiheuttaneen tekijän poistumista elämästä. Se voi jatkuvasti olla kuormittamassa mieltä. (Nummenmaa 2010, 149, 151.) Tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt kertoivat käsitelleensä tunteitaan sekä tietoisesti esimerkiksi sosiaalisten suhteiden, liikunnan ja lukemisen avulla että tiedostamattomasti nukkuessaan.

Alkuun hirveesti näin niinku painajaisena sitä exän nykyistä miestä. Se oli, se oli semmonen iso mörkö pitkään painajaisissa. Se oli kyllä semmosena mörkönä pirun kauan. (M)

Näin toistuvasti useita kuukausia unia bukkumisesta. Unessa kablasin veteen ja huusin kaubuiisani apua. Exäni istui ilmeettömänä ja bievabtamatta rannalla antoi minun bukkua. Aloin pelätä nukabtamista, koska tiesin unen tulevan ja se tuntui niin todelliselta ja abdistavalta. (N)

Kiiski (2002, 281) jakaa ihmiset heidän selviytymiskeinojensa mukaan neljään luokkaan: sosiaalista, toiminnallista, omasta itsestä ja uskonnosta tukea etsiviin. Sosiaalisen tukeen luetaan ystävät, sukulaiset ja perheneuvonnan ja toiminnalliseen tukeen harrastukset ja työn. Omasta itsestä tukea etsivien ominaisuuksia ovat myönteinen ajattelu ja vaikeuksien väheksyminen. Uskonnosta tukea etsivät turvautuvat rukouksiin ja hakeutuvat seurakunnan toimintaan. Tässä tutkimuksessa ei

ollut mahdollista noudattaa edellä esitetyn kaltaista ryhmäjakoa, koska yksi henkilö saattoi turvautua lukuisiin apukeinoihin tunteidensa käsittelyssä.

Sosiaalinen verkosto

Mun kaverit on pelastanu mut. En mä tiedä, mitä mää olisin tehny, jos mulla ei ois ollu ystäviä. (N)

Kohdatessaan vaikeuksia elämässä ihminen etsii usein apua ja tukea toisilta ihmisiltä. Elämässä tapahtuvat negatiiviset ja positiiviset asiat lisäävät ihmissuhteiden arvoa (Adams 2008, 40; Lowenthal & Haven 1981, 359). Lähellä olevat henkilöt muodostavat ihmisen sosiaalisen verkoston, josta käytetään nimitystä tukiverkosto (Kotakari & Rusanen 1996, 181). Kiiski (2002, 229) ja Määttä (2002, 173) totevat, että ystävät, työtoverit ja sukulaiset ovat eronneelle tärkeä tuki ja turva. Myös tässä tutkimuksessa sosiaalinen verkosto oli tunteiden käsittelyssä merkittävässä roolissa. Vain yksi henkilö kertoi, ettei ollut puolison kiellosta puhunut tapahtumista kenellekään puoleen vuoteen. Neljän kuukauden kuluttua erosta entinen puoliso kertoi uutisen heidän lapsilleen. Kaksi kuukautta myöhemmin tämä laittoi sukulaisille ja ystäville tiedon erosta sähköpostitse. Vasta tämän jälkeen haastateltava saattoi puhua tuntemuksistaan avoimesti.

Toimimalla kuuntelijana ystävät auttoivat tutkimukseen osallistuneita henkilöitä käsittelemään tapahtumia. Läheiset jakoivat aluksi surun ja myöhemmin haastatellut olivat kertomansa mukaan saaneet hyviä elämänohjeita. Tunnistamalla ja tulkitsemalla tunnekokemuksiaan oikein ihminen voikin ymmärtää paremmin, mitä hänen tulisi tehdä hyvinvointinsa edistämiseksi (Nummenmaa 2010, 53; Schacter 2002, 195). Kukaan tutkittavistani ei ollut pyrkinyt aktiiviseen tapahtumien unohtamiseen, mikä voi olla yksi vaihtoehto traumaattisen kokemuksen käsittelyssä. He sanoivat tunteneensa välillä huonoa omaatuntoa jatkuvasta turvautumisesta ystäviin.

Että joskus tuntuu, että ihan ibteä jo ihan hävettää, kun minä oon tätä stooria puhunu, että ihan hävettää välillä. (N)

Toisaalta yhteydenpito vähentyi luonnollisesti ajan myötä. Myös Adamsin (2008, 39) mukaan yhteydenpito heikkenee muutosten jälkeen hitaasti. Perheen hajottua pidetään tiivistä yhteyttä ystäviin. Aluksi toisen aikuisen poissaoloa yritetään korvata ystäväpiirillä, mutta sitten kontaktit vähenevät. Eron jälkeen ystävät ottivat haastateltavieni kertoman mukaan heihin paljon yhteyttä ja kyselivät kuulumisia. Yhteyden ottaminen jäi myöhemmin enemmän heille. Toisaalta liiallinen asioiden ”jauhaminen” ystäville saattoi heidän mielestään jopa pitkittää tunteiden käsittelyprosessia.

Mää oon aatellu, että totta kai sun pitää puhua se jossakin vaiheessa obi se juttu. Sää piät sitä koko ajan yllä, jos et jossakin vaiheessa paa, että nyt tää on niinku piste ja lopetat, suu kiinni ja nyt katotaan jotain muuta. Sää koko ajan ruokit ja piät vibhaa yllä ja sit sää saat ittes jo aivan burmokseen. (N)

Intiimiyden vahvistaminen toimii kaksisuuntaisesti. Vanhoja suhteita lujitetaan ja uusia luodaan. (Adams 2008, 67.) Sosiaalinen verkosto saattaa eron jälkeen jopa laajentua (Hatfield & Rapson 1993, 434). Kaikki tutkimukseen osallistuneet säilyttivät erossa omat ystävänsä. Osa pitkäaikaisista ystävyys-suhteista tosin heikkeni ja osa vahvistui. Haastateltavien mukaan kaikki ystävät eivät ymmärtäneet heidän kohtaamiaan vaikeuksia. Alhainen myötelämisen kyky heikensi ystävysten yhteenkuuluvuuden tunnetta. Joillekin ystäville hankaluuksia aiheutti tapaamisen käytännön asioiden järjestelykin.

Yllättävää oli se, että loppu kutsut tiettyihin paikkoihin kuitenkin. Mentiin viikonlopuks mökille, mutta vaan pariskuntien kesken. Sinne ei mahtunukaan enää sitten sinkekuu mukaan, joka oli mun mielestä, mää olin ihan puulla päähän lyöty. (N)

Asuinpaikan vaihdos merkitsi joillakin haastateltavillani naapuruston uudistumista. Eräs henkilö kertoi pelänneensä ympäristön suhtautuvan häneen eron jälkeen kielteisesti.

Oli hirvee palata sieltä maalta tänne onnellisten ydinperheiden joukkoon semmonen epäonnistunu. Sit oli jotenkin ibana ne kaikki reaktiot. Ne oli iban, en balas ja et voi ei, kyl mä selviin. Totta kai, et jos jotain tarvii, et mun mies kyllä auttaa kaikissa teknisissä jutuissa ja tuo lapset boitoon, jos tarvii. (N)

Osa tutkimushenkilöiden ystävistä oli tullut entisen puolison kautta. Nämä suhteet putosivat yleensä pois.

Meillä oli selkeesti semmoset ystävät, mitkä oli tullu miehen kautta meiän elämään ja mitkä mun kautta, et kyllä se meni näin, että miehen jäi sinne ja mulle jäi nää omat eikä munkaan ystävät oo kyllä mieheen pitäny mitään yhteyttä. Kaikkien mielestä se teki niin väärin. (N)

Joillekin henkilöille jäi eron jälkeen perheen yhteisiä ystäviä. Heidän kanssaan syntyi joskus vaikeita tilanteita eikä ystävyysuhteen jatkuminen näyttänyt haastateltavien mukaan todennäköiseltä.

Mun oikeestaan paras ystävä ja hänen miehensä, niin mies oli tän miehen kanssa tekemisissä. Kun heillä oli tuparit, hän balus kutsuu miehen ja mies ilmotti, että hän tulee vaan vaimonsa kanssa, et pelkäsin silloin oikeesti, et nyt mä joudun sanoon mun hyvälle ystävälle, että valitse puoli, alkaa pelottaan, että nyt mä menetän hyvän ystävän. (N)

Vertaistuki

Sai sieltä sitä kokemusta ja sit tavallaan ei ole enää niin tunteiden vallassa niin voimakkaasti ja osas vähän järkevämmin kattoo sitä sitten. (N)

Adamsin (2008, 151) mukaan vertaistuki auttaa vaikeassa elämäntilanteessa muutokseen sopeutumisessa. Puolet tutkimukseen osallistuneista henkilöistä oli osallistunut yksityiseen eroseminaariin. Yksi haastateltava oli käynyt seurakunnan järjestämässä eroryhmässä, ja yksi oli tavannut tuttaviansa kautta samanlaisessa elämäntilanteessa olevia. Kaikki kertoivat keskusteluyhteyden saamisen muihin eronneisiin olleen merkityksellistä. Myös Hokkasen tutkimuksessa (2005, 53) vertaisryhmältä saatu tuki koettiin tärkeäksi. Kokemusten jakaminen auttaa ymmärtämään itseä, hahmottamaan asioita toisesta näkökulmasta, hälventämään eristäytymisen tunnetta ja karkottamaan yksinäisyyttä.

Se oli kyllä varmaan semmonen pelastus koko se kurssi, siellä kyllä joutu niin. Se on ollu semmosta yhtä itkemistä sitten. Olihan se rankkaa, se oli pirun rankkaa niinku sillon, kun niitä tehtäviä piti miettiä ja se oli todella niinku sellanen tuska. Se oli taas sit semmonen, mitä aina odotti, et sit jakso. (M)

Ammattiauttajat

Se oli niinku minun pelastus, että en romahdanu niinku totaalisesti ja väsyny. (N)

Kaikki tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat hakeneet apua unettomuuteen ja ahdistukseen julkisesta tai yksityisestä terveydenhuollosta. Henkilö, joka ei kääntynyt ammattiauttajan puoleen, olisi kuitenkin ottanut apua vastaan, jos työpaikkalääkäri olisi sitä hänelle tarjonnut.

Mää ootin vähän sillon, kun menin lääkäriin, että se sanoo, kun kävin niitä unilääkkeitä hakemassa, niin se työterveyslääkäri määräsi niitä unilääkkeitä, kun mää sanoin, että mää itkeskelin ja sanoin, että kun tuntuu pabalta, niin ei se osannu, määräsi unilääkkeitä. Mää vähän siinä vaiheessa ootin, että jos ois päässy jobonkin, oisin kyllä lähteny sinne. Vaan kun sitä ei tullu. (M)

Voimakkaista tunne-elämän muutoksista on vaikea selviytyä omin voimin (vrt. Kiiski 2011, 182). Haastateltavani kertoivatkin heidän psyykkistä hyvinvointiaan edistävänä tekijänä olleen ammattiauttajan kanssa käydyn avoimen ja luottamuksellisen keskustelun. Vaitiolovelvollisen ja ulkopuolisen ammattiauttajan kanssa oli voinut keskustella asioista, joista ei läheisilleen joko uskaltanut tai halunnut puhua. Haastateltavat olivat saaneet myös työkaluja ja rohkeutta omien tunteidensa käsittelyyn ja entisen puolison kohtaamiseen.

Sanoin miehelle sitten, että kaikesta huolimatta mää sua rakastan. Niin se sano, että jos sää rakastat, niin mene ja hukuttaudu järveen. Se ois niinku surevana leskenä saanu hauata minut ja säilyttää kasvonsa ja ottaa uuden naisen. Sillon mää tajusin, että ei tässä oo enää mitään tuota toivetta ja sen jälkeen rupesin bakeen ittelle apua. (N)

Ammattiauttajan kanssa käydyssä keskustelussa tutkimukseen osallistuneet henkilöt pitivät tärkeänä työntekijän ammattitaitoa. Hän oli ottanut heidät ja heidän elämäntilanteensa vakavasti. Terapeutin kyky myötäeläytyä empaattisesti ihmisen sisäisiin ja ulkoisiin tunnetiloihin onkin oleellista hoitosuhteen onnistumisessa. (Schulman 2002, 179.)

Se oli kyllä iso juttu. Se valo semmosta, on semmosia ihmisiä, jotka masentuu ja semmosia, jotka pärjää. Sää oot ihan selvästi semmonen, joka pärjää. Se oli jotenkin kauheen ibana. Kyllä mä huomasin, kun mää kaben viikon välein. Mää olin aina ekan viikon semmosia puuskia täynnä, kyllä mä pärjään, sit alko taas mennä. Mää en jaksa ja mua väsyttää ja mä oon yksin ja sit kun taas kävi siellä, ja sit taas sai. (N)

Se on ollu semmonen iso asia. Kun mää menin sinne ensimmäisen kerran ja kerroin ensin ihan vaan, mitä on tapabtunu, niin se psykologi katto mua ja sano, no niin, sää oot joutunu nyt aivan hirvittävään tilanteeseen, täysin epäoikeudenmukaisesti kohdelluks, tää on aivan hirvittävää sulle. Se, että mulle oli kuukausikausi tolkutettu, että eibän tässä nyt oo oikeesti

mitään tapabtunu mua kobtaan ja ite mää oon syyppää kaikkeen, miten niin muka pettäny ja jättäny toisen takia. Se on koko ajan tähdentäny, että älä mee mukaan siihen kuvaan, mitä se yrittää susta antaa, älä rupee uskomaan siihen. (N)

Muutammat tutkittavistani ilmaisivat kuitenkin tyytymättömyytensä tapaan, jolla ammattiauttaja oli suhtautunut heihin. Kaikilla terapeuteilla ei luultavasti ole riittävästi tietoa siitä, miten suhtautua erokriisin keskellä olevaan syvästi loukattuun ihmiseen.

Kävin jutteleen seurakunnalla, mutta mulla loppu ekaan kertaan. Se kuunteli ja sit se sano mulle, että niin sinun miehelläsi on aivan oma tarinansa, että tämä on sinun tarinasi. Mää en tiä, miten mull niinku niin, mää että voi helvetti, että niin onkin ja otin laukun lähin. Mää balusin, että ne ihmiset on niinku minuun, mää en kestäny sitä, että ne oiskin ollu, että kuule, että menepäs nyt itseesi, että mikä sinussa on. Mää en yhtään balunnu mennä itseeni, kun määhän olin niinku bajalla, että mulla ei ollu sitä itseä. (N)

Työpaikka

Olin töissä silloin ja se oli kyl kans terapiaa se, että pääsi jalkeille ja meni töihin. (N)

Työ on yksi ihmisen perusarvoista. Sitä pidetään paitsi yhteiskunnallisesti arvokkaana myös tärkeänä elämänsisältönä ja psyykkisen hyvinvoinnin perustana. Työ vahvistaa elämänhallintaa ja itsetuntoa. Työn tekeminen voi antaa voimia toipua vaikeista kriiseistä siitä huolimatta, että se myös kuluttaa ihmisen voimavaroja. (Jaari 2007, 9-10; Saari ym. 2009, 53.) Suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista henkilöistä oli eron tapahtuessa työpaikka, jonka sosiaalinen verkosto oli heidän kertomansa mukaan heille tärkeä. Työyhteisöstä etsitään myös yhteenkuuluvuuden tunnetta. Työssä käyminen mahdollisti ajatusten siirtämisen hetkeksi pois kipeistä asioista.

Sitten kun lähti sinne töihin, niin olin pois täältä asunnosta, koska täähän oli se meidän yhteinen asunto, joka tavallaan oli tosiaan rankkaa. (M)

Entisen puolisonsa kanssa samassa työpaikassa ollut haastateltava kertoi työilmapiirin heikkenneen puolison lähdön jälkeen. Häneen oli suhtauduttu negatiivisesti, vaikka avioeron syy oli yleisesti tiedossa. Hän oli sanoutunut lopulta irti tehtävistään ja vaihtanut kokonaan toiselle alalle.

Kyllä mää koin, että oikeestaan rankin oli oma työpaikka. Sieltä tuli niinku lunta tupaan ja sieltä tuli paljon negatiivista, että se oli rankkaa. Silloinen työkaveri tai esimies, joka oli meidän molempien ystävä ollu, niin savusti minut ulos sieltä. (N)

Jaarin (2007, 10) mukaan ihminen liittyy yhteiskuntaan työtä tekemällä. Yhteisöllisyyteen on inhimillinen tarve ja sillä on suuri merkitys itsetunnolle ja itsensä arvostamiselle (Leiviskä 2011, 97). Useita vuosia kotiäitinä ollut henkilö kertoi hakeutuneensa työelämään eron jälkeen, koska hän halusi kuulua johonkin ja saada muiden arvostusta muussakin kuin taloudellisessa mielessä.

Mää läbin itkien tonne kunnantoinmistolle ja otin sen pienimmän lapsen matkaan, kun toiset oli koulussa. Mää menin sinne ja sanoin, että minä haluan nyt työtä, minä en enää jaksa, että mun on pakko. Ne katto mua vähän hitaasti, mää märisin, mää sanoin, että en mää tuu heiltä sääliä hakekeen, mutta mää haluan töitä. Varmaan aatteli, että missäbän kunnossa se tuo nainen oikein on, ettei tuota voi, ei tuota uskalla ees töihin ottaa. (N)

Kolmen kuukauden kuluttua työhakemuksen jättämisestä haastateltava oli saanut epäilyistään huolimatta haluamansa työpaikan. Ainoastaan yksi tutkittavistani oli haastatteluhetkellä työtön. Hän oli ammattiin valmistuttuaan jäänyt äitiyslomalle eikä ollut sen päätyttyä vielä löytänyt itselleen työtä. Hän olisi halunnut toteuttaa ja kehittää itseään kodin ulkopuolella.

Mää ilmottauduin sitten kortistoon ja sitten oli menny se kolme, neljä kuukautta ja en oo niinku mitään työtä saanu. Mua on ruvennu hirveesti painaan, pakko nyt jostain on työtä saada, ei nyt jaksa enää olla kotona. Nyt sitä on ollu ihan kylliks, että nyt ois aika saada omasta elämästä kiinni sillain, että ois se työelämä, ne työkaverit. (N)

Muut apukeinot

Tos on reilun kilometrin päässä semmonen mäki. Mä juoksin niitä portaita ja sato kaatamalla ja huusin niin kovaa, kun lähti. (N)

Muita apukeinoja tunteiden käsittelyssä olivat internet, liikunta, lukeminen, musiikin kuunteleminen, päiväkirjan kirjoittaminen, ravintolassa käyminen, tupakointi ja uskonto.

Internetin keskustelupalstoilla ”purettiin” kipeitä asioita tai haettiin sosiaalista kontaktia. Verkossa oli tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden mielestä helppo kertoa tunteistaan tuntemattomille ihmisille ja saada neuvoja. Lisäsiyhteydenpitoa voi hoitaa kotoa käsin. Käytännön asioiden kannalta se oli helpompaa, kun lapsille ei tarvinnut järjestää hoitajaa.

Eroperhe, netti, siis se keskustelupalsta on ollu ihan hirveen suuri apu. Siellä on ollu ihan hyviä juttuja, inbottavaa sanoo, mutta lohduttavaa huomata, että on paljon kohtalotovereita. (N)

Kyl se on on ollu niinku benkireikä, merkittävä asia, että ilman sitä ekkä todella ois ollu yksinäinen. Et ei oo kokenu itseään yksinäiseksi, et siellä on aina joku. (N)

Lukuisat liikuntatieteelliset tutkimukset todistavat, että liikunta on välttämätöntä sekä fyysisen että psyykkisen terveyden ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi. Liikuntaa useimmat tutkimukseen osallistuneet henkilöt kuvasivat hyväksi keinoksi päästä ”isoimmat höyryt pihalle”. Se helpotti pahaa oloa ja

virikisti mieltä. Liikuntaa harrastettiin lisäksi usein ystävän kanssa, joten samalla sai jakaa ajatuksiaan.

Tunteita käsiteltiin myös kirjallisuuden avulla. Kirjallisuuden lukemiseen liittyvät henkilökohtaisia merkityksiä antavat prosessit voivat lisätä psyykkisiä voimavaroja. (Lahtinen 2008, 263.) Päiväkirjan kirjoittaminen auttoi kolmasosaa tutkittavistani järjestämään ajatuksia. Kirjoittamalla voi löytää uudenlaisen suhtautumistavan ja uudenlaisia oivalluksia sekä vapautua pelosta ja ahdistuksesta, toteaa Jokinen (2007, 269). Päiväkirjaan voi myös purkaa sellaisia asioita, joista ei halua läheisilleen puhua. Musiikkikin lisäsi osan hyvinvointia.

Musiikki on yks hirveen tärkeä. Sillon aluks etti oikein semmosia itkubiisejä, et siis oikein sai itkee, itkee, itkee, semmosia, mitkä kosketti tosi, silloin se oli oikein hakemista, että sai purkaa sitä paha oloo kunnolla. (N)

Lasten ollessa toisen vanhemman luona haastateltavilla oli omaa aikaa. Heistä kolmasosa kävi aluksi ”vapaina” viikonloppuina ravintolassa ystäviensä kanssa. Ulkona käyminen auttoi heidän mukaansa nollaamaan tunteita. Eräs henkilö laati itselleen selviämishojelman. Hän sisällytti siihen itselleen miellyttäviä asioita, kuten lukemista tai elokuvien katselemista. Haastateltava kertoi opetelleensa päättämään ja tekemään asioita yksin. Muutama henkilö puolestaan kertoi uskonnolla olleen merkittävä vaikutus heidän selviämiseensä. Toiset taas kertoivat tupakoinnin auttaneen katkaisemaan arkea.

Sitten yks yö tuntu, että sisällä oli totinen helvetti, oikein kunnan helvetti. Aatteli, että helvetti on just sitä, että se on semmosta sisäistä kipua ja siinä helvetissä sitten niitä tuntemuksia tunsin, niin mulle tuli niinkö tämmönen viesti. Mää aina mietin, että kun Raamatussa on, että Jumala puhuu, että miten se puhuu, niin minulle tuli tämmönen, että minä pidän sinusta huolta. Mulle se oli niinkö Jumalan lupaus, siihen oli helppo tai hyvä tarttua, et Jumala pitää huolen tavalla tai toisella. (N)

Mää aloin polttaa tupakkaa. Se on ollu vaan semmonen niinku jotenkin, sai hengitettyä syvempään filterin läpi. (N)

8.2.5 Tunteiden käsittelyä vaikeuttanut tekijä

Oli hirvee ikävä, eibän se rakkaus yhtäkkiä hävi. (N)

Intiimin suhteen loppuminen ei merkitse yhteyden katkeamista entisten puolisoiden välillä. He ovat sidoksissa toisiinsa lastensa ja yhteisen elämänhistoriansa välityksellä. Entistä kumppania voidaan ajatella, ikävöidä ja hänen menetystään voidaan surra. (Beck & Beck-Gernsheim 1995, 147.) Näin kävi myös tutkimukseen osallistuneille henkilöille. He olivat kokeneet yksinolon aluksi ahdistavaksi. Siihen tottuminen vei jonkin aikaa. Haastateltavani olivat karkottaneet yksinäisyyden tunnetta pääosin olemalla yhteydessä ystäviinsä.

Kyllä sitä tosi pitkään kaipas toista ihmistä, siis ikävöin ihan tajuttomasti senkin jälkeen, mitä se oli tehny. (N)

Kyllä mulla oli sitä sillon aluksi hirvee ikävä, tosi ikävä sitä läbeisyyttä tai sitä just, ku se piti käestä kiinni. (N)

Rinnakkaisuuden paljastumista seuranneiden tapahtumien ajattelu oli haastateltavien mielestä toisaalta hyvä keino siirtää katseensa kohti tulevaisuutta. Muutamat heistä olivat kuitenkin ottaneet yhteyttä entiseen puolisoonsa yksinäisyyden käytyä sietämättömäksi.

Se virhe, minkä mä tein ja mua kaduttaa ja mua hävettää ja vaikeaa mitä, sillon eron alussa varmaan tuhansia tekstiviestejä laitoin miehelle. Rukoilin, että tulee takaisin, miettiä ja soitin vähän väliä ja ruikutin, se oli ihan vibonviimeistä. Mä toivon, että kukaan ei sorru siihen. (N)

Mä itkin hänen peränsä ja rukoilin palaamaan ja halusin niinku pitää perheen koossa. Hän sano, että eibän siitä

kuitenkaan ois tullu mitään, että ei hän sen takia rupee jäämään. Hän ei niinku saa sitä mitä hän haluaa tästä meidän subteesta, että hänellä on elämä edessä, että ei hänellä elämää riitä loputtomiin, niin et hän ei halua tublata sitä niinku meidän kanssa, että hän haluaa parempaa maailmasta kuin minä pystyin hänelle tarjoamaan. (N)

Tutkittavieni tunnesäätelyn vaikeutena oli viikoittainen yhteys entiseen puolisoon. Ikävän tunteiden hälvettyä elämän saamista takaisin raiteilleen olisi heidän mukaan helpottanut, jos entisen puolison kanssa ei olisi tarvinnut olla tekemisissä. Myös tämän epäasiallinen käytös eron jälkeen vaikutti tutkittavien mukaan negatiivisesti heidän mielialaansa. Heitä oli ahdistanut tapa, jolla tämä puhui heistä esimerkiksi heidän yhteisille lapsilleen.

Sebän oli sanonu meidän lapsille. Sebän mulle sillain henkisesti otti ihan kun, se sano, ettei oo seksiä ollu avioliitossa. Niin, mää sanoin sille, että älä viitti, kun meillä on lapsia, että kyllä meillä niinku varmaan on ollu semmosta, niin se niinku loukkaa tavallaan mua. Sebän oli mulle hirviä pala. (N)

Vaikkalastenhuollosta olikin päästys sopimukseen, lasten asioiden hoitaminen ei sujunut ongelmitta. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kertoivat entisen puolison kanssa syntyneen riitoja lasten tapaamisista, elatusmaksuista ja jaettavista tavaroista. Heiltä saatu sähköposti oli pääosin kielteistä (vrt. Santala 2009, 144). Muutaman haastateltavan entiset puoliset tekivät heistä lastensuojeluilmoituksia sosiaaliviranomaisille.

Eihän siinä tartte paljoo sattua vastoinkäymistä, toisen käytöstä, niin hetkabi hyvin pienestä, jos oli tekemässä jotain exän kanssa ja sitten vielä tarkkaili niinku hänen sanoja ja sai sieltä niitä piikejä omaan elämään. (M)

Selvittämättömien asioiden kasaannuttua niiden ratkaiseminen vaikeutuu. Esimerkiksi yhden henkilön ja hänen entisen puolisonsa välit olivat tulehtuneet vuoden ajan eron jälkeen. Entinen puoliso oli aluksi lupautunut huolehtimaan

haastateltavasta taloudellisesti hänen äitiyslomansa aikana. Tämä oli kuitenkin lopettanut etukäteen ilmoittamatta elatusavun maksamisen ja vienyt elatussopimuksen oikeuteen. Haastateltava kertoi joutuneensa turvautumaan vanhempiansa. Hän halusi päästä asiasta sopuun välttääkseen raskaan oikeudenkäynnin taloudellisesta menetyksestä huolimatta.

Se oikeesti valehteli, siis keeksi juttuja. Ihan siis täysin imbeellisiä juttuja ja kuinka mä puhun hänestä pabaa lapsille ja vierottaa niitä isästään. Kun mä olin nimenomaan ollu niinku alusta asti tosi tarkka, lapsenkin joutu välillä oikein suostuttelemaan lähtemään, että hei, se on kuitenkin sun isäs ja se rakastaa sua ja sulla on varmasti ihan kivaa. Musta oli niinku kohtuutonta, että se syyttää mua tollasesta, että mulla niinku katos kaikki kunnioitus sitä ihmistä kohtaan. Mul meni yöunet, olin mä niinku tosi kuollu ja silleen niinku abdistunu, stressaantunu ja lastenkin kaa oli vaikeempi jaksaa. Illalla oli vaan niin väsymy, et sit vaan niinku itki sitä väsymystä. Mut jotenkin mulla oli kuitenkin semmonen kaubeen niinku tsemppi päällä silleen, mähän selviin tästä. (N)

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt tuntuivat olevan varmoja siitä, että entinen puoliso ei tiennyt, miten paljon tämän teko satutti heitä ja minkälaiset seuraukset sillä oli. He eivät toisaalta halunneetkaan tämän saavan tietää heidän tunteistaan. Vaikeuksistaan entiselle puolisolleen puhuneet henkilöt kertoivat saaneensa tältä lohdutukseksi erikoisia huomautuksia.

Eroaahan muutkin ihmiset. Eibän tämä ole maailmanhistorian ensimmäinen eikä viimeinen ero. (N)

Hän ei oo tehny mitään väärää. Joka toinen avioliitto päättyy eroon ja sitten hänellä on oikeus. (N)

Ihmisen voi olla vaikea löytää keskusteluapua eron jälkeen. Ystävien ja sukulaisten puoleen ei välttämättä osata tai haluta kääntyä ja kynnys ammattiauttajalle hakeutumiseen voi olla korkea. Kahden tutkimukseen osallistuneen entisiltä puolisoilta

puuttui heidän mukaansa luotettavia ystäviä, niinpä nämä soittivat ja kertoivat ajatuksistaan heille. Uudelle kumppanille ei entisen puolison mielestä voinut ongelmia paljastaa. Tutkittavat kokivat tilanteen raskaana ja irtisanoutuivat lopulta yksipuolisesta kuuntelijan roolista.

Kävi kamalan helposti niin, että hän alko kertoon ja mä koin sen jotenkin, että mä en voi laittaa luurii alas, et kun se kaipaa kuuntelijaa. Vaikka mä samalla ymmärsin sen, että mä hukun sen elämään, että mä en saa päästä sitä mun elämään. Mun täytyy itte selvitä ja mun pää oli hänen tuskain pinnalla. (N)

Se teki niinku tuloa sitten takasin, kato, kun nainen oli niin mustasukkainen, että se sai mustia silmiä, sitten se soittaa, se soittaa sieltä aina, että miten hänellä menee. Sitten se teki tuloa takasin kotiin. Se oli niinku henkisesti birviän raskasta. (N)

Haastateltavieni kerronnassa korostui pyrkimys välttää tilanteita, joissa entisen puolison uuden puolison olisi voinut kohdata. He seurasivat uuden parin elämää kuitenkin välillisesti lasten kautta. Entisen puolison elämä näytti järjestyneen hyvin: tämä hankki uuden asunnon, meni uusiin naimisiin ja sai lisää lapsia.

Tulee sitten semmosia karmeita kohtia, että yks oli se, kun mä buomasin, että lasten isällä on kiblasormus. Hän oli tavannu sen ihmisen, kuukauden päästä muutti ybteen, puolen vuoden päästä osti yhteisen asunnon, meni kibloihin ja sitten mä kuulin lapseltani joskus pari kuukautta sitten, että vauva on tulossa ja sitten kuulin jonkun kaverin kautta, että naimisiinkin ovat menneet. Että tota laskinko mä silloin, että oliko ne tasan vuoden tuntunu. Enemmän se on sitä, että mä vertaan sitä omaa elämäni, et tulee se epäoikeudenmukaisuusjuttu. Miten hän nyt vaan vetäs tommosen ja porskuttaa sitä omaa juttua. Mä vaan kibnutan tässä niinku tulevaisuudessa ja tuskassa ja köyhydessä ja plaaplaaplaa. Se on niinku se, mikä pistää mielen matalaks aina, kun kuulee näitä uutisia. (N)

Ärsyttää välillä, niin no just tää viimesin, ku kolabti niin, kun mä kuulin, et he on menossa naimisiin, niinku sen piti olla meidän juttu. Totta kai kolabtaa mubun. (N)

Mä olin pitkään kateellinen ja katkera siitä, että ne rupes elään sitä mun elämää, et kaikkei. Mullaban on vieläkin baaveena, että mä saisin joskus jonkun kans yhteisen talon tai jonkun semmosen oman ibanan paikan. (N)

8.3 Taitekohta

Mää oon elossa, et tuli kaubeen semmonen voimallinen tunne, että elämä jatkuu. (N)

Käännekohtalla tarkoitetaan yleisesti merkittävään elämänmuutokseen johtavaa tapahtumaa (McAdams & Bowman 2002, 12). Tässä tutkimuksessa taitekohtalla tarkoitetaan eräänlaista elämän jatkumisen oivaltamista, jonka kolmasosa tutkimukseen osallistuneista henkilöistä kuvasi kokeneensa. Heidän tunnetilansa oli taitekohdan seurauksena muuttunut myönteisempään suuntaan. Haastateltavani olivat oivaltamisen jälkeen pyrkineet tietoisesti kohti elämänmuutosta. Yksi heistä koki saavuttaneensa taitekohdan puoli vuotta eron jälkeen.

Mää muistan kun mä oon läbteny tonne kaupalle. En mä edes tiedä, minne olin menossa, mutta oli kaunis kevät-, kesä- tai syyspäivä, joku ibana auringonpaiste ja iban kirkekaansininen taivas ja oli aamu ja mulla oli korvalaput tai jotkut korvilla ja mä kuuntelin. Sieltä tuli Rauli Badding-Somerjoen Tähdet tähdet ja mul tuli niin hyvä olo, että mä aloin itkeen. Mulle tuli kyynleet silmiin ja mulle tuli niinku semmonen, että mä oon elossa. (N)

Puolentoista vuoden päästä tutkittavan elämässä tapahtui toinen käännekohta: entiseltä puolisolta tuli pitkä kirje.

Mää en oo mikään saunaibminen, mut mä halusin saunaan, kun mulle tuli jotenkin semmonen olo, että mä oon täällä

keäpertyny tässä lämpimässä, mulle tuli semmonen turvallinen olo, seinät on lähellä, en mä tiedä, onks se joku äidin kohtuifilis vai mikä siinä tuli, mut se on semmonen, kun mua ei lämmitä mikään muu, niin mua lämmittää nyt tää sauna tässä ja mä itken täällä. (N)

Kirjeessään entinen puoliso oli tunnustanut nykyisen suhteensa alkaneen jo liiton aikana. Hän oli myös kertonut avoimesti elämästään uudessa liitossa: uuden kumppanin kanssa elämä ei sujunut yhtä hyvin kuin entisen puolison kanssa. Tutkittava kertoi iloineensa siitä, että entisen puolison tilityksen myötä hän itse tunsu päässeensä paranemaan ja ottamaan ison harppauksen kohti tasapainoisempaa elämää. Kirje oli hänen mukaansa tuntunut suurelta lahjalta.

Ystävän kanssa tehty ulkomaanmatka puoli vuotta eron jälkeen oli osoittautunut yhdellä taitekohdan kokeneella eräänlaiseksi elämän ”rajapyykiksi”.

Mää siihen asti joka ainut päivä itkin, joka ainut päivä mä itkin. Mutta sillan, kun mä tulin sieltä, niin mä ybtäkkiä huomasin, että mä en enää itke joka päivä. Mää lilluin siellä meressä iban hirveesti ja se aurinko oli aivan ibana ja eka kerran mä kattelin vähän komeita miebiäkin. Jotenkin sillan eka kerran mä aattelin, että tuntu niinku tosi ibanalta ja hyvältä. (N)

Eroseminaarin käymisellä oli yhden tutkimukseen osallistuneen mielestä ratkaiseva merkitys hänen toipumisessaan. Sen päättymisen aikaan erosta oli kulunut kahdeksan kuukautta.

Sen jälkeen, kun se loppu, niin mä aattelin, nyt tää saa tää, anteeks vaan, tää paskan jaubaminen riittää. Et nyt mä yritän vaan niinku keskittyä tähän niinku lasten kanssa tän elämän rakentamiseen ja kaikkeen, et vaikka mä olin kuinka yrittäny koko ajan sitä, et mä otan lapset huomioon. (N)

Työpaikan saaminen merkitsi käännekohtaa vuosia kotiäitinä olleelle henkilölle.

Semmosessa sumussaban sitä elettiin, mutta mä oon ibmetelly justiin, että mä sen puoli vuotta aattelin vaan ja sitten, että se on nyt piste, että mä en niinku enää rupea miettiin tässä. Kyllähän mä niinku suunnittelin, että jos mä niinku lähen ulkopuolelle töihin, kun mä oon tässä, koko ajan pyörin. (N)

Kaksi vuotta entisen puolison paluuta takaisin yhteiseen kotiin odottanut tutkittava selitti kiinnipitämistään yhteisellä elämällä, hyvillä kokemuksilla ja muistoilla sekä yhteisillä lapsilla. Hän oli ajatellut entisen puolison paluun jälkeen heidän käyvän jonkinlaisen terapian yhdessä. Asiat olisi sovittu ja yhteiselämä voinut alkaa uudelleen.

Se oli yks päivä vain, mulle tuli, että elämä jatkuu nyt ja miestä ei kattella enää. Että se on jäänyt taakse. Siinä vaiheessa näin paljon unta, että mies tulee takaisin. Sitten mä kerran näin semmosen unen, että minä ammuin sen, ja siihen se loppu. Se oli hirveen vapauttava kokemus, että kaikki napanuorat ja siteet oli siihen mieheen katkennu ja sitten mä aloin elämään niinkö omaa elämää. (N)

Yksi tutkimukseen osallistuneista henkilöistä kuvasi omaa taitekohtaansa neljä vuotta eron jälkeen seuraavasti:

Mää rupesin ajatteleen, vau, mä oon yksinbuoltaja. Se oli itse asiassa helpotus, ja sitten mä otin niinku pubelimen ja rupesin soitteleen, että mitä kaikkia etuja mä voim saaba, että oonko mä menettäny jotain etuja, mihin mulla ois ollu oikeus. Mutta mä en oo niitä tajunnu, kun mä oon vaan ollu, että mä pärjään ja näin, hoidan nää hommat. Se oli musta tavallaan miellyttävä havabtuminen, että vau, jes. Siinä se oli, mahtava betki. Sitten mä hakeuduin yksinbuoltajatoimintaan. Enhän mä ollu tajunnukkaan, että täällä on niinkö näitä muitakin ja se oli käsittämätöntä. (N)

Oman konkreettisen aseman ja ympäröivän yhteisön äkillinen ymmärtäminen oli tuntunut sekä helpottavalta että tuskaa tuottavalta.

Kattoin niinku suurin piirtein itteeni vessan peilistä, että bei, vitsit, mää oon yksinhuoltaja. Mää olin elänny neljä vuotta sillain, että mää oon kaks, että rakheet riittää ihan kaikkeen. Eikä riittäny. Se on edelleenkin kivuliasta se, että mää en oo eläny niinku, sanotaan neljä vuotta. Multa on viety pois. Kun mää havahduin, rupesin kattoon itteeni peilistä näin, että oli helkutisti vanhetunukkin ja mää oon aivan siis, pelkkää niinku ihan pelkkää sumua. Siitä on semmonen pieni suru, että mää en oo ollu niinku elossa. Sitä pitää vielä vähän työstää, että mää toivun siitä surusta. (N)

8.4 Identiteetti koetuksella

Kaikki, mitä mää olin niinku siiben jotenkin rakentanu ja toivonu ja uskonu, niin sitä ei niinku ollu. Että mulla ei ollu siinä vaiheessa mittään enää, että mun piti rakentaa uuestaan, mitä mää niinku baluan ja mitä mää niinku uskon, just se oma minä. (N)

Identiteetin tutkimus on Zygmunt Baumanin (2001, 140) mukaan yksi nykyajan muoti-ilmiöistä. Identiteetti määritetään yleisesti ihmisen käsitykseksi ja kokemukseksi omasta itsestä ja suhteesta ympäröivään maailmaan. Identiteetistä käytettyjä termejä ovat persoonallisuus, minäkäsitys ja minäkuva. Aini Jaari (2007, 75) toteaa identiteetin kuvaavan ihmisen erilaisia ominaisuuksia, toimintoja ja tavoitteita. Keltikangas-Järvisen (2008, 272) mukaan identiteetti rakentuu temperamentista.

1950-luvulla identiteetin käsitteen esitelleen Erik H. Eriksonin (1980, 1981) mukaan identiteetti kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan. Ihmisen ymmärrys omasta identiteetistä ei ole erityisen tiedostettua. Lapsuus ja sen jälkeiset kokemukset vaikuttavat siihen, miten ihminen suhtautuu itseensä aikuisena

(esim. Cullington 2008, 97; Turunen 1996, 176). Identiteettiä rakennetaan jatkuvasti sekä vuorovaikutussuhteissa muihin että suhteessa omaan minään (Nousiainen 2004, 21). Identiteetin vahvistuessa ihminen varmistuu kyvystään saavuttaa järjestys ja tarkoitus elämässä. Päivi Fadjukoff (2007) luo tutkimuksessaan yleiskatsauksen aikuisen identiteetin kehittymisen merkityksestä psykologiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Ihmisen näkemys omasta terveydestään ja kyky huolehtia omista lapsistaan vaikuttaa erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Identiteetin kasvun ja kehityksen jatkuminen liian aktiivisena voi aiheuttaa vuosia kestävästä identiteetin etsimisprosessin aikuisenakin. (Fadjukoff 2007, 61; Turunen 1996, 188.)

Kysymys omasta identiteetistä ja itsensä ymmärtämisestä nousee esiin kriisitilanteessa. Jokainen kriisi koskettaa jotakin osaa identiteetissä. Toisaalta ihminen oppii tuntemaan itseään omista tunnereaktioistaan (Kerby 1991, 5). Tässä tutkimuksessa ei ollut tavoitteena määritellä ja luokitella haastateltavien kertomusten perusteella heidän todellista identiteettiään. Tarkoitus ei ollut myöskään tarkastella heidän identiteettinsä kehitykseen vaikuttaneita tekijöitä varhaisesta lapsuudesta aikuisuuteen. Tutkimuksessa tarkastellaan tutkittavien kokemuksen vaikutusta heidän olemassa olevaan identiteettiinsä heidän omasta näkökulmastaan (vrt. Phoenix 2008, 70).

Menettäessään tärkeäksi koetun intiimin suhteen ihminen menettää myös jotain itsestään. Ero on silloin haaksirikko, jossa identiteetti saa tuntevan kolhun (Linnakoski & Valtonen 2008, 59). Alistuminen, masentuminen ja itsetunnon aleneminen liittyvät kaikkien haastateltujen henkilöiden erokokemukseen. Eron jälkeen ihminen kokee olevansa ilman identiteettiä. Hän on liian haavoittunut ollakseen mitään. (Airaksinen 2007, 213.) Identiteetti muuttuu sekä omissa että toisten silmissä ja ihmisen on rakennettava itselleen uusi. Kirsi Nousiainen (2004, 22) tarkoittaa käsitteellä ”itselle hyväksyttävä identiteetti” ihmisen oman, häntä muovanneen elämänhistorian ymmärrystä ja hyväksymistä. Minä tulisi kokea huolenpidon arvoiseksi vallitsevista olosuhteista huolimatta.

Itsetunto on ihmisen persoonallinen ominaisuus: tunne tai käsitys omasta itsestä. Se on oman itsensä hyväksymistä ja omiin kykyihin luottamista. Itsetunto kuvaa ihmisen itselleen antamaa arvoa. Itsetunnon vahvuus vaihtelee ihmisen elämäntilanteen mukaan ja muotoutuu elämäkokemusten myötä. Itsetunto määräytyy enemmän itsearvostuksen kuin itsetuntemuksen mukaan. Terveeseen itsetuntoon kuuluu riittävyden kokemus eli, että on esimerkiksi tarpeeksi hyvä ja ulkonäöltään hyväksyttävä. Itsearvostus on tärkeää psyykkiselle hyvinvoinnille. (Ojanen 2002, 46.)

Tässä tutkimuksessa ero oli aluksi kova isku suurelle osalle haastateltavista. Itsetunto oli laskenut jo ennen eroa tutkimushenkilöiden oltua entisen puolisonsa arvostelun kohteena. Heitä oli kohdeltu ja luonnehdittu negatiivisesti. Entiseltä puolisoilta eron jälkeen jatkunut kritiikin saaminen heikensi heidän oman arvon tunnetta lisää. Ihmisen ulkonäön arvioiminen koskee aina myös ihmisen persoonaa (Keltikangas-Järvinen 2008, 271). Hän käyttää muita peilinä muodostaessaan kuvaa omasta itsestään (Nousiainen 2004, 127). Vain kaksi henkilöä kertoi heillä olleen aina melko hyvä itsetunto, joka ei juuri kolhiutunut erossa, vaikka vaihdetuksi tuleminen toiseen oli tuntunutkin pahalta.

Menetetyn itsetunnon palauttaminen eroa edeltävälle tasolle ei ollut kaikille haastateltavilleni helppoa. Nousiaisenkin (2004, 127) mukaan kielteiset arviot voivat aiheuttaa identiteetin rakentamiseen säröjä. Positiivinen itsensä arvostaminen rohkaisee ihmistä laajempaan intuiimiin vuorovaikutukseen. Negatiivinen identiteetti puolestaan heikentää sitä.

Pinnallisella tasolla se vertailuban on julma, että minä olen semmonen homssuuntunu kotiäiti, jolla oli semmonen melkein vyötärölle ulottuva tukka, jota ei ollu leikattu ties koska ja vaatteet jostain kuuden vuoden takaa. Et mä oon kaubee tyyppi, enbän mä nyt ikinä kenenkään kanssa mitään ibmissubdetta, että mäbän oon niin birvee. (N)

Intiimiin suhteeseen sisältyy myös seksi. Se on emotionaalinen kokemus, joka Douglasin ja Atwellin (1998, 77) sanoin levittäytyy erilaisina tunnealtoina ihmisen yli. Seksi herättää ihmisessä pääosin positiivisia tunne-elämyksiä, koska siinä voi tuntea toisen ihailua mielihyvän tuottajana. Tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä ei heidän kertomansa mukaan ollut ollut syytä pohtia omaa seksuaalista rooliaan liitossaan. Myös Määttä (2011, 15) toteaa, että liitossa pitkään eläneen parin seksielämä on asettunut stabiiliin tilaan.

Fyysinen keho on oleellinen osa sukupuolista identiteettiä. Nyky-yhteiskunta asettaa ihmiselle enemmän ulkonäköpaineita kuin ennen, sillä seksuaalinen viehätysvoima liitetään usein hyvään kehonkuvaan. Tutkimukseen osallistuneiden naisten, jotka olivat synnyttäneet lapsia ja joiden vartalo oli raskauden myötä altistunut muutoksille, oman kehon kohtaaminen aiheutti erityistä hämmennystä. Miesten kertomuksissa ei fyysisistä omanarvontunteen alenemista ollut havaittavissa,

Naisenaban sää oot niin alta toribinnan, kuin voit olla. Kaikei seksuaalisuus ja naisellisuus, säbän oot siellä niinku iban pakkasen puolella. Miten itsetunto niinku naisena, se mennee niinku niin alas kuin voi mennä, että miten sieltä sitten pääsee ylös. (N)

Kyl se on niinku toi koko avioero semmonen kolaus itsetunnolle. Määhän oon niinku tissit imetty pilalle ja maha roikkuu. Ei kukaan niinku voi semmosta enää ottaa. (N)

Vanhat yhteydet työhön, kotiin, ystäviin ja jäljelle jääneeseen perheeseen tekevät henkilökohtaisen identiteetin rakentamisen uudelleen mahdolliseksi (Adams 2008, 40). Itsearviointissa on persoonallisia eroja. Myönteinen ajattelu on toisille helpompaa. (Oyserman 2005, 9.) Haastateltavieni kerronnassa omasta itsestä huolehtiminen tuntui sekä ajallisesti että taloudellisesti riittämättömältä.

Tutkittavieni mukaan heidän itsetuntoaan kohotti hetkellisesti se, että kohtaamisissa entisen puolison kanssa näytti paremmalta

kuin tämän uusi puoliso. Tositilanteissa saadut voitot, jotka on saavutettu taisteltaessa elintärkeistä asioista, kuitataan Myllyniemen (2004, 30) mukaan pikemmin huojuksen kuin voitonriemun tuntein. Tässä tutkimuksessa kuvattiin myös selkeää voitonriemua.

Sit kun hän tuli siitä, niin sit mä olin väbän aijaa, ton näkönen, sit tuli niin perinaisellinen, niin tybmä, mut helvetin hyvä fiilis, haha, mä oon paremman näkönen. Ajattelin, että jumalauta, mä en ookaan mikään niinku paska vanha harmaa akka, vaan mulla on ihan oikeesti, mä oon ihan käypää valuuttaa. Siinä tuli jotenkin semmonen vibollisasetelma, että ton varusteet ei ookaan mun varusteita paremmat, niinku mä olin kuvitellu. (N)

Se oli semmonen niinku, sillä oli pitkä tukka, se oli aivan semmonen maantien värinen, semmonen harmaa, että se ei oo ikinä käyny kampaajalla. Niinku mä oletin, että se on semmonen blondi, isotissinen, laiba, hyvännäkönen nainen. Ja se oli siis semmonen, hirveen uurteiset kasvot. Mä olin ihan silleen niinku, et jumalauta, et jos se nyt ton mukaan lähti, aivan sama niinku. Mä sain siitä niinku aika lailla voimaa silleen, kun mä näin sen. Se niinku helpotti ihan hirveesti mua. Varsinkin se, että mies oli hirveesti arvostellu sitä, että mulla on niinku ylipainoo ja mä en saa niinku itteeni kuntoon lasten jälkeen ja plaaplaa. Niin tota sit se ei ollukkaan ollenkaan semmonen täydellinen se toinen nainen. (N)

Erokräisi voi Kari Kiiänmaan (2008, 71) mukaan lisätä ihmisen itsetuntemusta. Erosta voi selvitä kasvamalla ihmisenä, vaikka kasvua ei välttämättä itse tunnistaakaan. Vastoinkäymiset koulivat ihmistä entistä vahvemmaksi. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kertoman mukaan heidän arvomaailmansa muuttui eron myötä myönteisemmäksi. Selvittyään vaikeasta elämänvaiheestaan he tunsivat itsensä vahvemmiksi. He eivät kuitenkaan ajatelleet kokemuksen tehneen heistä parempia ihmisiä (vrt. Hänninen 2004, 296). Haastateltavni kokivat tarvitsevansa paljon tilaa ja olevansa rohkeampia esittämään

vapaasti omia mielipiteitään. Itsenäisyys lisääntyi, kun vastuu perheestä oli itsellä. Päätösten tekeminen asioista merkitsi vapautta päättää ja valita. Baumanin (2004, 29) mukaan se lisää positiivista suhtautumista tulevaisuuteen, vaikka kuluttaakin voimavaroja. Ihmisiin oli haastateltavien mielestä vaikea enää täysin luottaa. Muita ihmisiä kohtaan oli yleisesti tultu epäluuloisemmaksi.

8.5 Toipumiseen kuluneet vuodet

Kyllä sitä aattelee, jos tosiaan tällasta valolamppua, jos sen tiputtaa ja se menee palasiks, kyllä siinä aika ihme liima pitäis olla, että sen pystyis tuota pelastaan. Että sirut on siruja, että niitä sirpaleita, joita ihmishetimitraaioissa tulee, niin ei niitä voia niinkö takasin saada. On pakko rakentaa uutta. Sitten sen uuden rakentaminen, siinä on kuitenkin ne kokemukset, pelot, kaikki, jotka vaikuttaa siihen uuen rakentamiseenkin.

Onnellinenelämäjälhyvinvointiovatjokaisenihmisentavoitteena. Ideaalimaailmassa elämä rakennetaan vastoinkäymisen jälkeen uudelleen pala palalta. Vanhat asiat korvataan uusilla (Adams 2008, 59). Oikeassa elämässä joudutaan tasapainottelemaan olemassa olevien rutiinien ylläpitämisen ja muutoshalukkuuden välillä. Avoimen keskustelun ja jatkuvan itsearvioinnin avulla analysoidaan omaa toimintaa ja kokemuksia suhteessa muuttuneisiin olosuhteisiin. Sen avulla ihminen voi lopulta sopeutua. (Turku 2007, 17.)

Se koskettaa niin älyttömän syvältä ja monessa asiassa, se on ihan niinku se koko minä ja sitten se on se menneisyys, tulevaisuus. Sun pittää niinku rakentaa se palapeli ihan uuestaan, että mikä nyt tässä on totta ja mikä tässä ei oo totta. (N)

Suureen menetykseen tottuminen vie ihmiseltä ajanjakson, jonka pituutta on vaikea määrittää. Suruun ja sopeutumiseen tarvittava aika vaihtelee suuresti eri ihmisten välillä. Tähän tutkimukseen

osallistuneilla oli paljon muistoja pitkistä liutoistaan. Ihminen ei hallitse muistojaan, vaan muistot hallitsevat häntä (Airaksinen 2007, 133). Heiskanen (1994, 28) kutsuu menetyksen jälkeistä luopumisprosessia surutyöksi. Harvey ja Weberin (2002, 194) mukaan menetyksistä toipuminen on luontainen prosessi. Menetykseen liittyvät voimakkaat tunteet haalistuvat ja elämään uudelleen suuntautuminen voimistuu. Haastateltavani ihmettelivät sitä, että itsensä kokoamiseen menee vuosia. Pitkästä toipumisajasta kertoo esimerkiksi se, että henkilö, jonka erosta oli haastatteluhetkellä kulunut kahdeksan vuotta, totesi, ettei hän olisi voinut antaa haastattelua vielä kaksi vuotta sitten. Myös Saari ja kumppanit (2009, 11) korostavat, että kriisiprosessi voi olla pitkäaikainen sen nopeasta käynnistymisestä huolimatta.

Tutkittavani kertoivat tunteiden myllertävän voimakkaasti heidän sisällään välillä. Toisinaan oli päiviä, jolloin asiat tuntuivat olevan paremmin. Toisinaan taas tuskailtiin sitä, että omille jaloille ei noustaisi ikinä.

Tuli sitten aina välillä niin, että meni kaks askelta eteenpäin ja viistoista takaspäin ja taas eteenpäin. Sekin oli välillä vaikee itte ymmärtää, että miks mulla on hyvä päivä nyt ja sit tuntuu taas kaks viikkoo, että elämä ei etene niin ku ollenkaan. Väsyä niinku tavallaan siiben, että sit tuntu, että se ei lopu koskaan. (N)

Suuria muutostilanteita, jotka liittyvät ihmissuhteisiin, kutsutaan elämänkriiseiksi (Saari ym. 2009, 10). Äkillinen ero puolison rinnakkaissuhteen takia täyttää myös traumaattisen kriisin tunnusmerkit, joita ovat tapahtuman ennustamattomuus ja mahdottomuus vaikuttaa siihen omalla toiminnalla (esim. Hammarlund 2010, 94; Saarelma-Thiel 2009, 16; Saari ym. 2009, 11). Heiskanen (1994, 28) kutsuu suru- ja traumatyön prosessia traumaattiseksi kriisiksi. Myös Arja Hemminki (2010, 65) havaitsi tutkimuksessaan, että onnellisen liiton jälkeen puolison uskottomuudesta johtuva ero on traumaattinen kokemus. Gustav Schulman (2002, 162) puolestaan lukee traumakokemuksiksi kaikki kokemukset, jotka ovat ylittäneet

minän sietokyvyn ajatella ja antaa asioille merkityksiä. Traumaattisessa kriisissä ihmisen psyykinen sopeutuminen on haastavaa. Hän joutuu työstämään identiteetin, arvojen ja asenteiden muutoksen. Kriisi on negatiivinen ja vaikea vaihe elämässä ja vie ihmisen kaiken huomion (Sweeney 2008, 73). Sen on elettävä, vaikka se ylittää ongelmanratkaisukykyimme (Kiiänmaa 2008, 18; Ruishalme & Saaristo 2007). Kriisi etenee psyykkisestä shokista reaktiovaiheeseen, sitten työstämis- ja käsittelyvaiheeseen ja lopuksi uudelleen orientoitumisen vaiheeseen (esim. Saarelma-Thiel 2009, 22-23; Saari ym. 2009, 20). Kriisiprosessin vaiheet ovat kaikille eronneille yhteisiä (Fisher 2004, 8).

Mää luin jostain, ja tuntu niinku uskomattomalta ajatella, kun ne sano siinä, että siinä menee kolme vuotta tai viisi vuotta tai, että ei se niinku vuodessa mee miksikään. Niin se tuntu ihan hirveeltä ajatella, että pitää tässä vielä niin kauan kärsiä, ja ennen ku mä pystyn oikeesti, että mä pääsen tästä niinku eteenpäin. Niin se tuntu hirveen pitkältä ajalta muka, mutta nyt se on kulunu ja aikaa menee. Kyllä se on kuitenkin se aika, mikä auttaa. Että sitä vois jotenkin nopeuttaa, mutta ei sitä vaan voi. Tai en mä ainakaan ite pystyny. (N)

Joku sano sillon, kun tää prosessi käynnisty, että avioerosta toipumiseen menee tämmönen 2-5 vuotta. Mää, että apua, että apua. Ja sitten kaks vuotta oli kulunu ja mä olin ihan sökö, mä, että ei jumalauta, meneekö mulla vielä kolme vuotta, että ihan kaubeeta, mä en niinku kestä. Niin meni, kak vuotta meni eli neljä vuotta meni toipumiseen. Musta se oli ihan hirvee, kun sitä laski sitten. Kun sitä ajattelee, että neljä vuotta, että miten mä entiseltä mieheltä korvauksia. Mää rupeen laskemaan sille laskua näin paljon, olisik sää es rahalla hyvittäny. (N)

Saari ja kumppanit (2009, 43) toteavat, että kriisin seuraavassa vaiheessa eli työstämis- ja käsittelyvaiheessa toipumisprosessi hidastuu. Ihmisen psyyke voi olla ääriomaisuuksien rajoilla. Kaikki voimavarat ovat käytössä, jotta muutokseen

sopeuduttaisiin. Surun erilaisia vaiheita käsitellään yhtä aikaa ja aiempiin vaiheisiin palataan takaisin. Välillä joudutaan pysähtymään yhteen vaiheeseen pidemmäksi aikaa, vaikka haluttaisiin jo olla perillä.

On niinku hirveesti alkanu väsyttää se, että aina vaan ne askeleet on niitä pikkuasia ja pieniä. Kyllähän tavallaan ymmärtää ja hyväksyy, mut sitten aina välillä niinku raivoo sitä, että miks tää on tätä, miks tää on näin bidasta ja vähittäistä, miks tää ei muutu tästä. (N)

Mää ite tunnen välillä birveen räjähtyneeks itseni. Että mää oon niinku todella edelleenkin tässä liemessä. Siis sillä tavalla, no nyt mää pikku hiljaa pääsen tästä. Oon mä niinku tavallaan pieniä askeleita, mutta sanotaanko, että birveen biittäitä askeleita. (N)

Kahdella henkilöllä erosta oli haastatteluhetkellä kulunut vuosi. He olivat varautuneet siihen, että eroa oli työstettävä vielä pitkään.

Huomaa, että tässä on näitä eri vaiheita. Että aina jännä huomata, että niin se vaan, et kyllä tässä ollaan vähän eteenpäin menty jo, että kun muistaa, ai niin silloin mä olin niin ja sit mää olin näin ja no, nääkin vaiheet täytyy käydä läpi ja mikäs vielä sitten, tulee lisää uusia vaiheita. (N)

Kyl se mun mielestä se kesti, mä kuvittelin jotenkin, että mun täytyy selvitä tästä niinku kolmessa kuukaudessa tai kahdessa kuukaudessa, et nopeesti. Sit musta tuntu, että herranjumala, miten mä voin rypee täs vieläkin, vaikka on menny jo monta kuukautta, et jotenkin en niinku tajunnu sitä, että kyllähän nää asiat kestää, täytyyhän nää jutut käsitellä. (N)

Ajan ei välttämättä katsottu tekevän tehtävänsä. Kokemus oli sen laatuinen, että se ei haastateltavieni mielestä unohtuisi ikinä. Edelleenkin heillä oli välillä vaikeita aikoja ja paikkoja.

Enkä mä sitä vieläkään oo niinku kokonaan toipunu, et just toi ositus, et se on niinku kesken, et on taas abdistava ajatus. Et on aina vaan joku pieni lenkki jossain, joka jotenkin yhdistää. No sitten on tietty noi yhteiset lapset, mä joudun niinku olemaan hänen kanssaan tekemisissä. Et se on semmonen niinku sillä tavalla rasittava. (N)

Näin ne niinku jotkut sanoo, että aika tekee tehtävänsä. Kyllä ne kuule tuloo aina pintaan, sillon tällön. (N)

Vaikka elämä tuntui haastateltavista ajoittain tuskaiselta, sitä osattiin kuitenkin tarkastella erilaisista näkökulmista.

Eibän siitä selviämiseen mitään temppua oo, sehän on ihan helvettä. Mut mä ajattelen näin, että se ei ollu se avioliittokaan kaubeen sit niinku arvon, että ei siinä kaubeesti voinu olla tunteita kiinni, jos se on vaan niinku yskäsemällä obitettu, jos se oli joku tämmönen, että pari viikkoa paha mieli ja sitten ei mitään, että senhän täytyykin sattua, sillon se on ollu oikeesti elämää. (N)

Kun huomaa selvinneensä taas yhdestä päivästä tai jostain bankalammasta tilanteesta tai asiasta, saa uutta uskoa itseensä ja oikeudenmukaisuuteen. Sekin auttaa jaksamaan, että uskon pahan saavan lopulta palkekansa. Totuus ja oikeudenmukaisuus voittaa. (N)

Paluu ajatuksissa ajassa taaksepäin

Kun on ite miettiny joskus, että tää vähän niinku kuulostaa semmoselta, että se ei niin ku voi tapahtua oikeessa elämässä. (N)

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kertoivat alkaneensa analysoida omaa intiimin suhteen loppumista seurannutta toimintaansa. Heitä ihmetytti tapa, jolla he olivat eroa seuranneina viikkoina käyttäytyneet. Saaren (1994, 27) mukaan ihminen ei traumaattisessa kriisissä pysty täysin hallitsemaan sisäisiä reaktioitaan.

En varmaan ois tehny tietynlaisia päätöksiä tässä tilassa, missä nyt oon. Sillon tavallaan se todellisuus on ihan erilainen. Se on niinku bäiriintyneessä tilassa oleva todellisuus, periaatteessahan oot elossa, mut sun todellisuudentaju on niinku ihan kasautunu. Mää olin tehny kummallisia valintoja ja miten mää oon käyttäytyny missäkin ja sillain, kun ois koko ajan jossain hirveessä huppelissa. (N)

Eniten kadun sitä, että kun se erokirje tuli, että miksen lähteny lapsen kanssa tonne turvakotiin. Et se oli niin hirvee viikonloppu. Enhän mä ollu enää bengissä edes. Sehän oli, kun sen kohtaa yksin, et kun tollanen suru, kuolema, siinäbän tulee virkavalta, lääkäri, joku tulee tuomaan suruviestin, mut sit sä jäät tossa yksin.

Myös jääminen yhteiseen kotiin eron jälkeen mietitytti heitä jälkepäin.

Kyllä mä oon silleen jotenkin yrittäny lakasta sen elämästäni, että oon vaihtanu järjestystä. Välillä mua abdistaa olla täällä niinku edelleenkin. Mä oon miettiny, että onko se sitä, että tää on kuitenkin meiän yhteinen koti. (N)

Kaks vuotta oli maagista mun kodballa, niin mä pidin ne laatikotkin tyhjinä, missä oli miehen tavarat, et sit jos se tulee takasin, niin sen tavarat mahtuu. Näin henkisesti, vaikka en mää sitäkään tehny mitenkään niinku tarkotuksella. Mut yks päivä mä tajusin, että mulla on edelleen ne laatikot tyhjinä, että mitä mää odotan ja sitä mää aloin täyttää niitä ja nyt ne on täys. (N)

Tapahtuman päivämäärä jäi yhdelle tutkittavalle mieleen erityisen hyvin. Eläminen yhteisessä talossa puolison muutettua pois oli ollut raskasta.

Sit viimeisen viikon mää asuin sängyn ja television kanssa. Se oli pirun rankka viikko, vitsit, että se oli rankka viikko. Ja se elokuun viimeinen viikko, siitä se varmaan tuli, se on varmaan

jääny. Se elokuu ei ole mikään hyvä kuukausi vieläkään. Se oli, se oli rankka aika, se oli. (M)

8.6 Lasten merkitys

Jotenkin niinku mietti, että mitenkään nekin reagoi tai mitenkään ne siinä ajatteli tai kuinka huomas, kuinkaban selvästi ne huomas, että nyt äiti on vähän pihalla. Et oli sellanen vähän lasittunu olo ja katse, ettei kyenny reagoimaan asioihin. (N)

Pääosa tutkimukseen osallistuneista henkilöistä asui lastensa kanssa. Uuden kodin rakentaminen itselle ja lapsille koettiin eron jälkeen tärkeäksi. Lapset saattavat auttaa uuden kodin tekemisessä (Hokkanen 2005, 171). Kodista tulee osa omaa äitiys- ja isyysidentiteettiä (vrt. Kietäväinen 2010, 141). Lapset antavat myös sisältöä elämään. Kontakti lapsiin tuottaa aikuiselle positiivisia tunteita, sillä lasten perusolemus on myönteinen. Lapsi luo näin myönteisten tunteiden ilmapiiiriä. Myös Nummenmaan (2010, 191) mukaan ympäristön myönteisyys saattaa edistää yksilön omaa hyvinvointia. Lapsista voi tulla turvapaikka rakastamisen ja rakastetuksi tulemisen häviävien mahdollisuuksien keskellä (Beck & Beck-Gernsheim 1995, 37).

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt suhtautuivat myönteisesti omaan vanhemmuuteensa. He kertoivat olevansa tyytyväisiä siihen, miten he olivat selviytyneet vanhemman roolissa. He rakastivat lapsiaan ja huolehtivat näistä parhaan taitonsa ja kykijensä mukaan. Lapsia kannustettiin ja heidän suorituksilleen annettiin arvoa. Lasten itsetunnon ja koulumotivaation säilyttäminen mahdollisimman korkealla katsottiin tärkeäksi tehtäväksi vanhempana. Huolestuminen, myötätunto ja sääli motivoivat lähestymään, auttamaan ja lohduttamaan lapsia. Hoivaaajan onnea nimitetään hellyydeksi, joka on lämmin, suojeleva tunne (Myllyniemi 2004, 32). Myös Katja Revon (2009, 84) ja Ulrike Zartlerin (2011, 183) tutkimuksissa lapsen etu

on nostettu tärkeimmäksi arvoksi: tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat tyytyväisiä omaan lapsi-vanhempisuhteeseensa ja lasten kanssa viettämäänsä ajan määrään.

Mää uskon, että hirveen paljon siihen, että mä sitten niinku pysyin niin sanotusti kasassa, koska se oli ihan hirveetä se kiusaaminen, ei se oo tietenkään siihen loppunu, että hän muutti kotoa pois, niin se, että mulla on ollu lapset huolehdittavana. (N)

Vaikka vanhemmuudesta nauttiinkin, niin yksinhuoltajan rooli oli välillä voimavaroja kuluttavaa. Haastateltavani kertoivat tunteneensa huonoa omaatuntoa siitä, että lasten kanssa ei aina jaksettu.

Kyllä sitä niinku liikaa niiltä vaatii välillä ja sitten se, kun on itte niin väsyksissä, niin sitten ei niinku oo sitä kärsivällisyyttä niille ja jaksaa miljoonaan kertaan höpöttää, että pue pue pue, syö syö syö, pese pese hampaat, nuku nuku nuku. Että baluais niinku mennä nukkumaan, että mä saan olla rauhassa. Et sillain niinku pitäis olla lepposampi niitten kans, eikä turbista huutaa. (N)

Heitä myös huolestutti se, että lapset näkivät eron jälkeen heidän surunsa ja muut tunnetilansa.

Kävi sääliksi niitä, että semmosta kärsimystä heillekin tuli siitä minun kärsimyksestä. Pabimman osan justinsa näkivät, että miten siinä niinkö elin ja kärsin. Lapsilla oli minua kohtaan vähän liiankin suuri huolehtivaisuus, vähänkin, jos pyyhyki silmää, niin beti oli tämmönen, äiti, äiti. (N)

Kyllähän lapsi sano, kyllä mä äiti tiian miks sää itket. Sulla on ikävä isää ja sulla on paba mieli ja tota, et se tuli niinku lobduttaan. (N)

Tutkimuksen lähivanhemmat olivat kantaneet huolta lastensa selviytymisestä perheen hajoamisen jälkeen. He tunsivat surua

lastensa puolesta siitä, että toinen vanhempi ei enää ollut päivittäin heidän elämässään. He olivat kuitenkin tyytyväisiä lasten ja toisen vanhemman tapaamisiin. Nykyvanhemmat ovatkin tietoisia lasten tasapainoiseen psykologiseen kehitykseen vaikuttavista tekijöistä (Repo 2009, 84).

Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden oli vaikea hyväksyä sitä, että heidän rakkaista lapsistaan oli heidän tahtomattaan tullut erolapsia. He toivoivat etävanhemman pitävän hyvää huolta lasten hoidon perusasioista: puhtaudesta, ruokailusta ja turvallisuudesta. Hänen toivottiin myös käyttävän aikaa lasten kanssa olemiseen ja osoittavan heille lämpimiä tunteita. Suurin osa haastateltavistani kertoi valitellen sitä, että entiset puoliso olivat osoittautuneet epäluotettavaksi vanhemmuuden hoidossa. Tämä ei näyttänyt panostavan yhteisiin lapsiin yhtä paljon kuin ennen eroa. Syyksi tähän tutkimushenkilöt arvioivat uutta elämää, jota entinen puoliso eron jälkeen aktiivisesti rakensi. Myös muiden tutkimusten mukaan yhteishuoltajuuden merkitys arkielämässä saattaa jäädä vähäiseksi (vrt. Hokkanen 2005, 62).

Alussa, ensimmäiset vuodet tuntu noi, että oli se jotenkin niin vaikeaa. Ja justiin, kun oli rippijublia, mä pyysin aina, että voikko tulla ja ne on kumminkin sun omia lapsia, mutta ei se tullu. (N)

Se on yksi kaikkein surullisimmista asioista, että lapsella ei oo perbekokemusta. Tavallaan se niin nopeasti joutu vajavaiseks samalla se subde isään, koska isä ei enää asunu päivittäin talossa. Samalla se läbeisyys, se lapsi-isäsubde, kaikki tämmönen, siitä oon ollu hirveen surullinen lapsen puolesta. (N)

Nekin henkilöt, joilla oli aikuisia lapsia, sanoivat tunteneensa surua heidän entinen puolisonsa jätettyä perheensä ja perustettua uuden.

Vaikka meilläkin oli aikuiset lapset jo, niin se on ollu tosi rankeka kokemus, että niiltä hajos koti ja aika pitkälle meni isä valitettavasti. (N)

He kertoivat kärsivänsä myös lasten pahoinvoinnista, surusta ja ikävästä.

Meiän vanhin kans birveesti painaa mun mieltä, kun hänellä on semmosia juttuja, että kerrankin kysyin, että hän sanoi, että äiti, mä halusin olla vielä vauva. Ja tota, no, sit mä kysyin, no miks. Silloin isi leikki mun kanssa. Se tuntuu birveeltä. (N)

Meillä on tulossa vauva, niin sit niinku lapsi ybtäkkii, et ei hän haluu, haluu tätä vauvaa, et sit isä ei enää muuta kotiin. Se oli mulle tosi yllätys, kun mä en ollu tajunnu, että se miettii tommosia vielä. (N)

Oon mä kyllä ajatellu sitäkin, että toivottavasti lapset sit joskus kostaa isälleen. Siis tällaisia ajatuksia on. Silleen, et hemmetti, et sä tajunnu, et me oltais tarvittu sua silloin paljon. (N)

8.7 Suhde entiseen puolisoon

Kyllä kai siitä alkaa pikku hiljaa tulla sellanen kaupassa käyntiin verrattava tapabtuma. Tai sanotaan, että hammaslääkäarissä käyntiin verrattava tapabtuma, pikkeusen tympeä. (M)

Entinen puoliso käy välillä ajatuksissa

Tuntuu hassulta, et sit tavallaan sitä ihmistä, sitä luonnetta ei oo ikävä, mutta sitä mukavaa miestä ja perhemiestä, sitä on joskus ikävä. (N)

Intiimin suhteen menetyksestä toipumista hidastavat menneen elämän muistot, jotka saattavat tulla yllättäen (Harvey & Weber

2002, 200). Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kertoivat ikävöivänsä ydinperhe-elämää edelleen. Olisi voinut olettaa, että puolisonsa käyttäytymisen jälkeen he olisivat saattaneet muuttaa arviota liitostaan (vrt. Jallinoja 1997, 11). Osa haastateltavistani kaipasi myös entistä puolisoaan, vaikka eivät halunneetkaan tavata tätä. Ihmisen ajatuksiin voivat tulla nimenomaan muistot suhteen hyvistä alkuajoista (Hatfield & Rapson 1993, 418). Uuden elämän alkaminen voi olla helpompaa, jos intiimii suhde on ollut vain velvollisuuksien hoitamista ja yhteistä pitkää historiaa (Beck & Beck-Gernsheim 1995, 147).

Tiettyyn tapaan, kaipaa niinku jotain juttuja. Mutta ihmistä kokonaisuuten en oo varmaan niinku vakavissaan kertaakaan ikinä miettiny, että joo, on ebkä joskus, haluaisin sen takasin beikkoina hetkinä. (N)

Tutkittavistani kolme kertoi olevansa ajoittain mustasukkainen entisestä puolisostaan. Yksi heistä kertoi välittävänsä vielä entisestä puolisostaan, vaikka tiesi tämän olevan epäluotettava. Toinenkin tutkittava olisi ottanut entisen puolisonsa takaisin vielä kaksi vuotta eron jälkeen. Kolmas tarkasteli asiaa eri näkökulmista:

Mähän nään lapsessa koko ajan niitä entisen miehen piirteitä, mitkä sinänsä on tietysti birveen hellyttäviä ja ibania ja totta kai ne on tuttuja, koska lapsessa on niin paljon sitä isää. Et kylhän mä tämän päivän pubeiden perusteella välitän ja toivon hyvää ja näin. En mä niin ku sillä lailla rakasta, että haluaisinko sitä takasin, no ei. No mitä pitäis tapahtua, et jos sillä esimerkiksi vaimo kuolis ja se alkais uskovaiseks ja tekis parannuksen, että ebkä sitten. Mutta en sellasena huithapelihuligaanina, joka vaan satuttaa lähimmäisiä. (N)

Entinen puoliso näyttäytyi haastateltavieni kerronnassa eräänlaisena pahantekijänä, joka oli satuttanut heitä. Tämän teon myötä yhdessä eletty aika myönteisenä elämänvaiheena kääntyi merkitykseltään päinvastaiseksi.

Kaikkein vaikeinta mulle oli myöntää, että mä olin rakastanu sitä ihmistä noi vuodet ja ne vuodet on ollu kuitenkin hyviä vuosia, enkä mä vaihtais niitä mihinkään. Et tavallaan myöntää sen, että paska reissu, et se sillä tavalla pääty näin, mut mulla ei ois lasta, jos mulla ei ois ollu miestä, niin tavallaan, sit kun se rakkaus oli käsitelty, sit tää on niinku paketissa tää tunnepaketti. (N)

Kun mää heräsin tänään viisitoista yli neljä sit kuudelta mä katoin kelloo, mä aattelin, et nyt mies herää, et se lähtee koht toihin, siis tämmösii juttui, ei sen ihmeellisempii, mut tommosii hirveen usein. Se on ärsyttävää. Et miksei sitä saa niinku häivyttettyä ihan kokonaan. (N)

Entisen puolison ajattelemisella voi olla myös puhdistava vaikutus, kuten eräs haastateltava kertoi:

Sitä kuvittelee, kun mun erosta on kuitenkin jo kuus vuotta, et ne suuremmat tunteet on obi. Sitten kun mä luin niitä vanhoja kirjoituksia, siellä on semmosia kirjoita, joita me ollaan toisillemme kirjoiteltu, niin kyl tuli voimalla ne tunteet, vaikkeä sitä kuvitteli, että ne on jo siellä käsiteltyä ja poissa. Sit aamulla kun mä heräsin, niin kaubeen hyvä fiilis, semmonen juttu, kun on oksentanu, kun on paha olo, siit tuli semmonen puhdistunu fiilis vähän. (N)

Yhteydenpito entiseen puolisoon

Kylhän mä olisin halunnu sen kans käydä kahvilla edelleen ja kun meillä on niin mainio yhteinen lapsi, et mikä siinä on, ettei voi pitää mubun yhteyttä ollenkaan. (N)

Hetkellisistä kaipauksen tunteista huolimatta tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden suhde entiseen puolisoon oli etäinen. Pääosa heistä hoiti yhteydenpitoa sähköpostin välityksellä, osa sosiaalitoimiston välityksellä ja osalla ei ollut kontaktia entiseen puolisoon lainkaan. Syy kommunikointiongelmuihin on luultavasti tapa, jolla ero tuli. Esimerkiksi Hökkasen (2005,

59) tutkimuksessa useimmat eroajista pystyivät puhumaan keskenään lapsiin liittyvistä asioista, mutta myös Santalan (2009, 145) tutkimuksessa syy vanhempien välien kiristymiseen oli toisen uusi parisuhde.

Välillä se on menny ihan viranomaisten kautta tää, et mies kiukutteli elatusmaksuista ja mä kyllästyin kerjäämään niitä ja sitä mä sanoin, että tää menee ulosottoon, jos et sä hoida tätä asiaa ja kun mä vein sen ulosottoon, niin eihän menny kun kaks viikkoa, kun hän teki lastensuojeluilmoituksen. (N)

Muutammat henkilöt kertoivat entiseltä puolisolta tulevien tekstiviestien saavan heidät edelleen voimaan pahoin tai itkemään. Eroista oli kulunut yli neljä vuotta. Nummenmaan (2010, 119) mukaan ihminen ei reagoi tunteellisesti ainoastaan kohteessaan epämiellyttäviä tai miellyttäviä asioita. Muistojen avulla tunteet ohjaavat toimintaa myös ennakoiden. Tunnemekanismit ovat ilmeisesti liittäneet haastateltavien entisen puolison teon ja siitä seuranneet voimakkaat kielteiset sekä fyysiset että psyykkiset kokemukset toisiinsa.

Niitä sossun kirjeitä ja niitä ja on saattanu mennä monta viikkoa, mut on jo niin vahva, että et tollaset asiat ei enää hajota kun kabeks päiväks tai kabeks tunniks, mut vielä ne hajottaa silti. Sebän oli ihan törkee mua kohtaan. Sebän oli se pabin, että mä en oo toipunu siitä vieläkään. (N)

Mult saattaa tulla jokskuks aikaa semmonen niinku fyysinen kuvotus. Ne kokemukset on ollu niin kamalia, että mä oon aatellu, että tuskin siitä koskaan pääsee kokonaan yli. Et aina kun kun mä hänen nimensä jossain nään tai kuulen tai jotain, niin aina tulee aab, niinku aina ensimmäisenä, etä kaubee, tää on se iljetys. (N)

Pääosa tutkittavistani kertoi väsyneensä odottamaan suhteen entiseen puolisoonsa yksinkertaistuvan.

Yritin saada miestä järkiinsä, en nyt rukoillu sitä palaan, mutta yritin, että jos nyt tulisit tänne ja yritettäis pubua ja mä kirjotin sille jotain pitkiä kirjeitä, joihin se vannoo vastaavansa eikä koskaan vastannu. Se leimas niinku meidän välejä tosi pitkään, että minä selitin omia tunteitani, eikä sieltä tullu mitään takasin. Mää olin noin vuoden päivät oottanu, että tulis se hetki, jolloin hän olis valmis pubumaan. Siinä mää rupesin jo luovuttamaan. (N)

Mää kans kuvittelin, että kyllä tää varmasti, jutellaan asiat ja selviää. Mää kuvittelin sen sillain, että ei se tätä varmaan taballaan tee. Kyllä tää vielä selvitetään ja jutellaan niinku läpi. Että kumminkin selvitetään nää asiat ja silleen niinku maallisuutta ja rebellisyyttä. Kyllä varmaan ensimmäinen vuosi meni siinä, että ihmelteli, että miten tää on mahdollista, että näitä asioita, että nüitten on vaan selvittävä tästä. Ei me koskaan niinku pubuttu siitä erosta. Itellä oli kumminkin koko ajan se toive, että ois vaan vielä voinu niinku jatkaa. (M)

Mää kaubeesti yritin sitä, että että just ois lasten kannalta parasta, että me oltais väleissä. Se riitä on se, mistä ne kärsii vielä eron jälkeenkin tosi paljon, mut et sieltä tuli niin monta kertaa sit niinku niskaan kaikkee, et sit tota vaan, et se on parempi olla yrittämättä, että ei vaan onnistu, et pabemmaks meni vaan. (N)

Erään henkilön entinen puoliso olisi halunnut osallistua heidän yhteisten lastensa asioiden jakamiseen sen jälkeen, kun hänen uusi puolisonsa alkoi odottaa lasta. Haastateltava oli kuitenkin jo omien sanojensa mukaan vuosien mittaan niin väsynyt odottamaan toisen osallistumisesta lasten asioihin, ettei hän halunnut enää alkaa neuvotteluihin tämän kanssa. Myös muut tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat kertomansa mukaan kyllästyneet odottamaan apua entiseltä puolisoiltaan. He kääntyivät ongelmatilanteissa oman lähipiirinsä, vanhempien, sisarusten tai ystävien puoleen.

Musta tuntu, että mää rupesin luovuttamaan, mää ajattelin, että mun ois parempi elää ihan kuin miestä ei olisikaan, paras pyytää apua niiltä muilta ihmisiltä, joita mulla onneks on ympärillä. (N)

Apu ja tämmönen tuki, mitä on isältään joskus niinku pyytäny tai odottanu, niin en mä odota enää. Enkä mä edes pyydä enää, et niin monta kertaa on sit ollu pettyyny just. (N)

Muuan tutkittavani selitti olevansa katkera siitä, että lasten isä arvosteli häntä lapsille. Lasten oli sen takia vaikea kunnioittaa ja noudattaa hänen sääntöjään. Myös toinen tutkimukseen osallistunut henkilö, joka oli itse etävanhempi, totesi entisen puolison arvostelevan jatkuvasti hänen kykyään huolehtia heidän yhteisestä lapsestaan. Hän olisi itse halunnut osallistua lapsensa elämään enemmän, mutta se ei entiselle puolisololle sopinut.

Että mää boidan buonosti tavallaan. Myöbästelen. Jos mää vaikka kävelen tuolta juna-asemalta, niin siitakin tuli sanomista, että pitää tulla mahdollisimman nopeesti. Sitten tota, että vaatekassi on sekasin, ettei se oo niinku siistissä järjestyksessä. Tai jos tullaan, välillä flunssaa ja keumetta, että jos se ei nuku kunnolla, että tätä ei voi jatkua, että näin beitteillä pitää lasta. (M)

Etävanhemman asemassa olevat entiset puoliset tapasivat lapsiaan yleisesti ottaen säännöllisesti. Vain yhden henkilön entinen puoliso ei tavannut nuorinta lastaan. Hän kertoi yrittäneensä alusta asti taivutella tätä pitämään yhteyttä lapseen.

Mää siitä lapsesta sitten aina, niin hän kirjoitti mulle, että älä ala painostaa mua, et se ei kannata. Siis semmonen jännä ubkaava, mut et se on sellanen asia, mitä mää en varmaan koskaan unohda, josta mää tuun oleen jollain lailla katkera aina. Et musta se oli hirveen väärin, et mä epäilen, tuleeko niille enää semmosta kunnollista subdetta. (N)

Samainen puoliso oli myöhemmin ehdottanut, että hänen, hänen uuden puolisonsa ja entisen puolisonsa tulisi istua saman pöydän ääreen yhdessä keskustelemaan lasten asioista.

Mullaban nousi niskakarvat pystyyn ja mä, että eibän se voi mitenkään olla niinku balanssissa se homma, jos teit on kaks ja mä oon yksin. Ajattelin mielessäni, että mä en kestä sitä tilannetta. Mä saatan ruveta vaikka itkeen siinä ja se ois äärimmäisen noloo, kun be ilmeisesti esiintyvät yhtenä rintamana, et be ovat silleen niin yksimielisiä. Musta tuntu, että mä en oo tarpeeks vahva sellaseen. Jos me oltais erottu iban normaalisti ja tää subde ois ollu sen jälkeen, eibän mulla ois ollu mitään sanomista siiben. (N)

Toisenkin tutkittavan entinen puoliso oli ehdottanut vastaavaa. Keskusteluun olisi osallistunut neljä henkilöä: hän ja hänen uusi puolisonsa, tutkittava ja uuden puolison entinen puoliso.

Miten meiän pitäis toimia, että pitääkö mun ruveta sen naisen entisen miehen kanssa jotenkin nyt, että me kuunnellaan teitä ja annetaan teille siunaus tästä kaikesta niinkö tapahtuneesta, että onnea teille vain. Mun pitäis yrittää jotenkin tulla sen vaimon kans toimeen. En tarkoita, että teidän pitäis ylemmät ystävät, mutta edes jonkinlaiset niinkö subteet. Mää niinku, että fuck you. Älä. Just niin miehistä, että minä järjestän kaikki asiat kuntoon. Se ei saa kaikkia asioita kuntoon sillä omalla kaikkivoipaisuudellaan, niin se on joutunu nöyrytymään tähän tietoisuuteen. (N)

Entisen puolisonsa ja tämän uuden puolison kanssa keskusteli tutkimukseen osallistuneista henkilöistä vain yksi. Hän kertoi tehneensä itse neuvottelua koskevat järjestelyt, koska lapset eivät olisi muuten suostuneet menemään isänsä kotiin. Tapaamiset olivat siihen asti tapahtuneet lasten kotona. Lapset olivat myös halunneet äitinsä tutustuvan isänsä uuteen puolisoon ennen heitä. Sosiaalitoimiston avulla järjestetyssä neuvottelussa oli tarkoitus sopia tapaamisjärjestelyistä. Keskustelua oli seuraamassa haastateltavan pyynnöstä sosiaalitoimiston työntekijä, koska hän sanoi halunneensa paikalle tukihenkilön.

*Meillä oli tunti aikaa, niin ekat kakskyt minuuttia ne haunkeu
mua. Exäni ei pubunu siellä tapaamisessa juuri mitään. Hän
oli pääasiassa biljaa. Se nainen pubu heidän molempien suulla.
Se nainen oli koko ajan, kerto, että meidän mielestä sitä ja me
tätä ja noin. Se oli niinku käsin kosketeltavaa se, että he vibaa
mua. Tää on mielenkiintoinen kuvio, että tämmösessä asiassa,
missä mää oisin tietysti se petetty, niin heillä on kollektiivinen
viba minua kohtaan. (N)*

Olosuhteet lasten vaihdossa oli yleensä järjestetty sellaiseksi, että vanhemmat eivät tavanneet toisiaan. Osalla haastateltavistani saattoi mennä useita vuosia, ennen kuin he kohtasivat entisen puolisonsa kasvokkain. Aika oli tässä suhteessa tehnyt heidän kertomansa mukaan tehtävänsä. Entinen puoliso oli etääntynyt heistä niin paljon, että he saattoivat tarkastella tätä neutraalisti.

*Kyllä on niin vaikee kuvitella, että me on joskus oltu yhdessä,
että ollaanko me ihan oikeesti joskus, että vähän niinku, että
oonks mä oikeesti rakastanu sitä joskus. Ei tunnista enää
sitä tunnetta tällä lailla, että onko, miks mää oon sitä sitten
rakastanu, oonko mää rakastanu vai en. Kyllä kai sitä on
sitten. (N)*

*Mää oon miettiny tosiaan, että kenen kanssa on niinku eläny.
Käsittämätöntä, että haloo, että kuka tyyppi tuo oikein on.
Siinä tapabtu niin, että se muuttu ihan toisenlaiseks ihmiseks.
Varmaan joku henkilökohtainen persoonanmuutos, pakko oli
tebä tai se vaan syntyi hänessä sen puserruksen myötä. Et oo
enää sama, hänen vanhempansa kokivat ihan samalla tavalla
sen. (N)*

Ne tutkimukseen osallistuneet henkilöt, jotka tapasivat puolisoaan säännöllisesti lasten vaihdon yhteydessä, kertoivat sen toisinaan synnyttävän tunnemyrskyn.

*Välillä on edelleen niin, että musta tuntuu, että mä räjähdän,
et mä oon niin raivona sille, että mää räjähdän niinku tässä
paikassa. (N)*

Kohtaamisia entisen puolison kanssa vuosien varrella

Mult saattaa tulla jokskaks aikaa semmonen niinku fyysinen kuvotus. Ne kokemukset on ollu niin kamalia, että mä oon aatellu, että tuskin siitä koskaan pääsee kokonaan yli. Et aina kun kun mä hänen nimensä jossain nään tai kuulen tai jotain, niin aina tulee aab, niinku aina ensimmäisenä, että kaubee, tää on se iljetys. (N)

Eron jälkeen osalla tutkimukseen osallistuneista henkilöistä tapahtui erilaisia kohtaamisia entisen puolison kanssa. Elämä oli perheen hajoamisen jälkeen alkanut jo hiukan järjestyä, kun eteen tuli yllättäviä asioita. Eräs henkilö kertoi tavanneensa useita kuukausia eron jälkeen uuden kumppanin. Entinen puoliso oli ennen muuttamistaan lohduttanut häntä, että löydettyään itselleen kumppanin hänkin tulee onnelliseksi. Kerrottuaan suhteesta entiselle puolisolleen tämä ilmoittikin haluavansa palata takaisin. Haastateltava joutui silloin punnitsemaan omia tunteitaan.

Entinen mies oli yhtäkkiä, että hän baluaakin minut. Se tuli multa kysymään, että onko mulla minkäänlaisia tunteita sitä kohtaan jälellä. Mää sanoin, että ei. Sit se seuraavana päivänä tuli tänne ja sitten se kulki täällä jatkuvasti. Kuinka me oltais hyvä pariskunta ja kuinka me sitä ja tätä. Mulla oli se miesystävä ja sekin oli sen naisen kanssa silloin. Niin se sano, että mehän voiaan niinku salaa tavata ja sitten pikku biljaa jätetään ne. Aletaan sitten pikku biljaa seurustella näkyvämmiin. Mutta en mä suostunu. Se oli aika hirveetä aikaa, kun mielti sitten, että baluanko mä jatkaa sen kans vai enkö halua jatkaa. (N)

Vuoden kuluttua näistä tapahtumista entinen puoliso otti haastateltavaan uudelleen säännöllisesti yhteyttä. Muisto yhteisestä eletystä elämästä sai hänet arvioimaan tilannetta vielä kerran. Jeffrey Blusteinin (1991, 176) mukaan seksuaalisessa intuumissa suhteessa voi helposti tulla riippuvaiseksi toisesta, jos tämä on seksuaalisesti voimakkaampi. Toisen heikkoutta voi käyttää hyväksi ja kiristää seksillä.

Mies tuli mulle pubumaan, että niinku seksiä. Että hän ei enää sen naisen kanssa oo, että hän niin silleen tarvis ja näin ja. No, se pubu mut jotenkin niin hyvin ympäri, ja määhän niinku itekin ajattelin, että no joo. Mutta sitten siinä kävi niin, että et sit se ybtäkekiä niinku seuraavana päivänä tuli, että hän läbtee pois. Määhän, että aijaa, että miten säähän läbteet ja että läbteksää yksin. Niin se sano, että ne, sen yhen naisen kanssa. Siinä vaiheessa mulle tuli semmonen olo, että kun se mulle edellisenä päivänä tommosia menee ehottaa, että määhän niinku tavallaan mietin, että voin kai mä suostua. Se oli jotenkin semmonen, että määhän menin sen jälkeen uuestaan lääkäriille. Se oli jotenkin aika karsee. Jotenkin tuntu, että ei pääse siitä yli. (N)

Toisen tutkimukseen osallistuneen henkilön ja hänen entisen puolisonsa välit olivat lähentyneet puolitoista vuotta eron jälkeen. Entisen puolison uusi suhde oli loppunut puoli vuotta aiemmin.

Se on sanonu tässä syksyn mittaan, että hän ois nyt valmis pubumaan. Määhän oon päättäny, että määhän en rupee alotteelliseks siinä hommassa, määhän oon sitä niin kauan yrittäny. Ei se oo sitten kumminkaan esittäny mitään aikaa tai paikkaa tai tilannetta, että miten pubuttais. Määhän oon koko ajan tienny sen, että määhän en oo lakannu rakastamasta häntä. Siitä huolimatta, kun mieheltä alko viestiä tulemaan, että hän kaipaa minua, että jos ruvettais pubumaan ja vietettäis joulua yhdessä, niin vaikka sieltä tulikin noin loivasti, että se ei kaatunu mun eteen ja anonu mua takasin, niin kuitenkin se oli ihan älyttömän radikaali juttu mulle ja määhän olin siitä siis hirveen sekasin sillon. Mulla oli siis ihan fyysisiä oireita, musta tuntu, että multa bajoo koko kroppa siinä, ei sitä niinku pysty erittelemään mitään iloa ja suruu ja tämmöstä. Jotenkin se asia, mitä oli puoltoista vuotta pelänny, toivonu ja oottanu, että se nyt jollakin lailla kääntäs kelkkansa, niin sitten kun se tuli, niin kyllä se oli ihan kaubee shokki, eikä se oo siitä mihinkään edenny. (N)

Keskinäisten välien parantuminen helpotti lasten asioista sopimista. Ajatus parisuhteesta oli haastateltavasta tuntunut kuitenkin mahdollomalta.

Ensimmäinen ajatus on se, että ei, ei ikimaaailmassa. Eibän tästä nyt vois tulla mitään tämmösen jälkeen. Meillä ois niin mielettömästi pubumattomia asioita meiän subteen alkuajoista alkaen ja kaikki kaubeus siihen päälle. Eniten siinä ajatuksessa hirvittää se, että lapset joutus kokemaan sen niinku uudestaan. Nyt niitä on vielä kaksi, jotka siitä ymmärtäis yhtiä sun toista ja kärsis. (N)

Samoin ajatteli henkilö, jonka entisen puolison suhde loppui vuoden kuluttua heidän erostaan.

Jossain vaiheessa hän sano, ilmotti, että hän haluais jutella siitä. En minä halua sen kanssa keskustella. Mää oon aika lailla selvittäny sen itekin, että miks on käyny ja miten ja pohjia myöten kulkenu sen ladun. Hän saa tehdä omaa työmaata siellä. Ja tietenkin on se jonkun kerran buonona betkenä ollu tulossa takaisin tänne meikaläisen luo. On se ollu selvittelyä kyllä, että ei tänne. (M)

Entisen puolison suhteen päätyttyä eräs haastateltava oli olettanut tämän suhtautumistavan häneen muuttuvan.

Mulle oli hirvee pettymys, kun mää tajusin, että se ei muutu. Se ois taas ollu mulle tavallaan helppo ajatus, että se oli jonkun näkössä mielenhäiriössä tän naisen kanssa ollessaan ja se olis tullu järkiinsä, mut ei. Alkuunsa se meni, että kun heillä meni poikki, niin sillä tuli kabta kaubeempi subtautuminen mubun. (N)

Entisen puolison vanhemmat olivat kaksi vuotta eron jälkeen ottaneet yhteyttä yhteen tutkimukseen osallistuneeseen henkilöön ja ilmaisseet halunsa tavata lapsenlapsiaan. Hänelle selvisi, että entinen puoliso oli katkaissut välit vanhempiinsa näiden ilmaistua tyytymättömyytensä tämän menettelyyn.

Haastateltava järjesti lasten ja isovanhempien tapaamisen ja he ovat tämän jälkeen olleet säännöllisesti yhteydessä toisiinsa tutkimushenkilön välityksellä. Entinen puoliso reagoi asioiden saamaan käänteeseen voimakkaasti.

Sütäbän synty iban birvee sota. Mies sano, että jos mää oon joskus halunnu kostaa, niin se on pabin kosto, mitä minä voin tebdä, että lapset nyt menee sinne tapaamaan mummia ja ukkia. Sit se ukkas tappaa ittensä. (N)

Toisenkin tutkittavan entinen puoliso selitti sähköpostitse omaa vaikeata tilannettaan.

Hänbän on sanonu, että yritäkö mä ajaa häntä junan alle, et kun mä niinku arvostelen hänen toimintaansa, et hän kokee, että hän ajatuu kohta iban itsemurban partaalle niinku mun takia, et kun mää oon muistuttanu nyt hänen niinku näist teoistansa. (N)

Erään henkilön tilanne oli kääntynyt päinvastaiseksi. Entisellä puolisollla oli taloudellisia vastoinkäymisiä ja hän sanoi huolestuneensa tämän selviämisestä. asiat eivät kuitenkaan olleet niin huonosti kuin hän oli kuvitellut.

Mää olin hirveen hädissäni, että miten, se oli semmonen masentuneisuuteen kans taipuvainen. Mää kyselin siltä, että pystyks sä jutteleen kenellekään tästä, että ooksää pubunu sun veljille. No sitten mää kysyin, että vieläks se on se nainen kuvioissa, että miten teille oikein kävi. Niin sit se sano, että joo, että kyllä be seurustelee. Mulla meinas pudota niinku leukaluu pois paikaltaan. Mua harmitti lähinnä se, että voi helvetti, että onhan sillä nyt joku nainen, jonka kanssa se voi näit juttuja jutella. (N)

Asenne entiseen puolisoon

Onhan hän minulle tehny kurjasti, että ei mun tarvi olla hänen ystävänä. (N)

Osa tutkimukseen osallistuneista henkilöistä kertoi kokeneensa vapauttavana tunteena sen, ettei enää ikävöinyt entistä puolisoa.

Aika pikku hiljaa tekee tehtävänsä ja parantaa näin, kun on ite saanu semmosta vahvuutta ja tervehtymistä, niin sitten pystyy etäännyttämään toisen joksikin aikuiseksi, joka on sattumalta lasten isä, mutta ei mitään niinku, ei mitään liukabda, ei, ei, ei, kerta kaikkiaan mikään. Se on aivan mahtava tunne, joo, erittäin ibana tunne. On. (N)

Mää istun kahvipöydässä niinku entisten sukulaisten kanssa ja exmiehen kanssa ja mua ei itketä eikä niinku, eikä mua iban hirveesti naurattanukkaan, mutta niinku se oli iban niinku mää olisin istunu kenen tabansa seurassa. Mää olin iban silleen niinku, jotenkin tuli sellanen burraa-olo niinku sen jälkeen oikeesti, että tää ei tunnu missään, se oli ibanaa. Mä koin, että tää oli muta taas yks askel eteenpäin, että jees. Olin jotenkin tosi ylpee itsestäni. (N)

Entinen puoliso näytti eron jälkeen muuttuneen ja käyttäytyi muutenkin loukkaavasti, mikä helpotti haastateltavien mukaan tästä irrottautumista.

Niinku sitä ihmistä mää en enää haluais, et sen mun vanhan miehen mää olisin voinu ottaa. Mut kun muistelee viime aikoja ja sitä minkälainen se on nykyään. Jotenkin mulla niinku helppo ajatella, että huh huh oikeestaan oli mun pelastus. (N)

Hän muuttu täysin tuntemattomaks ihmiseks mulle pitkäks aikaa. Kaikki se, mitä hän teki, millä tavalla hän sen eron teki, millä tavalla rupes sen naisen kanssa yhteen, kaikki se oli aivan tuntematonta mulle. Se mies, jonka minä tunsin, jonka kanssa minä olin ollu monta vuotta, nii se ei vaan ois tebnny semmosta. (N)

Eräs haastateltavista käänsi vastoinkäymisensä voitoksi:

Hassulta se tuntu, että yks tommonen ihminen on hirveen pitkään elämässä mukana ja sit on pari lasta, sitten, eipä enää oo, semmonen kummallinen. Nyt sitten tuntuu ihan jees, kun on toipunu siitä avioerotraumasta. On ihan kaikkee muutakin, mikä ois jääny kokematta, jos oisin edelleen avioliitossa miehen kanssa. Vaikka ne on koko ajan ollutkin, ei niitä vaan hoksaa tietenkään, kaikenlaisia semmosia positiivisia asioita, vaikka ihan vähempikin iskuja ois kyllä kiitos riittäny. (N)

9 UUDEN INTIIMIN SUHTEEN MAHDOLLISUUTTA KOSKEVAT TARINAT

Narratiiviselle tutkimukselle on luonteenomaista muodostaa erilaisia tarinoita, joilla on tietyn tyyppisiä yhteisiä ominaisuuksia. Narratiivin tulisi olla enemmän kuin vain raportti kerrotusta elämäkokemuksesta. Kerbyn (1991, 3-4, 47-48) mukaan narratiivisilla kertomuksilla annetaan merkitys ajallisille avaruuksille. Elämästä irrotetut tapahtumat sijoitetaan osaksi verkostoa, jolloin niiden merkitys tulee ymmärrettävämmäksi. Tuotetun narratiivin on oltava sekä avoin että luovasti tulkinnallinen. Se sulkee pois tiettyjä ilmiöitä ja tuo tunnetuksi toisia.

Kokemuksesta muodostetaan narratiivi siten, että se kerrotaan määrätyllä tavalla ja että siinä on on tietynlainen loppu. Eskola ja Suoranta (2003, 182) kutsuvat narratiivien muodostamista tyypittelyksi eli aineiston jakamiseksi selviksi samankaltaisten tarinoiden ryhmiksi. Tyypit voivat kuvata laajasti ja mielenkiintoisesti aineistoa. Tarinoista voi rakentaa määrätynlaisen henkilökuvauksen tiettyssä tilanteessa. Toinen vaihtoehto on esittää tarinajoukosta yksi sitä edustava tyypillinen tarina kokonaisuudessaan.

Narratiivisia tarinoita on lukuisia erilaisia tutkimuksesta riippuen. Narratiivien kokoaminen vaatii tutkijalta sensitiivistä otetta ja tiedostettua tarkkaa harkintaa, sillä aineiston jaottelu kertoo Lakoffin (1987, 5-6) mukaan tutkijan ajattelu- ja käsitteistämistavasta. Sirpa Purtilo-Nieminen (2009, 126) käyttää tutkimuksessaan avoimen yliopiston väylän kautta tutkinto-opiskelijoiksi hakeutuneiden erilaisista kertomuksista nimitystä väylätarinat ja sankaritarinat. Ne kuvaavat opiskelijan etenemistä yliopistoon ja pohjautuvat opiskelijoiden omiin opiskelukertomuksiin, jotka heijastavat elämää ja kertojan valintoja. Purtilo-Niemisen väylätarinat koostuvat sisäisistä tarinoista ja mallitarinoista. Sisäinen tarina kuvaa sitä, miten kertojasta tuli yliopisto-opiskelija ja onko hän hyvä ja oikea

opiskelija. Mallitarinakertoo, miten yliopisto-opiskelijaksitullaan ja millainen on oikea ja hyvä opiskelija. Myös Vilma Hänninen (1999, 50–52) ja Varpu Löyttyniemi (2004, 48) ovat tutkineet erilaisia selviytymistarinoita, joiden keskeisin tulos on se, että hyvän ongelmanratkaisukyvyyn avulla ihminen voi saavuttaa elämässään positiivisia tuloksia. Marika Savukoski (2008, 223) on tutkimuksessaan anoreksian sairastaneista luonut kolme tyyppitarinaa anoreksian sairastaneista sen mukaan, millaisia selviytymiskeinoja tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä on ollut käytössään.

Tässä tutkimuksessa käytän narratiivista nimitystä uuden intiimin suhteen mahdollisuutta koskevat tarinat. Niiden tavoitteena on kuvata, miten intiimi suhde näyttäytyy tänä päivänä tutkimukseen osallistuneille henkilöille. Aineiston esianalyysin avulla kokosin yhteen kaikkien 18 haastateltavan psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia koskevat kertomukset sekä heidän henkilökohtaiset mielipiteensä intiimistä suhteesta haastatteluhetkellä. Litin tarinoihin myös kokemukset erilaisista intiimeistä suhteista eron jälkeen sekä nykysuhteen tilan, jos sellainen oli olemassa. Noudatin ryhmien muodostamisessa klassista periaatetta, jonka mukaan ilmiöt, joilla on yhteisiä piirteitä voidaan luokitella samaan ryhmään (Lakoff 1987, 5). Ensimmäisen tarinan muodostavat henkilöt, joilla ei pitkän intiimin suhteen loppumisen jälkeen ollut ilmennyt uutta intiimiä suhdetta. He suhtautuvat epäilevästi sellaisen löytämiseen tulevaisuudessakaan. Toinen tarina koostuu tutkittavista, jotka olivat eron jälkeen kokeneet lyhytaikaisen intiimin suhteen. Suhteen loputtua heistä riippumattomista syistä he ovat tulleet aremmiksi aloittamaan uutta suhdetta. Kolmannen ryhmän muodostavat henkilöt, jotka ovat olleet pidemmän aikaa eli useampia kuukausia uudessa intiimissä suhteessa ja heidän mielestään on mahdollista jakaa jokapäiväinen elämä toisen kanssa. Heillä on tunnusteleva asenne suhteeseen, jonka tulevaisuutta koskien heillä ei kuitenkaan ole suuria odotuksia. He mieltävät suhteen positiivisena asiana heidän elämässään tällä hetkellä, vaikka he toisinaan miettivätkin suhteen katkaisemista itse. Viimeinen tarina käsittää avioliutossa elävien

henkilöiden kertomukset uudesta intiimistä suhteestaan. He ovat aineistossani ainoita, jotka elävät vakituksessa parisuhteessa yhteisessä kodissa uuden kumppanin kanssa. Heidän asenteensa liittoon on ristiriitainen. Toisaalta he ajattelevat, että heillä ei ole mitään menetettävää jakaessaan elämänsä toisen kanssa, toisaalta heillä ei myöskään ole suuria odotuksia tulevaisuuden suhteen.

9.1 Torjuva henkilö

Elettyään vuosia ilman uutta intiimiä suhdetta torjuva henkilö on oppinut olemaan yksin. Yksinäisyyden voittaminen antaa hänelle rohkeutta kohdata muitakin vastoinkäymisiä. Hän tuntee itsensä vahvaksi, vaikka havaitsee olevansa erilaisten asioiden suhteen skeptinen ja varauksellinen. Torjuva henkilö haluaa esimerkillään osoittaa lapsilleen, että vaikeistakin asioista voi selviytyä. Huolimatta siitä, että hän tuntee elämäkokemuksensa myötä kasvaneensa henkisesti, intiimin suhteen odottamaton loppuminen alensi merkittävästi hänen itsetuntoaan. Hän kamppailee edelleen itsetunto-ongelmien kanssa ja kokee itsearvostuksensa laskeneen sekä omissa että muiden silmissä. Torjuvan henkilön käsitys omasta itsestään naisena/miehenä on alhainen. Hän pelkää olevansa kumppanina riittämätön toiselle. Itsetuntoa laskee edelleen häpeän tunne siitä, että hän ei ole kyennyt saamaan uutta kumppania.

Torjuvan henkilön kaikki aika ja energiaa kuluu siihen, että hän huolehtii omasta perheestään. Hän elää elämänsä päivä kerrallaan ja tuntee sen olevan yksitotista suorittamista, samojen jo liiankin tuttujen taitojen käyttämistä. Toisaalta hänen elämänsä on turvallista, koska se ei ole jatkuvien muutosten kohteena. Tunnollisena henkilönä häntä vaivaa jatkuva väsymys. Hän suorittaa rutiineja fyysisen kestävyksensä rajoilla ja hänellä on todettu fyysisiä sairauksia. Torjuva henkilö ei kuitenkaan halua jäädä sairauslomalle, sillä hän pelkää silloin joutuvansa jäämään pois töistä. Sairastuminen saattaisi häiritä arkirutiinien hoitamista. Hän voisi lisäksi joutua turvautumaan

lääkärin määräyksestä mielialalääkkeisiin, ja niitä hän ei halua käyttää.

Työn ja kodin säännönmukaisella hoitamisella torjuva henkilö hakee järjestystä ja turvallisuutta elämäänsä, mutta hän kaipaisi elämäänsä vaihteluakin. Hänen on kuitenkin vaikea järjestää omaa aikaa ja eikä harrastuksissa käyminen ole taloudellisesti mahdollista. Hänellä ei näytä olevan tavoitteita, joita kohti pyrkii. Hänen on vaikeaa katsoa elämässä eteenpäin. Torjuva henkilö ei luota siihen, että tulevaisuus toisi tullessaan mitään hyvää. Häneltä puuttuu keinot, joilla voisi tavoitella muutosta elämäänsä. Hänen voimavaransa tehdä tarvittavia muutokseen johtavia päätöksiä ovat rajalliset ja hän näkee valinnanmahdollisuuksien olevan vähäiset.

Torjuva henkilö kokee olevansa yksin vastuussa lapsista. Hän iloitsee heistä, mutta toivoo samanaikaisesti, että hänen elämänsä olisi muutakin kuin lastenhoitoa. Välillä torjuva henkilö pohtii, millaista elämä olisi entisessä ydinperheessä. Hän kaipaa sen tuomaa suojaa ja turvallisuutta. Hänen ajatuksissaan pysyy huoli siitä, saisiko hän enää milloinkaan kokea mitään ydinperheen kaltaista. Torjuva henkilö kokee intiimin suhteen loppumisen jälkeen elämässä tapahtuneen odottamattoman muutoksen olleen liian suuri. Vastuu, joka hänelle lasten ja kodin hoitamisesta eron jälkeen jäi, tuntuu liian suurelta.

Intiimin suhteen päättymisen jälkeen torjuvan henkilön ajatuksena ei ollut jäädä yksin. Vuosien kuluessa ilman uutta suhdetta hänen toivonsa siitä, että tapaisi jonkun, heikkenee. Uusi suhde tuntuu hänestä saavuttamattomalta unelmalta. Torjuva henkilö mieltää luottamuksen rakentamisen uuteen kumppaniin vaikeaksi ja pelkää satuttavansa itsensä, jos solmisi intiimin suhteen jonkun kanssa. Hän epäilee lisäksi omia valmiuksiaan suhteeseen ryhtymiseen. Torjuvaa henkilöä mietityttää, onko hän jo toipunut riittävästi liittonsaloppumisesta, sillä hän tuntee olevansa yhä vähän sisäisesti rikki. Usko intiimin suhteen kestävyYTEEN on heikentynyt. Häntä kuitenkin arveluttaa oman elämänsä laatu ilman kumppania. Hän kaipaa

seurakseen tasavertaista kumppania, jonka kanssa voisi puhua ja jakaa arkipäivän asioita. Torjuva henkilö haluaisi kumppanin lähelleen myös fyysisesti. Samaan aikaan hän kuitenkin epäilee, olisiko mahdollista tavata henkilöä, joka hyväksyisi sekä hänet että hänen lapsensa, ja jos hyväksyisi, miten kaksi erillistä elämää olisi sovittavissa yhteen. Elämänlaatuun hän ei suostuisi alentamaan eli kumppanin olisi oltava juuri sopiva, ja tällaisen henkilön löytyminen on hänen mielestään epätodennäköistä.

9.2 Varautunut henkilö

Varautuneella henkilöllä on takanaan muutaman viikon kestänyt suhde pitkäaikaisen intiimin suhteen päättymisen jälkeen. Hänellä on ollut myös joitakin yksittäisiä yön yli kestäneitä suhteita. Kohottaakseen omaa sukupuoleen sidottua itsearvostustaan varautunut henkilö kävi eron jälkeen usein ravintolassa. Hän haki sieltä vastakkaisen sukupuolen huomiota ja hyväksyntää, vaikka kokikin samanaikaisesti olevansa sisältä rikki. Aloittaessaan eron jälkeen uuden suhteen hän ajatteli erokriisinsä helpottavan, jos hänelläkin olisi uusi kumppani kuten entiselläkin puolisoillaan oli. Varautunut henkilö ajatteli toipuvansa intiimin suhteensa äkillisestä loppumisesta ja tunsikin elämänsä alkavan uudelleen. Tärkeintä hänelle oli ollut, että yksinäisyys ja tulevaisuuden pelko poistuisivat. Hänen odotuksensa uuden kumppanin suhteen olivat suuret. Hän haki tavallaan heti pitkäaikaista kumppania. Toive uuden suhteen solmimisen positiivisesta vaikutuksesta koko hänen elämänsä osoittautui kuitenkin pian romantiikan täyttämäksi haaveeksi. Suhde päättyi siihen, että hän tuli uudestaan jätetyksi ja joutui toipumaan kumppanin menetyksestä toistamiseen.

Lyhyen seurustelusuhteen seurauksena varautuneesta henkilöstä on tullut ennakkoluuloinen. Hänellä ei ole rohkeutta lähteä uuteen suhteeseen. Hän pelkää suhteen epäonnistumisen lisäävän hänen toipumisaikaansa itse erosta. Hän uskoo kuitenkin, että hänen elämänsä astuu jonain päivänä uusi ihminen ja että hänen haaveensa hyvästä intiimistä

suhteesta toteutuvat. Hän kaipaa läheisyyttä peläten samalla olevansa liian tyytyväinen omaan itseensä ja elämäänsä, koska tuntee, ettei mikään pysty enää häntä kaatamaan. Toisinaan varautunut henkilö taas tuntee, ettei ole vielä toipunut liiton päättymisestääkään. Hän myös huomasi uuden suhteen alkaessa omassa itsessään tapahtuneen muutoksen: hänen ajatuksensa pyöriivät uuden kumppanin ympärillä. Tämä merkitsi toivottua vaihtelua hänen elämäänsä. Lapset eivät kuitenkaan pitäneet vanhemmassaan tapahtuneesta muutoksesta. He huomasivat sen, että hän oli erilainen ja toivat selkeästi esille, että eivät pitäneet siitä, että hänen huomionsa ei kohdistunut enää täysin heihin. Varautunut henkilö ei halua enää kokea vastaavankaltaista tilannetta perheessään, sillä hän on muutenkin huolestunut siitä, miten perheen hajoaminen vaikuttaa pitkällä aikavälillä hänen lapsiinsa.

Varautunut henkilö suhtautuu intiimin suhteen kestävyyyteen epäillen. Hänen tavoitteenaan ei enää ole elinikäinen liitto saman ihmisen kanssa. Hän ei myöskään enää tavoittele uutta ydinperhettä, johon hän ajattelee kuuluvan puolison, lasten, omakotitalon ja farmariauton. Hän ei arvota uutta suhdetta niin korkealle, että olisi valmis tekemään sen eteen kaikkensa ja elämään pelkästään sen ehdoilla niin kuin ennen. Hän kokee uuden sopivan kumppanin tapaamisen ongelmalliseksi. Perheellisen varautuneen henkilön on vaikeampaa kohdata sopivaa elämänkumppania, jonka oma elämäntilanne niveltäisi luontevasti hänen omaansa. Myös luottamuksen rakentaminen kumppaniin on hänen mielestään suhteelle suuri kynnyksysynys.

Itsetunto nousi lyhyen suhteen aikana, mutta laski jälleen sen loputtua. Tällä hetkellä itsetunnon kohottaminen omin voimin ei ole varautuneelle henkilölle helppoa. Hän yrittää kuitenkin panostaa siihen huolehtimalla omasta ulkonäöstään. Hän kokee muuttuneensa avoimemmaksi ihmiseksi ja ilmaisevansa mielipiteensä helpommin sekä tulleen suurpiirteisemmäksi ihmiseksi. Varautunut henkilö ei juuri sairasta. Hän on kyllä väsynyt ja pelkää sairastuvansa, sillä hänen voimavaransa ovat

rajalliset. Kaikki tavallisuudesta poikkeava toiminta kuluttaa hänen voimavarojaan. Hän järjestää itselleen paljon ohjelmaa silloin, kun hänellä ei ole lapsia luonaan. Vapaa-aika on hänelle tärkeää. Toisinaan yksinäisyys tuntuu hänestä ahdistavalta, toisinaan taas hyväksyttävältä.

9.3 Tunnusteleva henkilö

Tunnusteleva henkilö on seurustellut useita kuukausia uuden kumppanin kanssa. Eron jälkeen hän epäili omaa kykyään toimia puolisona, sillä epäonnistuminen perheessä sai hänet kyseenalaistamaan tavan, jolla hän oli hoitanut entistä suhdettaan. Uusi suhde valoi luottamusta omiin kykyihin toimia suhteessa oikein.

Suhde on edennyt rauhallisesti, sillä hän tapaa uutta kumppaniaan pääosin omalla ajalla lasten ollessa poissa. Tavatessaan vanhoja tuttavapariskuntia tunnusteleva henkilö tuntee itsensä joskus yksinäiseksi. Hänen uusi kumppaninsa on häntä varten, eikä hänen kanssaan liikuta niin kuin entisen puolison kanssa. Läheisyyden kokeminen on hänelle silti tärkeää, vaikka toisella ihmisellä on merkitystä ennen kaikkea keskustelukumppanina, jonka kanssa voi puhua asioista. Kumppani on hyvä ystävä. Välillä hän tuntee huonoa omaatuntoa siitä, että purkaa tälle liiankin paljon omia ajatuksiaan. Uusi kumppani on itsekin eronnut ja hänellä on lapsia, joten tällä näyttää olevan ymmärrystä ja kärsivällisyyttä tunnustelevan henkilön kokemuksiin kohtaan. Uusi kumppani on lisännyt elämän mielekkyyttä ja tuo turvaa eräänlaisena vastatoimena katkeroitumiselle. Hän on tyytyväinen siitä, että tapasi eronsa jälkeen kumppanin, jolle hän tunsikin kelpaavansa, vaikkakin suhteen alkaessa luottaminen kumppaniin oli vaikeaa. Hän tarkkaili tämän puhelimen käyttöä ja puhetapaa.

Tunnusteleva henkilö näkee uuden kumppaninsa erilaisena kuin entisen puolisonsa. Ristiriitaiset ajatukset vaivaavat hänen pohtiessaan suhdettaan. Välillä uusi kumppani tuntuu

erilaisuudessaan hyvältä, välillä se saa hänet kaipaamaan entistä kumppania. Hänellä ei ole suunnitelmia yhteisestä tulevaisuudesta kumppanin kanssa. Kestävään parisuhteeseen ja toiseen ihmiseen on vaikea uskoa. Entisestä puolisosta näytti erossa kuoriutuvan toisenlainen ihminen kuin jonka kanssa tunnusteleva henkilö oli elänyt. On vaikea luottaa siihen, että uusi kumppani on todella sitä, miltä näyttää. Tunnustelevalla henkilöllä on muutenkin ristiriitaisia ajatuksia tulevaisuutensa suhteen. Uusioperheen perustamista hän ei suunnittele. Hän haluaa pitää elämänsä lasten kanssa erillisenä. Hän suhtautuu kuitenkin tulevaisuuteen pääosin toiveikkaasti ja luottavaisesti, vaikka samaan aikaan epäilee, ettei elämä voi muuttua paremmaksi.

Oman identiteetin uudelleen rakentaminen on ollut tunnustelevalle henkilölle moniulotteinen prosessi. Suhteen alkaessa hänen itsearvostuksensa oli alhainen. Hän jopa pelkäsi näyttäytyä uudelle kumppanille seksin aikana. Pitkäaikainen kumppani on edistänyt hänen identiteettinsä rakentamisprosessia, sillä nyt hän näkee itsensä myönteisessä valossa, vaikka tunteekin välillä viehätysvoimansa olevan alhainen. Hänen luottamuksensa omaan naiseuteensa/ miehisyytensä on palautunut. Hän on vahvistunut ja haluaa pysyä uskollisena omalle itselleen. Tunnustelevan henkilön ymmärrys suuria vaikeuksia kokeneita ihmisiä kohtaan on kasvanut. Hän kokee ymmärtävänsä myös tunnemaailmaa paremmin.

Koska intiimin suhteen loppumisesta käynnistynyt psyykkinen prosessi on pitkä, uudesta suhteestaan huolimatta hän huomaa välillä ottavansa toipumisessa askeleita taaksepäin. Vaihe kestää vähemmän aikaa kuin ennen, mutta se tulee ajoittain. Tunnusteleva henkilö ymmärtää, että uusi suhde on tehnyt päivittäisestä elämästä paremman mutta että uuden kumppanin olemassaolo ei nopeuta hänen omaa toipumisprosessiaan.

Vaikka tunnusteleva henkilö elää uudessa intiimissä suhteessa, hän kokee silti olevansa yksin vastuussa omasta perheestään.

Hän on väsynyt työn ja kodin hoitamisesta. Työ kuluttaa merkittävästi hänen fyysisiä voimavarojaan. Tunnusteleva henkilö sairastaa paljon. Kumppani ei ole apuna arjen hoitamisessa, sillä hänen kanssaan vietetään vapaa-aikaa. Suhde auttaa toisaalta omassa jaksamisessa, koska kumppanin kanssa voi puhua päivittäisistä asioista. Tunnusteleva henkilö kokee toisinaan raskaaksi elää rytmitettyä elämää sen mukaan, missä lapset kulloinkin ovat. Hänellä on kuitenkin voimavaroja tehdä pieniä muutoksia elämäänsä.

9.4 Uudelleen avioitunut henkilö

Uuden liiton solmiminen ei merkitse uudelleen avioituneelle henkilölle oven sulkemista takanaan ja elämän aloittamista alusta. Hän on ajautunut avioliittoon uuden kumppanin toiveesta. Uudelleen avioitunut pelkäsi solmia liittoa, koska on tietoinen toisen avioliiton epäonnistumisen mahdollisuudesta tilastojen valossa. Hän ei ole toiveikas liiton kestävyuden suhteen, mutta haluaa kuitenkin yrittää, koska hänellä ei ole niin paljon menetettävää kuin joutuessaan luopumaan ydinperheestään. Lisäksi hän haluaa jakaa päivittäisen elämänsä ja vanheta mieluummin toisen kanssa kuin yksin. Avioliitossa eläminen tekee uudelleen avioituneen elämästä helpompaa, kun puoliso auttaa käytännön asioiden hoitamisessa, eikä hänellä on enää suurta huolta taloudellisesta toimeentulosta. Hän luottaa kumppaniinsa, vaikka ei luotakaan intiimiin suhteeseen. Hänen alkuperäinen ajatuksensa oli, että ihminen on luotu yhteen pitkään parisuhteeseen.

Ennen avioliiton solmimista hänellä on ollut muutama lyhytaikainen suhteita, joita hän kutsuu laastarisuhteeksi. Välillä hän on menettänyt luottamuksen vastakkaiseen sukupuoleen kokonaan. Uudelleen avioituneen henkilön omanarvontunto laski eron jälkeen alhaiselle tasolle ja hän koki olevansa yksinäinen. Suhteiden ansiosta ja avioliiton myötä hänen itsetuntonsa on kuitenkin noussut.

Uudelleen avioitunut haluaa uudessa intiimissä suhteessaan säilyttää oman itsenäisyytensä ja vapautensa. Hän tarvitsee omaa aikaa ja liikkuu mieluusti yksin. Hänelle muodostui eronsa jälkeen uusia tapoja, joista hän haluaa pitää kiinni. Hänellä ei ole halua tulla ymmärretyksi omien elämäkokemustensa takia. Uusi liitto merkitsee kumppanuutta ja ystävyyttä. Uudelleen avioitunut tuntee olevansa uutta puolisoaan kykenemättömämpi vastavuoroiseen tunteiden osoittamiseen.

Tunteet vaihtelevat. Välillä uudelleen avioituneesta henkilöstä tuntuu hyvältä, että hänen vierellään on läheinen ihminen, välillä hän miettii, miksi ryhtyi suhteeseen. Muistot ydinperheestä varjostavat hänen uutta liittoaan. Lisäksi uudelleen avioituneen entinen puoliso osoittaa olevansa mustasukkainen hänen avioliittonsa takia. Se herättää muistoja ydinperheenä elämisestä. Lasten kohtalo tekee hänet surulliseksi, koska hän oli onnellinen edellisessä intiimissä suhteessaan. Loppupäätelmänä on kuitenkin se, että hän on tällä hetkellä tyytyväinen elämäntilanteeseensa.

10 POHDINTA

10.1 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia

Validius

Narratiivista tutkimusta arvioidaan eri tavalla kuin muita laadullisia tutkimuksia (ks. Polkinghorne 1988, 177). Tutkimuksen ja sen tuottaman tiedon on oltava luotettavaa. Sen arvioinnissa käytetään validiuden ja reliabiliuden käsitteitä. Laadullisessa tutkimuksessa sillä tarkoitetaan aineiston ja siitä tehtyjen tulkintojen arvioimista (Ruusuvuori ym. 2010, 27). Elliot (2005, 22–25) jakaa validiuden kahteen osaan: kykyyn tuottaa tuloksia, jotka eivät ole pelkästään artefakteja (*internal*) ja siihen, kuinka laajasti tuloksia voidaan käyttää (*external*). Ronkainen ja kumppanit (2011, 130) käyttävät näistä termeistä nimitystä sisäinen ja ulkoinen validiteetti. Validiutta arvioitaessa on kiinnostavaa se, onko aineisto tuotettu tutkijan tutkimusta varten vai ilmeneekö se spontaanisti jokapäiväisessä elämässä. Tämä tutkimus kohdistui kokemuksiin, joten tutkimuksen kohde edusti jälkimmäistä aineistotyyppiä.

Tämä tutkimuksen lähtökohtana on ajatus siitä, että ihmiset muistavat, mitä ovat elämässään kokeneet tai, kuten Carolyn Riessman (1993, 18) kriittisesti toteaa, mitä haluavat muistaa. Voimakkaita tunteita synnyttävät tapahtumat muistetaan paremmin kuin neutraalit, jokapäiväiset tapahtumat (Christianson & Safer 1996, 219). Muisti ja kokemus ovat sosiaalisia tapahtumia (Atkinson ym. 2003, 107). Tapahtuman ja sen miten ihminen muistaa ja ymmärtää tapahtuneen, välinen yhteys on kompleksinen (McAdams & Bowman 2002, 28). Pitkistä kertomuksista päätellen tämän tutkimuksen haastateltavat näyttävät muistavan tutkimuksen kohteena olleet tapahtumat hyvin.

Narratiivinen tutkimus kohdistuu kertomuksiin. Hännisen (2010, 175) mukaan se sisältää epätäydellisten, ristiriitaisten

ja hajanaisten narratiivien tarkan analysoinnin. Lopullisen analyysin tekeminen voi olla kuitenkin mahdotonta (Andrews 2008, 96). Molly Andrews kuvaa analyysin eri vaiheita matkan varrella oleviksi pysäkeiksi. Tutkija itse on eräänlainen aineistonkeruun ja analyysivaiheen väline, jonka näkemykset ja tulkinta kehittyvät tutkimusprosessin edetessä. Vaikka tutkijalta vaaditaankin teoreettista tuntemusta, myös tunteet ovat tärkeässä roolissa (Myllyniemi 2004, 26). Tutkimuksen kannalta tutkijan on tiedostettava tutkimusprosessin edetessä ilmiössä tapahtuva muutos. Yhdyn Kari Kiviniemen (2010, 81) toteamukseen, että kehitysprosessit on tuotava esille tutkimusraportissa.

Tieteellisen tutkimuksen olennainen piirre on tutkimustulosten julkisuus. Tutkijalla on velvollisuus kertoa tuloksissa ja asettaa ne arvioitavaksi ennen raportin julkaisemista. (Ronkainen ym. 2011, 12.) Tässä tutkimuksessa tutkimusaineistoaineisto oli riittävä vastatakseen sille asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Validiuden lisäämiseksi olen käsitteellistänyt ja analysoinut aineistoa systemaattisesti sekä esitellyt tarkasti tutkimushenkilöni ja haastattelujen kulun. Olen pyrkinyt kuvaamaan haastattelujen esianalyysiä ja varsinaisen analyysin erilaisia vaiheita yksityiskohtaisesti ja testannut havaintojani keskustelemalla niistä julkisesti sekä kolmen haastateltavan kanssa että yliopistolla järjestetyissä yhteisissä tutkimusseminaareissa. Aineisto on myös kerätty luonnollisissa olosuhteissa, mikä lisää tutkimuksen validiutta, mikä Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 188) mukaan lisää tutkimuksen validiutta.

Narratiivinen tutkimus ei Donald Polkinghornen (1988, 175–176) mukaan tuotavarmojapäätelmiä, vaan johtopäätökset voivat jäädä avoimiksi. Tutkimus esittelee totuuden ja todellisuuden ilmentymiä, ei suoranaista totuutta ilmiöistä (Webster & Mertova 2007, 4). Validiudella tarkoitetaan yleisesti sitä, millä tavalla tutkimustulos vastaa tosiasioiden tilaa todellisuudessa (Heikkinen 2010, 153). Atkinsonin ja kumppaneiden (2003, 119) mukaan tutkijat joutuvat pohtimaan, miten varmistua siitä, että haastateltavat kertovat heille totuuden. Tässä tutkimuksessa kertomusten luotettavuutta lisää se, että haastateltavat kertovat

itse oman tarinansa eikä se tule välikäsien kautta. Tutkijana en ohjannut haastateltavan kertomusta haluamaani suuntaan, vaan haastattelutilanteissa he saivat itse päättää, mitä halusivat kertoa.

Validius on aineiston analyysin voimaa. Siinä painottuvat kenttämuistiinpanojen totuudenmukaisuus ja haastattelujen tarkka kuvaus. (Polkinghorne 1988, 176.) Tutkijan on ymmärrettävä, että validius nousee itse tutkimuksesta eikä tutkittavien uskomuksista, mielipiteistä tai heidän tavastaan ymmärtää omia kokemuksiaan (Elliot 2005, 27). Kertomuksista 16 oli naisten ja 2 miesten. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan haluttu paneutua sukupuolten välisiin eroihin vaan aineistoa käsiteltiin yhtenä kokonaisuutena (vrt. Mulder & Wagner 2010, 1270).

Reliaabelius

Reliaabelius on sitä, että tutkimus tuottaa luotettavaa tietoa ilmiöstä ja on toistettavissa. Samalla menetelmällä hankittu aineisto antaa toiselle tutkijalle saman tuloksen. Ajattelu perustuu mittaamisen logiikkaan. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 186; Mason 2002, 187.) Hirsjärven ja Hurmeen (2011, 186) mukaan toistettavuuden ajatuksesta on kuitenkin luovuttava aineiston hankinnassa, jos tutkimuksen kohteena ovat ihmisen ominaisuudet, sillä niissä tapahtuu ajallisia muutoksia. Toistettavuus voidaan ihmistieteissä ymmärtää siten, että tutkimus kuvataan niin hyvin, että toinen tutkija voi ymmärtää ja hyväksyä tutkijan tekemät valinnat ja vakuuttua tiedon oikeellisuudesta (Ronkainen ym. 2011, 13).

Olen tutkimuksessani lähestynyt puolison rinnakkaissuhteen paljastumista, sitä seurannut eroa ja eron seurauksia niiden henkilöiden näkökulmasta, joille ero tuli yllätyksenä. Tutkimuksellani olen pyrkinyt luomaan todentuntuisen kuvan eron vaikutuksesta ihmiseen ja saavuttamaan kertojan näkökulman. Norman Denzinin (1995) mukaan eri tutkijat voivat lähestyä aineistoa eri näkökulmista.

Polkinghorne (1988, 176) taas toteaa, että käsikirjoituksen totuusarvo on tärkeämpää kuin mittausten stabiilitteetti. Reliaabelius koskee näin ollen pikemmin tutkijan toimintaa kuin haastateltavien vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2011, 189). Tutkimusraporttia voidaan pitää keskeisenä luotettavuuden osa-alueena ja laadullisen tutkimuksen kulmakivenä (Kiviniemi 2010, 83), ja siksi olen pyrkinyt huolellisuuteen tutkimusraporttia laatiessani.

Reliaabelius voidaan ymmärtää myös siten, että tutkimusaineisto voidaan hankkia kahdella eri menetelmällä (Hirsjärvi & Hurme 2011, 186). Tässä tutkimuksessa aineisto olisi voitu hankkia myös kirjallisesti. Tämä menetelmä olisi kuitenkin saattanut antaa suppeampaa tietoa tutkittavien kokemuksesta kuin tässä tutkimuksessa valittu haastattelumenetelmä. Kirjallisen tuotoksen laatimiseen olisivat voineet lisäksi vaikuttaa ulkoiset tekijät, kuten kirjoitusympäristö. Hannu L. T. Heikkinen (2010, 153) liittää reliaabeliuden määritelmään myös arvioinnin siitä, missä määrin satunnaiset tekijät ovat mahdollisesti vaikuttaneet tutkimustulokseen. Haastattelutilanteessa tutkija pystyy itse arvioimaan häiriötekijöiden vaikutusta, mikä ei aina ole mahdollista kirjallisen aineiston hankinnassa.

10.2 Tutkimuseettisiä pohdintoja

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkijan on tutkimukseensa liittyviä eettisiä kysymyksiä tutkimuksensa jokaisessa vaiheessa (Hirsjärvi 2009, 23; Josselson 2004, 292). Näin on myös narratiivisessa tutkimuksessa. Normeja, joiden avulla voidaan arvioida tutkimuksen etiikkaa ja jolle eettisesti hyvä tutkimus voidaan perustaa, on runsaasti. Keskeinen eettinen normisto on tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatima tutkimuseettinen ohjeistus.

Tämä tutkimus pyrkii noudattamaan tiedemaailmassa yleisesti hyväksytyjä periaatteita, joista tärkeimpiä ovat tutkittavan suostumus, luottamus ja yksityisyyden kunnioittaminen (esim.

Kuula 2006, 124; Oliver 2003, 14). Ihmisillä on oikeuksia, jotka liittyvät erityisesti sosiaalisiin prosesseihin. Brinkmannin (2010, 94) mukaan laadullisen tutkimuksen tekemisessä on otettava huomioon ihmisoikeudet. Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli osallistujien vapaaehtoisuus. He kertoivat itse omalotteisesti omasta henkilökohtaisesta kokemuksestaan intiimin suhteen päättymisestä. Ilmoittautuessaan tutkimukseen he tiesivät, että kyseessä on väitöskirjatutkimus, jonka tulokset tultaisiin aikanaan julkistamaan. Haastattelutilanteessa annoin tutkittaville sekä kirjallista että suullista tietoa tutkimuksen tarkoituksesta. Painotin heille, että tutkimuksestani ei olisi heille haittaa, koska pitäisin heidän asuinpaikkansa, ikänsä ja nimensä salassa. Nauhoituksessa ei käytetty nimiä, joten tutkimukseen osallistuneet henkilöt olisi voinut tunnistaa vain äänestä. Puhtaaksi kirjoitetut haastattelut olivat myös nimettömiä anonyymein koodein varustettuja. En antanut heille raportissa myöskään peitenimiä, jotta lukijan olisi mahdotonta seurata yksittäisen henkilön kokemuksia. Pyrin näin toimimaan luotettavasti tutkittaviani kohtaan.

Paul Oliverin (2003, 36) mukaan tutkijan on kiinnitettävä huomiota siihen, että haastatteluun osallistuvat ymmärtävät kielensä, sosiaalisen asemansa, ikänsä ja terveytensä puolesta, mistä tutkimuksessa on kysymys. Tässä tutkimuksessa haastateltavat puhuivat äidinkielenään suomea, eivätkä he kertomansa mukaan olleet vakavasti sairaita. Ikä tai sosiaalinen asemakaan eivät aiheuttaneet ristiriitaa.

Tutkimus ei ole vain aineiston parhaiden palojen julkaiseminen. Tässä tutkimuksessa kysymys prosessin luonteesta nousikin merkittäväksi. Miten saisin parhaiten kuvattua prosessin sellaisena kuin se on? Miltä se haastateltavien mielestä näyttää? Arja Kuulan (2006, 124) mukaan ihmisen elämänhistoriaan kohdistuvan tutkimuksen vaikutusta ihmiseen on vaikea arvioida. Tämän pohtiminen oli aiheellista myös tässä, sillä minuus on erittäin arvokas ja haavoittuva. Analysoitaessa ihmisten kokemuksia tulee olla hyvin varovainen. Intiimin suhteen äkillistä loppumista puolison rinnakkais-suhteen takia ei

ole tarkoitus tarkastella pelkästään tulkinnallisesta näkökulmasta eli olettaa, että tutkimuksellinen ymmärtäminen ilmentäisi enemmän tutkijaa kuin tutkittavaa todellisuutta. Tutkijana olen ilmaisutavoissani vastuussa ilmiölle eli tässä tapauksessa haastatetuille henkilöille, en niinkään lukijalle ja tiedeyhteisölle. Pohdin, miten tutkimus palvelee siihen osallistuneita henkilöitä. Tutkijana minulla on tiettyjä velvollisuuksia aineistoani kohtaan ja samanaikaisesti joudun väkisinkin tekemään jonkinasteista psykologista tulkintaa aineistosta. Kokoan erilaiset episodit, jotka johtavat erilaisiin tapahtumiin ja lopulta loppupisteeseen. Nojaudun Riitta Granfeltin (2002, 127–128) tavoin siihen, että tutkimuksen tulee voida kertoa kärsimyksestä, vihasta, surusta ja inhimillisistä heikkouksista.

On mahdollista, että kertomusten asettaminen tulkittaviksi ja niistä esittämäni tulkinnat tuntuvat loukkaavilta. Luotuani uuden käsitteen intimitteettiloukkauksesta, joka ilmeni eri tavoin, joutuin pohtimaan, olinko tehnyt oikein tutkimushenkilöitäni kohtaan. Narratiivisessa tutkimuksessa saatua tietoa on mahdollista käyttää väärin (Webster & Mertova 2007, 20). Tutkijan on tiedettävä, mitä hän on tekemässä. En kuitenkaan ole raportissani arvostellut tutkittaviani ja heidän ajatuksiaan, vaan pyrkinyt kunnioittamaan niitä. Periaatteeni perustuu Kuulan (2006, 137) ajatukseen kriittisen tutkimuksen tavoitteesta ymmärtää ja tulkita aineistoa.

Olin alun perin toivonut voivani kohdata haastateltavat uudestaan analyysin tehtyäni, mutta pitkien etäisyyksien takia ymmärsin sen olevan mahdotonta. Halusin kuitenkin saada analyysistani arvion, joten otin yhteyttä kolmeen tutkimukseen osallistuneeseen henkilöön, joiden kanssa olen ollut säännöllisessä sähköpostiyhteydessä haastattelun jälkeen. Tapasin heidät uudelleen ja he lukivat analyysini, minkä jälkeen keskustelimme siitä. Haastateltavat eivät kokeneet analyysiäni loukkaavana tai muulla tavoin epäoikeutettuna. Paremminkin he halusivat jatkaa omaa kertomustaan ja puhua siitä, millaista elämä oli sillä hetkellä. Kertomuksensa mukaan tutkimukseen osallistuneet henkilöt eivät alun

perinkään uskoneet tutkimuksesta aiheutuvan heille haittaa. Ruusuvuori ja kumppanit (2010, 28) painottavat, että tutkijalla voi olla eri näkökulma haastatteluissa kuin tutkittavilla eikä pyrkiminen yhteisten jaettujen tulkintojen vahvistamiseen ole tarkoituksenmukaista. Tästä huolimatta pohdin, tekisinkö heille vääryyttä. Ei ole helppoa kirjoittaa toisten elämästä (vrt. Josselson 2004, 295; Syrjälä ym. 2006, 189), vaikka pitäisinkin tärkeinä henkilöitä, joista haluan kirjoittaa. Minua lohduttivat Ruthellen Josselsonin (2004, 304) ajatukset: ”Tuntemalla huolta, kauhua, syyllisyyttä ja häpeää, osoitamme, että kunnioitamme osallistujia. Tutkijan työssä meidän on otettava nämä tunteet vakavasti sen sijaan, että kieltäisimme, tukahduttaisimme tai järjellisimme ne olemattomiksi.” Tarkastelin tutkimusraportin vaikutuksia haastateltaviin myös toisesta näkökulmasta: haastateltavat jatkavat täyspainoista ja moraalisesti arvokasta elämäänsä tutkimuksen jälkeenkin. Tutkimus voi jopa auttaa tutkittavia ymmärtämään omaa prosessiaan ja sen vaiheita (Kerby 1991, 30). Tutkimuksen yleisenä tarkoituksena on lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä ja pyrkiä parantamaan ihmisten hyvinvointia.

Tutkimuskirjoittamisen prosessissa olen kohdannut useita laadullisen tutkimukseen kuuluvia vaikeita valintatilanteita. Miten kirjoittaa eettisesti hankalasta aiheesta? Tutkimusraportti ei ole vain kertomuksen esittämistä. Se vaatii tutkijalta päättelyä ja tulkintaa. Kuvailevan tutkimuksen tarkoitus on esitellä narratiivisia rakenteita, mikä on kertomuksen kertojan tarkoituskin. (Polkinghorne 1988, 169.) Olen pyrkinyt raporttoimaan aineiston hankinta- ja analyysivaiheet avoimesti ja tarkasti, mikä on eettisesti merkittävä periaate. Olen kerännyt aineiston itse ja raportoin niistä tutkimuksessa, mikä on eettisesti merkittävä periaate tieteellisessä tutkimuksessa (Hallamaa ym. 2006, 398; Syrjälä ym. 2006, 183). Josselsonin (2004, 292) mukaan tutkimusraportti perustuu tutkijan ajatuksiin ja tekstiin. Näin ollen tutkijan olisi huomioitava, että tutkittavia koskevat päätelmät perustuvat hänen omaan monimutkaiseen ajatusprosessiinsa.

Ned Noddings on tuonut kasvatustieteeseen välittämisen etiikan käsitteen (Syrjälä ym. 2006, 184). Siihen liittyen pohdin tutkimuksen käynnistyessä omaa motiiviani. Tutkijana minua kiinnosti intiimin suhteen loppumisesta käynnistynyt prosessi, jota ei ole juurikaan tutkittu, vaikka elämme avioerojen huippulukemien maassa. Lisäksi Lapin yliopisto tarjosi tutkimuksen tekemiselle luotettavat ulkoiset puitteen, mikä mahdollistaa Ari Hirvosenkin (2006, 46) mukaan eettisesti hyvän tutkimuksen.

Narratiivinen tutkimus ei paljasta yleistettävissä olevia totuuksia, sitä miten asiat ovat tai miten niiden pitäisi olla (Webster & Mertova 2007, 90). Se tuottaa kuitenkin julkisuuteen arvokasta tietoa jokapäiväisestä elämästä yhteiskunnassamme (Elliot 2005, 17). Narratiivinen tutkimus ei anna vain yksityiskohtaista selostusta tapahtumista, vaan vaatii tulkinnallista otetta. Tapa, jolla kokemukset ymmärretään, niitä muodostetaan ja niille annetaan merkitys, on tärkeä (Kerby 1991, 48). Pertti Alasuutariin (1999, 24) mukaan laadullinen tutkimus on aina jossain määrin ainutlaatuinen.

Tutkimusraportin tärkein tehtävä on tehdä pääväite uskottavaksi eli perustella tutkimustulokset niin, että niistä kiinnostutaan ja ne koetaan uskottaviksi. Tieteenfilosofiassa ilmiötä kutsutaan tutkimuksen oikeuttamiseksi. Narratiivinen tutkimus pyrkii tuomaan esille asioiden kompleksisuuden (Webster & Mertova 2007, 22). Narratiivinen ymmärrys on täten ymmärrystä monimutkaisista tapahtumista, jotka muodostavat kokonaisuuden. Ilmiötä selitetään korostamalla ilmenneiden tapahtumien merkityksiä niiden tulosten perusteena, jotka ovat seurausta tapahtumista (Polkinghorne 1988, 21-22). Kertojien tunteiden sanoittaminen on yksi tunteiden tulkitsemisen isoimmista haasteista (Uusitalo 2006, 309). Mielestäni tässä tutkimuksessa kuitenkin paljastui, miten monimutkainen ja pitkäaikainen äkillisestä intiimin suhteen loppumisesta seurannut toipumisprosessi on. Tutkimusraporttiin liittyy paljon kerrontaa tunteista, mikä on luonnollista otettaessa huomioon tutkimusaihe. Paljon arvokasta tietoa jäi myös raportin

ulkopuolelle. Kerby (1991,48) tukeutuu Tayloriin (1985) siinä, että jos tutkittavan kertomus on tunteiden sävyttämää, se tulisi tuoda julki myös tutkimusraportissa.

Olen tapahtumien kulun ja niiden herättämien tunteiden yksityiskohtaisen selostuksen avulla halunnut antaa luotettavan kuvan siitä prosessista, minkä intiimin suhteen loppuminen käynnistää. Intiimin suhteen ilmenemistarinoiden avulla pyrin näyttämään, että on oikeutettua puhua intimiteetiloukkauksesta, jonka on synnyttänyt tapa, jolla pitkäaikainen intiimi suhde loppui. Buchert ja kumppanit (2007, 82) puhuvat säröstä, jonka rinnakkaisuhteen paljastuminen jättää ihmiseen ja joka paranee hiljalleen, muttei palaudu entiselleen. Ronkainen (2008, 43) luo tutkimuksessaan kuvaa väkivallan kohteeksi joutuneista naisista narratiivisen analyysin avulla. Hän käyttää vastaavasti termejä ”intiimi loukkaus” ja ”haavoittuvuus”, jolla hän tarkoittaa ihmisten välisen intiimiyden kääntymistä minuuden haavoiksi.

Kriittisten kokemusten saattaminen julkisuuteen tukee muiden elämäntapahtumien tutkimuksia (Webster & Mertova 2007, 83). Se ei niinkään ole sidottu sisältöön, vaan vaikutuksiin, joita tapahtumilla on ihmisiin (Webster & Mertova 2007, 83). Tässä tutkimuksessa lopputulosta tarkasteltiin sisällöstä käsin. Tarkoitus ei ollut tarkastella eri yksilöiden erillisiä selviytymiskeinoja tai luokitella tutkittavia selviytyjätyyppeihin. Ensisijaisessa asemassa eivät olleet siihen osallistuneet henkilöt ja heidän subjektiiviset kokemuksensa vaan se, miten heidän kokemuksensa kiinnittyvät nyky-aikaisen ilmiön eli avo-/avioeron vaikutuksiin. Aineistoa tulkittiin nimenmaan uuden intiimin suhteen muodostamisen näkökulmasta.

Tieteelliselle tutkimukselle on luonteenomaista, että tutkija perustelee tekemiään valintoja (vrt. Kakkuri-Knuutila & Heinlahti 2006, 49). Tutkimuksen tulos on ilmeinen, kun tarkastellaan tapahtumia, jotka siihen ovat johtaneet (Polkinghorne 1988, 171). On perusteltua todeta, että kun kootaan kaikki intiimin suhteen päättymiseen liittyvät tapahtumat ja niiden synnyttämät reaktiot, lopputulos eli tapa,

jolla uuteen intiimiin suhteeseen suhtaudutaan, on odotettu. Tutkimuksen tarkoitus on tuottaa syvällistä uutta tietoa avo- ja avioerosta.

10.3 Tutkimuksen keskeiset tulokset ja johtopäätökset

10.3.1 Intiimin suhteen loppumisesta käynnistynyt prosessi

Ruusuvuoren ja kumppaneiden (2010, 16) mukaan laadullisen tutkimuksen tavoitteena on löytää aineistosta uusia asioita, niiden merkityksiä ja ennen kuvailemattomia tapoja ymmärtää inhimillistä todellisuutta. Erilaiset elämäkokemukset arvottuvat paljolti sen perusteella, millaisia minuuden muutoksia ne jättävät jälkeensä (Hänninen 2004, 277). Jokainen voi joutua yllättäen tilanteeseen, jossa elämän arvaamattomuus paljastuu. Päämäärätietoisinkaan ihminen ei voi täysin hallita aina elämäänsä. Kärsimyksiä ja menetyksiä vastaan luonnollisesti kapinoidaan. Muutosten vastustaminen on osa laajaa prosessia, jonka tavoitteena on sisäinen sopeutuminen uusiin olosuhteisiin. Intiimin suhteen loppuminen äkillisesti puolison rinnakkaisuuteen takia näyttää olevan erityisen paha katastrofaalinen tapahtuma, jota tutkimukseen osallistuneet henkilöt selittävät laajasti. Rakennelma, joka koostui läheisistä ihmisistä ja oli identiteetin muotoutumisen tärkein tila, murtui. Sosiaalinen yhtenäisyys on keskeisessä osassa määräämässä haavoittuneisuutta, kun on kysymys terveydestä ja hyvinvoinnista (Adams 2008, 151). Eronneiden tärkein sosiaalinen yhteys katosi intiimin kumppanin myötä. Liiton luhistuminen loi epävarmuutta ja pelkoa edessä olevasta elämästä.

Äkillinen ero täyttää traumaattisen tapahtuman tunnusmerkit, joita ovat Saaren (1994, 16, 22–27) mukaan seuraavat: tapahtuma tai tilanne on ennustamaton, kontrolloimaton, oman toiminnan ulottumattomissa tai tapahtuma tai tilanne on luonteeltaan sellainen, että se koettelee ja muuttaa

elämänarvoja ja kaikki muuttuu. Sigmund Freud määrittelee psyykkisen trauman kokemukseksi, jossa mieli joutuu lyhyessä ajassa vastaanottamaan suuren määrän sellaisia ärsyksiä, jotka ovat liian voimakkaita käsiteltäviksi tavanomaisella tavalla, tulvan. Tämä johtaa pysyviin häiriöihin tavassa, jolla energia toimii. 1920-luvulla Freud kuvasi traumaa seuraavasti: ärsyksiä tulee enemmän kuin mieli pystyy sietämään. Tarja Heiskanen (1994, 32) toteaa, että traumaattinen tapahtuma voi käynnistää ihmisessä sekä suru- että traumatyön, jotka ovat erillisiä prosesseja, vaikkakin niissä on paljon yhteisiä piirteitä. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kertomuksissa olikin havaittavissa piirteitä molemmista prosesseista.

Tämän tutkimuksen tehtävänä on ollut selvittää, millaisia vaiheita ihminen käy läpi luopuessaan perhe-elämästään silloin, kun se ei ole ollut vapaaehtoista ja oma henkilökohtainen päätös. Lukuosat erotutkimukset osoittavat, että erosta toipuminen voi olla hyvin pitkä prosessi, jonka eri vaiheista löytyy kuitenkin säännönmukaisuutta. Mitä odottamattomammasta tapahtumasta on kyse, sitä pitempään ihmiseltä voi viedä prosessoida sitä (Bruner 1986, 47). Buchert ja kumppanit (2007, 73) kuvaavat selviytymisprosessia monitasoiseksi. Rinnakkaisuuden paljastumista seuraa ensin shokki ja järkytys. Sen jälkeen esiintyy esimerkiksi univaikeuksia, ruokahaluttomuutta, vihaa, itsesyytöksiä, surua ja itsetunnon laskua. Aallonpohjalla ihmistä vaivaavat masennus ja itsetuhoiset ajatukset. Selviytymiskeinojen avulla suuntaudutaan tulevaan. Ilo palaa ja ahdistus väistyy. Uudet elämänarvot, realistisempi maailmankuva, hyvä elämänlaatu ja lopulta vahvempi minä nousevat esiin. Harvey ja Weber (2002, 174) puolestaan listaavat erilaisia eron jälkeisiä vaiheita: shokki, tapahtuneen kieltäminen ja protesti, joka saattaa merkitä uuden kumppanin löytymistä nopeasti. Siihen voi sisältyä myös harkitsematonta seksuaalista aktiivisuutta tietyn ajan ja lopulta toipumista. Surutyön päättymisenä voidaan pitää menetyksen hyväksymisenä ja uuden elämäntarkoituksen löytymistä (Heiskanen 1994, 29). Uudelleen suuntautumisvaiheessa aletaan suuntautua omaan elämään (Saari ym. 2008, 49). Myös

tässä tutkimuksessa tutkimushenkilöiden kokemukset liiton äkillisestä loppumisesta olivat samansuuntaisia yksilöllisistä eroista huolimatta. Lisäksi kokemusten prosessoinnissa oli havaittavissa yhtäläisyyksiä sekä laadullisesti että ajallisesti, vaikkakaan tuloksista ei ollut löydettävissä selkeitä Buchertin ja kumppaneiden (2007) ja Harveyn ja Weberin (2002) kuvaamia toisiaan seuraavia vaihteita.

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt kuvasivat puolison rinnakkaissuhteen paljastuttua aluksi omaa shokkivaihettaan. Elämältä putosi yhtäkkiä pohja ja mieli joutui kaaokseen. Haastateltavat kokivat ilman säännönmukaisuutta erilaisia, voimakkuudeltaan vaihtelevia tunteita. Henkilökohtaisessa toiminnassa muodostuvista kokemuksista tulee Juha Perttulan (2005, 118) mukaan hyväksyttäviä vain, jos toimii niiden suhteen johdonmukaisesti. Mutta kuinka käy, jos ihmiset ovat kaoottisessa elämäntilanteessa, kuten tutkittavat olivat eron jälkeen? He eivät kyenneet toimimaan johdonmukaisesti ja se lisäsi vain heidän mielensä kaoottisuutta. Selitys löytyy luultavasti siitä, että mieleen kasautuu liikaa kokemuksia, joista kaikki eivät ole tiedostettuja, joten tajunta ei pysty antamaan kaikille kokemuksille merkitystä. Perttula toteaa ihmiskehon luovan tajunnallisen suhteen elämäntilanteen muihin ulottuvuuksiin. Valtaosa elämäntilanteesta saattaa merkityksellistyä paikkaan, johon keho on asettunut, eli kokemukset ovat kokemuksia kehosta. Ylläten tulleessa erossa ihminen on äkisti tilanteeseen, jossa keho joutui konkreettisesti vieraaseen paikkaan. Lisäksi läheinen ihminen, joka oli ollut osa kotia, katosi elämästä. Uusi elämäntilanne merkityksellistyi näin kehollisesti. Perttulan mielestä on tärkeää havaita, että kehollisuus sellaisena, kuin se kullakin hetkellä ilmentyy, on ihmiselle olennainen paikka olla maailmassa ja tätä paikkaa ihminen koko ajan tajunnallisesti ymmärtää. Siksi se synnyttää ihmiselle tuskaa myös erohetkellä. Tajunnalla ei ole keinoja rakentaa parempaa elämäntilannetta.

Shokkivaiheen jälkeen tutkimukseen osallistuneet henkilöt kokivat lukuisia erilaisia tunteita, joiden käsittelyä auttoivat

esimerkiksi puhuminen ystävien ja ammattiauttajien kanssa, liikunta, lukeminen ja työn tekeminen. Myös vanhemmus koettiin tärkeäksi psyykkisiä voimavaroja lisääväksi tekijäksi. Lasten siirtyminen toisen vanhemman luokse rytmitti elämää ja mahdollisti levon saamisen, vaikkakin säännöllisesti vaihtuva rooli vaikeutti identiteetin uudelleen rakentamista.

Tunteiden käsittelyä hidastivat vuorovaikutustilanteet entisen puolison kanssa. Tämä tutkimus vahvistaa täten käsitystä, että yhteydenpito entisen puolison kanssa vaikuttaa kielteisesti toipumisprosessiin. Haastateltavien kerronnassa puoliso ei näyttäytynyt sovinnollisena asioiden sopijana, vaikka Tschann ja kumppanit (1989, 1035) toteavat, että uusi eron jälkeinen suhde vaikuttaa myönteisesti suhtautumiseen entiseen puolisoon. Harveyn ja Weberin (2002, 146) mukaan on ironista, että toisen läheisyydessä ihminen voi jakaa tyydyttävimmät hetket ja kokea myös synkimmät hetket. Ihmiset, jotka ovat aiemmin olleet läheisessä ihmissuhteessa, voivat eron jälkeen käyttäytyä toisiaan kohtaan sadistisesti ja väkivaltaisesti. Miksi keskellä eroa otetaan toisesta kaulaote, tuotetaan tuskaa ja tehdään entisen puolison ja lasten elämästä epätoivoista? Haastateltavat saivat entiseltä puolisoltaan paljon negatiivista palautetta sekä ennen eroa että sen jälkeen. Heidän kerronnassaan ilmeni entisen puolison loukkaavaa, hyökkäävää ja välinpitämätöntä käytöstä, uhkailua ja kiristystä. Tämä johti itsetunnon laskuun, masennukseen ja avuttomuuden tunteisiin. Entisen puolison merkitys omassa elämässä heikkenee ajan myötä, mutta se ei näyttäisi poistuvan kokonaan.

Puolison rinnakkaissuhteesta johtuvasta äkillisestä erosta toipuminen vie tämän tutkimuksen mukaan vuosia. Intiimin suhteen osoittautuminen valheelliseksi satuttaa syvältä ja liiton päättyminen ilman annettuja selityksiä lisää tuskaa. Perheen hajotessa tunnetaan lisäksi syyllisyyttä siitä, että henkilökohtainen epäonnistuminen avo- tai avioliitossa merkitsee muutosta myös lasten elämään. Lapsille muodostuu erossa kaksi perhettä. Uuden perheen hyväksyminen näyttää tämän tutkimuksen mukaan mahdottomalta. Entisen puolison

keskittyminen uuteen puolisoon ja entisen perheen jättäminen vaille huolenpitoa on loukkaavaa. Tämä kaikki aiheuttaa intimitteetiloukkauksen syntymisen.

Aikaisemmat ratkaisematta jääneet traumaattiset kokemukset voivat vaikuttaa ajankohtaisen kriisin käsittelemiseen. Lukuisat tieteelliset tutkimukset osoittavat, että lapsuuden pitkäaikaiset traumaattiset tapahtumat voivat vaikuttaa siihen, että ihminen ei ole oppinut elämässä tarvittavia selviytymiskeinoja. Bowlbyn (1997, 378) mukaan varhaislapsuus ja sen jälkeiset myöhemmät tapahtumat vaikuttavat siihen, miten herkkä henkilö on haavoittumaan. Tutkimuksessa ei kerätty tietoa haastateltavien menneisyydestä ja heidän lapsuuteensa viitattiin keskustelussa ohimennen. Useimmat haastateltavat kuvasivat omaa lapsuuttaan turvalliseksi. Esimerkiksi Törmän (2011) tutkimuksessa alkoholistiäitien raitistumisesta haastateltavat nostivat itse kertomuksissaan esiin lapsuutensa traumaattisia tapahtumia. Tutkimusaineiston perusteella on mahdotonta sanoa, vaikuttivatko heidän elämänsä aikaisemmat pettymykset tai epäonnistumiset heidän reaktioonsa tapahtumiin. Tässä tutkimuksessa haastateltavilla oli erilaiset elämänhistoriat, identiteetit, perheet ja intiimit suhteet. Siltikin asiat koettiin samalla tavalla (vrt. Schachner ym. 2008, 479; Tschann ym. 1989, 1034).

10.3.2 Elämänhallinnan monet kasvot

Ihmisen elämä hahmottuu ja merkityksellistyy oman itsen elämänikäisenä rakentamisena (Giddens 1993, 74–80). Elämään kuuluvat luonnollisena osana myös vastoinkäymiset. Ihmisellä on monenlaisia keinoja ja kykyjä sopeutua erilaisiin kielteisiin elämänmuutoksiin ja elinoloihin. Elämänhallinnalla tarkoitetaan yleisesti ihmisen kykyä vaikuttaa omiin asioihin ja olosuhteisiinsa. Termiä on tosin kritisoitu siitä, että elämää on mahdotonta hallita, sillä tapahtumat ja niiden herättämät tunnereaktiot ovat ennustamattomia.

Jaari (2007, 193) määrittelee elämänhallinnan tunteen henkiseksi voimavaraksi, joka edistää selviämistä stressitilanteista,

kiireestä, kovista aikapaineista sekä erilaisista haasteista ja vastoinikäymisistä. Elämän kokeminen mielekkäänä, merkittävänä ja ennakoitavana on osa elämänhallinnan tunnetta. Selitys elämänhallinnasta löytyy Keltikangas-Järvisen (2008, 253) mukaan ihmisen sisäisestä kontrollista eli siitä, että itsensä toteuttaminen, oma menestys ja oma onni olisivat ihmisen itsensä tuotettavissa. Ihminen hallitsee sisäistä maailmaansa, mikä tuo mielenrauhaa ja poistaa tavoitteen hallita ulkopuolista maailmaa, joka on paljon vaikeampaa (Airaksinen 2007, 93). Aaron Antonovskyn (1979) klassisen määritelmän mukaan elämänhallinta sisältää ymmärrettävyyttä eli ihmisen kykyä hahmottaa ja ymmärtää sisäiset voimavaransa ja vuorovaikutuksen sosiaalisen ympäristön kanssa. Hallittavuus puolestaan merkitsee uskoa siihen, että ihmisellä on käytössään erilaisia voimavaroja, joiden avulla hän voi vastata erilaisiin haasteisiin. Elämän tarkoitus sisältää tunteen ja kokemuksen siitä, missä määrin ja miksi elämä koetaan mielekkääksi ja elämisen arvoiseksi.

Elämänhallinta jaetaan ulkoiseen ja sisäiseen hallintaan. Ruishalme ja Saaristo (2007, 14) toteavat, että tällainen jako saattaa kuitenkin olla ongelmallinen. Ulkoiseen hallintaan luetaan taloudellinen asema ja työpaikka, sisäiseen taas ihmisen kyky sopeutua muutoksiin. Ulkoisen elämänhallinnan takaisin saaminen kriisin jälkeen onnistui tutkimushenkilöillä hyvin. He kävivät töissä yhtä henkilöä lukuun ottamatta ja olivat tyytyväisiä siihen, että heillä oli viihtyisä työpaikka. Myös äidin ja isän roolin hoitaminen synnytti onnistumisen tuntemuksia, vaikka uuden roolin omaksuminen heti liiton päättymisen jälkeen olikin ollut vaikeaa.

Sisäinen elämänhallinta käsittää monia ulottuvuuksia. Selviytyminen elämän dramaattisista tapahtumista kertoo hyvästä elämänhallinnasta. Jos kriisit on pystytty kohtaamaan ja selvittämään perusteellisesti, ne lisäävät yleensä itsetuottamusta ja uskoa selviytymiseen. Selviytymättömyys voi olla sitä, että eroa ei suostuta hyväksymään ja käsittelemään elämäntapahtumaa liittyvänä tapahtumana. Asiaan jäädään ikään kuin vellomaan, ja

katkeruus ja viha jäävät pysyviksi tunteiksi. Tässä tutkimuksessa sisäisen maailman hallinta vaihteli. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt näyttävät selviytyneen intiimin suhteen loppumisesta siinä mielessä, että he eivät ole juuttuneet vihaisuuden tunnetilaan. Suurin osa haastateltavista hyväksyy tapahtuneen ja on oppinut elämään sen kanssa, vaikkakin heidän voimavaransa ovat rajalliset ja onnellisen ydinperheen aikaan kaivataan aina silloin tällöin takaisin.

Sisäistä elämänhallintaa haittaa psyykkisen stressin kokeminen, johon liittyy lukuisten tutkimusten mukaan terveyden huonontuminen. Kielteiset stressiin liittyvät tunnekokemukset ovat haitallisia elämän laadulle ja henkilön käsitykselle omasta hyvinvoinnistaan. Kokemus stressistä voi muuttaa ihmisen tapaa ajatella ja käyttäytyä sekä aiheuttaa muutoksia fysiologisessa toiminnassa Turun (2007, 29) mukaan henkisen paineen kokemiseen liittyy kehon palautumisvaiheen ja säätelysystemin vaurioituminen. Henkisen stressitilanteen mieleenpalauttaminen nostaa verenpainetta ja laskee vastustuskykyä. Sairastaminen häiritsee jokapäiväisiä arkirutiineita. Monivaiheinen, vaikea, kärsimyksiä aiheuttanut ero vaikuttaa ihmiseen negatiivisesti (Diefenbach & Opp 2007, 493). Kärsimyksen kokemukset ja oireet voivat aiheuttaa fyysisiä sairauksia (Notko 2011, 101). Dupren ja Meadowsin (2007, 624-647) tutkimusten mukaan terveysriski naisilla sitä mukaa, kun erosta kuluu aikaa. Miehillä terveysriski ei näyttäisi pienenevän. Tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että puolison rinnakkaissuhteen paljastumista seuranneet konkreettiset muutokset olivat suuria: perheen yhteisen kodin jakaminen, uuden kodin perustaminen ja lasten asioiden järjestäminen. Sopeutuminen muuttuneisiin olosuhteisiin oli hyvin vaativaa sekä fyysisesti että psyykkisesti. Ei siis ole ihme, että monet kärsivät väsymyksen lisäksi erilaisista fyysisistä sairauksista.

Elämänhallinnan tunne liittyy läheisesti itsetuntokäsitteeseen. Ihminen, jolla on myönteinen perusuottamus omiin kykyihinsä ja myönteinen identiteetti, kestää todella vaikeita elämäntilanteita, kun taas ihmiselle, jolla on negatiivinen

identiteetti, pienikin epäonnistuminen saattaa olla kohtalokasta. Myös Mauri Heikkilän (2006, 168) tutkimuksen mukaan yksilön vahva itsetunto korreloi elämäntapahtumien tunteiden kanssa. Itsensä tuntemisen kasvulla ihminen voi lisätä omaa elämäntapahtumiaan ja siten luoda edellytyksiä hyvinvointinsa kohentamiseen. Ajelehtimisen ja irrallisuuden tunne viittaa ongelmiin elämäntapahtumissa ja itsetunnon. (Jaari 2007, 194.) Identiteetin palauttaminen eroa edeltävälle tasolle vaatii haastateltavilta pitkäaikaista työstämistä. Identiteetin rakentaminen nyky-yhteiskunnassa on muutenkin haastavaa (ks. Bauman 2001, 147). Itsensä kokoaminen ja minuuden rakentaminen uudelleen näyttää tämän tutkimuksen mukaan raskaalta pitkäaikaiselta prosessilta niillä, jotka eroavat äkillisesti puolison rinnakkaisuuden takia. Miten ihminen voi mennä takuuseen, että minua ei revitä uudelleen palasiksi? Sanotaan, että lasten toipuminen erosta kestää pitkään, ja että vielä aikuisinakin he puhuvat erosta vanhempiensa kanssa. Miksi siis aikuiselle kävisi toisin? Onko toipuminen itsestään selvää aikuisiässä? Sisäisen elämäntapahtumien saavuttamiseen kulunut huomattavan pitkä aika näyttäisi tämän tutkimuksen valossa selittävän sitä, miksi suurin osa eronneista ei elänyt uudessa tyydyttävässä avo- tai avioliitossa. Myöskään Määtän (2011, 16) tutkimuksessa kaikilla eronneilla ei ole tarpeeksi voimaa tai rohkeutta uudistamiseen.

10.3.3 Nykyisyyden merkitys

Intiimin suhteen loppuminen ja perheen hajoaminen on uuden erilaisen elämän alku. Olennainen osa elämää on suuntautua tulevaisuuteen ja pyrkiä olemaan onnellinen. Suurin osa eron kokeneista palautuu tietyille onnellisuuden tasolle erilaisina ajanjaksoina. Ihmiset eivät selviä erosta nopeasti tai väijäämättömästi, vaikka ihmisissä on yksilöllisiä eroja. Tutkijat ja terapeutit, jotka ovat olleet todistamassa vaikeita elämäntapahtumia, eivät oleta, että aika parantaa kaikkia haavoja. Ihmisen läpikäymä prosessi on vaativa: on otettava vastuuta menneestä ja hyväksyttävä ero sekä se, että

on epäonnistunut. Jokaisen on löydettävä oma tiensä surun läpi. Tuska helpottaa hitaasti (Cullington 2008, 147-148; Kiianmaa 2008, 143). Siltikään jotkut eivät koskaan sopeudu elämänmuutokseen, eivät ainakaan ilman interventiota (Lucas 2005, 949). Äkillinen negatiivinen elämänmuutos merkitsee kuulun repeämistä arvojen ja todellisuuden väliin (Hänninen 2004, 66). Tämä luo paineen arvomaailman muuttamiseen, minkä tällaisia elämänmuutoksia kohdanneet usein kuvaavat käänteentekeväenä ja hyvin myönteisenä asiana. Lasten takia on kuitenkin pidettävä kiinni vanhoista arvoista. Lapset sitovat vanhemman ydinperheen menneisyyteen, mikä vaikeuttaa uuden elämän alkamista eron jälkeen.

Tämän hetken tuskaa lievittää, jos vallitseva asiantila voidaan nähdä väliaikaiseksi tai suorastaan edellytykseksi paremmalle tulevaisuudelle (Hänninen 2004, 69). Tunteilla reagoidaan tavoitteiden saavuttamiseen tai niiden ollessa ulottumattomissa turhautumiseen (Myllyniemi 2004, 26). Toivo on parantavana voimana oleellista kriisiprosessissa (Ruishalme & Saaristo 2007, 72). Erosta selviytyminen on sitä, että tasapaino on saavutettu, eikä menetyksen aiheuttama kriisi vie enää voimavaroja (Kiianmaa 2008, 71).

McAdamsin ja Bowmanin (2002, 29) tutkimuksen mukaan yksilölliset erot ovat todennäköisin syy siihen, miten ihmiset käsittävät elämänmuutokset. Tiina Saarelma-Thiel (2009, 25) toteaa, että ihmisen kriisin kokemiseen vaikuttavat itsearvostus, käsitys omasta selviytymismahdollisuudesta ja yhteiskunnallinen asema. Ihminen on biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden yhdistelmä, johon on sisäänrakennettu tarkoituksenmukaisia reagointi- ja käsittelymalleja, jotka auttavat traagisesta kokemuksesta selviytymistä (Saari 1994, 41). Aino-Maija Lahtinen (2008, 264) käyttää termiä resilienssi eli psyykinen kestävyys muutoksista puhuessaan. Sen mukaan yhteyssysteemi on adaptiivinen, mikä tarkoittaa sitä, että muutosten tullessa yhteydet muodostuvat uudennlaisiksi. Se takaa yksilölle voimaa ja resilienssiä muutosten hetkellä. Se ei ole pelkästään mukautumista tai

sopeutumista, passiivista olosuhteisiin alistumista. Richardson (2002, 319) näkee resilienssiprosessin henkilökohtaisen kasvun mahdollistajana merkittävässä elämänmuutoksissa. Ihminen saa elämänmuutoksessa tarvittavat voimavarat sisäisestä, tiedostamattomasta tajunnasta tai ulkoisista, sosiaalisista lähteistä. Tämän systeemin sisältämä kapasiteetti sisältää toivoa, mikä on tärkeää terveydelle ja hyvinvoinnille.

Arkikielessä puhutaan ihmisen elämäntilanteesta tarkasteltaessa hänen tämänhetkisiä olosuhteitaan. Perttulan (2005, 117, 122) mukaan elämäntilanne on se todellisuus, johon ihminen on suhteessa. Ihmisellä on hänen mukaansa kunakin hetkenä yksi kokonainen elämäntilanne, jonka ymmärtämiseen tarvitaan psyykkistä ja henkistä toimintatapaa. Psyykkinen antaa elämäntilanteelle selityksen ilman kieltä, käsitteitä ja sosiaalisesti jaettuja merkityksiä, mutta yksin sen avulla ihminen ei tiedosta itseään. Haastateltavien negatiiviset ja positiiviset tuntemukset vaihtelevat. On päiviä, jolloin vahvana pysyminen vaatii enemmän ponnistuksia ja valoisampaan tulevaisuuteen on vaikea uskoa. Haastateltavat kärsivät ajoittain myös psyykkisestä stressistä. Ulkoiset haasteet muodostuvat välillä suuremmiksi kuin omat voimavarat. Elämänmuutos oli tapahtunut, mutta sen kanssa elämään oppiminen ei ollut helppoa vuosienkaan jälkeen. Mieli paha voi kestää eikä siihen Myllyniemenkään (2004, 25) mukaan välttämättä totu. Haastateltavat eivät kuitenkaan maininneet mietiskelevänsä säännöllisesti tapahtumia, jotka olivat olleet luonteeltaan kielteisiä. Haastateltavat kokivat kuitenkin haikeutta. Ajatuksissa oli se, millaisena elämä olisi saattanut jatkua yhdessä perheenä. Kaipaus kohdistui siihen, mitä heillä oli ollut ja mikä oli lopullisesti kadotettu. Voisiko jotain parempaa tulla tilalle enää koskaan? Poistuisiko tyhjiys milloinkaan?

Ihmiset selviävät intiimin suhteen loppumisesta jonakin päivänä, jos heiltä löytyy voimavaroja rakentaa ideaalista elämäntilannetta. He voivat voimistuttuaan rakentaa henkisen toiminnan avulla loputtomasti uusia aiheita ideaaliseksi elämäntilanteekseen, josta voi muodostua aiempaa mielisempi kokemus. Tämän

tutkimuksen mukaan ihmisen henkilökohtaisten voimavarojen vähyys estää elämän käytänteiden muuttamisen. Kyvyttömyys tehdä muutoksia heikentää myös itsetuntoa, joka aiheuttaa riittämättömyyden tunteita. Ihminen jää ikään kuin kiertämään kehää, josta ei ole ulospäisyä ilman ulkoapäin tulevaa apua.

Muutamille henkilöille olosuhteiden muuttuminen aiheuttaa yhä ongelmia. Intiimin suhteen loppumisesta toipuminen aikuisiässä ei olekaan selvää (ks. Määttä 2011, 21). Vastoinkäymisen kohdatessa ihmisessä on vallalla kaksi toisilleen vastakkaissuuntaista perustarvetta: kasvun tarve ja turvallisuuden tarve. Kasvun tarve merkitsee toivetta kehittyä edelleen. Turvallisuuden tarve on halua säilyttää asiat sellaisena kuin ne ovat ja palauttaa vastoinkäymisissä järkkynyt tasapaino. (Isokorpi & Viitanen 2001, 81.) Ihminen ei välttämättä tiedosta, mitä hän elämältään jatkossa haluaa ja millaisena hän haluaa sen jatkuvan (Määttä 2011, 21). Palosaaren (2007, 15) mukaan kärsimys voi pysäyttää ja estää ihmisen kehittymisen. Hän ei välttämättä edes halua ajatella elämäänsä eteenpäin vaan elää yksinomaan nykyhetkessä. Perheen hajoamisen vaiheet muistuttavat matkantekoa, jossa ei ole alussa päämäärää näkyvissä. Mutta onko päämäärää näkyvissä lopultakaan? Tarvitaanko päämäärää vai voisiko pääasia olla vain matkustaminen?

Ihminen saattaa sairastua siinä vaiheessa, jos ei näe tulevaisuuden lupaavan hänelle mitään hyvää. Pitkässä toipumisprosessissa on luonnollista, että ihminen väsyä ajattelemaan, että tänään tehty hyvä työ kantaisi hedelmää tulevaisuudessa, varsinkin kun tätä työtä on tehnyt jo pitkään. Työn ja kodin rutiininomaisesta hoitamisesta haetaan järjestystä ja turvallisuutta elämään, mutta niiden vastapainona pitäisi olla välillä jotain muuta. Turunenkin (1996, 213) toteaa, että elämiseen täytyisi löytää uusia kiinnostavia virikkeitä. Se, että elämässä ei näy olevan tavoitteita, joita kohti pyrkiä, on Ojasen (2002, 109) mukaan psyykkisesti vaarallista, sillä ihminen katselee silloin elämää vain taaksepäin. Muutokset ovat samankaltaisia kuin masennukseen luetut tuntemukset (vrt. Hänninen 2004, 283).

Vaikka ero oli äkillisyydessään traumaattinen kokemus ja tutkimukseen osallistuneet henkilöt olisivat jätettyinä voineet hyvin tuntea vihaa ja katkeruutta, ne eivät kuitenkaan kohdistuneet puolisoon. Sen sijaan haastateltavat olivat katkeria elämälle, joka oli pettänyt heidän toiveensa. Hemmingin tutkimuksessa (2010, 67) kaksi henkilöä oli katkeria ja vihaisia puolisoilleen eikä antanut lasten tavata etävanhempaa usein. Myös Määttä (2011, 10) toteaa, että viha saattaa nousta uudelleen esiin vuosien kuluttua erosta.

McAdamsin ja Bowmanin (2002, 26) tutkimusten mukaan elämäntarinan kertojat, joilla on pelastusteema, näyttävät mukautuvan psyykkisesti paremmin muutoksiin ja olevan terveempiä verrattuna kirjoittajiin, joiden tarinat ovat vähemmän vapauttavia. On luultavaa, että toipumisprosessin pituus vaikuttaa siihen, että pelastusteema-ajatus ei toimi tutkimuksen kaltaisessa tilanteessa. Useimmat haastatelluista kävivät työssä, hoitivat kotityöt ja huolehtivat lapsista arkisin yksin. Heillä ei luultavasti ollut riittävästi aikaa tehdä itselleen toipumissuunnitelmaa.

Kiianmaa (2008, 68) on tutkimuksissaan todennut, että ajalla on suuri merkitys eroon sopeutumisessa. Schacterin (2002, 183) mukaan epämiellyttäviin tapahtumiin liittyvä tuska häviää. Hän lisää kuitenkin, että vaikeiden kokemusten muistot voivat hidastaa tunteiden normaalia heikkenemistä. Tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt tunsivat kokemuksestaan edelleen tuskaa, joka ilmeni surullisuutena tapahtuneesta kerrottaessa. Kyseessä on toipumisprosessi, mutta prosessin päätös ei ole niin yksinkertaisesti määriteltävissä, kuten esimerkiksi sairaudesta toipumisessa tervehtyminen päätepisteenä. Tarkasteltavana oleva toipumisprosessi ei päättynyt haastattelutilanteeseen. Tuloksista voi päätellä sen jatkuvan yhä, olipa haastateltavien erosta kulunut vuosi tai kahdeksan vuotta.

Narratiivisuus prosessina tarkoittaa sitä, että ihminen voi kerätä yhteen elämänsä tapahtuman kokemuksena siitä, mitä

on ollut, kuvitella, mitä on tulossa ja punnita, onko se juuri sitä, mitä henkilö haluaa olevan (Polkinghorne 1988, 154). Tästä näkökulmasta voisi ajatella, että olen tutkijana ollut auttamassa haastateltavia kokoamaan elämänsä tarinaa. Nyt heille jää mietittäväksi, onko tämä raportti juuri sitä, mitä he haluavat sen olevan.

10.3.4 Uudessa intiimissä suhteessa elämisen vaikeuden ymmärtäminen

Douglasin ja Atwellin (1988, 74) mukaan ihmiselle on äärimmäisen tärkeää antaa ja saada rakkauden ja intiimiyden tunteita hänen oman hyvinvointinsa edistämiseksi. Ihmiselämään kuuluu muodostaa intiimi suhde, joka sisältää Aronin ja kumppaneiden (2004, 27) mukaan käsitteen toisesta ihmisestä osana itseä ja itsestä luonnollisena osana toista ihmistä. Intiimiyteen ikävöidään, sillä hoivaajakin, joka huolehtii lapsista, kaipaa tasavertaista kumppanillista läheisyyttä. Muutoin hoivaajan lähtötunteille on ajateltu oma erityinen sävynsä (Myllyniemi 2004, 32).

Intiimiin suhteeseen sitoutuminen vaatii ihmiseltä kykyä olla toisen lähellä, tuoda esille itsensä ja olla avoin toisen paljastuksille. Toisen ihmisen psykologinen lukeminen on intiimin ihmissuhteen perusta. Se koostuu henkilökohtaisesta hyväksynnästä, luottamuksesta, itsensä paljastamisesta, nonverbaalisesta kommunikaatiosta, syvien tunteiden jakamisesta ja epäilyksistä (Hatfield & Rapson 1993, 130; Morgan 2009, 2). Intiimissä suhteessa eläminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa olemista toisen ihmisen kanssa. Vuorovaikutuksen tapa heijastaa sellaisia sisäisiä prosesseja, jotka motivoivat, rakentavat ja rasittavat ihmistä, eli suhde muihin kertoo ihmisen suhteesta itseensä. (Jaari 2007, 252.) Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden identiteetti joutui erossa koetukselle, eikä sen palauttaminen eroa edeltävälle tasolle ollut helppoa. Liitossa luotettavaksi koetulta entiseltä puolisolta saatu negatiivinen palaute saattoi vaarantaa kyvyn uskoa täysin

toisen ihmisen sanoihin. Ehrenbergin ja kumppaneiden (2012, 215) tutkimuksen mukaan ero ei kuitenkaan vie ihmiseltä hänen kiintymystyyliään, vaan se näyttäisi säilyvän ennallaan.

Intiimin suhteen alussa tulisi huomioida, että intiimiys on aluksi vähäistä. Intiimiys lisääntyy, kun toista oppii tuntemaan ja omaksumaan toisen perspektiivin asioihin (Aron ym. 2004, 36). Intiimiyden kasvulle tulisi antaa siis riittävästi aikaa. Useimmat ihmiset ovat suhteen alussa huolissaan siitä, mitä kumppani heistä ajattelee. He haluavat tämän arvostavan heidän seuraansa ja käsittävän suhteen tärkeäksi ja arvokkaaksi. (Miller ym. 2007, 307.) Jokainen ihminen haluaa tulla hyväksytyksi, rakastetuksi ja huolehdituksi juuri sellaisena kuin hän on. Toisaalta Bauman (2004, 127) puolestaan nostaa esiin näkemyksen, jonka mukaan intiimin suhteen onnistuminen riippuu siitä, että ihminen ei odota vastarakkautta, vaan pyrkii lahjoittamaan rakkauttaan.

Vaikka intiimissä suhteessa eläminen näyttäisi vaikuttavan ihmiseen pääosin myönteisesti, siihen liittyy myös epävarmuutta ja pelkoja (Hatfield & Rapson 1993, 146–153; Wilder 2012, 304). Ihminen saattaa pelätä eteentulevia riitoja, ajatustensa, oman elämän kontrollin ja itsenäisyytensä menettämistä, hylätyksi tulemistä ja liiallista huolehtimista toisista. Itsenäisyyden tarpeet eivät välttämättä kohtaa intiimiyden tarpeiden kanssa (Prager & Roberts 2004, 55). Intiimiin suhteeseen ryhtyminen ei muutenkaan ole yksinkertaista. Caldwell ja Horwood (2007, 18) kuvaavat intiimin suhteen alkamista hyppyksi tuntemattomaan käsi kädessä: ei ole ihme, jos pelottaa avautua toiselle. Luottamus on suhteen perusedellytys ja oma itsensä pitäisi laskea sellaisen henkilön käsiin, jota ei tunne lainkaan. Ihmisellä voi olla pelko siitä, että valitessaan toisen tämä ei valitsekaan häntä (Bruner 1986, 58). Jos luottamusta toiseen ei pysty kehittämään, niin ihminen ei pysty liikkumaan oman itsensä ulkopuolelle, ja hän voi joutua oman itsensä vangiksi. Intiimi suhde vaatii siis paljon inhimillistä kapasiteettia (Hatfield & Rapson 1993, 133).

Intiimiyden saavuttaminen ja säilyttäminen ei ole helppoa sitoutuneessa parisuhteessakaan. Prager ja Roberts (2004, 57)

vertaavat relationaalisen intiimiyden saavuttamisen prosessia sipulin kuorimiseen, jolloin ihminen paljastaa enemmän itsestään kerros kerrokselta ja lopulta saavutetaan sisin ydin, jonka kumppani oppii tuntemaan ja ymmärtämään. Tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt toivat esiin ymmärryksensä intiimiin suhteeseen sisältyvästä edellä kuvatusta prosessista. Ongelmana on, että kenen tahansa kanssa ei prosessia halua käynnistää. Miten siis voi olla varma siitä, että tavatessaan toisen ihmisen, tämä on valmis vastaanantamaan prosessiin? Uusi kumppani näyttääytyy pääosalle haastateltavista enemmänkin ystävänä kuin ihmisenä, jota kohtaan tunnetaan ihailevaa rakkautta. Yhteistä kaikille intiimissä suhteissa tällä hetkellä olleille oli se, että he eivät kuvanneet kokemustaan monisanaisesti ihmeelliseksi ja koko elämää kantavaksi voimaksi, uuden aluksi (vrt. Jallinoja 1997, 163). Tämä kuvastaa varovaisuutta toisen päästämiseksi lähelleen. Toisaalta tutkimukseen osallistuneet henkilöt kertoivat uuden puolison olevan persoonallisuudeltaan aivan erilaisen kuin entisen puolison, joten tutustuminen saattaa viedä sen takia kauemmin aikaa. Brimhall ja kumppanit (2008, 377) ovat tutkimuksessaan todenneet, että ihmiset valitsevat uuden kumppanin, joka on entisen kumppanin vastakohta, joko tietoisesti tai tiedostamatta.

Nyky-yhteiskunnassa pyritään kohti intiimiyttä, sillä psykologiassa ja filosofiassa onnellisuuden takeena pidetään kukoistavaa intiimiä suhdetta. Sen puuttuminen voi saada ihmisen tuntemaan itsensä entistä onnettomammaksi. Emotionaalinen yksinäisyys on tuskallisempaa kuin sosiaalinen yksinäisyys (Hatfield & Rapson 1993, 145). Tässä tutkimuksessa siihen osallistuneiden kerronnassa yksin olemisesta myös nautittiin, vaikka toisen ihmisen läheisyyttä kaivattiinkin. Ihmisen identiteettiin kuuluu kaksi puolta: eristyneisyys ja yhteisöllisyys sekä yksinäisyys ja kiinnittyneisyys (Levin 1992, 204). Pitkään jatkunut yksinäisyys saattaa olla kuitenkin siinä mielessä tuhoisaa, että ihminen voi sen seurauksena eristäytyä muista. Muiden sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen olisi käytettävä paljon energiaa. Hylätyksi tulemisen kokemus saattaa opettaa niin varovaiseksi, että itseä voidaan suojata

vetäytymällä ihmissuhteista. Vetäytymisen myötä menetetään sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. (Hänninen 2004, 283; Prager & Roberts 2004, 56.)

Itsetunnon vahvuus vaihtelee ihmisen elämäntilanteen mukaan ja muotoutuu elämäkokemusten myötä. Haastateltavia oli kohdeltu ja luonnehdittu negatiivisesti. Menetetyn itsetunnon palauttaminen sille tasolle, millä se oli ennen eroa ollut, ei ollut helppoa. Nousiaisenkin (2004, 127) tutkimuksen mukaan negatiiviset arviot voivat aiheuttaa identiteetin rakentamiseen säröjä. Itsearvostus on kuitenkin tärkeää psyykkiselle hyvinvoinnille (Ojanen 2002, 46). Positiivinen itsensä arvostaminen rohkaisee pääosin ihmistä laajempaan intiimiin vuorovaikutukseen. Negatiivinen identiteetti puolestaan heikentää sitä. Layderin (2009, 19) mukaan yksilön voimakas positiivinen itsetunto ja kontrollikyky ovat välttämättömiä rakkaudelle ja siihen liittyvälle välittämismvasteelle. Vain puolisoiden välisen vuorovaikutuksen ja kontrollin kautta henkilö voi saada vastarakkautta toiselta ja siten luoda ja säilyttää läheisen henkilökohtaisen suhteen. Empiirinen yhteys itsensä rakastamisen ja kyvyn rakastaa toisia välillä on kuitenkin erittäin kompleksinen. Campbellin ja Baumeisterin mukaan (2005, 81) ei pidä paikkaansa, että niillä, joilla on hyvä itsetunto, olisi yleisesti parempi kyky rakastaa toisia. Jallinoja (1997, 162) esittää, että kun minuus on eron jälkeen jälleenrakennettu, ollaan valmiita rakentamaan uudelleen unelmaa elinikäisestä suhteesta. Tämän tutkimuksen valossa intiimin suhteen päättymisen äkillisesti puolison rinnakkaisuuteen paljastuttua näyttäisi vaikuttavan negatiivisesti uskoon uuden intiimin suhteen kestävydestä. Myös Morganin (2009, 3) ja Brimhallin ja kumppaneiden (2008, 376) tutkimusten mukaan liiton äkillinen päättymisen saa aikaan romahduksen yksilön luottamuksessa intiimiin suhteeseen yleisesti ottaen.

Ero kumppanista, jonka kanssa elämä ei ole ollut helppoa, voi olla myös vapauttava. Hemmingin (2010, 70) tutkimuksessa henkilöt, jotka kertoivat liittonsa olleen ongelmallinen, kuvasivat eroa käännekohdaksi, joka mahdollisti uuden paremman

suhteen. Tässä tutkimuksessa siihen osallistuneet henkilöt eivät olleet liitossaan tulleet kaltoin kohdelluiksi puolisonsa taholta. He arvostivat puolisoaan ja kokivat perheen tärkeäksi ja olivat olleet tyytyväisiä liittoonsa. On eri asia luopua hyvästä liitosta kuin pahasta. Onnelliseksi koetun liiton päätyttyä tyytyväisyys elämään laskee, mikä vaikuttaa ihmisen terveydentilaan (Drefal 2012, 473; Lucas 2005, 945). Läheisen ihmisen menetys on suurin menetys, josta kärsitään, tapahtuipa menetys sitten kuoleman tai avioeron kautta (Harvey & Weber 2002, 195).

Niillä tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä, joilla oli kokemusta uudesta suhteesta, on käsitys, että uuden kumppanin astuminen elämään ei välttämättä muuta elämää kertaheitolla paremmaksi (vrt. Kiiski 2011, 160). Kun toisen oppii tuntemaan, eikä enää tarvitse turvaa, voi mielipide muuttua. Uuteen suhteeseen voidaan yrittää tarttua ja lievittää eron tuomaa tuskaa. Bruce Fisherin (2004, 246) mukaan toisen ihmisen tuki auttaa hetken, mutta todellisuudessa jokaisen on tehtävä toipumistyö yksin. Uusi rakkaus ei teekään menettämisen ja luopumisen tuskaa vähemmän todelliseksi (Airaksinen 2007, 31). Vanhat kokemukset kannetaan uuteen intiimiin suhteeseen omassa sisimmässä. Aronin (2004, 280) ja Braunin (2010, 257) mukaan aiemmat ihmissuhteet vaikuttavat yhtä paljon tai enemmänkin läheisyyden kokemiseen kuin persoonallisuus. Douglas ja Atwell (1988, 234) tarkastelevat intiimin suhteen loppumista siitä näkökulmasta, että kun kerran on omaksunut tavan, jolla suhde loppuu, se saattaa nousta uudelleen esiin. Aivan kuten yhtäkkinen rakastuminen ei vaadi todellista henkilökohtaista tuntemusta, niin äkillinen ei-rakastuminen ei vaadi täydellistä fuusion loppumistakaan (vrt. Beck & Beck-Gernsheim 1995, 179).

Iän tuomat rajoitteet voivat vaikuttaa siihen, miten todennäköistä intiimissä suhteessa eläminen on. Yli 30-vuotiaista harvemmat solmivat uuden liiton, yli 40-vuotiaista vielä harvemmat (Hatfield & Rapson 1993, 435). Uuden alun mahdollisuus ja todennäköisyys voi ihmisen ehdittyä tiettyyn ikään tuntua kaukaiselta (Bauman 2004, 47). Tähän

tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat yli 30-vuotiaita, joten tästä näkökulmasta katsottuna myös tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat käsitystä iän vaikutuksesta uuden suhteen solmimiseen, vaikkakin tulee muistaa, että ihmiset kokevat intiimiyttä yksilöllisesti. South ja Spitzin (1986, 589) tutkimuksen mukaan hyvin koulutetut naiset solmivat muita todennäköisemmin uuden suhteen. Tässä tutkimuksessa haastateltavien ammatteja ei eettisistä syistä paljasteta. Henkilöillä on erilaiset koulutustaustat, mutta sillä ei näyttäisi olevan vaikutusta uuden suhteen olemassaoloon.

Rakkaus, turvallisuuden tunne, luottamus, yhteenkuuluvuuden arvostaminen ja yhteiset muistot ovat merkittäviä pitkän suhteen pysyvyyttä selittäviä tekijöitä (Pukkala 2006, 204). Nämä tuntemukset, jotka romutuivat erossa, olivat tutkittaville tärkeitä heidän liitoissaan. Cramerin (1998, 24) tutkimusten mukaan useimmat kerran eronneet ihmiset menevät toistamiseen naimisiin. Freeman (1996, 18) toteaa eronneiden olevan halukkaampia solmimaan uuden avioliiton kuin naimattomat ensikertalaiset. Uudelleen avioituminen vähentää eron negatiivisia vaikutuksia terveyteen (Dupre & Meadows 2007, 629). Ihminen saattaa erotilanteessa yrittää täyttää ihmissuhteen jättämän aukon suuntautumalla uuteen suhteeseen, mutta tämä saattaa Adamsin (2008, 46) mukaan olla vaarallista, sillä hän voi tietämättään asettaa uudelle suhteelle samat laatuvaatimukset ja odotukset. Pitkäaikaisen suhteen jälkeen intiimin suhteen solmimiseen sisältyy paineita sen kestävydestä. Uudessa suhteessa vaikeita puheenaiheitä vältetään ainakin aluksi. (Wilder 2012, 307.) Ensimmäiset eron jälkeiset suhteet saattavat epäonnistua sen takia, että niiden oletetaan näyttävävän jatkumona edelliselle vuosia kestäneelle suhteelle. Monet terapeutit kuitenkin sanovat, että avioliittojen välillä olisi hyvä olla 2-3 vuotta, jotta ensimmäisen liiton aiheuttamat emotionaaliset ja konkreettiset vaikutukset heikentyvät (ks. Harvey & Weber 2002, 198). Tässä tutkimuksessa henkilöillä, jonka erosta oli kulunut vuosi avioliiton solmimishetkellä ja joka oli raskaana, ilmeni suuria sopeutumisvaikeuksia uuteen suhteeseen. Tämä saattaa Elebin (2009, 162) mukaan selittyä

sillä, että yhteen muuttaminen merkitsee identiteetin muutosta. Kodin tulisi tukea muutosprosessia, mutta tässä tapauksessa sen vaikutus oli päinvastainen. Muutos yksilöstä pariskunnaksi oli yksinkertaisesti ollut liian nopea. Lisäksi syynä vaikeuksiin saattaa olla se, että yhteinen lapsi ei riitä ydinperheen kaltaisen yksikön luomiseen (Castrén 2009, 68.) Odotukset uudesta perhe-elämästä ja itse perheen ideasta saattavat osoittautua pettymykseksi, jos tavoitteena on ollut muodostaa perhe eikä uusperhe. Tutkimusten mukaan avioliitossa saavutettua tyytyväisyyttä on kuitenkin vaikea saavuttaa uudelleen. Elämä ei avioeron jälkeen välttämättä palaa sille tyytyväisyyden asteelle, jolla se oli avioliiton aikana.

Tutkimukseen osallistuneista henkilöistä ainoastaan kaksi oli solminut uuden avioliiton. Castrénin (2009, 64) tutkittavien pyrkimyksenä oli uuden avioliiton avulla palauttaa perhe-elämä. Castrén arvelee, että uusi liitto on monelle uusi alku. Tässä tutkimuksessa avioliiton uudelleen solmineet eivät mieltäneet sitä oven sulkemiseksi takanaan ja elämän aloittamiseksi alusta. Ydinperheen kaltaista elämäntilannetta on vaikea kokemuksena unohtaa.

Intiimin suhteen muodostaminen on vaikeaa tutkimukseni valossa myös sen takia, että siihen osallistuneet tunsivat velvollisuudekseen toimia vastuullisina vanhempina. Lapsista huolehtiminen ja heille huomion antaminen koettiin tärkeäksi. Haastateltavat halusivat olla läheisessä suhteessa lapsiin ja esimerkiksi kannustaa heitä harrastuksissa. He olivat sitoutuneet lapsiin ja halusivat tukea heitä eri ikävaiheissa. Suurin osa haastateltavista oli lähivanhempia eli heille lankesi automaattisesti ajallisestikin suurempi vastuu lastensa hyvinvoinnista. Jos on pitkään ollut vanhemman roolissa ja yhtäkkiä elämään tulee naisen tai miehen rooli, muutokseen voi olla vaikeaa tottua. Lisäksi työn ja kodin hoitaminen vie voimavaroja. Vapaa-aikaa vietetään harkiten, jotta sillä olisi energiaa tuova vaikutus energiaa vievän vaikutuksen sijasta. Ongelmana on tietää, missä sopivan kumppanin tapaisi. Beckin ja Beck-Gernsheimin (1995, 83) mukaan nykyaikana intiimin

ihmissuhteen luominen vaatii ihmiseltä paljon vaivaa, koska hän joutuu suunnittelemaan kokonaisen elämänprojektin samalla. On mietittävä ilman ulkopuolista tukea, miten elämä käytännössä järjestetään. Uuden ihmisen tuominen perheeseen ei ole ongelmattonta. Lapsille ero merkitsee muutenkin epävakaata elämänvaihetta: luopuminen ja sureminen vievät aikaa, eikä uusien aikuisten ilmestymistä pidetä välttämättä tervetulleena (Ehrenberg ym. 2012, 205; Hokkanen 2005, 163; Kiianmaa 2008, 138).

Nykyään intuipejä suhteita voidaan luoda eri tavalla kuin ennen. Sähköinen media on tehnyt sen mahdolliseksi. Ihmiset muodostavat nettiyhteyksiä toisiinsa pääasiassa sosiaalisemotionaalisista syistä sen sijaan, että he haluaisivat kerätä tietoa muista ihmisistä. (Rau & Qin 2008, 27-67.) Haastateltavat olivat eläneet saman henkilön kanssa vuosia. He eivät miellä itseään enää nuoriksi ihmisiksi, joiden on helppo järjestää etukäteen sovittuja tapaamisia. Kontaktin ottaminen ja yhteyden luominen toiseen ihmiseen voi tuntua aluksi vaikealta.

Intuimissa suhteessa saatu henkilökohtainen vaurio näyttäisi tämän tutkimuksen valossa vaikuttavan merkittävästi uuden suhteen syntymiseen ja sen luonteeseen.

10.4 Tulevaisuuden tutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen mukaan äkillisen eron läpikäyvä henkilö tarvitsee lähipiirin lisäksi myös yhteiskunnallista tukea. Kyseessä ei ole vain eroavan henkilön hyvinvoinnin edistäminen nopeiden tukitoimien avulla. Jos vanhemmat jäävät ilman tukea, siitä kärsivät myös lapset. Kriisissä olevaa ihmistä tulisi auttaa saamaan elämänsä hallintaan: ymmärrys uutta elämänvaihetta kohtaan lisääntyy ja hän kokee sen mielekkääksi (Turku 2007, 25). Saarelma-Thielin (2009, 23) mukaan henkistä tukea tulisi tarjota nullekin henkilöille, jotka näyttäisivät olevan tasapainossa. Vastoinkäymiset ovat nyky-

yhteiskunnassamme useimmiten yksilöllisiä ja niistä yritetään lükaakin selvitä henkilökohtaisin ponnistuksin (Bauman 2004, 149).

Terveydenhoidon ammattilaisten tulisi olla tietoisia syvästä kriisistä, jonka puolison rinnakkaisuhteesta johtuva äkillinen ero ihmisessä aiheuttaa. Heidän olisi ymmärrettävä asiakkaidensa kokemuksen ja sen synnyttäneen uuden elämäntilanteen vaativuus. Heillä on tärkeä rooli elämän saattamisessa takaisin raiteilleen, koska jokainen apua hakeva olettaa saavansa sitä. Vaikka traumat siirtymät Schulmanin (2002, 184) mukaan sukupolvelta toiselle, myös hyvät kokemukset, tunteidenhallintataidot ja empatiakyky siirtyvät sosiaalisen perimän kautta vanhemmilta lapsille.

Kertomukset menneisyyden kokemuksista antavat merkityksen ja suhteutusperustan sen hetkiselle elämäntilanteelle. Tarinallisen elämänmuutostutkimuksen lähtökohtana on kysymys siitä, miten ihmiset selviytyvät vaikeistakin elämänmuutoksista muovaamalla tapahtumille annettuja merkityksiä. (Hänninen 2002, 58, 73.) Kiinnostava jatkotutkimuksen aihe olisi, vaikuttiko tämä tutkimus haastateltavien elämään jollakin tavalla. McAdamsin (2008, 254) mukaan vaikeista elämänmuutoksista kertovien henkilöiden identiteetti kehittyi suuresti, sillä käydessään läpi vaativia tapahtumia heissä ilmenee kasvua, oppimista ja positiivista henkilökohtaista muutosta. Myös Bruner (1986, 42) toteaa, että narratiivit edesauttavat tutkimukseen osallistuneita henkilöitä muodostamaan todellisuudesta realistisen kuvan. Jukka Valkosen (2007) tutkimuksessa sisäisten tarinoiden avulla ihminen ymmärtää omaa kokemustaan masennuksesta ja osaa hakeutua oikeanlaiseen psykoterapiaan.

Äkillisen eron jälkeen intiimissä suhteessa eläminen osoittautui tämän tutkimuksen mukaan odotettua vaativammaksi. Uutta intiimiä suhdetta käsiteltiin koko prosessin yhtenä osa-alueena. Se ansaitsi kuitenkin laajempaa huomiota (vrt. Shriner 2009, 95). Tässä tutkimuksessa pääosa tutkimukseen ilmoittautuneista henkilöistä oli naisia. Miesten kertomukset erosta olivat samankaltaisia kuin naisten kertomukset. Olisi kuitenkin

hyvä, että miehet osallistuisivat enemmän erotutkimuksiin tulevaisuudessa.

Kiianmaa (2008, 143) ja Määttä (2002, 148) arvioivat eron järkyttävän erityisesti eron yllättäen kokemaan joutunut. Tässä tutkimuksessa eroprosessia on tarkasteltu näiden henkilöiden näkökulmasta. Mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe olisi haastatella henkilöitä, jotka ovat olleet rinnakkaissuhteessa liittonsa aikana ja sitten päättäneet luopua pitkäaikaisesta kumppanistaan ja muuttaa välittömästi eron jälkeen uuden kumppanin luokse. Mulder ja Wagner (2010, 1263) toteavat, että yhteisestä kodista pois muuttavalle ero perheestä on raskas tapahtuma. Onko rinnakkaissuhteesta johtuvan eropäätöksen tehneen henkilön kokemus samansuuntainen?

Wallersteinin ja kumppaneiden (2007, 13) tutkimuksessa vanhempiensa eron kokeneet lapset kuvaavat omaa intiimiä suhdettaan kahdella tavalla. He joko pelkäävät ihmissuhteidensa epäonnistuvan, koska omien vanhempien suhdekin epäonnistui tai sitten he ovat onnistuneet rakentamaan hyvän intiimin suhteen peloistaan huolimatta. Barber ja Eccles (1992, 122) toteavat, että eläminen yksihuoltajaisessa perheessä voi jopa vahvistaa kykyä tuntea empatiaa ja omistautua työlle. Tutkijana minua kiinnostaa haastattelemini henkilöiden lasten kokemukset erosta ja sen merkitys heidän omalle elämälleen.

Yleisesti hyväksytyjä keinoja, joilla voitaisiin vaikuttaa avioerojen määrään, ei ole löydetty. Näyttää siltä, että ihmisten odotukset intiimistä suhteesta ovat kasvaneet. Heiltä vaaditaan muillakin yhteiskunnallisilla elämänalueilla paljon. Tutkimuksia parisuhteen tilasta ja avo- sekä avioeroista tulee jatkossakin tehdä, jotta eroprosessi säilyy ymmärrettävänä. Perheen hajotessa ihminen menettää jotain ainutlaatuista ja korvaamatonta. Hänen koko elämänsä muuttuu. Keskustelua ihmisen moraalisisesta vastuusta ja sitoutumisesta perheeseen tulisi edelleen käydä myös tieteen mahdollistamin keinoin.

LÄHTEET

- Acker, M. & Davis, M. H. 1992. Intimacy, passion and commitment in adult romantic relationships: a test of the triangular theory of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9 (1), 21-50.
- Adams, P. J. 2008. *Fragmented intimacy: addiction in a social world*. New York: Springer.
- Ahrons, C. 1995. *The Good Divorce*. New York: Harper.
- Airaksinen, T. 2007. *Elämänballinnan baaste*. Juva: WS Bookwell.
- Alberoni, F. 1979 (1993). *Rakastuminen*. Suom. Ulla Ranta ja Liisa Ryönä. Keuruu: Otava.
- Alasuutari, P. 1999. *Laadullinen tutkimus*. Jyväskylä: Gummerus.
- Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Markman, H. J., Williams, T., Melton, J. & Clements, M. L. 2008. Premarital precursors of marital infidelity. *Family Process*, 47 (2), 243-259.
- Amato, P. R. & Keith, B. 1991. Parental divorce and well-being of children: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110 (1), 26-46.
- Amato, P. R. & Previti, D. 2003. People's reasons for divorcing: gender, social class, the life course and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24 (5), 602-626.
- Amato, P. R. 2004. The consequence of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62 (4), 1269-1287.
- Andrews, M. 2008. Never the last word: revisiting data. In M. Andrews, C. Squire & M. Tamboukou (Eds.) *Doing narrative research*. Padstow: TJI International. 86-101.
- Antonowsky, A. 1979. *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Aron, E. N. 2004. The impact of adult temperament on closeness and intimacy. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.) *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 267-283.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H. & Jacobson, N. S. 2001. Understanding infidelity: correlates in a national random sample. *Journal on Family Psychology*, 15 (4), 735-749.
- Atkins, D.C. & Kessel, D. E. 2008. Religiousness and infidelity: attendance, but not faith and prayer, predict marital fidelity. *Journal of Marriage and Family*, 70 (2), 407-418.

- Atkinson, P., Coffey, A. & Delamont, S. 2003. *Key themes in qualitative research. Continuities and change*. Walnut Creek: AltaMira Press.
- Autonen-Vaaranieni, L. 2009. *Eronneiden miesten kodit ja kotikäytännöt*. Acta Universitatis Tamperensis 1455. Väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Balestrino A., Ciardi, C. & Mammini, C. 2008. On the causes and consequences of divorce. *Cesifo workig paper no. 2347, category 3: social protection, 1-30*. Presented at Cesinfo area conference on employment and social protection.
- Barber, B. L. & Eccles, J. S. 1992. Long-term influence of divorce and single parenting on adolescent family- and work-related values, behaviors and aspirations. *Psychological Bulletin*, 111 (1), 108-126.
- Bauman, Z. 2004. *Identity*. Bodmin: MPG Books.
- Bauman, Z. 2004. *Sosiologinen ajattelu*. Suom. Jyrki Vainonen. Juva: WS Bookwell.
- Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. 1995. *The normal chaos of love*. Cambridge: MPG Books.
- Beck, U. & Beck-Gernsheim, E. 2002. *Individualization: institutionalized individualism and its social and political consequences*. London: Sage Publications.
- Bell, A. 2011. Only nodding and smiling: reflections on feelings of complicity in interviewing. In L. Jamieson, R. Simpson & R. Lewis (Eds.) *Researching families and relationships. Reflections on process*. Chippenham: CPI Antony Rowe. 83-85.
- Bennett, L. & Holczer, G. 2010. *Finding and revealing your sexual self. A guide to communicating about sex*. Blue Ridge Summit: Rowman & Littlefield Publishers.
- Berman, M. I. & Frazier, P. A. 2005. Relationship power and betrayal experience as predictors of reactions to infidelity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (12), 1617-1627.
- Blustein, J. 1991. *Care and commitment : taking the personal point of view*. Cary: Oxford University Press.
- Bodenmann, G., Ledermann, T. & Bradbury, T. N. 2007. Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14 (4), 551-569.
- Bowlby, J. 1984. *Attachment and loss. Vol. 1. Attachment*. London: Penguin Books.
- Braun, J. 2010. Modernity and intimacy. *Society*, 47 (3), 254-259.

- Brimhall, A., Wampler, K. & Kimball, T. 2008. Learning from the past, altering the future: a tentative theory of the effects of past relationships on couples who remarry. *Family Process*, 47 (3), 373-387.
- Brinkmann, S. 2010. Human vulnerabilities: toward a theory of rights for qualitative researchers. In N. K. Denzin & M. D. Giardina (Eds.) *Qualitative Inquiry and Human Rights*. Walnut Creek: Left Coast Press. 82-99.
- Broberg, M. 2010. *Uusperheen voimavarat ja lasten hyvinvointi*. Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 52. Väitöskirja. Turku: Turun yliopistopaino.
- Broberg, M. 2012. Young children's well-being in Finnish stepfamilies. *Early Child Development and Care*, 182 (3-4), 401-415.
- Bruner, J. 1986. *Actual minds, possible words*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bruner, J. 1991. The narrative construction of reality. *Critical Inquiry* 18 (1), 1-21.
- Buchert, M., Kiianmaa, K. & Uljas, T. 2007. *Revitty Sydän. Voiko uskottomuudesta toipua?* Jyväskylä: Gummerus.
- Butzer, B. & Cambell, L. 2008. Adult attachment, sexual satisfaction and relationship satisfaction: a study of married couples. *Personal Relationships*, 15 (1), 141-154.
- Caldwell, P. & Horwood, J. 2007. *From isolation to intimacy : making friends without words*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Campbell, W. K. & Baumeister, R. F. 2005. Is loving the self necessary for loving another? An examination of identity and intimacy. In M. B. Brewer, M. B. & M. Hewstone (Eds.) *Self and social identity*. Oxford: Blackwell Publishing. 78-98.
- Campbell, K., Wright, D. & Flores, C. G. 2012. Newlywed women's marital expectations: lifelong monogamy. *Journal of Divorce and Remarriage*, 53 (2), 108-125.
- Cashmore, J., Parkinson, P. & Taylor, A. 2008. Overnight stays and children's relationships with resident and nonresident parents after divorce. *Journal of Family Issues*, 29 (6), 707-733.
- Castrén, A.-M. 2009. *Onko perhettä eron jälkeen? Eroperhe, etäperhe, uusperhe*. Helsinki: Hakapaino.
- Chase, S. 2008. Narrative Inquiry: multiple lenses, approaches, voices. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.) *Collecting and interpreting qualitative materials*. Thousand Oaks: Sage Publications. 57-94.

- Chiriboga, D. A. 1989. Divorce at midlife. In R. A. Kalish (Eds.) *Midlife loss. Coping strategies*. Newbury Park: Sage Publications.
- Christianson, S.-Å. & Safer, M. 1996. Emotional events and emotions in autobiographical memories. In D. C. Rubin (Eds.) *Remembering our past*. Cambridge: Cambridge University Press. 218-243.
- Clandinin, D. J. & Connelly, F. M. 2000. *Narrative inquiry*. Lyons Falls Turin Books.
- Cohen, S., Klein, D. N. & O'Leary, K.D. 2007. The role of separation/divorce in relapse into and recovery from major depression. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24 (6), 855-873.
- Collins, N. C. & Feeney, B. C. 2004. An attachment theory perspective on closeness and intimacy. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.) *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 163-187.
- Connidis, I. A. 2012. Interview and memoir: complementary narratives on the family ties of gay adults. *Journal of Family Theory and Review*, 4 (2), 105-121.
- Corak, M. 1999. Death and divorce: the long-term consequences of parental loss on adolescents. *Family and Labour Studies Statistics Canada*, 135, 1-26.
- Cramer, D. 1998. *Close relationships. The study of love and friendship*. Bodmin: MPG Books.
- Cullberg, J. 1972. *Det psykiska traumat*. Stockholm: Svenska föreningen för psykisk häsovård.
- Cullington, D. 2008. *Breaking up blues. A guide to survival and growth*. Padstow: TJ International.
- Demo, D. H. & Acock, A. C. 1988. The impact of divorce on children. *Journal of Marriage and the Family*, 50 (3), 619-648.
- Denzin, N. K. 1989a. *Interpretative interactionism*. Newbury Park: Sage Publications.
- Diefenbach, H. & Opp, K. -D. 2007. When and why do people think there should be a divorce? An application of the fractional survey. *Rationality and Society*, 19 (4), 485-517.
- Douglas, J. D. & Atwell, F. C. 1988. *Love, intimacy and sex*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Drefal, S. 2012. Do the married really live longer? The role of cohabitation and socioeconomic status. *Journal of Marriage and Family*, 74 (3), 462-475.

- Dupre, M. E. & Meadows, S. 2007. Disaggregating the effects of marital trajectories on health. *Journal of Family Issues*, 28 (5), 623-652.
- Ebaugh, H. R. F. 1988. *Becoming an ex: the process of role exit*. Chicago: University of Chicago Press.
- Edvall, L. 2001. *Eron pelisäännöt. Näkökulmia avioerosta*. Hämeenlinna: Karisto.
- Ehrenberg, M. F., Robertson, M. & Pringle, J. 2012. Attachment style and marital commitment in the context of remarriage. *Journal of Divorce and Remarriage*, 53 (3), 204-219.
- Eleb, M. 2009. The couple's romance and spatial setting. Heterosexual home-making. In H. Johansson, H. & K. Saarikangas K. (Eds.) *Homes in Transformation. Dwelling, moving, belonging*. Helsinki: Hakapaino. 162-183.
- Elliot, J. 2005. *Using narrative in social research. Qualitative and quantitative approaches*. Padstow: TJ International.
- Emery, R. 1994. *Renegotiating family relationships: divorce, child custody and mediation*. New York: Guilford Press.
- Envall, M. 2005. *Perheen aika*. Helsinki: Kirjapaja.
- Erikson, E. H. 1980. *Identity and the life cycle*. New York: W.W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. 1981. The problem of ego identity. In L. D. Steinberg (Eds.) *The life cycle. Reading in human development*. New York: Columbia University Press. 189-198.
- Erikson, E. H. 1982. *Lapsuus ja yhteiskunta*. Suom. Esko Huttunen. Jyväskylä: Gummerus.
- Erkkilä, R. 2005. *Moniääninen paikka – opettajien kertomuksia elämästä ja koulutyöstä Lapissa*. Acta Universitatis Ouluensis Scientiae Rerum Socialium E 79. Väitöskirja. Oulu: Oulun Yliopisto.
- Erkkilä, R. 2009. Narratiivinen kokemuksen tutkimus: koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus*. Tampere: Juvenes Print. 195-226.
- Escola, J. & Suoranta, J. 2003. *Jobdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Escola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia*

- aloittelevalla tutkijalla tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Juva: WS Bookwell. 179-203.
- Exline, J. J. & Baumeister, R. F. 2000. Expressing forgiveness and repentance: benefits and barriers. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.) *Forgiveness. Theory, research and practice*. New York: The Guilford Press. 133-155.
- Fadjukoff, P. 2007. *Identity formation in adulthood*. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 319. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Fletcher, G. 2002. *The new science of intimate relationships*. Padstone: T. J. International.
- Fisher, B. 2004. *Jälleenrakennus. Kun suhteesi päättyy*. Suom. Kari Kiianmaa ja Netta Berglöf. Keuruu: Otava.
- Flick, U. 2006. *An introduction to qualitative research*. Oxford: The Alden Press.
- Freeman, M. 1996. *Divorce. Where next?* Guildford: Biddles Limited.
- Giddens, A. 1992. *The transformation of intimacy: sexuality, love and eroticism in modern societies*. Cambridge: Polity Press.
- Giddens, A. 1993. *Sociology*. Padstow: T. J. Press.
- Gottberg, E. 2011. *Perhesuhteet ja lainsäädäntö*. Turku: Turun Yliopistopaino.
- Gottman, J. & Gottman, J. 2007. *Kuinka uudistat avioliittosi. Kokemuksia rakkauslaboratoriosta*. Suom. Ritva Hellsten. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoda.
- Granfelt, R. 1998. *Kertomuksia naisten kodittomuudesta*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Gregson, J. & Ceynar, M. L. 2009. Finding "me" again: women's postdivorce identity shifts. *Journal of Divorce and Marriage*, 50 (8), 564-582.
- Gubrium, J. F. & Holstein, J. A. 2009. *Analysing narrative reality*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Haavio-Mannila, E. 1988. *Työpaikan rakkaussuhteet*. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.
- Haavio-Mannila, E., Kontula O. & Kuusi, E. 2001. *Trends in sexual life*. The Population Research Institute. Väestöliitto. The Family Federation of Finland. Working Papers E 10/2001.

- Haavio-Mannila, E. & Kontula, O. 2003. *Sexual trends in the Baltic Sea area*. Publications of the Population Research Institute. Series D 41/2003. Väestöliitto. The Family Federation of Finland. Helsinki: Hakapaino.
- Hall, S. 2002. *Identiteetti*. Suom. Mikko Lehtonen & Juha Herkman. Tampere: Vastapaino.
- Hallamaa, J., Lötjönen, S., Launis, V. & Sorvali, I. 2006. Humanistisen ja yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen normit. Teoksessa J. Hallamaa, V. Launis, S. Lötjönen & I. Sorvali (toim.) *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. 397-403.
- Hammarlund, C.-O. 2010. *Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely*. Suom. Riiikka Toivanen. Latvia: Jelgava Printing House.
- Harvey, J. H. & Weber, A. L. 2002. *Odyssey of the heart. Close relationships in the 21 st century*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hatfield, E. & Rapson, R. L. 1993. *Love, sex and intimacy*. New York: HarperCollins College.
- Hatfield, E., Bensman, L. & Rapson, R. L. 2011. A brief history of social scientists' attempts to measure passionate love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29 (2), 143-164.
- Hautanen, T. 2010. *Väkivalta ja huoltoriidat*. Acta Universitatis Tamperensis 1544. Väistökirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Heikkilä, M. 2006. *Minäkäsitys, itsetunto ja elämänballinnan tunne sisäisen yrittäjyyden determinanteina*. Jyväskylä studies in business and economics 46. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Heikkinen, L. T. 2010. Narratiivinen tutkimus-todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimentelmiin*. Juva: WS Bookwell. 143-159.
- Heiskanen, T. 1994. *Takaisin elämään. Henkinen tuki ja onnettomuudet*. Porvoo: Kirjapaino tt.
- Hemminki, A. 2010. *Kertomuksia avioerosta ja parisubteen päättämisestä*. Jyväskylä Studies of Education, Psychology and Social Research 399. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P. & Cowan,

- P. A. 2009. Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships*, 16 (3), 401-420.
- Hirsjärvi, S. 2009. Teoksessa S. Hirsjärvi, P. Remes & P. Sajavaara (toim.) *Tutki ja kirjoita*. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, S. 2011. *Tutkimusbaastattelu. Teemabaastattelun teoria ja käytäntö*. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Hirvonen, A. 2006. Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa J. Hallamaa, V. Launis, S. Lötjönen & I. Sorvali (toim.) *Etiikkaa ibmistieteille*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.11-27.
- Hokkanen, T. 2005. *Äitinä ja isänä eron jälkeen. Yhteisbuoltajuusvanhemmuus arjen kokemuksena*. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 267. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Holliday, A. 2002. *Doing and writing qualitative research*. Trowbridge: The Cromwell Press.
- Huttunen, M. O. 2006. Seksuaalisuuden monet kasvot. Teoksessa D. Apter, L. Väisälä & K. Kaimola (toim.) *Seksuaalisuus*. Jyväskylä: 15- 26.
- Hyvärinen, M. & Löyttyniemi, V. 2005. Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Jyväskylä: Gummerus. 189-222.
- Hyvärinen, M. 2010. Haastattelukertomuksen analyysi. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino. 90-118.
- Hänninen, V. & Valkonen, J. 1998. Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen. Teoksessa V. Hänninen & J. Valkonen (toim.) *Kunnon tarinat. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen, 1-17*. Helsinki: Kuntoutussäätiö.
- Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Acta Universitatis Tampereensis 696. Väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Hänninen, V. 2004. Miten masennus muuttaa ihmistä? Teoksessa V. Hänninen & O.-H. Ylijoki (toim.) *Muuttuko ihminen? Anja Koski-Jänneksen julkakirja*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino. 275-306.
- Hänninen, V. 2010. Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikänuoita tutkimusmetodeihin II*.

- Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökobtiin ja analyysimentelmiin.* Juva: WS Bookwell. 160-178.
- Ide, N., Wyder, M., Kolves, K. & De Leo, D. 2010. Separation as an important risk factor for suicide: a systematic review. *Journal of Family Issues*, 31 (12), 1689-1716.
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. *Tunnevoimaa*. Tampere: Tammer-Paino.
- Jaari, A. 2007. *Kylliksi itselleni*. Helsinki: Edita Prima.
- Jallinoja, R. 1997. *Moderni säädyllisyys: aviosubteen vapaudet ja sidokset*. Helsinki: Gaudeamus.
- Jallinoja, R. & Widmer, E. D. 2008. *Beyond the nuclear family: families in a configurational perspective*. Bern: Lang.
- Jalovaara, M. 2007. *The effects of marriage' socio-economic positions on the risk on the risk of divorce in Finland*. Finnish Yearbook of Population Research XLIII 2007 Supplement. Helsinki: The Population Research Institute.
- Jamieson, L. 1988. *Intimacy. Personal relationships in modern societies*. Bodmin: MPG Books.
- Jamieson, L. 1999. Intimacy transformed: a critical look at the "pure relationship". *Sociology*, 3 (3), 477-494.
- Johansson, H. & Saarikangas, K. 2009. Introduction. Ambivalent home. In H. Johansson & K. Saarikangas (Eds.) *Homes in transformation. Dwelling, moving, belonging*. Helsinki: Hakapaino. 9-35.
- Jokinen, E. 1996. *Väsytty äiti. Äitiyden omakerrallisia esityksiä*. Tampere: Tammer-Paino.
- Jokinen, B. 2007. *Kiusaaja keskeillämme. Kokemuksia ja selviytymistarinoita vaikeasta ihmissubteesta*. Juva: WS Bookwell.
- Josselson, R. 1999. Introduction. In R. Josselson & A. Lieblich (Eds.) *Making meaning of narratives in the narrative study of lives*. Thousand Oaks: Sage Publications. 9-13.
- Josselson, R. 2004. Nimeämistä, tunkeilua, vallankäyttöä? Toisten elämästä kirjoittamisesta. Teoksessa J. Latvala, E. Peltonen & T. Saresma (toim.) *Tutkija kertojana. Tunteet, tutkimusprosessi ja kirjoittaminen*. Saarijärvi: Gummerus. 292-305.
- Kaasila, R. 2008. Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa R. Kaasila, R. Rajala & K. E. Nurmi, K. E.

- (toim.) *Narratiivikirja: menetelmiä ja esimerkkejä*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 41-67.
- Kakkuri- Knuutila, M.-L. & Heinlahti, K. 2006. *Mitä on tutkimus? Argumentaatio ja tieteenfilosofia*. Tampere: Tammer-Paino.
- Karjalainen, J. & Palosaari, H. 2001. *Jaettua vanhemmuutta. Diskurssianalyysi eronneiden yksinhuoltajien kirjoituksista*. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Karttunen, R. 2010. *Isän ja äidin välissä. Lapsen kuulemisen psykologinen kehyks huolto- ja tapaamisriidoissa*. Acta Universitatis Tamperensis 1546. Väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Kayser, K. 1993. *When love dies. The process of marital disaffection*. New York: The Guilford Press.
- Keltikangas- Järvinen, L. 2008. *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kerby, A. P. 1991. *Narrative and the self*. Bloomington: Indiana University Press.
- Kessler, R. C., Walters, E. E. & Forthofer, M. S. 1998. The social consequences of psychiatric disorders, III: probability of marital stability. *The American Journal of Psychiatry*, 155 (8), 1092-1096.
- Kietäväinen, A. 2010. Rintamamiesmökin emännän kotoinen tila. Teoksessa A. Vilkkonen & J. Järvinen-Tassopoulos (toim.) *Kotia paikantamassa*. Tampere: Juvenes Print. 126-145.
- Kiianmaa, K. 2008. *Hyvä ero uusi elämä*. Porvoo: WS Bookwell.
- Kiiski, J. 2002. *Rakkaus lamassa: parisuhdeongelmat ja 1990-luvun talouskeräsi*. Kirkon tutkimuskeskus.
- Kiiski, J. 2007. Rinnakkaissuhteet ja uskottomuus – suhtautumistapoja, käsityksiä ja terapeuttisia haasteita. *Perheterapia*, 2, 21-32.
- Kiiski, J. 2011. *Suomalainen avioero 2000-luvun alussa. Miksi avioliitto puretaan, miten ero koetaan ja miten siitä selviydytään?* Dissertations in Education, Humanities and Theology 15. Väitöskirja. Joensuu: Kopijyvä.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimentelmiin*. Juva: WS Bookwell. 70-85.
- Kokkonen, M. 2010. *Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito*. Juva: WS Bookwell.

- Kontula, O. 2006. Suomalaisten seksuaalikulttuuri. Teoksessa D. Apter, L. Väisälä & K. Kaimola (toim.) *Seksuaalisuus*. Jyväskylä: Gummerus. 27-37.
- Kotakari, U. & Rusanen, T. 1996. Mihin kansalaiset turvautuvat. Teoksessa A.-L. Matthie, U. Kotakari & M. Nylund (toim.) *Välittävät verkostot*. Tampere: Vastapaino. 177-189.
- Kujala, T. 2007. Kerronnallinen tutkimus opettajien ikääntymisestä. Teoksessa E. Syrjäläinen, A. Eronen & V.-M. Värri (toim.) *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin*. Tampere: Tampereen yliopistopaino. 13-39.
- Kuula, A. 2006. Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. Teoksessa J. Hallamaa, V. Launis, S. Lötjönen & I. Sorvali (toim.) *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. 124-160.
- Kvale, S. 1996. *InterViews. An Introduction to qualitative research interviewing*. London: Sage Publications.
- Kääriäinen, A. 2008. *Ero haastaa vanhemmuuden*. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto.
- Lahtinen, A.-M. 2008. Kirjallisuus psykkinenä voimavarana. *Kasvatus*, 3, 262-270.
- Laitinen, M. & Uusitalo, T. 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimisessa. Teoksessa R. Kaasila, R. Rajala & K. E. Nurmi (toim.) *Narratiivikirja: menetelmiä ja esimerkkejä*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus. 106-151.
- Laki lapsen huollosta ja tapaamisoikeudesta 8.4.1983/361.
- Lakoff, G. 1987. *Women, fire and dangerous things. What categories reveals about the mind*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Layder, D. 2009. *Intimacy and power. The dynamics of personal relationships in modern society*. Chippanham: CPI Antony Rowe.
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S. & Mutso, A. M. 2010. Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: a meta-analytic synthesis. *Personal Relationships*, 17 (3), 377-390.
- Lee, L. A., Sbarra, D. A., Mason, A. E. & Law, R. W. 2010. Attachment anxiety, verbal immediacy, and blood pressure: results from a laboratory analog study following marital separation. *Personal Relationships*, 18 (2), 285-301.
- Leiviskä, E. 2011. *Työ täynnä elämää: työn merkityksellisyyden seitsemän lähdettä*. Helsinki: Tietosanoma.

- Leslie, B. & Morgan, M. 2011. Soulmates, compatibility and intimacy: allied discursive resources in the struggle for relationship satisfaction in the new millenium. *New Ideas in Psychology* 29 (1), 10-23.
- Levin, J. D. 1992. *Theories of the self*. Washington: Edwards Brothers.
- Lichtman, M. 2011. *Understanding and evaluating qualitative educational research*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. 1998. *Narrative research. Reading, analysis, and interpretations*. Applied social research methods series, 47. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Linnavuori, H. 2007. *Lasten kokemuksia vuoroasumisesta*. Studies in education, psychology and social research 313. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Linnakoski, J. & Valtonen, M. 2008. *Erosta elossa. Ero-opas miehille*. Helsinki: Edita Prima.
- Lipponen, P. & Wesaniemi, P. 2003. *Nainen ja ero. Kertomuksia parisubteen päättymisestä*. Jyväskylä: Gummerus.
- Lowenthal, M. F. & Haven, C. 1981. Interaction and adaptation: intimacy as a critical variable. In L. D. Steinberg (Eds.) *The life cycle. Reading in human development*. New York: Columbia University Press. 359-367.
- Lucas, R. E. 2005. Time does not heal all wounds. A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16 (12), 945-950.
- Löyttyniemi, V. 2004. *Auscultatio medici: kerrottu identiteetti, neuvoteltu sukupuoli*. Acta Electronica Universitatis Tampereensis 347. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Maksimainen, J. 2008. Terapiakulttuurinen parisuhde ja median erotarinat. Teoksessa E. Sevón & M. Notko (toim.) *Perbesubteet puntarissa*. Tampere: Tammer-paino. 209-232.
- Malinen, B. 2005. *Häpeän monet kasvot*. Jyväskylä: Gummerus.
- Malinen, B. 2010. *Elämää kahlitseva häpeä*. Tallinna: Raamturükikoda.
- Manning, W. D. & Cohen, J. A. 2012. Premarital cohabitation and marital dissolution: an examination of recent marriages. *Journal of Marriage and Family*, 74 (4), 377-387.
- Markstrom, C.A. & Kalmanir, H.M. 2001. Linkages between the psychosocial stages of identity and intimacy and the ego strengths

- of fidelity and love. *Identity of International Journal of Theory and Research*, 1 (2), 179-196
- Mason, J. 2002. *Qualitative Researching*. London: Sage Publications.
- McAdams, D. 1993. *The stories we live by: personal myths and the making of the self*. New York: The Guilford Press.
- McAdams, D. P. & Bowman, P. J. 2002. Narrating life's turning points: redemption and contamination. In D. P. McAdams, R. Josselson & A. Lieblich (Eds.) *Turns in the road. Narrative studies of lives in transition*. Ann Arbor: Edwards Brothers. 3-34.
- McAdams, D. P. 2008. Personal narratives and life story. In J. Robins & A. Pervin (Eds.) *Handbook of personality: theory and research*. New York: The Guilford Press. 242-262.
- McAdams, D. P., Josselson, R. & Lieblich, A. 2006. *Identity and story. Creating self in narrative*. Baltimore: United Book Press.
- McGraw, J. 2010. *Intimacy and isolation*. Amsterdam: Edition Rodopi.
- Miller, S. R., Perlman, D. & Brehm, S.S. 2007. *Intimate relationships*. McGraw-Hill international edition.
- Mitcham-Smith, M. & Henry, W. J. 2007. High-conflict divorce solutions: parenting coordination as an innovative co-parenting intervention. *The Family Journal*, 15 (4), 368-373.
- Mitchell, C. 2010. Are divorce studies trustworthy? The effects of survey nonresponse and response errors. *Journal of Marriage and Family* 72 (4) 893-905.
- Morgan, D. H. J. 2009. *Acquaintances: the space between intimates and strangers*. Maidenhead: Open University Press.
- Mulder, C.H. & Wagner, M. 2010. Union dissolution and mobility: who mover from the family home after separation?. *Journal of Marriage and Family*, 72 (5), 1263-1273.
- Musick, K. & Bumpass, L. 2012. Reexamining the case for marriage: union formation and changes in well-being. *Journal of Marriage and Family*, 74 (1), 1-18.
- Musick, K., Brand, J. E. & Davis, D. 2012. Variation in the relationship between education and marriage: marriage market mismatch. *Journal of Marriage and Family* 74 (1), 53-69.
- Myllyniemi, R. 2004. Miten ymmärtää ja luokitella tunteita. Teoksessa V. Hänninen & O.-H. Ylijoki (toim.) *Muuttuko ihminen? Anja Koski-Jänneksen julkakirja*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino. 17-48.

- Määttä, K. 2002. *Avioeron tuska ja helpotus*. Jyväskylä: Gummerus.
- Määttä, K. 2006. *Kestävä parisubde*. Porvoo: WSOY.
- Määttä, K. 2011. The throes and relief of divorce. *Journal of Divorce and Remarriage* 52 (6), 415-434.
- Määttä, K. & Uusiautti, S. 2011. Pedagogical love and good teacherhood. *In Education*, 17 (2).
- Määttä, K. & Uusiautti, S. 2012a. Chancing identities –Finnish divorces' perceptions on a new marriage. *Journal of Divorce and Remarriage (painossa)*.
- Määttä, K. & Uusiautti, S. 2012b. Seven rules on having happy marriages along with work. *The Family Journal*, 20(3), 267-273.
- Niehuis, S., Lee, K.-H., Reifman, A., Swenson, A. & Hunsaker, S. 2011. Idealization and disillusionment in intimate relationships: a review of theory, method and research. *Journal of Family Theory & Review*, 3 (4), 273-302.
- Notko, M. 2011. *Väkivalta, vallankäyttö ja vabingoittuminen naisten perhesubteissa*. Jyväskylän studies in education, psychology and social research 406. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Nousiainen, K. 2004. *Lapsistaan erillään asuvat äidit. Äitiysidentiteetin rakentamisen tiloja*. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Nummenmaa, L. 2010. *Tunteiden psykologiaa*. Helsinki: Tammi.
- Näre, S. 2005. *Julkisuudesta ja intimitetistä*. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojanen, M. 2002. *Elämän mieli ja merkitys*. Jyväskylä: Gummerus.
- Oliver, P. 2003. *The student's guide to research ethics*. Oxford: Marston Book Services.
- Overbeek, G., Ha, T., Scholte, R., de Kemp, R. & Engels, R. C. M. E. 2007. Brief report: intimacy, passion and commitment in romantic relationships – validation of a 'triangular love scale' for adolescents. *Journal of Adolescence*, 30 (3), 523-528.
- Oyserman, D. 2005. Self-concept and identity. In M. B. Brewer & M. Hewstone (Eds.) *Self and social identity*. Malden: Blackwell Publishing. 5-24.
- Palosaari, E. 2007. *Lupa säkyä. Kriisistä elämään*. Helsinki: Edita Prima.
- Pals, J. L. 2006. Constructing the "Springboard effect": causal

- connections, self-making and growth within life-story. In D. P. McAdams, R. Josselson & A. Lieblich (Eds.) *Identity and story. Creating self in narrative*. Baltimore: United Book Press. 175-200.
- Perttula, J. 2001. *Olenko onnellinen? Psykologista tunnustelua suomalaisen aikuisen onnellisuudesta*. Jyväskylä: Gummerus.
- Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus. Fenomenologisen erityistieteen tieteenhistoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia. 51-135.
- Phoenix, A. 2008. Analysing narrative contexts. In M. Andrews, C. Squire & M. Tamboukou (Eds.) *Doing narrative research*. Padstow: Tj International. 64-77.
- Polkinghorne, D.E. 1988. *Narrative knowing and the human sciences*. Albany: State University of New York Press.
- Polkinghorne, D. 1995. Narrative configuration in qualitative analysis. In J. A. Hatch & R. Wisniewski (toim.) *Life history and narrative*. London: Falmer. 5-23.
- Prager, K. J. 1995. *The psychology of intimacy*. New York: The Guilford Press.
- Prager, K. J. & Roberts, L. J. 2004. Deep intimate connection: self and intimacy in couple relationships. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.) *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 43-60.
- Previti, D. & Amato, P. R. 2004. Is infidelity a cause or a consequence of poor marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21 (2), 217-230.
- Pukkala, T. 2006. *Millaiset avioliitot kestävät. Pitkässä parisuhteessa eläneiden käsitykset pysyvän avioliiton avaimista*. Acta Universitatis Lapponiensis 106. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Purttilo- Nieminen, S. 2009. *Tie yliopistoon. Narratiivinen tutkimus avoimen yliopiston väylän kautta tutkinto-opiskelijoiksi hakeutuneista*. Acta Universitatis Lapponiensis 166. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Putnam, R. R. 2011. First comes marriage, then comes divorce: a perspective on the process. *Journal of Divorce and Marriage*, 52 (7), 557-564.
- Rau, P.-L. P. & Qin, G. 2008. Relationship between the level of intimacy and lurking in online social network services. *Computers in Human Behavior*, 24 (6), 2757-2770.

- Reenkola, E. 2008. *Nainen ja viha. Aggressio voimavaraksi*. Hämeenlinna: Karisto.
- Reneflot, A. & Mamelund, S.-E. 2012. The association between marital status and psychological well-being in Norway. *European Sociological Review*, 28 (3), 355-365.
- Repo, K. 2009. *Lapsiperheiden arki*. Acta Universitatis Tamperensis 1479. Väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.
- Rettig, K. D. 2007. Divorce in justices: perceptions of formerly wealthy women of stressors, crises and traumas. *Journal of Loss and Trauma*, 12 (3), 175-198.
- Richardson, G. E. 2002. The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (3), 307-321.
- Riessman, C. K. 1990. *Divorce talk: women and men make sense of personal relationships*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Riessman, C. K. 1993. *Narrative analysis*. Qualitative research methods series 30. Newbury Park: Sage Publications.
- Riessman, C. K. 2008. *Narrative methods for the human sciences*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Rimé, B. 2007. Interpersonal emotion regulation. In J. J. Gross (Eds.) *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guildford Press. 466-485.
- Ronkainen, S. 1999. Subjektius, häpeä ja syyllisyys parisuhdeväkivallan elementteinä. Teoksessa S. Näre (toim.) *Tunteiden sosiologiaa I: Elämyksiä ja läbeisyttä*. Hämeenlinna: Karisto. 131-154.
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: WSOYpro.
- Rosenthal, G. 1993. Rekonstruktion of life stories. Principles of selection in generating stories for narrative biographical interviews. In R. Josselson & A. Lieblich (Eds.) *The Narrative study of lives*. Newbury Park: Sage Publications. 59-91.
- Rufus, R. J. & Miller, L. S. 2012. What's mine is yours, and what's yours is mine...until divorce: theory of transmutation. *American Journal on Family Law*, 26 (2), 86-94.
- Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. *Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Jyväskylä: Gummerus.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M.

- Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino. 9-34.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Jyväskylä: Gummerus. 22-56.
- Räikkä, J. 2007. *Yksityisyyden filosofia*. Vantaa: WSOY, Dark Oy.
- Saarelma-Thiel, T. 2009. *Eteenpäin kriisistä*. Työterveyslaitos. Vammala: Vammalan Kirjapaino.
- Saari, S. 2000. *Kuin salama kirkekaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen*. Keuruu: Otava.
- Saari, S., Kämäräinen, L., Parviainen, K., Valoaho, S. & Yli-Pirilä, P. 2009. *Hädän hetkellä –psykkisen ensiavun opas*. Jyväskylä: Gummerus.
- Saarni, C. 1997. Emotional competence and self-regulation in childhood. In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.) *Emotional development and emotional intelligence. Educational implications*. United States of America: BasicBooks. 35-66.
- Santala, O.-P. 2009. *Expertise in using the Rorschach Comprehensive System in personality assessment*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Sapolsky, R. M. 2007. Stress, stress-related disease, and emotional regulation. In J. J. Gross (Eds.) *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press. 606-615.
- Sassler, S., Cunningham, A. & Lichter, D. T. 2009. Intergenerational patterns of union formation and relationship quality. *Journal of Family Issues*, 30 (6), 757-786.
- Savukoski, M. 2008. *Vapaaksi anoreksian kableista. Narratiivinen tutkimus selviytymispoluista*. Acta Universitatis Lapponiensis 142. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Schacter, D. 2002. *Muistin seitsemän syntiä. Miten aivot muistavat ja unohtavat*. Suom. Kimmo Pietiläinen. Helsinki: Hakapaino.
- Schachner, D. A., Shaver, P. R. & Gillath, O. 2008. Attachment style and long-term singlehood. *Personal Relationships*, 15 (4), 479-491.
- Schaefer, M. T. & Olson, T. H. 1981. Assessing intimacy: the pair inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7 (1), 47-60.
- Schmiege, C. J., Richards, L. N. & Zvonkovic, A. M. 2008. Remarriage for love or money? *Journal of Divorce and Remarriage*, 36 (1-2), 123-140.

- Schulman, G. 2002. Sietämättömän kestämisestä eheytymiseen. Teoksessa S. Haaramo & K. Palonen (toim.) *Trauman monet kasvot. Psykkinen trauma sisäisenä kokemuksena*. Pieksämäki: RT-Print. 162-187.
- Scott, S. 2009. *Making sense of everyday life*. Bodmin: MPG Books Limited.
- Seltzer, J. A. 1994. Consequences of marital dissolution for children. *Annual Review of Sociology*, 20, 235-266.
- Shriner, M. 2009. Marital quality in remarriage: a review of methods and results. *Journal of Divorce and Remarriage*, 50 (2), 81-99.
- Shumway, D. R. 2003. *Modern love : romance, intimacy, and the marriage crisis*. New York: NYU Press.
- Simpson, J. A. & Rholes, W. S. 1998. Attachment in adulthood. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.) *Attachment theory and close relationships*. New York: The Guilford Press. 3-24.
- Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2002. Johdanto: Ihminen tarvitsee toisten läheisyyttä ja turvaa. Teoksessa J. Sinkkonen & M. Kalland (toim.) *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. Helsinki: WSOY. 7-11.
- Smart, C., Neale, B. & Wade, A. 2001. *The changing experience of childhood. Families and divorce*. Bodmin: MPG Books.
- Smock, P. J. 1994. Gender and the short-run economic consequences of marital disruption. *Social Forces*, 73 (1), 243-262.
- Snyder, D., Baucom, D. & Gordon, K. 2008. An integrative approach to treating infidelity. *The Family Journal: Counselling and Therapy for Couples and Families*, 16 (4), 300-307.
- South, S. J. & Spitze, G. 1986. Determinant of divorce over the marital life course. *American Sociological Review*, 51 (4), 583-590.
- Squire, C., Andrews, M. & Tamboukou, M. 2008. What is narrative research? In M. Andrews, C. Squire & M. Tamboukou (Eds.) *Doing narrative research*. Padstow: TJ International. 1-21.
- Steiner, L. M., Suarez, E. C., Sells, J. N. & Scott, D. W. 2011. Effect of age, initiator status, and infidelity on women's divorce adjustment. *Journal on Divorce and Remarriage*, 52 (1), 33-47.
- Sternberg, R. J. 1988. Triangulating love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.) *The psychology of love*. New Haven: Yale University Press. 119-138.
- Stranden, K. 2009. *Syrjäbyryn boukutus*. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

- Suomen virallinen tilasto (SVT): Perheet. ISSN=1798-3215.2011. Helsinki: Tilastokeskus. <http://tilastokeskus.fi/til/perheet/2011>.
- Sweeney, M. M. & Horwitz, A.V. 2001. Infidelity, initiation, and the emotional climate of divorce: are there implications for mental health? *Journal of Health and Social Behaviour*, 42 (3), 295-30.
- Sweeney, K. 2008. Crisis decision theory: decisions in the face of negative events. *Psychological Bulletin*, 134 (1), 61-76.
- Syrjälä, L., Estola, E., Uitto, M. & Kaunisto, S.-L. 2006. Kertomuksen tutkijan eettisiä haasteita. Teoksessa J. Hallamaa, V. Launis, S. Lötjönen & I. Sorvali (toim.) *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. 181-202.
- Takala, J.-P. 1999. Häpeästä ja moraalitunteista rikosten sovittelussa. Teoksessa S. Näre (toim.) *Tunteiden sosiologiaa II*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. 48-74.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H. S. & Luskin, F. 2000. Forgiveness and health: an unanswered question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.) *Forgiveness. Theory, research and practice*. New York: The Guilford Press. 254-280.
- Tilastokeskus 2012. www.tilastokeskus.fi
- Tolska, T. 2002. *Kertova mieli. Jerome Brunerin narratiivikäsitys*. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 178. Helsinki: Yliopistopaino.
- Tracy, J. L. & Robins, R. W. 2007. *The self in self-conscious emotions: a cognitive appraisal approach*. In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.) *The self-conscious emotions: theory and research*. New York: Guilford Press.
- Trail, T. E. & Karney, B. R. 2012. What's (not) wrong with low-income marriages. *Journal of Marriage and Family*, 74 (3), 413-427.
- Tschann, J. M., Johnston, J. R. & Wallerstein, J. S. 1989. Resources, stressors and attachment as predictors of adult adjustment after divorce: a longitudinal study. *Journal of Marriage and Family*, 51 (4), 1033-1046.
- Tuomaala, S. 2011. *Keskeytyksiä elämässä. Naisten toimijuudet aborttikertomuksissa*. Kurikka: Painotalo Casper.
- Tuovila, S. 2006. Suomalaisille tärkeät tunnesanat. Teoksessa K. Määttä (toim.) *Tunteiden rakkaus ja rikkaus*. Keuruu: Otava. 14-26.
- Turku, R. 2007. *Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus*. Keuruu: Otava.

- Turunen, K. E. 1996. *Elämänkaari ja kriisit*. Jyväskylä: Gummerus.
- Törmä, T. 2011. *Juovasta äidistä raittiuksi äidiksi: alkoholismista toipumisen prosessi äitien kertomana*. Acta Universitatis Ouluensis E 123. Väitöskirja. Tampere: Juvenes Print.
- Uusiautti, S. & Määttä, K. 2012. The ability of love –a virtue-based approach. *British Journal of Educational Research*, 2 (1), 1-19.
- Uusitalo, T. 2006a. *Miten päästä yli mahdottoman. Narratiivinen tutkimus itsemurhahämetyksistä*. Acta Universitas Lapponiensis 105. Väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Uusitalo, T. 2006b. Kielletyt tunteet. Teoksessa K. Määttä (toim.) *Tunteiden rakkaus ja rikkaus*. Keuruu: Otava. 108-130.
- Valkama, E. & Litmala, M. 2006. *Lasten huoltoriidat käräjäoikeuksissa*. Oikeuspoliittisen tutkimuslaitoksen julkaisuja 224. Helsinki: Oikeuspoliittinen tutkimuslaitos.
- Valkonen, J. 2007. *Psykoterapia, masennus ja sisäinen tarina*. Kuntoutussäätiön tutkimuksia. Research Reports 77/2007. Helsinki: Yliopistopaino.
- Van Eeden-Moorefield, B., Pasley, K., Dolan, E. M. & Engel, M. 2007. From divorce to remarriage financial management and security among remarried women. *Journal of Divorce and Remarriage*, 47 (3-4), 21-42.
- Vaughan, D. 1986. *Uncoupling, turning points in intimate relationships*. New York: Oxford University Press.
- Vilkko, A. 1997. *Omaelämäkerta kohtaamispaikkana. Naisen elämän kerronta ja luenta*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Vilkko, A. 2010. Kohteena koti. Teoksessa A. Vilkko, A. Suikkanen & J. Järvinen-Tassopoulos (toim.) *Kotia paikantamassa*. Tampere: Juvenes Print. 11-31.
- Vilkko, A. 2010. Eletyn tilan kertominen. Teoksessa A. Vilkko, A. Suikkanen & J. Järvinen-Tassopoulos (toim.) *Kotia paikantamassa*. Tampere: Juvenes Print. 35-58.
- Virkki, T. 2004. *Viban voima. Toimijuus ja muutos vibakertomuksissa*. Saarijärvi: Gummerus.
- Vohs, K.D. & Baumeister, R.F. 2004. Sexual passion, intimacy and gender. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.) *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. 189-200.
- Wager, M. 1999. Tutkijuus ja tunteet. Teoksessa S. Näre (toim.) *Tunteiden sosiologiaa II. Historiaa ja sääteleyä*. Hämeenlinna: Karisto. 325-342.

- Wahlström, J. 1999. Psykoterapia keskusteluna ja kertomusten kudelmana. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Kulttuuri ja psykologia*. Helsinki: Yliopistopaino. 217-240.
- Wallerstein, J. & Blakeslee, S. 1991. *Avioeron jälkeen*. Suom. Helsinki: Otava.
- Wallerstein, J., Lewis, J. & Blakeslee, S. 2007. *Avioeron perintö. Eron lapset aikuisina*. Suom. Joel Sammallahti. Vaajakoski: Gummerus.
- Walzer, S. 2008. Redoing gender through divorce. *Journal of Social and Personal Relationships*, 25 (1), 5-21.
- Webster, L. & Mertova, P. 2007. *Using narrative inquiry as a research method. An introduction in using critical event narrative analysis in research on learning and teaching*. Padstow: TJ International.
- Widdershoven, G. A.M. 1993. The story of Life. Hermeneutis perspectives on the relationship between narrative and life history. In R. Josselson & A. Lieblich (toim.) *The narrative study of lives*. Newbury Park: Sage Publications. 1-20.
- Wilder, S. E. 2012. A comparative examination of reasons for and uses of uncertainty and topic avoidance in first and remarriage relationships. *Journal of Divorce and Remarriage*, 53 (4), 292-310.
- Young, A.M., Stewart, A.J. & Miner-Rubino, K. 2002. Women's understandings of their own divorces: a developmental perspective. In D. P. McAdams, R. Josselson & A. Lieblich (toim.) *Turns in the road. Narrative studies of lives in transition*. Ann Arbor: Edwards Brothers. 203-226.
- Zartler, U. 2011. Reassembling families after divorce. In R. Jallinoja & E. D. Widmer (Eds.) *Families and kinship in contemporary Europe. Rules and practices of relatedness*. Chippenham and Eastbourne: CPI Antony Rowe. 178-191.
- Zautra, A. J. 2003. *Emotions, stress and health*. New York: Oxford University Press.

LIITTEET

Liite 1. Aineiston esianalyysi

Keskustelussa esiin nousseet asiat:

- konkreettiset tapahtumat
- liitto
- lapset
- uusi suhde
- puolison uusi kumppani
- nykyinen suhde
- työpaikka
- oma koti
- sukulaiset
- kirjat
- liikunta
- ravintola
- omaisuuden jako
- Internet
- tunteita matkalla
- ajatuksia omasta itsestä tällä hetkellä
- psyykkiset tapahtumat
- puoliso
- naisellisuus/ miehisuus
- yksinäisyys
- taloudellinen tilanne
- terveys
- ammattiapu
- vertaistuki
- ystävät
- unet
- musiikki
- uskonto
- perhejuhlat
- ajatuksia erosta
- ajatuksia parisuhteesta
- ajatukset entisestä puolisoista tänään

