

Johdanto

Tässä esityksessä pyrin ottamaan esille laajasta aineistosta sellaista, joka auttaisi nuoria pappeja, ja muita hengellisen työn tekijöitä kohtaamaan ihmisiä jotka avioliiton kriisin kohdatessa kääntyvät puoleensa. Kirkon työntekijät kuuluvat instituutioon, joka vihkii ihmisiä avioliittoon. Sen tähden saatetaan odottaa että tuon instituution työntekijät tietävät tai ainakin pystyvät etsimään miten auttaa avioliiton kriisissä olevia.

Aviokriisi

Entistä enemmän joudutaan tekemisiin ihmisten kanssa, jotka ovat hämmennyksissään sekä oikeasta että väärästä että omien oikeuksiensa puolustamisesta. Oikeuksiin katsotaan nykyään kuuluvan sekä omien mielitekojen toteuttaminen että se, että toisten tulee kohdella hyvin ja oikeuden mukaisesti itseä. Aviokriisin ohella avosuhdekriisit vievät auttajien aikaa.

MÄÄRITTELYÄ

Kriisi yleensä

Kriisin taustalla on usein traumaattiseksi koettu kokemus. Freud määritteli trauman ”kokemukseksi, jossa lyhyessä ajassa mieli joutuu vastaan ottamaan sellaisten ärsykkeiden tulvan, jotka ovat liian voimakkaita käsiteltäväksi tavanomaisella tavalla, mikä johtaa pysyviin häiriöihin tavassa, jolla mieli toimii. Kestämättömän ärsytyksen voi aiheuttaa yksittäinen erittäin voimakas ärsyke tai monien yksittäisten ärsykkeiden yhteisvaikutus.” Kriisissä ihminen pyrkii käsittelemään ja normalisoimaan tuon traumaattisen kokemuksen tai niitten jatkumon itselleen mielekkääksi kokemukseksi.. Mielekkääksi vain siinä mielessä että voi elää sen kanssa. Kriisissä ihminen joutuu prosessiin jossa on eri vaiheita. Niistä lisää yleisesti kriisiä käsittelevillä sivuilla

Aviokriisiin erityisyys

Aviokriisin erityisyys on ensinnäkin suhdekriisissä. Siinä kyse on kahden ihmisen toimimattomasta suhteesta. Ei ole löytynyt keinoja miten selvittää eteen noussut konflikti niin että suhde tai suhteen toimivuus saataisiin palautettua. Konfliktin laukaisee joko suhteen sisäinen traumaattinen kokemus tai suhteen ulkoinen trauma nostaa pintaan joko aiemmin käsittelemättömiä suhteen vaikeuksia tai henkilökohtaisen elämän käsittelemättömiä solmuja.

Miehen ja vaimon suhde on kodin sydän, se minkä varassa yleensä koko perheen henkinen hyvinvointi on. Avioliittoon liittyy paljon arvoja, *uskollisuus, pysyvyys, jatkumo, läheisyys, luottamus, Jumalasuhte, jumalan sanan tulkinta; ihmisiä, vanhemmat, isovanhemmat, lapset, lasten lapset, muut sukulaiset, naapurit seurakuntalaiset; taloudellisia elementtejä, perinnön jaot, omaisuuden jaot, velat, kotityön korvaaminen..* Aviokriisi koskee siis laajasti yhteiskunnan eri alueita.

Kriisiavun tärkein tavoite on auttaa ihmistä/ avioparia yli traumaattisen vaiheen niin että myöhemmin, kun tilanne on hieman tasaantunut, voitaisiin varsinaiseen kriisin aiheuttajaongelmaan palata tavalla, joka mahdollistaa suhteen toimivuuden palauttamisen.

Traumaattisen kokemuksen takana, avioliiton kriisin aiheuttajana voi olla sängen monenlaiset seikat. Käsittelen seuraavassa erilaisia tekijöitä, joista ko. kriisit yleensä nousevat.

AVIOKRIISIT SUHDETAITOJEN PUUTTEESTA JOHTUEN

Monet avioliiton kriisit olisivat vältettävissä varsin yksinkertaisesti sillä että puoliset opettelisivat puhumaan ja kuuntelemaan. Vuorovaikutustaitojen puutteitten seuraus on yleinen henkinen pahoinvointi avioliitossa, kodeissa. Näitten taitojen puute on hämmästyttävän yleistä.

Yleensä ihmiset noudattavat jo varhain lapsuudessa opittuja vuorovaikutustapoja. Aiemmat sukupolvet eivät ole tarvinneet/ osanneet käyttää vuorovaikutustaitoja siinä laajuudessa kuin nykyajan työ- ja sosiaalisessa ympäristössä tarvitaan. Jos näitä taitoja ei hankita myöhemmällä iällä, joudutaan helposti toistuviin riitoihin vain sen takia että ei ole osattu kertoa asioita ymmärrettävällä tavalla. Vuorovaikutustaitoja voidaan nykyään parantaa monenlaisilla kursseilla. Näihin ohjaaminen esim. Kataja ry:n sivuilla näkyvien kurssien kautta on hyvä ensiapu pareille, joitten ensisijaisena ongelmana näyttää olevan vuorovaikutustaitojen vähäisyys.

AVIOKRIISIT TAUSTASTA JOHTUEN

Toinen suuri alue josta nousee monia murheita on ihmisten taustoista johtuvat ongelmat. Näennäisesti mikä tahansa tausta voi olla ongelmainen, jos sitä ei ole käsitelty. Mutta ymmärrettävästi lapsuuden traumaattiset vaiheet ovat suurin syy.

Ihmiset tuntuvat tajuavan vasta keski-iän vaiheilla kuinka suuri vaikutus onkaan veren perinnöllä, toisin sanoen kotoa saaduilla malleilla. Vuorovaikutustaitoja opetellaan nykyään esim, NUISKU kursseilla jo ennen avioliittoa, mutta niitten merkitys on vähäinen jos ei ymmärretä kuinka paljon ne saattavat poiketa kotona opitusta ja jo varhain mieleen piirtyneistä vuorovaikutusmalleista, joita jokainen saa kotoaan.

Erilaisia, joskus suorastaan traumaattisia malleja nousee esimerkiksi seuraavista tilanteista:

Alkoholismi lähtöperheessä. Vanhempien, joko toisen tai kummankin vanhemman alkoholismi varjostaa koko perhettä ja yleensä vaurioittaa lapsen käsitystä turvallisuudesta, luotettavuudesta, toimivista ihmissuhteista, omakuvasta. Kaikki tällainen seuraa ihmistä syvästi pitkälle aikuisuuteen ja vaikeuttaa toimivien, vastuullisten ihmissuhteitten solmimista.

Vanhempien riitaisuus lapsuuden kommunikaatiomallina. Jos tätä ei tiedosta ja pyri muuttamaan opittua mallia, avioliitossa tulee jossain vaiheessa suuria vaikeuksia.

Vanhempien oma taitamattomuus kasvattaa lapsia, hoitaa taloutta, kohdata muita ihmisiä. Tällaisen takana saattaa olla sukupolvia jatkuneet väärät käyttäytymismallit. Seurauksena saattaa olla:

Tunnevammainen koti. Sieltä kasvaa tunnevammaisia lapsia, jotka kasvavat tunnevammaisiksi aikuisiksi. On mahdollista parantua siitä, mutta se tietää pitkäaikaista työskentelyä ja taustan tunnistamista.

Vallankäytön elementit. Lapset oppivat nopeasti sisäistämään vanhempien tavan keskinäiseen palveluun, vallankäyttöön. Aviopuolison lähtökodissa on ollut todennäköisesti aivan toisenlainen asetelma, mutta jos näitä eroista ei keskustella selkeästi, saattaa valtaasetelmat yms. puhjeta kriisiksi jossain vaiheessa.

Perhesalaisuudet, tabut. Monissa perheissä on asioita joita ei mainita, joista ei keskustella, mutta kaikki tietävät niitten olemassa olon. Olemassa olollaan ne muodostavat esteitä avoimuuteen ja luottamukseen Niihin koskeminen saattaa aiheuttaa aviokriisien puhkeamisen.

Avioerot. Vanhempien avioero vaikuttaa lapseen pitkäaikaisen trauman, joka voi lapsen aikuistuesssa vaikeuttaa suuresti omaa avioliittoa.

Kulttuurierot, ulkomaalaisavioliitot, muslimiliitot. Muitten uskontojen edustajien kanssa solmitut avioliitot vaativat osapuolilta suuria ponnisteluja, avoimuutta ja luottamusta. Uskonnon merkitys on suuri, mutta ei vain uskonnon, vaan siihen liittyvän sosiaalisen kulttuurin merkitys, jota puolustetaan uskon elementeillä. Syväälle sisäistetyt erilaiset arvot, tavat, salaisuudet, vallankäytön kysymykset synnyttävät helposti tilanteita joissa ei toinen osapuoli jaksakaan enää ponnistella yhteisen liiton puolesta.

TILANTEISTA, JOISTA AVIOKRIISI KEHITTYY

Ensinnäkin elämän kaareen liittyvät tilanteet. Jokaisen ihmisen elämän kaareen liittyy yleisiä kriisipesäkkeitä. Avioliiton elämän kaareen liittyy myös mahdollisia kriisiaikoja.

Avioliiton elämän kaari

Avioliiton elämän pituisessa kaareessa voidaan erottaa aikoja, jolloin erilaiset sisäiset tarpeet muuttuvat ja avioliiton dynamiikka joutuu sen tähden muuttumaan voidakseen olla olemassa. Yleisesti erotetaan kolme vaihetta. Niitä ovat symbioosi, eriytyminen ja kumppanuus.

SYMBIOOSI

Romanssiaikaa kutsutaan, eikä syyttä, liittymisen ajaksi. Ihmisillä on sisään rakentuneena psyykeen tunnetarpeita, joita yksi on liittymisen eli kuuluminen, joko johonkin joukkoon tai jollekulle, äidille, isälle, puolisolle. Sanotaan, että lapsuutemme äidit ja isät muokkaavat tämän silmän näkökykyä niin, että ihastuksemme jollain tavalla muistuttaa jotain niitten vuosien hyvää. Joskus romanssivaihe on suorastaan symbioosia, niin että ollaan sillä tavalla yhteen kietoutuneita, että kaikki on yhteistä ja mikään ei ole sinun tai minun. Symbioosi on useinkin kuitenkin epänormaali tila varsinkin jatkuessa pidempään, se muistuttaa regressiota (taantumista) lapsuuden äidinsyliin tai vielä taaemmas. "En voi elää ilman sinua!"

Symbioosissa kumpikin tarvitsee toistaan ollakseen olemassa, tullakseen olevaksi. Hyvin helposti kaikki energia menee siihen yhdessä olemiseen eikä se pitkän päälle ravitse kumpaakaan.

ERITYTYMINEN

Eriytyminen ei tarkoita erilleen kasvamista. Tällä käsitteellä tarkoitetaan aviosuhteen vaihetta, jolloin romanssi tai symbioosi ei enää tyydytä ihmisen sisimpää. Se jopa alkaa ahdistaa ja saattamme ihmetellä kuinka olemmekaan olleet lapsellisia!

Aviosuhteessa kaipaamme myös erillään olemista, itsenäisyyden elementtiä. Ennen kaikkea itse haluamme kokea myös sellaista itsenäisyyttä, jossa emme ole symbioottisesti riippuvaisia puolisolista. Sisäinen itsenäisyytemme vaatii tilaa, joka on henkilökohtaisen kasvun kannalta tärkeitä. Oman arvon tunto ja autonomia on osa meidän olemistamme ihmisenä. Eriytyminen, niin kuin tätä ilmiötä kutsutaan, on usein avioliiton vaikeita elementtejä Omaksi itseksi kasvaminen, johon liittyy oman erillisyytensä ymmärtäminen, jatkuu hyvin pitkälle ohi sen, jolloin luulemme sen jo olevan valmis.

Eriytyminen, puolisoista etääntyminen, niin kuin se joskus ymmärretään, ei suinkaan kasvata puolisoita erilleen, aiheuta avioliiton karille menemistä. Sellainen vaara tietysti on olemassa, jos tilannetta ei kohdata oikealla tavalla. Eriytyminen saattaa rikastuttaa parisuhdetta. Puoliso löytää itseään enemmän, itsestään enemmän ja se jos jokin kasvattaa myös mahdollisuuksia avioliitossa ja perheessä. Liian usein tämä koetaan uhkaksi ja yritetään torjua. En nyt tarkoita erilleen muuttamista, vaan sisäistä elämää, jossa oman persoonan kysymykset nousevat tärkeäksi, niin että ne vievät tilaa vaikkapa puolison huomioon ottamiselta. Pettymyksestä ja erillistymisestä päästään rikkaampaan parisuhteeseen, jos maltamme käydä sen läpi siinä mielessä, että se on mahdollisuus, ei uhka vaan mahdollisuus rikkaampaan aviosuhteeseen, kahden aikuisen ihmisen liittoon. Matti J Kuronen, tunnettu perheneuvoja sanoo, että yleensä me menemme naimisiin kuvitellamme, toiveemme kanssa. Siitä todellisuuteen kasvaminen on todella tarpeellista!

Erään tutkimuksen mukaan kriisit, jotka laukaisevat eriytymisen alkavat esiintyä jo yleensä ensimmäisen neljän avioliittovuoden jälkeen. Mikä sitten muuttaa tunteet? Saman tutkimuksen kautta tähän vastaukseksi kirjattiin mm.

- opin tuntemaan puolison (?);
- enää ei ollut yhteistä aikaa;
- yksin vastuussa kaikesta (yleensä naisten vastaus);
- huono kohtelu, oman arvon kärsiminen, väkivalta; uskottomuus;
- oma kehitys ei ollut enää mahdollista; l
- lapsen syntyminen;
- ei luottamusta;
- seksuaalielämän häiriöt.

Näitten perusteella avioliiton kriisejä aiheuttavat sisäiset tekijät, ne jotka kasvattavat eriytymistä ovat mm. seuraavanlaisia:

- *läheisyyden ja hellyyden puute tai pelko sekä*
- *rooliristiriidat, epäselvyydet perheen sisäisessä työnjaossa, miehen ja naisen asema perheen vallankäytössä, vastuu ja oikeudet, kysymykset siitä kuka tekee mitäkin, kenellä on lupa ja kenen täytyy.*

Nämä seikat ja kysymykset nostattavat pintaan eriytymisen ajatuksia, oman minän löytämisen tärkeyttä ja aviosuhteen tilan uudelleen arvioinnin.

KUMPPANUUS

Kumppanuus on avioliiton kehityskaaren eräänlainen tavoite. Symbioosi, sulautuminen toiseen ei enää ole tarpeellista ja eriytyminenkin on sisäisesti, ainakin suureksi osaksi käsitelty. On mukava olla yhdessä, mutta yksinkin tullaan toimeen. Oma vastuu ymmärretään suhteesta, eikä puolison niskaan kaadeta asioita, jotka voidaan itsekkin käsitellä. Tunneside puolisoitten välillä on edelleen voimakas. Sitä ei kuitenkaan kuvaa romanttinen kiintyminen, vaan ystävyys, luottamus ja läheisyys.

Kumppanuus on eräänlaista vapautumista, vapaaehtoista sitoutumista. Elämä ei enää ole suorittamista. Ollaan erilaisia ja hyväksytään se ja se on rikkautta elämässä se on voimavara.. Miellyttäminen muuttuu rakkaudeksi, teen asioita en suorittaakseni vaan rakkaudesta.

Odotuksiin pettyminen

Meillä on paljon odotuksia, suurin osa niistä on tiedostamattomia. Tiedostamattomista tärkeimpiä ovat syvät persoonalliset tunne-elämän tarpeemme.

Liittyminen sekä **Autonomia** ovat psyyken keskeiset suhdetarpeet. Liittyminen toisen, toisiin ihmisiin läheisesti hyväksytyksi tulemisen kautta, tunnesiteen kautta on ihmismielen yksi voimakkaimmista motivaattoreista. Autonomia, omana itsenään oleminen, oma arvostus, omat rajat on toinen yhtä voimakas motivaattori. Näitten jännitteessä ihmissuhteet, läheiset kuten avioliitossa, ovat usein hämmennyksissä. Näihin liittyvät täyttymättömät odotukset ohjaavat voimakkaasti toimintaamme. Siitä huolimatta vaikka emme tiedostaisi niistä yhtään.

Juntumaat (1984) ovat analysoineet kyselytutkimuksessa esitettyjä syitä ja tulleet siihen tulokseen, että syitä rakkaussuhteen kriiseihin on pohjimmiltaan kahdenlaisia: toiset johtuvat läheisyyden pelosta ja toiset rooliristiriidoista, joissa kosketaan persoonan autonomiaan.

Läheisyyden pelkoa ilmentävät heidän mukaansa seuraavanlaiset asiat: *seksuaaliset vaikeudet, uskottomuus tai aiheeton mustasukkaisuus, alkoholin liikakäyttö ja toistuvat riidat sekä lapsen käyttö suhteen välissä*. Toistuva riiteleminen on juuri keino säädellä läheisyyttä, sen avulla pidetään toinen etäällä, mutta ei kuitenkaan jätetä kokonaan yksin.

Rooliristiriitoja taas ovat tyypillisimmillään *riidat työn- ja vastuunjaosta* perheessä.

Uskottomuus

Uskottomuus on edelleenkin suurimpia aviokriisin aiheuttajia. Sen haavoittavuus ei vähene, vaikka kuinka pyrittäisiin todistelemaan että aviosuhde on vain ihmisten välinen sopimus ilman sen suurempia ulottuvuuksia.

Uskoton voi tietysti olla monella tavalla. Jotkut joutuvat kriiseihin jo henkisestä uskottomuudesta, seksuaalisista fantasioista. Mutta yleensä sillä tarkoitetaan promiskuiteettia, seksuaalista hurjastelua, syrjähyppyjä, yhden yön juttuja, jalkavaimoja, mitä nimeä asialle kulloinkin annetaan. Sellaisiin voi todellakin sortua aivan muuten kunnollinen perheen isä tai äiti, jos olosuhteet ja oma tilanne pahasti yhteen sopivat. Vaara koskee aivan jokaista. Ei ole sellaista uskonnollista yhteisöä, jossa tähän ei olisi jossain vaiheessa sorruttu, kaikkein suurimpien ihmisten yhteydessä puhutaan usein ainakin tästä synnistä.

Seksuaalisen uskottomuuden haavoittavuus on mielestäni todiste siitä miten syvällä meissä on säilynyt Jumalan asettama oikea ja väärä. Eihän sillä muuten olisi niin suurta kivun voimaa. Suhteen kunnioittaminen käytännön uskollisuutena tuntuu olevan kuitenkin katoava luonnon vara. Syyt ovat mielestäni seuraavanlaisia; Median hämmentävä, ristiriitainen anti, mainosmaailman freudilaiset menetelmät, yleinen syvenevä jumalattomuus, narsistinen ihanneminä, joka siitä nousee.

Ehkä kolmannes aviokriiseistä joihin parisuhdeneuvonnasta haetaan apua, johtuu uskottomuudesta. Tunnustavat kristityt eivät ole siitä turvassa hekään, seksuaalisuuden voima on häkellyttävän voimakas.

Elämän tilanteitten muutos

Elämän tilanteitten muutokset, tiedossa olevat tai äkilliset, yllättävät, tuovat välttämättä muutoksen myös parisuhteeseen.

Jotkut osaavat aivan kuin kellua aalloilla, toisille tuollaiset tilanteet tuovat hyvinkin ahdistavia elämän vaihteita.

Ensimmäinen lapsi, äidin työhön lähtö, lapsien ikäkaudet, kaikki mahdollistavat aviokriisien puhkeamisen. Myöhemmällä iällä työttömyys, sairastumiset, lasten kotoa lähtö, eläkkeelle joutuminen tai pääseminen tuovat elämän arkipäivän sisältöön niin suuria muutoksia.

Sairaus ja kuolema perheessä tuovat melkein aina kriisiä myös parisuhteeseen. Varsinkin lapsen kuolema on kriisi sinänsä, joka tuo esille paljon kätkeytyä, myös parisuhteesta.

Riippuen paljon lapsuuden malleista pariskunta osaa tai (useimmiten) ei osaa kohdata elämän tilanteitten muutosten mukanaan tuomia suhteen dynamiikkaan ulottuvia uusia asetelmia. Jos aiempi suhdeasetelma oli vain ”Status Quo”, olosuhteisiin tyytyminen ilman että asioita olisi keskenään selvitetty ja sovittu, uusi muutos elämän tilanteessa romuttaa SQ:n ja käsittelemättömät kiistatkin palaavat esille ja vaativat edelleen käsittelyä. Silloin on liian paljon muutosvaatimuksia että kriisittä selvittäisiin.

Väkivaltaisuus

Väkivallassa on kyse vallan käytöstä keinolla jos toisellakin. Fyysinen väkivalta on suureksi osaksi miesten synti. Löytyy kyllä myös naisilta. Mutta henkinen väkivalta on taas enemmänkin naisten keino koettaa ylläpitää valta-asetelmaa.

Mies saattaa yltyä fyysiseen väkivaltaan, kun huomaa ettei sanallisesti pärjää vaimolleen. Naiset ovat tilastollisesti sanavalmiimpia kuin miehet. Miehillä myös sanavarasto on pienempi, joten sanat loppuvat hyvin usein kesken. Valtaa pitää kuitenkin säilyttää omassa otteessa. Asiaan liittyä herkästi lapsuuden perhemallit, joitten voimassa oloa pyritään, vaikkakin tiedostamatta, varjelemaan.

Vaimo saattaa käyttää sanallista varustustaan niin voimallisesti kun ei fyysisesti pärjää miehelle, että mies tulee suorastaan muserretuksi. Asetelma onkin sitten valmis.

Sekä fyysinen että henkinen väkivalta aiheuttaa suurta ahdistusta lähipiirissä. Ei vain kohteena olevaan puolisoon, vaan myös perheen muihin jäseniin, lapsiin isovanhempiin. Se on melko harvoin näkyvää, aivan liian usein myös uhri peittelee sitä. Nainen on aika usein myös taloudellisesti sidoksissa mieheen, joten ei asetelmasta noin vain irrottauduta. Kumpikin, sekä miehen että vaimon väkivallan käyttö saattaa olla myös yllätyksellistä, uutta perheessä. Silloin siihen usein liittyy olosuhteitten muutokset, jakamattomat ja selvittämättömät huolet, kohtaamaton oma mässennus, ahdistus.

Persoonallisuushäiriöt

Väkivalta on yllättävän usein aviokriisien takana. Mutta mukana on usein persoonallisuushäiriöt. Niitten äärellä asiaan perehtymätön auttaja tulee helposti eksytetyksi ja manipuloiduksi uhria vastaan. Useat persoonallisuushäiriöiset näyttävät satunnaisessa tapaamisessa varsin hurmaavilta ja pystyviltä ihmisiltä. Todellisuus kodin seinien sisäpuolella on voimakkaasti erilainen kuin mitä muille kerrotaan annetaan tietää. Julkisuuskuvaa varjellaan erittäin voimakkaasti.

Raimo Mäkelä kirjassaan ”Naamiona terve mieli” varoittaa voimakkaasti auttajia menemästä mukaan sanapeleihin, joita persoonallisuushäiriöiset kyllä osaavat. Auttajiksi pyydetyiltä vaaditaan siis varovaisuutta ihmisiä, pariskuntia kohdatessa! Toisaalta nopeasti persoonallisuushäiriöiseksi leimaaminen voi olla korjaamaton virhe.

AVIOKRIISSÄ OLEVAN KOHTAAMINEN

Kohtaaminen voi olla sattuman varaista tai sovittuun palaveriin yhdessä tulemista. Yleensä pyyntö tulee kärsivämmältä osapuolelta. Naisilla on tässä asiassa parempi tilannetaju, toisaalta myös voimakkaammat tunnevaihtelut omaava puoliso voi hakea apua ennen kuin toinen edes huomaa mitään kriisiä olevankaan.

KESKUSTELUTILANNE

Auttajaksi pyydetty voi hyvällä omalla tunnolla ottaa ohjat käsiinsä siinä, että luo tilanteen jossa asiaa voi käsitellä riittävän rauhassa, riittävän intiimisti ja hallitusti. On selkeästi ilmaistava reuna-ehdoja, vaikka käytettävissä olevan ajan suhteen. Riittävä tarkoittaa riittävä, ei välttämättä optimaalinen. Esim. leirikeskuksessa akuutissa tilanteessa voi löytää paikan vaikka kannon nokasta, jos se muuten on erillään muista. Puhelimelle täytyy ilman muuta tehdä jotain, tehtäviä voi olla syytä delegoida, lähimmille vastuun kantajille ilmoittaa olevansa varattu jonkin aikaa yms. Voi olla erittäin järkevää sopia aika erikseen eikä heti kesken muitten kiireitten lähteä aviokriisin kanssa ottelemaan. Tämä luo luottamusta myös pyytäjälle, toinen ottaa vakavasti, kun pyrkii löytämään rauhoitetun hetken hänen asialleen.

TUNNISTAMINEN

Kriisin ilmeisyys tulee aika pian esille. Syyt tulevat pikku hiljaa. Yleensä päällimmäinen syy tuodaan nopeasti tietoon, taustat ja muut tulevat vasta keskustelun aikana. Auttajasta riippuu tuleeko tarpeeksi laajasti tietoon asiaan vaikuttavia syitä. Puolisot helposti tuovat niitä valikoiden, ei välttämättä tietoisesti valikoiden. Sen tähden auttajan on itse analysoitava onko hänelle kerrottu tietoa nyt tarpeeksi laajalti, kummankin osapuolen näkökulmasta.

Mitä pitäisi tunnistaa?

Ensinnäkin on hyvä päästä selville onko kyseessä jollain tavalla akuutti kriisi. Onko lähiaikoina tapahtunut jotain poikkeavaa. Uskottomuus, salattu ja paljastunut, on yleensä shokki toiselle puolisolalle. Menetykset, tuttavien, sukulaisten kuolemat nostavat regression tavoin kätkeytyksi painetut, läpi käymättömät asiat, jotka saattavat eskaloitua suhdekriisiksi. Äkilliset taloudelliset huolet, työpaikkaan liittyvät huolet (myös yhtäkkinen työttömyys) vähentävät psyykkisiä voimavaroja, terveyden huolet myös. Varsinkin mielen terveyden huolet.

Kriisin yleinen vaihe on hyvä huomata. Onko akuutti vai joko on näkyvissä läpityöskentelyä. Näissä kaikissa pääsee eteenpäin hankkimalla tietoa. Kyselemällä, mitä lähiaikoina on tapahtunut, miten paljon asiaa on käsitelty kahdestaan, muitten kanssa, ammattiauttajien kanssa.

On kuitenkin muistettava että kriisin taustalle voi jäädä paljon vaikuttavia tekijöitä, jotka kuormittavat suhdetta niin että jos niihin ei saa muutosta, kriisi tulee todennäköisesti toistumaan. Mutta siihen avun antaminen, ammattitaidon omaaminen ei liene seurakuntapastorin tai nuorisotyöntekijän toimen kuvaan kuuluvaa.

Asioita joita pitäisi käsitellä pidempään ammattilaisten kanssa ovat mm. lähtöperheen vaikeudet kuten alkoholismi, vanhempien vallankäytön vääristymät, avioerojen vaikutus, persoonallisuuksiin liittyvät ongelmat. Vuorovaikutustaitoihin saa opastusta mm. parisuhdeseminaareista, avio-
liittoleireiltä, kirjoista.

Auttamisen mahdollisuuksista

Vaikka tunnistaisikin omat rajoituksensa, on hyvä ottaa apua kysyvä tosissaan. Kuuntelu on usein suunnattoman tärkeä ensiapu. On tärkeitä kuunnella ja kysyä. Ainakin siihen saakka, laajuuteen on syytä kysellä että on selvillä kriisin nykyvaihe, sen syntyyn liittyvät seikat ja millaista apua on siihen mennessä hakenut ja saanut.

VAIN TOINEN PAIKALLA

Kun vain toinen puolisoista tulee kyselemään, on muistettava että hän kertoo vain toisen osapuolen näkemyksiä. On syytä kuunnella ihmistä ainakin kerran, mutta jatkossa olisi saatava kuulla myös toista osapuolta. Yhden ihmisen kanssa voidaan edetä vain normaalin sielun hoidon puitteissa. Ei ole harvinaista se, että uuden nuoren miesteologin puheille pyrkii naisia kertoilemaan omista avioliiton vaikeuksistaan. He saattavat perustella kertomistaan aivan oikeilla asioilla, kuten että on vaikea löytää kenen kanssa asiasta puhuisi ja kuulla miehistä mielipidettä asiaan, ongelmaan. Mutta mukana saattaa olla vähemmän jaloja motiiveja. Eri sukupuolten kohdatessa herkässä keskustelussa (jota sieluhoito aina on) oma seksuaalisuus on mukana. Se saattaa herkistyä, tahtomattaankin. On syytä olla hyvin kurin alainen sellaisissa kohtaamisissa. Kosketus saataan ymmärtää väärin, saatikka halaaminen, jota nykyään sielun hoidossa lohdutuksen elementtinä myös käytetään. Tunneside syntyy aina auttajan ja autettavan välille. Tässä suhteessa on oltava selkeästi tietoinen omista tunteistaan. Ei ole väärin jos lopettaa auttamissuhteen, jos huomaa omien tunteittensa, oman seksuaalisuutensa virittyvän väärin autettavan suhteen.

KUMMATKIN LÄSNÄ

Kun kummatkin ovat läsnä, tilanteessa on erilaisia odotuksia. Kummatkin odottavat auttajan kuuntelevan juuri häntä. Kummatkin saattavat yrittää taivutella auttajaa oman näkökulmansa puolelle. Jonkin laista regressiota syntyy usein ja tilanteessa saattaa olla läsnä paljon tunteita. Puhkeaa sanailua, jopa riitelyä. Johonkin määrään sitä voi joskus sallia, mutta auttajan velvollisuus on pitää tilanne hallussa ja ohjata keskustelu takaisin.

Tasapuolisuuden hallinta on auttajan velvollisuus. Osapuolet ovat yleensä niin uppoutuneet omiin tunteisiinsa, että heillä ei siihen ehkä ole kykyä juuri tuolloin. Hiljaisempi puoliso ei välttämättä ole ongelmallisempi tai rauhallisempi. Hiljaisuuteen syynä voi olla vaikeat tunteet, mutta myös tasapainoisempi tilanteen hallinta.

Auttajan on varottava asettumasta kummankaan puolelle. Tässä nimenomaan persoonallisuushäiriöiset tai maanisen vaiheen mielialahäiriöiset kuten myös alkoholistit ovat taitavia ja ovelia sanapelien kanssa.

Oma sukupuoli saattaa johdattaa puolueellisuuteen. Oma ahdistuneisuus saattaa johdattaa siihen että auttaja pyrkii lopettamaan tilanteen mahdollisimman lyhyeen. Oma narsismi saattaa johdattaa siihen että auttaja esittelee vain omaa taitavuuttaan ja autettavien murheet jäävät sivuun. On siis monia mahdollisuuksia ”mennä metsään” auttamistilanteessa. Kuitenkin; jokainen auttaja on joskus lähtenyt liikkeelle ensimmäisistä tilanteistaan ja melkein jokainen on tehnyt kaikki alkeelliset virheet ihmisten vuorovaikutuksessa.

Kriisi- mahdollisuus

Kriisissä on myös tulevaisuuden siemen. Kriisiauttajan paras palkinto on että autettava löytää omien mahdollisuuksiensa keskeltä tulevaisuutensa.

Auttajan olisi johdateltava puhujaa kohtaamaan omat asiasta nousevat tunteensa. Ei vain käymään läpi mitä tapahtui.

KRIISIAPU- LYHYTTERAPIA?

Lyhyenä terapeuttisena kokonaisuutena kerron sovelletusti debriefingin toimintamalliin sovelletun toimitaportaitikon aviokriisissä,

Tapahtuneen kohtaaminen.

Kriisin kokemuksen taakse jäämisen lähtökohta on tapahtuneen kohtaaminen ja hyväksymisen todeksi. Pyrimme niin helposti antamaan selityksiä ja näkemään asia toisiin kuin se tapahtuikaan. Totuuden kohtaaminen on kriisin käsittelyn ja samalla toipumisen lähtökohta. Tapahtunut on peruuttamattomasti tapahtunut. Millään keinoilla ei tapahtunutta saa tapahtumattomaksi.

Tämä ei ole helppoa, joskus taistellaan pitkän sitä vastaan. Tapahtuneen hyväksyminen, on se sitten uskottomuus, lapsen kuolema, alkoholismi, muu sairaus, mikä kulloinkin, totena on kuitenkin ainut terve ratkaisu. Totuuden hyväksyminen vapauttaa. Vaikka se olisi vaikea kohdata ja kuulla, me kuitenkin sitten tiedämme mitä todella tapahtui.

Menneisyyden jättäminen

Samalla kun hyväksymme tapahtuneen, joudumme jättämään hyvästit menneisyyden toiveille, entisille suunnitelmillemme, joita tapahtunut on saattanut koskettaa ja jopa romuttaa. On syytä käydä sanallisesti läpi mihin asia kosketti, mitä se muutti ja aivan ääneen sanoa että nyt ei enää pääse tuohon. Luottamus on esimerkiksi rakennettava aivan uudelleen takaisin puolisoitten välille. Entiselle pohjalle ei enää voi rakentaa. Se ei tarkoita että luottamus on ainiaaksi mennyt. Se tarkoittaa ns. rakkaustyöskentelyä. Joudutaan tekemään töitä uuden luottamuksen saavuttamiseksi, uuden alun mahdollistamiseksi.

Psyykkisten reaktioiden työstäminen

Kriiseihin liittyy voimakkaita psyykkisiä reaktioita. Ne on kohdattava että niiden ote vähenisi, että voimavaroja vapautuisi tavanomaiseen käyttöön.

Vaikeiden ajatusten ja tunteiden työstäminen tarkoittaa niiden aktiivista ajattelua, niistä puhumista, niistä kirjoittamista tai niiden käsittelyä muilla ilmaisun keinoilla. Olennaista tässä käsitteilyssä on se että nämä kohdataan sen sijaan että ne kiellettäisiin tai niitä väistettäisiin.

Nämä ajatukset ja tunteet saattavat herättää runsaasti pelkoa tai ahdistusta. Auttajan onkin autettava esim. ehdottamalla tunteille nimiä, ajatuksille muotoja. Kaikki tämä tekee kriisin aiheuttamista tunteista konkreettisempia ja mahdollistaa niiden jakamisen. Jo puhuminen niistä auttaa.

Tulevaisuus

Kriisissä oleva turtuu helposti traumaattisen tilanteen ympärille. Auttajan on lopuksi pyrittävä ohjaamaan autettavaa löytämään elämänsä tulevaisuutta. Se ei ole sellainen kuin sitä autettava aiemmin on kaavaillut. Se toive on jätettävä taakse, muutoksiin on suostuttava. Sen sijaan on uudesta tilanteesta, sen mahdollisuuksista löydettävä oma tie. Tulevaisuus on mahdollista, vaikka keskellä kriisiä, sen ahdistusta, sen aiheuttamaa masennusta ihminen on varma ettei sitä enää ole. Tässä auttaja on tärkeässä roolissa. Ikään kuin kantamassa autettavaa vaikeitten hetkien läpi.

Tekoreippaus vie uskottavuuden pitkäksi aikaa!

ELÄMÄN HALLINTA

Mitä hallintataitoja on, mitä pitäisi hankkia? Auttajan on pyrittävä huomaamaan mitä elämän hallintataitoja ihmisellä on. Huumorin kyky on yllättävä elämän hallintataito. Jos autettavalla löytyy sitä, olisi se saatava viritetyksi käyttöön uudestaan.

Ihmissuhteet yleensä, niitä voisi yhdessäkin löytää tai ainakin käydä läpi mistä niitä löytyisi. Toimivat sukulaissuhteet ovat tärkeitä, niihin tulee kannustaa silloin kun niitä on. Suhde puolisoon voi säilyä esim. korrektina ”virallisena suhteena” niin kauan että kriisistä pääsee yli ja on voimavaroja työskennellä sen kanssa; onko sillä tulevaisuutta. Ulkoisen trauman aiheuttamassa aviokriisissä on paremmat toipumismahdollisuudet, mutta suhteen sisäinen kriisikin voi parantua ja puoliset eheytyä.

Masennuksessa ihminen saattaa unohtaa jopa elämän arkipäiväiset hallintataidot, peseytymisen, säännöllisen syömisen, unen tarpeen. Niitä tulee kysellä ja niihin rohkaista. Jopa tarkistaa jos on tarpeen, jos puoliso on vaikka siinä vaiheessa muuttanut erilleen.

Liikunta, työn ja levon vaihtelu auttavat pitämään yllä elämää säilyttäviä rutiineja. Niistä tulee keskustella.

RAAMATUN AUKTORITEETTI?

Avioliitto kuuluu Lutherin mukaan maallisen regimentin piiriin. Sillä on kuitenkin hengellistä ulottuvuutta. Raamatun opettajat vertaavat avioliittoa jumalan kolminaisuuden sisäiseen suhteeseen ja Kristuksen ja hänen seurakuntansa suhteeseen. Sen tähden meidänkin on syytä pitää se tärkeänä. Avioliitot kokevat kriisejä. Kärsimys kuuluu ihmisen elämän kokonaisuuteen. Kriisi on kuitenkin vaaran lisäksi mahdollisuus oppia uutta itsestään, puolisoista, Jumalasta. Tähän on teologioiden rohkaistava ihmisiä.