

NAISTEN KOKEMUKSIA AVIOEROSTA JA SELVIYTYMISESTÄ
Päivi Korvuo ja Minna Tenhunen-Kejonen: pro gradu –tutkielma, Kuopion
yliopisto 2000.
(Tiivistelmä Ulla Andersson)

AVIOERO PROSESSINA:

Avioeroprosessi on hyvin henkilökohtainen matka, mutta samalla siinä on jotain yleisesti ja yhteisesti koettua.

AVIOERON VAIHEET

**AVIOEROPROSESSIN OSA-
ALUEET**

Erouhan toteaminen

Keskusteluvaihe (Shokkivaihe)

Emotionaalinen ero alkaa

Toimintavaihe

AVIOEROHAKEMUS

Shokkivaihe
Reaktiovaihe

Taloudellinen ero
Vanhemmuuden ero
Juridinen ero

Eropäätöksen
jälkeinen aika

Työstämis- ja
käsittelyvaihe

Sosiaalinen ero
Psykykinen ero

Uudelleensuuntautuminen
eron jälkeen

Uudelleensuuntautumisen
Vaihe

EROUHAN TOTEAMINEN:

- Jompikumpi puolisoista kiinnittää huomiota avioliittonsa ongelmiin ja asettaa samalla avioliittonsa kyseenalaiseksi.

- Aviopuolisot huomaavat loitontuneensa toisistaan ja tämä johtaa vakaviin tiedonkulkuongelmiin sekä tärkeiden aiheiden välttelyyn yhteisessä keskustelussa.

KESKUSTELUVAIHE:

- Vaiheelle ovat tyypillisiä yritykset päästä sovintoon, rakkauden ja läheisyyden tunteiden väheneminen, ristiriitaiset tunteet, tunteiden myllerrys sekä irtisanoutuminen julkisesta yhteisvastuusta.
- Tähän vaiheeseen yleensä liittyy **emotionaalisen osa-alueen eroprosessi**, tunnepohjainen luopuminen yhteisestä elämästä ja parisuhteesta.

TOIMINTAVAIHE:

- Toimintavaiheessa ryhdytään toimiin eron saamiseksi.
- Läheisyys, ahdistus ja epävarmuus vaihtelevat puolisoitten mielessä.
- Perheen tila tulee ympäristön tietoon.
- Shokki- ja reaktiovaiheen voidaan usein katsoa ajoittuvan tähän vaiheeseen, tosin reaktiovaihe voi jatkua vielä pitkään.
- Konkreettisen ja selvän avun tarve on tällöin suurin.
- Toimintakyky ei ole luotettava, olo on epätodellinen, muisti voi pätkiä.
- Syyllisyys, uhriajattelu, itsetuhoajatukset ja päihteiden käyttö tunteiden helpottamiseksi voivat olla yleisiä.
- Tähän vaiheeseen liittyy yleensä juridinen ja taloudellinen ero sekä vanhemmuuden toteuttaminen erillään.
- Tässä vaiheessa on luovuttava monista asioista.

EROPÄÄTÖKSEN JÄLKEINEN AIKA:

- Pohdiskelua eron syistä ja henkilökohtaista arviointia avioliiton merkityksestä itselle.
- Tässä vaiheessa luodaan sopimukset uusista käytännöistä, joita tarvitaan lasten huoltamiseen, asumiseen, tapaamiseen ja elatukseen sekä omaisuuden jakamiseen.
- Kriisiprosessissa on meneillään työstämis- ja käsittelyvaihe, jonka tarkoituksena on entisestä luopuminen ja surun sureminen, pelkojen työstäminen ja sopeutuminen.
- Eropäätöksen jälkeinen aika on sosiaalisen osa-alueen prosessointia ja rooleihin, odotuksiin ja identiteettiin liittyvien tunteiden psyykkistä työstämistä.

UDELLEENSUUNTAUTUMISEN VAIHEESSA:

- Itsetunto palautuu ja henkilö alkaa löytää uusia kiinnostuksen kohteita.
- Kokemansa perusteella ihminen luo uuden perustan elämälleen, joka voi olla aiempaa vahvempi.

- Tuskan hallitsemiseen alkaa löytyä keinoja.

Avioero on kriisi/mahdollisuus

Avioeroon ei ole osoitettavissa yleispätevää ja yksiselitteistä syytä.

Se, mitä tapahtui, oli pikemminkin osa monimutkaista, toimimatonta vuorovaikutusta kuin jonkun syytä.

Voidaankin mieluummin sanoa, että avioerolla ei ole syytä, vaan tavoite tai oikeastaan kaksi tavoitetta. Ensimmäinen on poispääsy avioliitosta, joka on käynyt kestävämmäksi ainakin toiselle osapuolelle. Toinen on uuden elämän aloittaminen.

Avioero on luopumiskriisi:

Ihminen menettää avioerossa lyhyessä ajassa paljon merkittäviä asioita,

- Puolison
- Seksikumppanin
- Apulaisen
- Läheisen ystävän
- Mahdollisesti lapset
- Puolison sukulaiset
- Yhteisiä ystäviä
- Kodin
- Omaisuutta
- Entisen elintason
- Perheenomaisen elämäntavan
- Identiteetin. Vuosia kestäneessä avioliitossa identiteetti on usein sidoksissa puolisoon ja avioero voi ravistella identiteettiä olan takaa.
- Itsearvostusta

Avioeroprosessi on yksilöllinen tapahtuma. Jokaisella on oma tahtinsa, johon vaikuttaa oma henkilökohtainen historia.

Eroprosessin läpikäyminen voi hidastua, jos samanaikaisesti joudutaan kokemaan muita suuria elämänmuutoksia kuten työpaikan menetys, läheisen sairaus tai kuolema.

On havaittu, että kun avioerosta on kulunut naisilta kolmesta kolmeen ja puoleen ja miehiltä kahdesta kahteen ja puoleen vuoteen, niin heidän elämänsä on ulkonaisesti jonkinmoisessa järjestyksessä.

Elämä palautuu pikkuhiljaa takaisin raiteilleen, mutta useimpien raiteet kulkevat aivan eri reittejä kuin ennen avioeroa.

Kriisi on myös mahdollisuus johonkin uuteen, toimivampaan.

SELVIYTYMINEN

Selviytymistä on kuvattu mm. käsitteillä elämänhallinta ja coping. Selviytymisellä tarkoitetaan minän kykyä vastata tilanteiden vaatimuksiin minuus säilyttäen.

Yritys kontrolloida kaikkea itse kuluttaa voimia ja on sitä paitsi mahdotonta. Luottamus omiin sisäisiin voimavaroihin yhdistettynä kykyyn saada tarvittaessa tukea toisilta ihmisiltä on hyvä lähtökohta selviytymiselle.

Viimeaikaisissa tutkimuksissa on tullut esille, että jonkin verran liioitellun myönteinen käsitys omista mahdollisuuksista eli omasta pystyvyydestä on edullinen suoriutumisen kannalta ja sillä varmistetaan, että ihminen jaksaa yrittää uudestaan.

Stressi, persoonallisuus ja sosiaalinen tuki vaikuttavat selviytymiskeinoihin.

Eroprosessin alussa käytetään tyypillisesti defensiivisiä strategioita ja ajan myötä yhä sopeutuvampia ja luovempia.

Sairauteen ei altista stressi, vaan se tapa, jolla stressistä pyritään selviytymään. Elämänsä tyytyväisimmille on ominaista ongelmatilanteiden muuttamiseen tähtäävät selviytymiskeinot. Stressin hallintaa edistäviä voimavaroja ovat esim. sosiaalinen tuki, älykkyys, koherenssin tunne ja sosiaaliset taidot.

Kriisistä selviytymistä edistäviä luonteenpiirteitä ovat esim.

ulospäinsuuntautuneisuus ja se, että osaa pyytää apua sitä tarvitessaan. Kyky käydä sisäistä dialogia itsensä kanssa, kyky olla kiinnostunut monista asioista yhtä aikaa ja kyky puhua asioistaan edistävät selviytymistä.

Ihmiset, joilla on vahva koherenssin tunne, luottavat siihen, että yleensä asiat menevät hyvin. Vahva koherenssin tunne merkitsee sitä, että yksilö pitää sisäisen ja ulkoisen ympäristön kokemista ennustettavana ja ympäristön ärsykkeiden määräämiä vaatimuksia haasteina.

Esim. vaativa työ vahvistaa ihmisen tunnetta siitä, että vastaantulevat ongelmat ovat ratkaistavia.

Lapsen kokemus siitä, että hän voi omien toimiensa ansiosta hallita turhautumisen ja ahdistuksen tunteita on paras tae siitä, ettei lapsi kehitä selviytymiskeinokseen opittua avuttomuutta. On tärkeitä, että lapsi kokee ympäristönsä ymmärrettävänä, säännöllisenä ja ennustettavana.

Kaikissa coping –prosesseissa päätöksenteko ja rationaalinen suunnittelu on avioeron jälkeen merkittävästi huonontunut.

Yksilön, joka on ollut avioerossa aloitteentekijänä, kokemukset ovat vähemmän vaikeat. Toisen puolison suuremmat vaikeudet voidaan nähdä psykologisen valmistautumisen puutteena avioeroon nähden ja sen seurauksena heikentyneenä itseluottamuksena.

Elämäntilanteen uudelleenjärjestely kriisin reaktio- ja käsittelyvaiheessa voi viedä voimavarat, vaikka stressiä osattaisiinkin hallita tavallisessa arkielämässä. Stressiä voi hallita mm. keskustelemalla, lukemalla, luonnossa liikkumalla, musiikkia kuuntelemalla ja opiskelemalla. Ystävöyden merkitys stressistä selviytymisessä on suuri.

SOSIAALISEN TUEN MERKITYS SELVIYTYMISELLE

Monet tutkimustulokset ovat osoittaneet, että sosiaaliset verkostot ja niiden antama tuki vaikuttavat terveyteen ja sairaudesta toipumiseen.

Kontaktien laatu ja sosiaalisten verkostojen antama palaute ovat selvemmin yhteydessä hyvään terveydentilaan kuin kontaktien määrä. Sosiaalista tukea saavilla on vahvempi elämäntilantakyky kuin niillä, joilta tuki puuttuu.

Sosiaalisen tuen tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmiset tarvitsevat sosiaalista tukea sekä suojellakseen omia voimavarojaan että pitääkseen yllä identiteettiään. Identiteetin tunne on erottamaton osa itseä sekä sitä sosiaalista ja fyysistä ympäristöä missä yksilö elää. Omat voimavarat ja ympäristö ovat niitä tekijöitä, joiden kautta ihminen muodostaa käsityksen itsestään.

Paradoksaalista kyllä, avun hakeminen voi lisätä läheisyyden tunnetta, koska se vaatii avoimuutta ja luottamusta.

Sosiaalinen tuki edistää yksilön mahdollisuuksia psyykkiseen työhön ja auttaa rakentamaan mielikuvia uusista selviytymiskeinoista.

Se tosiasia, että ihmiset laajasti uskovat, että jumala vaikuttaa heidän elämänsä tärkeisiin asioihin ja yleensä myönteisellä tavalla, osoittaa jumalan roolin sosiaalisen tuen lähteenä. Tajunnallinen suhde jumalaan vaikuttaa psykologisesti hyvin samalla tavalla kuin läheiset kiintymyssuhteet.

TALOUDELLINEN SELVIYTYMINEN AVIOERON JÄLKEEN

Kokemusta taloudellisesta toimeentulosta ei voi suoraan suhteuttaa käytössä olevan rahan määrään, vaan siihen vaikuttavat elintaso johon on totuttu sekä sosiaalinen ympäristö, johon toimeentuloaan verrataan. Myös elämäntapa ja arvot vaikuttavat siihen, minkä merkityksen kukin rahalle elämässään antaa.

Kognitiivisen dissonanssin teorian mukaan ihmisen on vaikea sietää olotilaa, jossa olosuhteet ja oma toiminta ovat ristiriidassa ajatusten ja arvojen kanssa. Ihminen ratkaisee tämän ristiriidan joko muuttamalla asennettaan asian suhteen tai pyrkimällä muuttamaan olosuhteita niin, että ne vastaisivat hänen arvojaan.

Taloudellisen ahdingon kokemusta voidaan pyrkiä lieventämään vähentämällä mielikuvissa rahan arvoa ja korostamalla muita elämänarvoja.

Kresselin mukaan avioeron jälkeinen stressi on miltei vakavin taloudellisella osa-alueella, nimenomaan eronneiden äitien keskuudessa. Miehillä, jotka ovat eronneet eivätkä menneet uudelleen naimisiin, tulotaso nousee jonkun verran. Naisilla, jotka ovat samassa tilanteessa, tulotaso laskee lähes 17 prosentilla.

Rahaan ja toimeentulon määrään liitetään kuitenkin eron yhteydessä muitakin merkityksiä ja siitä tulee helposti pettymyksen tunteiden ja korvausvaatimusten taistelukenttä.

Kokeneen terapeutin sanoin: jos parilla ei ole ollut ongelmia rahasta puhuttaessa ennen avioeroa, ongelmia tuskin tulee avioeroprosessinkaan aikana. Riidoilla, joista rahasta käydään, ei ole mitään tekemistä sen kanssa, kuinka paljon tai vähän sitä on. On kysymys niistä tunteista, joita ihmiset liittävät rahaan.

Suomessa kehittynyt sosiaaliturva ja mahdollisuus saada elatusmaksut perinnän kautta estävät ylitsepääsemättömän tilanteen syntymisen.

VANHEMMUUDEN ARKI JA LASTEN ASEMA

Lasten aseman turvaaminen avioerossa on määritelty tavoitteeksi uudessa avioliittolaissa. Vanhemmuuden säilyminen avioerossa turvaa lapsen hyvinvoinnin. Keskeinen tehtävä eroavalla pariskunnalla, jolla on yhteisiä lapsia, liittyykin juuri kykyyn erottaa toisistaan suhde lapseen ja suhde aviopuolisoon.

Lasten läsnäolo aktivoi puolisoon ja avioeroon liittyviä kipeitä mielikuvia ja tunteita, joiden aiheuttamia reaktioita pitäisi kyetä kanavoimaan rakentavasti myös lasten läsnäollessa.

Vanhemmuuden toteutumisessa ja suhteessa lapseen voi tapahtua jopa paranemista avioeron jälkeen. Yhteinen tekeminen lasten kanssa voi lisääntyä, vuorovaikutus voi parantua, lapset voivat alkaa merkitä entistä enemmän.

Toisaalta arjen eläminen yksin lasten kanssa voi olla yllättävän raskasta sekä fyysisesti että henkisesti.

Työn ja vanhemmuuden yhteensovittaminen epätavallisten työaikojen takia voi vaikeuttaa eron jälkeistä arkea. Tästä voi seurata riippuvuutta entisestä puolisoista lapsista huolehtimisen järjestelyissä.

Eniten vaikeuksia vanhemmuudessa aiheuttavat ristiriidat entisen puolison kanssa. Vaikeudet voivat johtua kasvatuskäytäntöjen erilaisuudesta, ongelmista tapaamisten järjestelyissä, huoltajuus- tai elatuskiistoista tai puolison loukkaavasta käytöksestä. Monet pitävät tärkeänä, että heti eron jälkeen tehdään selkeät tapaamissopimukset ja pidetään niistä myös kiinni.

Useimmiten heti eron jälkeen esiintyvät ristiriidat lientyvät ajan myötä ja vanhemmat pystyvät sopimaan kaikkia osapuolia tyydyttävistä käytännöistä.

Lasten kasvattaminen yksin ilman toisen vanhemman tukea koetaan vaikeana. Vuorovaikutus kouluikäisten ja varsinkin murrosikäisten lasten kanssa tuntuu ongelmalliselta.

Kun kuvitelma ja periaatteellinen mahdollisuus toisen vanhemman tuesta häviää, yksinhuoltaja voi tuntea itsensä epävarmaksi, vaikka toteuttaisi juuri samanlaista tai parempaakin vanhemmuutta kuin ennen eroa.

Eron jälkeen on mielikuvatasolla irrottauduttava toiveista toisen vanhemman tuesta sekä löydettävä ja vahvistettava oman selviämisen mielikuvia.

Vanhemmuutta on vaikea toteuttaa yksin, sen tulisi olla aikuisten välistä vuorovaikutusta. Jos vuorovaikutus ei toteudu toisen vanhemman kanssa, on etsittävä joku toinen aikuinen: sukulainen, ystävä, ammattiauttaja.

Lasten kanssa puuhailu ja konkreettisten asioiden kuten kotitöiden tekeminen voi helpottaa vaikeissa tunnetiloissa.

AVIOERON JÄLKEINEN EMOTIONAALINEN PROSESSI

Avioerossa yksilö joutuu irrottautumaan parisuhteen molemminpuolisesta riippuvuudesta ja kehittämään muuttunutta todellisuutta paremmin vastaavia toimintamalleja. Eronnut ”itsenäistyy” parisuhteesta ja joutuu kohtaamaan omat kipeät tunteensa. Avuttomuuden tunteet aktivoituvat, jos henkilö on ollut puolisostaan täysin riippuvainen jollakin elämän osa-alueella, esimerkiksi taloudellisen toimeentulon suhteen. Avioeroprosessin aikana tapahtuva kokemuksellinen matka voi myös aktivoida aikaisemmat kokemukset hylkäämisestä.

Kokemukset osoittavat, että avioeroprosessissa aloitteentekijäpuoliso on yleensä hylättyä osapuolta paremmin valmistautunut eroon. Hänellä on ollut enemmän aikaa emotionaalisen eroprosessin käynnistämiseen, mahdollisesti myös uusi suhde olemassa.

Naiset kokevat ajan ennen avioeropäätöksen tekoa ja avioeron juridisen prosessin aikana kaikkein vaikeimmaksi. Miehillä psyykkiset oireet ilmestyvät tai voimistuvat useimmiten vasta avioeron jälkeen. Miehillä on myös useammin epärealistisia toiveita sovintoon pääsemisestä ja avioliiton jatkamisesta kuin naisilla. Näyttää siltä, että naiset ovat avioeropäätöksen tehtyään valmiimpia ja realistisempia kohtaamaan eron jälkeisen elämän haasteet kuin miehet.

Tähkän mukaan kumppanin menetyksen käsittely, ns. yksilöllinen surutyö, tapahtuu mieleenpalauttamisen prosessissa, missä yhteiset kokemukset menetetyn objektin kanssa nousevat mieleen yksi toisensa jälkeen ja joutuvat vastatusten kipeän nykytodellisuuden kanssa. Tähän realiteetin kohtaamiseen liittyy kipeä surun kokeminen, mutta samalla myös kunkin tällaisen yhteisen kokemuksen kohdalla luopuminen menetetystä objektista. Sen tilalle syntyy muisto kokemuksesta, missä objekti koetaan menneisyyteen kuuluvana.

Kun yhteisten, niin myönteisten kuin kielteisten kokemusten läpikäyminen on saatettu päätökseen, integroituvat muistot niistä kokonaiskuvaksi menetetyistä objektista sellaisena kuin hänet koettiin yhteisen elämän aikana, rakastettuna ja vihattuna, mutta nyt muistoihin kuuluvana. Läpikäyty suruprosessi opettaa, mitä etsiä ja mitä välttää uudessa objektin valinnassa, joka nyt on mahdollista tehdä uusin perustein eikä pelkkänä aiemman valinnan toistona.

Suruprosessissa tapahtuu liikettä eteen- ja taaksepäin. Tärkeintä on, että suostutaan kulkemaan surun tunnelin läpi. Vähitellen elämään ilmestyy pieniä kiinnostavia asioita ja elämänhalu alkaa kasvaa.

Masennuksella, ahdistuksella ja vihalla on oma aikansa, eikä niitä voi paketoita pois, muuten ne jäävät vaikuttamaan alitajuntaamme. Kieltäytyminen surutyöstä saattaa aiheuttaa myös psykosomaattisia oireita ja fyysisistä sairastumista. Syvä masennus kertoo siitä, että voimavarat ovat olleet tilanteeseen nähden riittämättömät. Masennus vaikuttaa myös suoritustasoon, kun keskittymiskyky heikkenee ja muutokset muistitoiminnoissa ovat mahdollisia. Masennus voi tuntua fyysisellä alueella unihäiriöinä ja syömishäiriöinä.

Häpeän kokemukset ovat tavallisia avioeron jälkeen. Ajatus siitä, että itsessä on jotain vikaa, kun on tullut jätetyksi tai epäonnistunut avioliitossaan, voi aiheuttaa tiettyjen ihmisten välttelemistä vielä vuosienkin kuluttua erosta. Varsinkin, jos avioliitto oli solmittu suvun ja läheisten varoituksista huolimatta, erosta kertominen voi tuntua ylivoimaiselta.

Myös taloudellisen toimeentulon romahtaminen ja toimeentulotukeen turvautuminen voi tuottaa voimakasta häpeää.

Myös avioliiton mieltäminen kestäväenä, ikuisen parisuhteena saattaa aiheuttaa eron yhteydessä häpeää, kun on joutunut toimimaan omia arvojaan vastaan ja epäonnistunut tärkeänä pitämässään asiassa.

Häpeä liittyy ihmisen koko persoonaan ja aiheuttaa epätoivoa, huonommuuden tunnetta ja voimattomuutta. Häpeän seurauksena voi myös olla raivo itseä ja toisia kohtaan. Täysimittainen häpeä on tunteista kaikkein sietämättöimpiä.

Avioero tuo mukanaan myös positiivisia tunteita ja muutoksia suhteessa itseän.

Painostavan yhdessä asumisen ja epävarmuuden loputtua voi seurata helpotuksen ja vapautumisen tunteita.

EMOTIONAALINEN SELVIYTYMINEN

Nainen selviytyy vaikeuksista paremmin kuin mies – näinhän usein sanotaan. Mutta miten nainen selviytyy? Monta kertaa naisen uhri on elämää suurempi. Se on perheen tukemista, perheen puolesta tekemistä, itsen unohtamista, omien tunteiden turruttamista, oman elämän puuduttamista. Kun vaikea, vuosia jatkunut tilanne on

ohi, nainen herää ja kysyy, oliko sittenkään oikein, että on koko elämänsä yrittänyt tukea toisia ja oma elämä on jäänyt elämättä.

Naisen selviytymiselle tärkeän tekijän muodostivat tutkimuksessamme äitiys ja lapset. Lasten kasvu ja kehitys rakentavat selviytymistä edistäviä mielikuvia tulevaisuudesta.

Haastateltujen naisten selviytymiskeinot oli jaettavissa kahteen ryhmään: 1) aktiivinen toiminta ympäristön olosuhteiden muuttamiseksi tai 2) emotionaalinen säätely eli minän sopeuttaminen vallitseviin olosuhteisiin.

Joitakin selviytymiskeinoja voi käyttää sekä emotionaalisen säätelyn tarkoituksiin että aktiiviseen tarpeeseen muuttaa ympäristöolosuhteita.

Keskusteluapu sosiaalisen tuen sisältönä voi olla neuvoja ja ajatuksia olosuhteiden muuttamiseksi, mutta keskusteluapu voi olla myös kuuntelemista, joka helpottaa tunnelatauksen purkamista.

Mielikuvatyöskentely on aktiivista toimintaa, kun sen merkitys on olosuhteiden tai oman haitallisen toiminnan muuttaminen ja emotionaalista säätelyä, kun sen avulla työstetään vihan, kaipauksen ym. tunteita.

Tutkimuksessamme jomman kumman selviytymisreitin käyttö korostui ja henkilöiden selviytymiskeinojen valinta painottui joko aktiivisen toiminnan tai emotionaalisen säätelyn luokkaan.

Aktiivisen toiminnan tapoja:

- **Tiedon etsintä** olosuhteiden muuttamiseksi tai ongelman ratkaisemiseksi.
- **Toiminta** ulkoisen uhan tai vallitsevan **olosuhteen muuttamiseksi** tai poistamiseksi.
- **Sosiaalisen tuen etsiminen** emotionaalista vaikeutta ylläpitävien olosuhteiden muuttamiseksi (ystävät, suku, entinen mies, viranomainen: käytännön lastenhoitoapu, neuvot, taloudellinen apu ja läsnäolo).
- **Käden tuotokset:** taiteet, käsityöt.
- **Oman haitallisen toiminnan muuttaminen** rakentavaksi (mm. mielikuvatyöskentelyn tai keskustelujen avulla).
- **Työ ja opiskelu**
- **Kumppanin etsiminen**, uusi parisuhde
- **Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen**
- **Lasten kanssa puuhailu** ja konkreettisten asioiden tekeminen: avioeron jälkeisen elämän merkityksellisyyden rakentuminen

Emotionaalisen säätelyn tapoja:

- **Tunteita helpottavat ajattelutavat**, kuten toiveajattelu, yritys nähdä asiat valoisina, aikaisempiin olosuhteisiin vertaaminen myönteisyyden löytämiseksi, todellisuuden vääristäminen.
- **Henkilökohtainen kristillinen usko**; ajatukset johdatuksesta ja tarkoituksellisuuden tunne

- **Tunteiden säätely mielikuviksi työstämällä** (ajattelu, sisäiset dialogit ja kirjoittaminen)
- **Tunteiden tukahduttaminen**; pärjäämisen pakko defensiivisenä toimintana
- **Toiminta sisäisen uhan tunteen poistamiseksi** (esim ahdistuksen): liikunta, tanssiminen, laulaminen, musiikin kuuntelu, ”hulluttelu”, luonnossa liikkuminen.
- **Pakeneminen, välttäminen** (emotionaalisesti vaikeasta konkreettisesta tilanteesta tai nukkuminen)
- **Vihan purkaminen** huutamalla, särkemällä
- **Itkeminen**
- **Mielihyvä oman kehon kautta** = nautintoaineet: tupakka, alkoholi, liiallinen syöminen tai syömättömyys, lyhytaikaiset sukupuolisuhteet).
- **Terapia**
- **Puhuminen** ystäville ja perheelle
- **Ajatustyö, muistelu** (mm. lukemisen avulla); itsen objektiivinen tutkistelu, itseymmärrys, kokemusten vertailu.

Emotionaalista säätelyä selviytymisreittinä käyttänyt ryhmä kuvasi toista ryhmää enemmän eroon liittyviä emotionaalisia vaikeuksia kuten masennusta ja syyllisyyttä. Kaikilla oli myös somaattisia oireita. Kun taas toiseen ryhmään kuuluvista vain yhdellä oli psykosomaattisia oireita.

Tunteiden tukahduttaminen oli vain emotionaalisen säätelyn ryhmän käyttämä selviytymiskeino. Terapiaan turvautuneista kaikki yhtä lukuunottamatta kuuluivat emotionaalisen säätelyn ryhmään.

IDENTITEETTITYÖ JA MINÄKUVAN MUUTOKSET

Avioero aiheuttaa muutoksia arvoissa, asenteissa ja minäkuvassa.

Ihminen kysyy itseltään avioeron jälkeen: kuka olen, mitä tahdon, miten voin välttää toistamasta erehdyksiäni, mitkä seikat ovat minulle tärkeitä?

Minäkuville on ominaista niiden sosiaalinen rakentuminen, joka alkaa lapsuudesta ja jatkuu läpi elämän.

Äidin ja lapsen myönteinen vuorovaikutus tuottaa lapselle omanarvontunteen ja luottamuksen tarpeiden tyydyttymisestä, mistä seuraa perusturvallisuuden tunne.

Varhaislapsuudessa ihmisen minäkäsitykseen rakentuu kuva siitä, miten hän pystyy säätelämään ja hallitsemaan omia toimintojaan ja ympäröivää maailmaa.

Minäkäsitystä leimaa riippuvuus, jos lapsi on joutunut lannistetuksi ja kokemaan häpeää. Tällöin yksilö saattaa aikuisenakin olla riippuvainen muiden mielipiteistä ja pelätä heikkouksiensa ilmituloa. Häpeä on reaktio, kun yksilö kokee elämästään paljastuneen jotain sellaista, minkä itse haluaisi salata.

Varhaislapsuuden turhat häpeän tunteet ovat taipuvaisia luomaan pohjaa sosiaalisille jännityksille, jolloin yksilö on itseluottamuksensa säilyttämiseksi riippuvaisempi onnistumisen kokemuksista.

Nuoruusiässä toveripiiri luo sen ympäristön, jonka keskellä käsitys itsestä luodaan. Nuori etsii aktiivista palautetta siihen kuka ja millainen hän on.

Identiteetti sisältää kyvyn nähdä omat negatiiviset ja positiiviset ominaisuudet. Identiteetin selkeys edellyttää yksilön kokemusta siitä, että hänelle tärkeät ihmiset näkevät hänen roolinsa suurin piirtein samoin kuin hän itse.

Identiteetin vahvuus liittyy kokemukseen eheydestä, itsetuntemuksesta ja elämäänsä sitoutumisesta. Identiteettiin kuuluu eri osa-alueita ammatin, asuinpaikan, sukupuolen, harrastusten, siviilisäädyn jne. mukaan. Jokin osa ja siihen liittyvät mielikuvat voivat hallita yksilön minäkäsitystä kokonaisidentiteetissä ja olla kiinteä osa sitä tapaa, jolla hän hahmottaa itsensä. Eri rooleihin takertuminen ja kokemus, ettei ole enää sama ihminen, jos on joutunut luopumaan jostain roolistaan, on seurausta murrosiän puuttuvasta itsenäistymisen kokemuksesta. Tällöin minäkäsitys muodostuu haparoivaksi ja identiteetin tunne saattaa keskittyä tietyn roolin varaan. Joustava identiteetti mahdollistaa itsensä kokoamisen ja eheyden tunteen saavuttamisen tärkeän roolin menetyksestä huolimatta.

Minäkuva osoittaa, mitä ihminen tietää itsestään. Itsetunto puolestaan ilmaisee, minkä verran ihminen pitää itsestään. Itsetunto on katsottava sellaiseksi persoonallisuuden osaksi, joka edustaa selviytymisvoimavaroja. Heikko itsetunto yhdistetään usein masennukseen.

Jos yksilön minäkuva poikkeaa suuresti hänen minäihanteestaan, hänen itseluottamuksensa on huono. Yksi syy siihen, että minäkuva poikkeaa minäihanteesta, voi olla se että biologisesti määräytyneet ominaisuudet ovat ristiriidassa sosiaalisesti määräytyvien ihanteiden ja minäkuvan kanssa. Aivan täydellinen vastaavuus minäkuvan ja minäihanteen välillä ei välttämättä ole paras ajateltavissa oleva tilanne, koska se merkitsee, että ihmisellä on jo kaikki ne piirteet, joita hän pitää tavoittelemisen arvoisina, eikä hänen enää tarvitse kehittää itseään.

Myönteinen vuorovaikutus ylläpitää ja parantaa itseluottamusta. Se saa ihmisen kokemaan itsensä hyväksytyksi, arvostetuksi ja onnistuneeksi. Tämä lisää vastaavuutta minäkuvan ja minäihanteen välillä ja parantaa itseluottamusta. Itsetunnon kohentuminen heijastuu takaisin toisiin ihmisiin entistä rakentavampana vuorovaikutuksena.

Kongruenssiteorian mukaan ihminen ylläpitää sisäistä tasapainotilaa ottamalla vastaan ensisijaisesti sellaista palautetta itsestään, joka vastaa jo hänen luomaansa minäkuvaa. Hyvän itseluottamuksen omaava henkilö suhtautuu kriittisesti toisilta saamaansa palautteeseen ja kykenee puolustamaan omia käsityksiään. Jos joku uskoo

olevansa huono, hän huomaa ympäristössään siihen viittaavia vihjeitä, koska hän sekä valikoi vihjeet ja tulkitsee niitä oman minäkäsityksensä suuntaisesti.

Avioerokriisissä yksilö menettää sen osan identiteetistään, joka on rakentunut avioliiton ja aviopuolison varaan. Avioliittoon liittyvät roolit ovat olleet osa identiteettiä. Mielenterveyden kannalta on tärkeää miten yksilö kykenee säilyttämään itsearvostuksensa, sillä avioero on aina uhka yksilön itsetunnolle.

Salli Saaren ja Hellevi Majanderin tutkimuksen mukaan hyvän itsearvostuksen omaavat henkilöt eivät ole niin riippuvaisia onnistumisen kokemuksista kuin heikon itsetunnon omaavat. Avioero koetaan henkilökohtaisena epäonnistumisena. Itsetunnon tila oletettavasti vaikuttaa siihen, miten nopeasti avioerokriisistä toivutaan.

Identiteetin uudelleen rakentaminen avioeron jälkeen

Avioeron seurauksena yksilö voi pudota tyhjiöön kyselemään, kuka minä olen.

Psyykkiseen eroon liittyvät tunneristiriidat aiheuttavat ahdistusta, varsinkin jos avioliiton status on ollut merkittävä osa identiteettiä ja ylläpitänyt kompensatorista minäkäsitystä.

Yksilön hyvä itsetunto mahdollistaa avioliiton aikaisesta identiteetistä luopumisen, menetyksen tunteiden tiedostamisen ja surun käsittelemisen ilman vakavia vaurioita itsetunnolle. Muutos voidaan ajan myötä kokea kehittymisen ja kasvun prosessina.

Mikäli varhainen minäkäsitys on myönteinen, avioero ei aiheuta niin suurta kokemusta identiteetin menetyksestä kuin jos varhainen minäkäsitys on kielteinen ja itsetuntoa ylläpitävä identiteetti on kokonaan rakentunut avioliiton aikaisten roolien ja ihmissuhteiden varaan. Myönteinen minäkäsitys suojelee avioerokriisissä kokemukselta, että identiteetti hajoaa kokonaan.

Vaikeus määritellä itseään positiivisesti eron jälkeen ja avioliiton aikaisten negatiivisten määritelmien sitkeä säilyminen omassa mielessä koettiin henkisesti kuormittavina tekijöinä .

Naisellinen minäkuva osana omaa identiteettiä on voinut rakentua lähes kokonaan suhteessa entiseen aviopuolisoon, näin varsinkin, jos avioliitto on solmittu nuorena.

Tunteiden voimakas esiintulo avioerokriisissä mahdollistaa ihmiselle paremman itsestään tietoiseksi tulemisen. Ihminen joutuu monella elämän osa-alueella pohtimaan elämänsä merkitystä. Ulkoisten muutosten myötä joutuu arvioimaan paitsi omaa persoonaansa myös omia asenteitaan. Asenteita on usein pakko muuttaa, jotta selviytyisi uudesta tilanteesta ja pystyisi rakentamaan uudet toimintamallit.

Minäkuvan myönteisyyttä eroprosessin tuloksena kuvasivat tutkimuksemme naiset mm. oman itsen arvostuksen lisääntymisenä, ”en anna enää kenenkään kävellä mun yli” tai oman tilan ottamisena tarvittaessa.

Itsensä arvostaminen ja tyytyväisyys omaan elämään oli lisääntynyt lähes kaikilla tutkimushenkilöillä eroprosessin jälkeen.

Monilla tutkimushenkilöillä omien tarpeiden löytyminen ilmeni omasta hyvinvoinnista huolehtimisena ja itsen parempana huomioimisena, vaikka avioliiton aikana tässä olisi ollut vaikeuksia. Keskittymällä miehen hoitamiseen, jopa ryhtymällä tämän äidiksi, nainen voikin avioliitossa välttää kohtaamasta omia tunteitaan ja tarpeitaan.

Itsenäistyminen ja vastuunotto oli lisääntynyt kaikilla ja sen myötä luottamus omiin selviytymiskykyihin. Muutamat kokivat erokriisissä saamansa avun myötä voineensa hyväksyä oman heikkoutensa ja avuntarpeensa.

SUHDE VASTAKKAISEEN SUKUPUOLEEN IDENTITEETIN OSANA

Kaikki tutkimushenkilöt kokivat vaikeuksia selviytymisessään oman seksuaalisuutensa kanssa avioeron jälkeen. Ne, joilta uusi kumppani puuttui, joutuivat pohtimaan sitä, miten selvitä omien seksuaalisten tarpeidensa kanssa ilman vakituista parisuhdetta.

Avioeroprosessin myötä käsitys omasta seksuaalisuudesta ja suhteesta omiin seksuaalisiin tarpeisiin muuttui monella tutkimushenkilöllä. Yhden illan suhteita ei enää pidetty tyydyttävänä, sitoutumisen lisäksi molemminpuolista riippumattomuutta sekä omaa tilaa ja kunnioitusta parisuhteessa pidettiin tärkeänä. Luottamuksen, uskollisuuden, keskinäisen kommunikoinnin ja vaikeuksien työstämisen merkitys lisääntyi.

Vaikeutena uusissa suhteissa koettiin avioliiton aikaisen vuorovaikutuksen siirtyminen uuteen suhteeseen, mikä saattoi ilmetä esim. pelkoreaktiona tai vastenmielisyytenä tilanteissa, jotka muistuttivat edellisestä suhteesta tai sitten odotuksina, että uusi mies olisi kuin entinen.

ARVOJEN MUUTOKSET JA AVIOEROLLE ANNETUT MERKITYKSET

Avioero aiheutti muutoksia tutkimushenkilöidemme arvoissa: joko löytyi uusia arvoja tai entiset arvot selkenivät ja korostuivat.

Tärkeimpiä arvojen muutoksia olivat rahan ja tavaran merkityksen vähentyminen ja ystävyysuhteiden merkityksen korostuminen. Moni tutkimushenkilöistä korosti sitä, että ystävyysuhteista ovat vähemmän merkitykselliset karsiutuneet ja hyvät syventyneet vieläkin paremmiksi.

Myös henkisen kasvun, vapauden ja hyvinvoinnin arvo huomattiin tärkeäksi. Erityisesti pidettiin tärkeänä rehellisyyttä ja uskollisuutta itselle ja omien tunteiden ja tarpeiden kuuntelemista.

Rakkautta ja parisuhdetta arvostettiin edelleen eron jälkeen. Joillakin tutkimushenkilöillä esiintyi kuitenkin kyynistä asennetta elinikäistä avioliittoa tai parisuhdetta kohtaan.

Elinikäistä parisuhdetta pidettiin ihanteena, mutta ei oikein uskottu sen toteutumismahdollisuuksiin. Avioliittoa parisuhteen muotona ei tässä joukossa oikein arvostettu. Tärkeimpänä parisuhteessa pidettiin suhteen sisältöä ja toimivuutta kuin ”papin aamenta” ja lupauksia ikuisesta rakkaudesta.

LOPUKSI

Olemme halunneet tässä tutkimuksessa nostaa esiin sen, miten paljon avioerosta selviytyminen vaatii yksilöltä. Menetysten aiheuttama suru ja voimakkaat negatiivisena koetut tunteet kiinnittävät voimavaroja, väsyttävät ja heikentävät yksilön toimintakykyä.

Eron myötä joudutaan tilanteeseen, jossa arjen uudet toimintamallit ja muuttuneet vanhemmuuden käytännöt tulisi jaksaa luoda ja omaksua. Työelämä tai opiskelu ei jouta, vaan on vaatimassa yksilöltä samaa panosta kuin ennenkin.

Yksilöiden persoonan piirteiden ja elämänhistorian myötä rakentuu erilaisia tapoja selviytyä. Myös yksilön itsetunnon ja minäkuvan muotoutuminen vaikuttaa avioerosta selviytymiseen. Avioero voi aktivoida aikaisemmat hylätyksi tulemisen ja huonommuuden tunteet.

Negatiivisten minäkuvien ja oman elämänhistorian tiedostaminen mahdollistaa itsetuntemuksen lisääntymisen kautta realistisemmän elämänasenteen ja voimavarojen lisääntymisen.

Avioero on kriisi, joka mahdollistaa oman kasvun ja identiteettityön jatkamisen. Eron syyt voivatkin liittyä tuohon tarpeeseen mahdollistaa oman kasvun jatkuminen. Aviosuhde, joka aiheuttaa negatiivisia minäkuvia, on päätettävä, jotta itsetunto voidaan palauttaa rakentamalla myönteisempiä minäkuvia.

Koska avioero koskettaa monia ihmisiä, niin aikuisia kuin lapsiakin, ja koska on tärkeää vähentää siihen liittyviä häpeän ja hämmennyksen tunteita, olisi hyödyllistä ajatella avioeroa normaalina perheen muutoksena eikä leimata perhettä pahaksi tai epäonnistuneeksi.