

UUTTA POLKUA ETSIMÄSSÄ

– Kun lapsettomuus on lopullista



Teksti: Simpukka ry

Kannen kuva: Sanna Reponen

Valokuva sivuilla 25: Sanna Reponen

Valokuvia sivuilla 4-7, 20: Katja Helenelund

Valokuva sivulla 16: Sini Persson

Valokuva sivulla 39: Tessa Rintala

Kuvituskuvat sivuilla 13, 17, 18-23, 28-34: CupOfTherapy

Sarjakuva sivulla 15: Kamala Luonto /

Vehniäinen & Lappalainen

Valokuvia sivuilla 8-16, 26-34, : Elements Envato

Taitto: Tanja Holmberg

Painopaikka: KTMP

Yhteistyössä: CupOfTherapy

Erityiskiitos: Henriettan Kukat

Copyright: Simpukka ry

Lainattaessa lähde mainittava.



Lukijalle

Tämä vihkonen on tarkoitettu sinulle, joka olet lopullisesti lapseton. Muistathan, että et ole yksin, vaikka joskus siltä tuntuisi! Meitä tahattomasti lopullisesti lapsettomia on paljon. Aiheesta vaietaan usein. Monet sulkeutuvat kuin simpukka kuoreensa. Vaikenemalla asia ei kuitenkaan häviä, vaan lapsettomuus hiertää hiekanjyvän lailla simpukan sisintä.

Lapsettomuuskokemus herättää monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Tieto lopullisesta lapsettomuudesta, tuli se missä vaiheessa tahansa, voi olla suuri suru ja kriisi. Samalla voi myös nähdä elämässään paljon hyvää ja uusia mahdollisuuksia.

Toivomme, että tämä vihkonen auttaa sinua ymmärtämään, että ajatuksesi ja tunteesi ovat normaaleja ja yleisiä muillekin lopullisesti lapsettomille. Toivomme, että se antaa surulle ja sen käsitteilylle tilaa, mutta näyttää, että elämässä on ajan myötä myös muuta hyvää.

Olet aina tervetullut mukaan Simpukka-yhteisöömme. Vertaistuen piirissä selviytyminen on usein helpompaa kuin yksin. Simpukan SYKE-verkosto (Simpukan Yksin ja Kaksin Elävät), on lopullisesti lapsettomien yhteisö. Oppaassa käytetään myös termiä SYKEläinen.

Tämän oppaan ovat tehneet Simpukka ry:n lopullisesti lapsettomat vapaaehtoiset Kirsi Tuovinen, Tessa Rintala, Silja Vepsänrepo, Hanne Mustiala, Rea Marjamäki ja Katja Helenelund.

Tästä oppaasta on hyötyä myös läheisille ja ammattilaisille, jotka kohtaavat lopullisesti lapsettomia.

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

ERILAISIA POLKUJA SYKELÄISEKSI

Näin aluksi minulla olisi sinulle pieni tehtävä: voisitko sulkea hetkeksi silmäsi ja miettiä, millainen ihminen on lopullisesti lapseton? Minkä ikäinen hän on? Onko hän mielikuvisasi jotain tiettyä sukupuolta? Entä millainen hänen elämäntilanteensa on? Elääkö hän yksin vai suhteessa? Kuka hänen mahdollinen kumppaninsa on? Olipa mielikuvasi millainen tahansa, se on varmasti ihan oikeanlainen.

Milloin sinä ensimmäisen kerran haaveilit vanhemmuudesta tai siitä, että perheeseesi kuuluisi lapsi tai lapsia? Millainen on sinun tarinasi lopullisesti lapsettomana?

Kun ei voi edes haaveilla

Lopullinen lapsettomuus voi olla tiedossa ihmisellä jo hyvinkin nuorena. Joillekin hedelmällisyyden haasteet tai mahdottomuus ovat selvinneet jo varhaisemmassa iässä esimerkiksi erinäisistä synnynnäisistä ominaisuuksista tai sairauksista johtuen. Tietoisuus tästä on läsnä, kun kaverit ympärillä luovat tulevaisuuden haavekuvia, jotka syystä tai toisesta ovat itselle todennäköisesti mahdottomia.

”Asioita ei pidä itsestään selvyytenä, sen on huomannut, että ihmiset helposti olettaa asioita. Pitäisi tehdä sitä ja tätä, vain koska niin kuuluu, itse ei enää oleta kovinkaan helposti.” (Lainaus SYKE-kyselystä)

Elämäntilannelapsetto- muuden muita muotoja

Joillekin lapsettomuus on seurausta sopivan elämänkumppanin tai kumppanuusvanhemman puuttumisesta. Itsellinen nainen on voinut käydä lapsettomuushoidoissa, mutta kaikille naisille - saati sitten miehille, muunsukupuolisille tai joillekin seksuaalivähemmistöön kuuluville - tämä ei ole edes (toistaiseksi) mahdollista.

Parisuhteessa voi myös olla suurta eritahtisuutta lapsitoiveissa, tai toinen ei halua lapsia ollenkaan. Tällöin toinen parisuhteessa kokee olevansa lapseton ja toinen ei. Uusperheessä saattaa olla toisen osapuolen lapsiluku täynnä. Silti lapseton osapuoli voi ja saa kokea olevansa lapseton. Toisinaan lapsitoiveesta luopuminen johtuu elämäntilanteen muuttumisesta, kuten erosta tai leskeksi jäämisestä.





Todellisuuden kohtaaminen

Jotkut ovat käyneet läpi erilaisia tuloksettomiksi jääneitä hedelmällisyshoitoja, keskeytyneitä raskauksia tai adoptioprosesseja. Toive lapsesta ei ole vuosien saatossa toteutunut, ja lapsitoive on vaihtunut lopullisesti lapsettoman arjeksi.

Lääketieteellisesti saatetaan todeta, ettei raskautta voi saada alulle ja kaikki mahdollinen on tehty. Sama ulkopuolelta tullut päätepiste saattaa myös tulla vastaan adoptio- tai sijaisvanhemmuusprosessissa. Pari tai henkilö saattaa myös itse tehdä päätöksen prosessin lopettamisesta. Hoito- ja/tai yritysväsymys ovat

kypsyttäneet tilanteen, jossa syntyy päätös jatkaa elämää ilman lasta. Taloudellisista tai muista syistä voidaan ajautua samaan päätökseen. Tilanne voi olla henkisesti todella raskas. Toisaalta päätös yksin tai kaksin jäämisestä voi olla myös helpottava.

”Minusta on tullut ymmärtäväisempi vaikeuksissa olevia ihmisiä kohtaan. Ymmärrän sen, ettei elämä mene suunnitelmien mukaan ja että joutuu sopeutumaan johonkin, mitä ei toivonut.”

(Lainaus SYKE-kyselystä)



**OLIPA SYY TAHATTOMAAN
LOPULLISEEN LAPSETTOMUUTEEN
MIKÄ TAHANSA, ON SYYTÄ
KÄSITELLÄ ASIAA JA
HYVÄKSYÄ SE PIKKUHILJAA
OSAKSI OMAA ELÄMÄÄ.**

Et ole yksin

Yksin tai kaksin arkea elämään voi siis päätyä monenlaista polkua pitkin. Jokaisen SYKEläisen polku on yksilöllinen. Olipa syy tahattomaan lopulliseen lapsettomuuteen mikä tahansa, on syytä käsitellä asiaa ja hyväksyä se pikkuhiljaa osaksi omaa elämää.

Meitä SYKEläisiä on opiskelijoina, työkavereina, työttöminä, naapureina, leskinä, ystävinä, sisaruksina, täteinä ja setinä, eronneina, työpaikan kahvihuoneissa, lounasravintoloissa, erilaisissa harrastusryhmissä, eri

ikäisten ihmisten parissa toimivia vapaaehtoistyöntekijöinä, eläkkeellä ja palvelutaloissa.

Meitä on kaikkialla yhteiskunnassa, vaikka usein emme pidä itsestämme ääntä, emmekä esittele itseämme uusille ihmisille ensimmäiseksi lopullisesti lapsettomina.

*”Itken silloin kuin itkettää ja yritän iloita pienistä asioista.”
(Lainaus SYKE-kyselystä)*

SURU LAPSETTOMUUDEN LOPULLISUUDESTA

On monia teitä, joiden kautta päädytään lapsitoiveesta luopumiseen. Miten tahansa lopullisen lapsettomuuden kohtaamispisteeseen päädytäänkään, on kokemus useimmille rankka ja koko elämää ravisuttava.

Lapsettoman tulevaisuuden hyväksyminen vaatii ensin luopumisen ja syvän surun kokemusta, mikä muistuttaa paljolti samaa prosessia, jonka kohtaamme läheisen kuollessa tai muussa merkittävässä menetyksessä. Suruprosessissa käydään tyypillisesti läpi vaihteita, joissa erilaiset tunteelliset kokemukset ja kognitiiviset ajatukset vaihtelevat. Nämä vaiheet eivät kuitenkaan välttämättä seuraa yhtä lineaarista mallia, vaan kunkin oma kokemus määrää niiden järjestyksen, keston ja mahdollisen edestakaisin-liikkeen.



“Suru aaltoilee. Juhlapyhät, tietyt tapahtumat, valokuvat, vauvauutiset jne. saattavat nostattaa edelleen kivun pintaan.” (SYKE-kysely)

“Vaiheet eivät kauhean suoraviivaisesti seuraa toisiaan, ja välillä olenkin yhtäkkiä takaisin ensimmäisellä askeleella taas. Mutta pystyn yleensä näkemään että elämäni on hyvä näin, ja nauttimaan siitä mitä minulla on. Suru on läsnä, useimmiten taustalla ja vaan välillä esiin nouseva kaipausta, mutta aina silloin tällöin rajuimmilla aalloilla. Välillä, kun jokin uusi näkökulma tai tilanne tulee eteen, tuntuu siltä ettei asia ole ollenkaan käsitelty, välillä kaikki on selkeä.” (SYKE-kysely)

Psykiatri **Elisabeth Kübler-Rossin** paljon käytetyn mallin mukaan suruprosessin vaiheet ovat kutakuinkin seuraavat:

1) Kieltäminen, jolloin tapahtunutta on vaikea uskoa todeksi. Lapsitoiveen menettäminen ja ajatus lapsettomuuden lopullisuudesta tuntuu mahdottomalta hyväksyä. Tämä shokkitila saattaa ilmetä mm. kauhun, tunnottomuuden ja epätoivon tuntemuksina, pohjattomana suruna tai lamaannuttaa sinut lähes toimintakyvyttömäksi. Elämä ei enää käy järkeen, eikä millään tunnu olevan enää väliä.

Vaikean asian kieltäminen on aivojen keino auttaa sinua selviytymään tapahtuneesta. Kieltäminen ikään kuin säätelee tiedon määrää sen mukaan, mitä shokkitilassa kykenet kullakin hetkellä käsittelemään. Ajan myötä alat prosessoida kokemustasi ja saat voimia jatkaa elämää päivä kerrallaan. Samalla kieltämisen kokemukset alkavat pikkuhiljaa väistyä ja päällimmäisiksi nousevat kaikki ne vaikeat tuntemukset, joita et aiemmin kyennyt kohtaamaan.

2) Viha, jolloin saatat kohdistaa voimakkaat tunteesi itseesi, läheisiisi, ystäviisi, lääkäreihin tai vaikkapa Jumalaan. Saatat kysyä, miksi juuri sinulle kävi näin, tai missä läheisesi olivat tuskasi keskellä. Saatat tuntea itsesi syvästi petetyksi elämässä.

Vihan purkauksien on hyvä antaa tulla, sillä vihan kokeminen auttaa sinua eheytyään. Viha voi toimia väliaikaisena voimauttajana kaiken menetyksen ja surun keskellä tarjoamalla jotain tai jonkun, mihin

kohdistaa tunteet. Viha voi tuntua välillä pohjattomalta, mutta sen alla piilee erityisesti syvää kipua ja tuskaa. Mitä enemmän käyt tunnetta läpi, sitä voimakkaampaa ja nopeampaa on eheytyminen, ja pääset kaikkein vaikeimmasta vaiheesta yli.

3) Neuvottelu/kaupankäynti, jolloin olet valmis tarjoamaan ihan mitä tahansa sen vastineeksi, että unelmasi lapsesta toteutuisi. Tämä useimmiten omassa mielessä käytävä keskustelu, anominen tai rukoilu saattaa sisältää jossittelua ja lupauksia toisin toimimisesta. Syyllisyyden tunteet saattavat nousta pintaan, kun kadut aiempia päätöksiä, ruoskit omaa vajavaisuutta ja kaikkea, mitä olisit voinut tehdä toisin. Te kisit mitä tahansa, jotta saisit lapsen tai jotta et joutuisi kokemaan lapsettomuuden tuskaa.

4) Masennus, jolloin huomio siirtyy menneisyydestä nykyhetkeen. Unelmien menetyksen aiheuttama tyhjyyden kokemus tulee nyt tutuksi samalla, kun surun kokemus sy-

venee. Tulevaisuus saattaa tuntua merkityksettömältä, kun et näe surulle loppua. Nämä ovat täysin luonnollisia tunteita suuren menetyksen äärellä - lopullisen lapsettomuuden kohtaaminen on suruun oikeuttava menetys aivan siinä, missä kuolema, avioero tai muu merkittävä luopuminenkin.

5) Hyväksyminen, jolloin elämä jatkuu ilman hartaasti toivottua lasta. Hyväksyminen ei tarkoita, että olet OK asian kanssa ja nyt eläisit ilman surua. Tässä vaiheessa olet valmis kohtaamaan elämän realiteetit ja alat työstää vaihtoehtoisia visioita tulevaisuudellesi - koska vaihtoehtojakaan ei ole. Alat kehittää uutta identiteettiä itsellesi, etsiä uutta paikkaa elämässä lapsettomana. Hiljalleen saatat huomata arjesasi enemmän hyviä kuin huonoja päiviä. Ne tuovat jotain uutta ja hyvää elämääsi. Koet taas iloa ja voit unelmoida jostain uudesta. Elämä alkaa taas kantaa, mutta vasta, kun suru on saanut tarvittavan aikansa.

Surulle on myöhemmin tarjottu myös kuudes vaihe, merkityksen löytäminen. Käsitlemme tätä vaihetta osana elämän jatkumisen kappaletta.

Lähteet:

Kübler-Ross, Elisabeth: Raportti kuolemisesta: Mitä kuolevat voivat opettaa lääkäreille, hoitajille, papeille ja omaisilleen (On death and dying, 1969.) Suomentanut Annukka Aikio. 2. painos (1. painos 1970). Helsingissä: Otava, 1984

Kübler-Ross, Elisabeth & Kessler, David: Suru ja surutyö (2005, suom. 2006). (On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss,

with David Kessler. Scribner, 2005.) Suomentanut Lauri Porceddu. Helsingissä: Bassam Books, 2006.

David Kessler: Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief. Published by Simon and Schuster, Scribner, 2019.

**SURUPROSESSISSA KÄYDÄÄN
TYYPILLISESTI LÄPI VAIHEITA,
JOISSA ERILAISET TUNTEELLISET
KOKEMUKSET JA KOGNITIIVISET
AJATUKSET VAIHTELEVAT.**

MITEN TEHDÄ LOPULLISEN LAPSETTOMUUDEN SURUSTA KONKREETTISEMPAA?

Joskus suru voi tuntua kovin ras-
kaalta ja epämääräiseltä möykyl-
tä, josta ei oikein saa otetta. Surun
käsittely on haastavaa, kun tunteet
ovat vaikeasti tunnistettavissa ja
tavoitettavissa. Suruprosessia voi
yrittää viedä eteenpäin koettamalla
tehdä siitä jollain tavalla konkreet-
tisempaa.

Yksi tapa konkretisoida menetystä
on laittaa kotona esille surua sym-
boloiva esine tai kuva. Sen vieres-
sä voi polttaa kynttilää esimerkiksi
kuolleiden lasten muistopäivänä tai
lapsettomiin lauantaina, tai muuten
hiljentyä surun ääreen aina, kun se
hyvältä tuntuu.

Seurakunnat eri puolilla Suomea
järjestävät hengellisiä Tyhjän sylin

tilaisuuksia (messuja, hartauksia,
rukoushetkiä), joissa lopullisesti
lapseton voi saada lohtua. Omalla
paikkakunnalla voi järjestää Tyhjän
sylin tilaisuuden.

Useiden seurakuntien hautausmail-
la on tyhjän sylin muistopaikkoja.
Siellä käyminen tekee surusta konk-
reettisemmän, ja sinne voi viedä
kynttilän tai kukkia. Mikäli omalla
paikkakunnalla ei ole muistopaik-
kaa, voi asiasta tehdä aloitteen seu-
rakunnalle.

Simpukka ry:n nettisivuilta löydät
vinkkejä Tyhjän sylin tilaisuuden
järjestämiseen sekä listan tyhjän
sylin muistopaikoista. <https://www.simpukka.info/tyhjan-sylin-tilaisuudet/>



Japanilaisessa kulttuurissa
on jizo-kivipatsaita
syntymättömien lasten muistolle.



En koskaan
saanut pitää
sinua sylissäni.

CupOfTherapy®

MITEN SELVITÄ LOPULLISESTA LAPSETTOMUUDESTA?

Moni kuvaa rakkaan ihmisen menetykseen liittyvän surun helpottavan, kun lohduttomuuden ja pohjattoman ikävän rinnalle alkaa nousta hyviä muistoja yhteisestä ajasta. Surevat kokevat usein kuolleen läheisen läsnäolon voimakkaasti surun keskeillä - side menetettyyn ei kokonaan katkea, kun muistot kannattelevat surijaa.

Muistojen merkitystä surusta selviämässä korostetaan muistokirjoitusten runoissa, joista moni saa lohtua. Muistojen myötä suruun sisältyy kiitollisuutta siitä hyvästä, mitä edesmennyt ihminen on surijan elämään tuonut. Myönteiset muistot ja kiitollisuus tukevat surevaa hitaasti eteenpäin, kohti selviytymistä ja toipumista.

Näkymätön suru

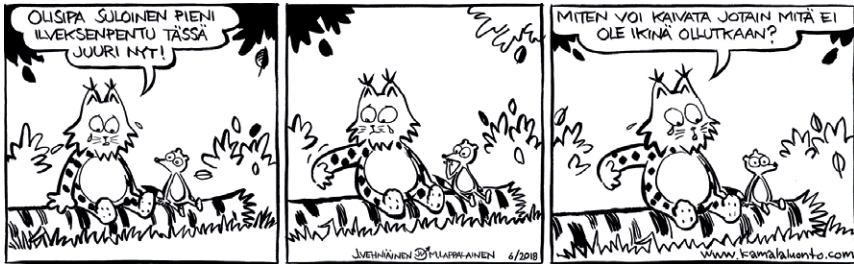
Lapsettomuussuru on erityisen raskasta, sillä siinä hyvistä muistoista ei yleensä löydy lohtua tai voimaa. Lapseton suree sitä, mitä olisi voinut olla. Surun kohteella ei ole reaali maailman hahmoa, vaan menetyks on näkymätöntä, mielikuvissa

hahmottuvaa kipua. Lapseton suree jotain, mitä ei koskaan saanutkaan - vaille jäämistä, joka toteutuessaan olisi voinut muuttaa koko elämän.

Lapsettomuuden surua voi olla vaikea tehdä näkyväksi ja toisten kanssa jaettavaksi aihepiiriin liittyvän häpeän vuoksi. Yksin tai kaksin kannettu suru voi olla raskas, jos sille ei löydy todistajia - jos juuri kuukaan ei tiedä surijan tilanteesta.

Lapsettomuutta sureva ei voi lohduttautua sillä, että olisi menettänyt jotain sellaista, mikä on tuottanut itselle iloa. Konkreettisimmillaan lapseton on ehkä saanut kokea hetken aikaa raskauden, joka ei sitten johtanutkaan elävän vauvan syntymään. Ei iloa.

Ei liene ihme, että lapsettomuussuru on usein pitkää ja vaikeaa. Ajatellen, ettei sen tarvitse olla pysyvästi pohjatonta ja lamaannuttavaa, vaan surun kokemus voi muuntua ajan kanssa siedettävämmäksi niin, ettei tuska enää estä elämän hyvistä puolist iloitsemista.



Miten sitten neuvoin syvällä lapsettomuden kivussa kulkevaa?

Aika itsessään ei välttämättä auta riittävästi. Suru voi pitkittyä ja prosessi jumiutua, jos lapseton reagoi menetykseen lamaantumalla ja eristäytymällä. Hetkellisesti ne ovat luonnollisia selviytymiskeinoja, mutta usein olen havainnut surun muuttuvan siedettävämmäksi, kun lapseton onnistuu ilmaisemaan ikävänsä lamaantumisen sijasta ja suru tulee jollain tavalla jaetuksi kontaktissa toiseen ihmiseen.

Miten surua sitten ilmaistaan?

Yksi kirjoittaa surun tarinaksi, toinen haluaa huutaa oloaan ilmoille keskellä metsää. Jollekin tyhjän sylin muistokivillä käynnistä tulee tärkeä rituaali, toinen pumpkaa surua itsestään ulos kuntosalilla, kun taas osalle helpottavaa voi olla surun maalaaminen kuvaksi tai sen kutominen käsityöksi. Oleellista ei ole ilmaisutapa vaan se, että surua ilmaistaan.

Lopullisesti suru yleensä muuntuu siedettävämpään muotoon, kun surija saa tunteidensa kanssa yhteyden toiseen ihmiseen. Menettämisen aiheuttamaan suruun liittyy yleensä kontaktin katkeaminen johonkin itselle tärkeään henkilöön. Lapsettomuudessa surraa sitä, ettei yhteyttä toiseen, kauan kaivattuun lapseen, koskaan päässyt syntymäänkään.

Yhteydettömyydestä syntynyt suru voi helpottaa, jos kontakti toiseen ihmiseen tavalla tai toisella muodostuu ja suru tulee jaetuksi. Parantavaksi kontaktiksi monelle voi riittää lapsettomuuden myötä lähentyneet välit omaan kumppaniin, mutta yhteys voi löytyä vaikka vertaistukikontakteista. Yhteyden saaminen voi tarkoittaa myös aiempaa syvempää surun jakamista ystävän, sukulaisen tai oman terapeutin kanssa.



Mirka Paavilainen,
psykologi

LAPSETTOMUUSKRIISIN MUITA TUNTEITA

Surun lisäksi lapsettomuus aiheuttaa usein monia muitakin tunteita. Kateus, katkeruus, viha ja syyllisyys voivat ajoittain nousta hyvinkin voimakkaina pintaan.

“Valitettavasti olen menettänyt positiivisuuttani, jonka koen olleen hyvin vinkin vahva ennen lapsettomuutta, nauru ja ilo on vähentynyt merkittävästi. Koen välillä myös olevani katkera, mitä en koe aiemmin koskaan kokeneeni.” (SYKE-kysely)

Harmillisen usein voi omassa ympäristössä olla hankala löytää ymmärrystä tähän tunnemyllerrykseen, joten moni lapseton jää näiden tunteiden kanssa yksin. On vaikeaa sanoa olevansa kateellinen siitä, että

muut saavat lapsia, tai että tunnen vihaa, kun toiset eivät omasta mielestä pidä huolta saamistaan lapsista. Monet näistä tunteista voivat tuntua kielletyiltä.

Yksi tapa tulla sinuiksi näiden tunteiden kanssa on antaa niille tilaa ja näkyvyyttä ja pukea ne sanoiksi. Varsinkin muut lopullista lapsettomuutta kokeneet voivat jakaa sen, että et ole näiden tunteiden kanssa yksin.

Jody Day, yksi lopullisen lapsettomuuden voimahahmoista, on todennut lapsettomuudesta, että “et ole tulossa hulluksi - sinä suret”. Suru ja muut negatiiviset tunteet ovat usein osa tahatonta lapsettomuutta. Nämä tunteet ja niiden energiaa sitovan voiman saa vähenemään ja ajan myötä jopa täysin häviämään kohtaamalla ne rohkeasti ja käymällä ne läpi turvallisessa ympäristössä ja seurassa.

On tärkeää oppia antamaan tunteiden tulla - mutta myös mennä. Jos jokin negatiivisista tunteista jää pidemmäksi aikaa hallitsevaksi, on hyvä pysähtyä miettimään, miten saisi enemmän myös iloisia ja muita hyviä tunteita elämään.



KEHOLLISUUDEN HAASTEET

Lapsettomuus voi monella tapaa olla haaste myös kehontuntemukselle. Jos on aina toivonut saavansa lapsia ja tämä ei jostain syystä toteudu, voi tuntua siltä, että oma keho on pettänyt tai ei koskaan saa täyttää sitä tarkoitusta, mihin se on rakennettu.

Moni lapseton saattaa kokonaan sivuuttaa omaa kehollisuutta joksikin aikaa surun ja pettymysten myötä. Keho voi tuntua vieraalta tai merkityksettömältä, ja lapseton voi tuntea, ettei ole väliä, pitääkö itsestään ja kehostaan huolta vai ei. Mieleen voi nousta voimakasta häpeää kehon toimimattomuudesta ja siitä, ettei koskaan pysty olemaan osa yhteiskunnan lapsiperhejärjestelmää. Lapsettomassa parisuhteessa voi häpeä kehosta ja syyllisyyden tunteet nousta myös siitä, ettei voi antaa toiselle vanhemmuuden kokemusta.

Kehollisuus sekä seksuaalisuus ovat kokemuksellisuutta omasta kehosta, sukupuolesta ja seksuaali-identiteetistä. Tahaton lapsettomuus muuttaa tätä kokemuksellisuutta väistämättä. Seksuaalinen mielihyvän kokemus voi hävitä prosessissa syvälle muiden tunteiden alle.

Paremman suhteen omaan kehoon voi rakentaa pikkuhiljaa. On hyvä pysähtyä kuulemaan, mitä oma keho viestii ja miten sitä voisi paremmin hoitaa. Ihmisen keho on viisas, ja se kertoo, mitä tarvitsee, kunhan malttaa kuunnella ja uskaltaa kohdata oman itsensä. On hyvä keskittyä ajatuksiin siitä kaikesta, mistä oma keho on elämän aikana selviytynyt. Kehoaan on myös hyvä kiittää, ja voi luvata, että siitä pitää jatkossa parempaa huolta.



CupOfTherapy®

AIKA JÄÄDÄ KAHDESTAAN ILMAN KOLMATTAA

Parisuhde muuttuu monella tavalla parin jäädessä lopullisesti lapsettomaksi. Takana on ehkä useamman vuoden toivon ja pettymyksien taival, joka on tullut osaltaan päätökseen hoitojen loputtua tai muista pakottavista syistä. Hetki, jolloin ymmärtää, että me jäämme kahdestaan, sisältää paljon tunnetta. Yksilöiden tavasta reagoida riippuu, miten tästä lähdetään rakentamaan elämää eteenpäin. Parisuhteen tavat toimia ja avoimet keskustelut ovat tässä tilanteessa merkittävässä asemassa. Jatkuuko matka yhdessä vai erikseen?

Parisuhdepäivityksen paikka

Parisuhteen jatkuessa on hyvä tarkastella yhdessä, mitä tulevaisuudelta toivoo. Parisuhteessa elävät omat sekä kumppanin toiveet, tarpeet ja unelmat. Toiveita on hyvä päivittää aina itse määritellyin väliajoin. Parhaimmillaan lopullisesti lapseton pari löytää tavan toimia uudenvälisessä arjessa. Jos hyvien asioiden löytäminen tuntuu haastavalta, voi avuksi ottaa kiittolisuuspäiväkirjan, johon päivittäin kirjaa kolme asiaa, joista on sinä päivänä kiitollinen.

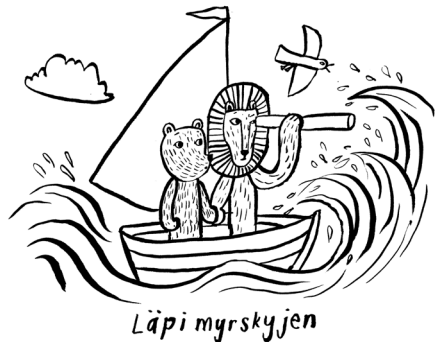
Hyvinvoinnin rakentaminen lähtee pienin muutoksin. Yhdessä voi esi-

merkiksi lähteä kokeilemaan jotain uutta. Tärkeää on myös olla kiinnostunut kumppanille tärkeistä asioista. Isojen päätösten ja ajatusten keskeisellä on hyvä nukkua yön yli, ennen kuin tekee mitään isoja muutoksia. Pienin askelin rakennetaan uutta pohjaa uudelleen määriteltävälle taipaleelle. Alkuun pääsemiseksi voi ottaa esimerkiksi Parisuhdekeskus Katajan parisuhdemateriaaleja keskusteluja auttamaan.

Seksuaalisuus muuttuu tilanteen myötä

Parisuhteessa seksi on jokaisen itse määrittelemä toimintamuoto läheisyyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Parin on hyvä keskustella omista toiveistaan, rajoistaan ja siitä, miten

CupOfTherapy®



seksielämä on muuttunut lapsettomuushoitojen myötä. Voi havahtua, että seksistä on voinut tulla kalenteriin sidottua suorittamista. Parhaimmillaan seksi on seksuaalista toimintaa yksin tai yhdessä, ja se antaa nautintoa ja edesauttaa hyvinvointia niin yksilö- kuin parisuhdetasolla.

Seksuaalinen halu on monialainen kokemus. Seksuaalisuus muuttuu ja muovautuu elämänvaiheissa omien kokemusten, haaveiden ja fantasioiden myötä. Seksuaalinen haluttomuus voi olla lyhytaikaista tai pitkäkestoista. Siihen vaikuttavat niin henkiset kuin fysiologisetkin tekijät. Hormonitoiminta muuttuu luonnollisesti iän myötä. Stressi ja uusi elämäntilanne voivat vaikuttaa haluun myös muilla kuin seksuaalisella tasolla. Parisuhteessa seksuaalinen haluttomuus kannattaa purkaa seksuaaliterveyden ammattilaisen kanssa sen monialaisuuden vuoksi.

Kehoon on hyvä tutustua uudelleen

Pari voi löytää seksistä uusia puolia ja vapautumista. Omaan ja toisen kehoon voi tutustua esimerkiksi seuraavan harjoitteen kautta:

**HETKI, JOLLOIN YMMÄRTÄÄ,
ETTÄ ME JÄÄMME KAHDESTAAN,
SISÄLTÄÄ PALJON TUNNETTA.**

“Hellyysharjoitus suihkussa tai saunassa. Kumppanit pesivät vuorotellen toinen toisensa, ensin selän ja sitten vatsan puolelta. Pestessä käytetään saippuuituja käsiä, ei pesusientä tms. Huuhtoa voi suihkulla tai valelemalla vettä kauhalla, mikäli suihkua ei ole. Myös hiukset pestään. Mikäli tila on lämmin, aikaa käytetään kumppanin pesemiseen 20–30 minuuttia. Voitte myös kuivata toisenne rauhallisesti ja lempeästi.”
(Parisuhdekeskus Kataja, 2020)

Harjoituksen aikana voi sanoittaa kumppanille, minkälaisesta kosketuksesta pitää ja miltä kosketus tuntuu. Ennen harjoitusta pari voi myös sopia, ettei harjoitus johda yhdyntään. Tällöin saattaa vapautua tilaa rentoudelle ja uusille ajatuksille. Harjoituksen voi myös tehdä itselleen, jolloin omaan kehoonsa on mahdollista tutustua rauhassa.

LOPULLISESTI LAPSETON LAPSIKESKEISESSÄ MAAILMASSA

Tahattomasti lapsettoman elämän yksi vaikeimmista asioista on ulkopuolisuuden kokemus suhteessa ikätovereihin, jotka perheellistyvät ja elävät ruuhkavuosiaan, saavat seurata lasten kasvua, ja

ehkäpä ajan myötä kokea myös isovanhemmuuden. Lopullisesti lapseton on ulkopuolinen koko tästä kokemuksesta - elämästä omien lasten kanssa.



Tämä johtaa myös siihen, että lapsettoman elämä näyttää monin tavoin erilaiselta kuin ikätoverien. Ympäristön voi olla hankala hahmottaa, mitä lapsettoman arki on, tai mitä hän ympäristöltään toivoisi ja tarvitsisi. Perheen ja ystäväpiirin suhteet voivat muuttua tai viilentyä, kun toinen ei saakaan seurata samaa elämänkaarta kuin muut.

“Etenkin kolmikymppisenä olin aika yksin, kun ikätovereilla oli lapsijutut menossa ja tietysti vielä näin nelikymppisenäkin vaikuttaa ettei paljoa samanikäisinä ystäviä ole. Lähinnä vanhempia.”
(SYKE-kysely)

Näkymätön suru

Toinen kipeä asia on tunne siitä, että ympäristö ei edes noteeraa lapsettoman surua. Moni lapsettoman ympärillä sivuuttaa surun kommentoimalla, että lapsetonhan voi nauttia omasta vapaudestaan tai ajatella, mitä kaikkea muuta hyvää elämässä löytyy. Tämä on toki osa tietä elämän uuden sisällön löytämiseen, mutta ei se ota surua tai tyhjiyttä pois.

**YMPÄRISTÖN VOI OLLA
HANKALA HAHMOTTAA,
MITÄ LAPSETTOMAN
ARKI ON, TAI MITÄ
HÄN YMPÄRISTÖLTÄÄN
TOIVOISI JA TARVITSISI.**

“Koen yksinäisyyttä usein. Olen yksin tämän tyhjän sylini kanssa enkä oikein voi puhua tästä kenellekään, koska miten esim. lapsellinen ystävä voisi mitenkään ymmärtää tilannettani.”
(SYKE-kysely)

Usein lapseton joutuu ystävien ja jopa täysin tuntemattomien ihmisten kyselyjen ja kommenttien kohteeksi. Lapsiluvusta tai lasten iästä kysytään, kommentoidaan “lapsenteosta” tai neuvotaan eri menetelmistä ja mahdollisuuksista. Varsinkin lapsettomuuden ollessa lopullinen voivat nämä tilanteet olla todella satuttavia.

“Koen joutuvani selittelemään paljon, miksei minulla ole lapsia. Se tuntuu kurjalta.”
(SYKE-kysely)

Lapsettomuus on yhteiskunnassamme edelleenkin vaikea aihe, ja siitä ei edelleenkään puhuta paljoa ääneen. Tästä syystä kommentteja ja kysymyksiä esiintyy vielä niin yleisesti, ja ihmisten yleinen kuva elämänkaaresta tai perheestä sisältää usein lapsia. Lapsettomana voi olla hankala löytää paikkansa ja polkunsa lapsikeskeisessä maailmassa.

Erilaisuuden kokemus

Lapseton voi helposti tuntea, että muut näkevät hänet erilaisena, vajavaisena tai vähemmän arvostettuna ihmisenä. Yhteiskunnan tapa viestiä sisältää usein esim. oletuksen, että ihminen tietää, mitä rakkaus on vasta, kun on saanut lapsia, tai ettei ole oikea nainen tai mies, jos ei ole äiti tai isä. Perheessä lapseton sisarus voi jäädä varjoon. Työpaikan kahvipöydässä voimistuu ulkopuolisuuden tunne, kun moni puhuu lapsista ja lapsenlapsista. Ystäväpiirissä saattaa jäädä tai jättäytyä kokonaan pois, koska oma elämäntilanne on aivan eri kuin muiden.

“Nyt kaikki huomio ja raha menee niille sisaruksille, jotka ovat saaneet lapsia. Toki he tarvitsevat enemmän taloudellista tukea ja me olemme itsenäisiä ja riippumattomia. Lapselliset tarvitsevat isovanhempien

tukea ja apua. Mutta silti koen eriarvoisuutta lapsellisiin sisaruksiin verrattuna.”

(SYKE-kysely)

Työpaikoilla esiintyy välillä myös tasa-arvoa selkeästi rikkovia käytänteitä, kun esimerkiksi lomat tai työvuorot jaetaan lapsiperheiden eduksi. Lapsettomalle välittyy helposti tunne, että hänen yksityiselämänsä on vähemmän tärkeä kuin lapsiperheellisten.

“Välillä saattaa tulla odotuksia siitä, että voisinhan minä tehdä ne ylimääräiset tehtävät töissä, koska minullahan ei ole niitä lapsia joita pitää hoitaa kotona. Siis minä voisin jäädä sitten tekemään pidempää päivää työpaikalla itsestään selvytenä. Välillä myös ihmetellään, osaanko minä tarpeeksi lapsista ja kasvatuksesta (kasvatustieteen maisterina) kun minulla ei ole omia lapsia.” (SYKE-kysely)

Ystävyysuhteet vahvistuvat

Lapsettomuuskriisin kautta, tai siitä huolimatta, voi löytää muita reittejä, muita sosiaalisia suhteita ja myös muita tapoja saada lapsia mukaan elämään. Näin on yleensä tosin vasta sitten, kun kriisin pahimmat vaiheet ovat ohi. Joskus ystävyysuhteet ja perhe voivat olla ne, jotka antavat

lapsettomuuskriisissä voimaa ja auttavat selviytymään.

“Ystävistä saan voimaa.”

“Ne ystävyysuhteet jotka ovat kestäneet tätä ovat syventyneet tämän kriisin kautta.”
(SYKE-kysely)

Vertaisetkin voivat osoittautua elämänikäisiksi ystäviksi. Erilaiset ihmissuhteet sekä lapsettomuutta ymmärtävät ja sille tilaa antavat keskustelut ovat sekä elämän eri kriisissä että suvantovaiheissa muutenkin tärkeitä. Jos lapseton itse niin haluaa, hän voi miettiä muita tapo-

ja olla lasten seurassa. Näitä voivat olla esim. tukihenkilönä/-perheenä toimiminen, sisarusten tai ystävien lasten kanssa oleminen, koulussa vapaaehtoisena toimiminen tms.

Onneksemme ajat ja asenteet ovat jo sen verran muuttuneet, että toisenlaiset tavat elää eivät ole enää aivan tavattomia ihmetyksen aiheita. Vaikka edelleen on vielä helppo nähdä yhteiskunnan lapsikeskeisyys monessa eri yhteydessä, on myös yhä tavallisempaa elää vapaaehtoisesti tai tahattomasti ilman lapsia. Ajan myötä on varmasti yhä helpompaa nähdä elämä hyvänä myös näin.

“Elämä on keskittynyt aikuis-ten asioihin, enkä pidä sitä mitenkään huonona asiana. Näin nyt vain kävi.”
(SYKE-kysely)

**Kai tiedät että
minulle voi puhua
mistä vaan?**



CupOfTherapy®

TOISELLA KIERROKSELLA

Keski-ikäisyys on usealle itsetutkiskelun aikaa

Kuka minä olen, miten olen elänyt, mitä on vielä jäljellä? Mitä minulla on odotettavissa, mikä on minulle vielä mahdollista? Useimmat meistä ovat jo tulleet siihen pisteeseen, että elämää on eletty todennäköisesti puolet, ehkä jo enemmän. Useimmille tulee aika, elämäntilanne, jolloin sekä pieniin että isoihin kysymyksiin haluaa löytää vastauksia. Moni on saattanut sairastaa vakavan sairauden. Elämän muutoksista kaikki eivät ole olleet mieluisia eivätkä itse valittuja. Energian määrä vähenee vääjäämättä. Moni asia on meistä monella onneksi todella hyvin tässä vaiheessa. Oma identiteetti on usealla löytynyt, on hyviä ihmissuhteita, työura on ehkä edelleen noususuunnassa ja talous kunnossa.

Lapsettomuus saattaa kuohahtaa tässä vaiheessa uuteen kriisiin.

Huomaat, että ympärillä on onnellisia isovanhempia. Aina vain enemmän. Osa heistä on jopa nuorempia kuin sinä, lapseton aikuinen. Taas huomaat jääväsi jostain paitsi, olevasi ulkopuolinen, sivullinen. Työpaikan kahvipöydässä keskustelut

siirtyvät isovanhemmuuden onneen. Yllättäen lomista sopimisessa ollaan taas siinä tilanteessa, että kollegoissa on niitä, jotka tarvitsevat ehdottomasti lomansa koulujen loma-aikojen mukaan. Lapsenlapsia hoidetaan lomilla. Samaan aikaan, kun isovanhemmat ovat onnellisia uudesta lapsesta perheessä, he maanantaiaamuisin valittavat, kuinka raskas viikonloppu on ollut lapsia hoitaessa. Mikä ristiriita! Kateuden tunteelta ei voi aina välttyä.

Ystävät ja työkaverit hehkuvat onnea. Ystävillä ei ehkä ole taaskaan aikaa sinulle. Lapsenlapset valloittavat heidän kotinsa ja kalenterinsa. Sinä et myöskään saanut kertoa omille vanhemmillesi, että heistä tulee isovanhempia. Omaan suruun saattaa sekoittua myös suru omien vanhempien lapsenlapsettomuudesta.

Usein on niin, että aikuinen lapseton on perheessä ja/tai suvussa se, joka hoitaa vanhempiaan ja muita ikääntyviä sukulaisia. Siitä saa parhaimmillaan hienoa sisältöä elämäänsä - voi tuntea itsensä ja oman elämänsä tärkeäksi. Samalla voi nousta ajatuksia omasta ikääntymisestä. Onko silloin ketään, joka vierailee luonani ja auttaa minua? Pelko yksinäisyydestä ja avuttomuudesta voi olla valtava, kun ulkopuolisuuden tunne yhteiskunnassa ja elämässä saattaa olla todella iso jo entuudestaan.

Kuka jakaa minun muistoni minun kanssani sitten, kun olen vanha?

Moni kysyy itseltään, mitä minusta jää jäljelle. On sukuja, jotka sammuvat lapsettomien myötä. On koteja, jotka ovat olleet sukujen hallussa ja koteina sukupolvesta toiseen. On ollut joulu- ja juhannusperinteitä. Lapsenlapsettoman on pystyttävä luopumaan monesta. Entä minun henkinen perintöni, minun arvoni? Saanko sitä siirrettyä kenellekään? Kiinnostavatko minun kirjeeni, päiväkirjani ja valokuvani ketään? Toisille on tärkeää henkiset arvot, toisille suvun geenien jatkuminen, toisille omaisuus.

Tässä vaiheessa on viimeistään hyvä miettiä omaa mahdollista omaisuutta. Kenelle jättää perintö, se omaisuus, jonka on itse ahertanut kasaan oman vanhuuden turvaksi? Joissakin perheissä on myös tehty järjestelyjä omaisuuden suhteen niin, että suvun vanhemmat ovat sivuuttaneet lapsettoman perillisen lapsellisten tai lastenlasten hyväksi. Tämä on järkevää, sillä silloin maksetaan vähemmän

**PELKO YKSINÄISYYDESTÄ
JA AVUTTOMUUDESTA VOI
OLLA VALTAVA, KUN
ULKOPUOLISUUDEN TUNNE
YHTEISKUNNASSA JA
ELÄMÄSSÄ SAATTAA OLLA
TODELLA ISO JO ENTUUDESTAAN.**

perintöveroa, mutta sekin alleviivaa lapsettomuutta ja lapsettoman osattomuutta.

Myös lapsenlapsettomuuden suru on monelle lapsettomalle suuri ja todellinen. Sen ilmenemismuodot ovat hyvin moninaiset. Mielessä voi pyöriä kysymys siitä, mikä on elämän tarkoitus. Töksäyttelyjä ja muistutusta omasta, erilaisesta elämäntilanteesta joutuu taas kestämään. Ihmiset kysyvät kirkkain silmin, montako lastenlasta sinulla jo on. Sitäkin pidetään kovin itsestään selvyytensä. On kuin olisi joutunut palaamaan takaisin lähtöruutuun. Onneksi tästäkin kriisistä voi selvitä!

**ONNEKSI TÄSTÄKIN
KRIISISTÄ VOI SELVITÄ!**

MITEN JATKAA ELÄMÄÄ, JOSTA EI TULLUT SELLAISTA, KUIN OLISIT TOIVONUT?

Vaikeimpien surun tunteiden jälkeen on hyvä keskittyä sellaisiin asioihin, jotka ovat itselle tärkeitä. Ne voivat olla vaikkapa mieluisia harrastuksia, arjen askareita, merkityksellisiä ihmisiä ja kiinnostavia paikkoja. Elämässä kannattaa vaalia hyviä asioita. Se, mihin huomio kiinnittyy, kasvaa.

”Elämänsä pitää muokata sen mukaan mitä annetaan. Kun lapsia ei tullut, etsin mielekästä tekemistä muualta...” (SYKE-kysely)

Simpukan teettämien SYKE-kyselyjen (2016 ja 2020) mukaan lopullisesti lapsettomilla on erilaisia selviytymiskeinoja. Useat ovat kokeneet



**SINUN EI TARVITSE OLLA
SURUSI KANSSA YKSI,
VAIKKA LAPSETTOMUUDEN
KOKEMUS KOVIN YKSINÄISELTÄ
SAATTAAKIN TUNTUA.**

tärkeäksi kumppanilta, ystäviltä, vanhemmilta tai sisaruksilta saadun tuen. Keskustelut vertaisten kanssa ovat auttaneet lapsettomuuden käsittelyssä. Moni on saanut ammatillista apua terapeutilta tai psykologilta.

Erilaiset harrastukset, kuten liikunta, luonnossa oleilu, kirjoittaminen, lukeminen, musiikki, taide ja muu kulttuuri, kodin sisustaminen, matkustelu ja lemmikkieläinten hoitaminen, ovat antaneet voimia elämään. Joitakin on auttanut syventyminen työhön, opiskeluun tai vapaaehtoistoimintaan. Monen kohdalla myös kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen tai hyväksyvän läsnäolon/ meditaation/ mindfulnessin harjoitukset tukevat itsemyötätunnon ja toivon tunteuksia ihan tutkitustikin.



”Olen pyrkinyt luomaan omasta elämästäni kaikin tavoin sellaisen, että viihdyn siinä ja omissa nahoissani. Teen vain asioita joista tykkään.” (SYKE-kysely)

Lapsettomuuteen perehtynyt terapeutti tai vertaiset voivat olla suureksi avuksi oman elämäntilanteen käsittelyssä. Erityisesti silloin, kun suruprosessin vaikeisiin tunteisiin tuntuu jumiutuneen pidemmäksi aikaa, on hyvä etsiä ammattiapua tueksi. Sinun ei tarvitse olla surusi kanssa yksin, vaikka lapsettomuuden kokemus kovin yksinäiseltä saattaakin tuntua.

IDENTITEETIN UUELLEEN RAKENTAMINEN - KUKA MINÄ OLEN ILMAN LAPSIA?

Lapsettomuuden lopullisuuden kohtaaminen voi laukaista akuutin elämänkriisin, jossa elämän oletettuja, omassa mielessä annettuja merkityksiä kyseenalaistaa. Myös oma identiteetti voi tarvita uudelleen rakentamista, kun haaveet vanhemmuudesta joudutaan hautaamaan. Samalla luovutaan myös kaikista niistä toivotuista kokemuksista, jotka vanhemmuuden myötä olisivat tulleet osaksi elämää: oman lapsen kehityksen seuraaminen, lapsen ristiäiset ja nimeämistilaisuudet, ensimmäinen koulupäivä ja muut koulujuhlat, rippijuhlat, ylioppilassjuhlat, armeijan aloittamiset, valmistujaiset, lapsen häät, äitien ja isänpäivät sekä myöhempi oma isovanhemmuus, puhumattakaan kaikista vuosittain toistuvista juhlapyhäperinteistä tässä kovin perhekeskeisessä kulttuurissamme.

Tahattomasti lapsettomaksi jäämisen kokemus voi herättää monenlaisia ristiriitaisiakin kysymyksiä: Kuka minä sitten olen, jollen äiti tai isä? Mikä on roolini ja tarkoitukseni tässä maailmassa, jos yksikään lapsi ei koskaan kutsu minua äidiksi tai isäksi? Mihin ryhmään minä sitten kuulun, jollen muiden vanhempien

tai isovanhempien? Onko elämäläni merkitystä ilman jälkipolvia ja sukuni jatkamista? Jääkö aivan yksin? Surun keskellä oman paikan ja merkityksen arviointi tapahtuu usein juuri puutteista katsoen. Tässä kivuliaassa tilassa on vaikea erottaa tai muistaa kaikkea sitä hyvää, mitä elämässä jo on ja tulee olemaan - ilman lapsiakin.

Toivon uudelleen herättäminen

Vaikka aluksi valtava, lamauttava järkytys ja kauhun kokemukset lapsettoman elämän lopullisuudesta

Olin lapsena varma,
että minusta tulee
isona äiti.



Mitä sanoisin nyt
sille pienelle tytölle?

voivat vallata miehen, vaihtoehtoisten merkitysten löytäminen elämään on kuitenkin mahdollista. Tämäkin on usein ristiriitaisuuksien värittämä matka. Joskus sekin, että toivolle jostain muusta uskaltaa antaa mielessään tilaa, voi aiheuttaa syyllisyyden tuntemuksia - ihan kuin lasta ei muka olisi halunnutkaan tarpeeksi kovasti, jos nyt onkin valmis kohtaamaan elämän ilman lasta. Lapsettomassa elämässä on hyviäkin puolia, esimerkiksi suurempi vapaus tai huolettomampi arki. Jos keskittyy pelkästään näihin, kieltää omat menetyksen kokemukset ja välttelee vaikeita tunteita, tärkeä suruprosessi voi kuitenkin viivästyä.

Toivon herääminen jostain uudesta on kuitenkin enemmän kuin todennäköistä. Sen löytämiseen saattaa mennä useita kuukausia tai jopa vuosia. Sitä odotellessa kannattaa kuitenkin kiinnittää huomiota pieniin toivon pilkahduksiin ja ilon kokemuksiin, olivat ne aluksi kuinka pikaisia tahansa. Myös muutoksia ja luopumisia voi tulla niin parisuhteessa, muissa ihmissuhteissa, ammatin ja työpaikan valinnoissa kuin tulevaisuuden suunnitelmissakin.



**VAIHTOEHTOISTEN
MERKITYSTEN
LÖYTÄMINEN ELÄMÄÄN
ON KUITENKIN
MAHDOLLISTA.**

Vaikka suru lapsettomuudesta onkin kriisi, se on myös mahdollisuus kasvaa ihmisenä - jos tämän mahdollisuuden itselleen sallii.

**”Ihminen ei viime kädessä ole
kohtaamiensa olosuhteiden uhri.
Tietäen tai tahattomasti hän
päättää, kohtaako olosuhteet
rohkeasti vai
antaako niille myöten.”**

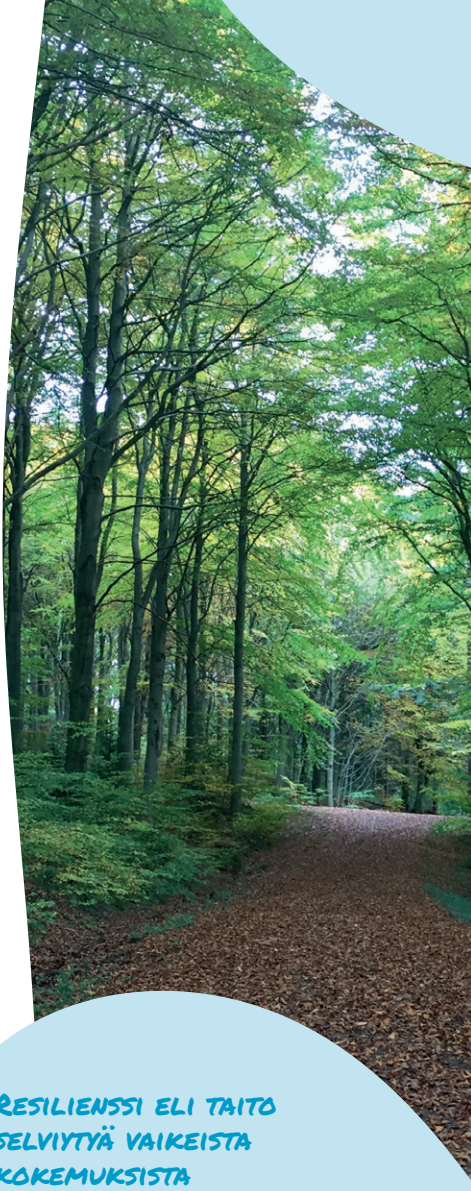
Viktor E. Frankl

SURUSTA KASVUUN JA KUKOISTUKSEEN

Lopullisen lapsettomuuden myötä minäkuva saattaa horjua huomattavastikin. Esimerkiksi positiivisesta psykologiasta voi ammentaa vinkkejä ja työkaluja kriisin jälkeiseen itsen uudelleen rakentamiseen. Tämä psykologian haara tutkii ominaisuuksia, joista jokainen lapsettomaksi jäänyt voi saada helpotusta uuteen todellisuuteensa; resilienssi ja posttraumaattinen kasvu ovat esimerkkejä näistä.

Resilienssi eli taito selviytyä vaikeista kokemuksista mahdollistaa sen, ettei kovien tai toistuvien vastoinkäymisten kuormitus heikennä hyvinvointia pitkäaikaisesti. Resilienssille otollisia apureita ovat myönteiset tunteet, sitkeys, luovuus, kiitollisuus, optimismi, itsekontrolli ja hengellisyys. Nämä kehitettävät ominaisuudet auttavat lapsettomuuden lopullisuuden kohdannutta siirtymään kysymyksestä ”Miksi juuri minulle kävi näin?” kysymykseen ”Mitä voin tehdä, jotta pärjään tilanteen kanssa?”

Posttraumaattinen kasvu eli vaikeaa kriisiä tai traumaa seuraava myönteinen kasvu edellyttää, että aikaisempia uskomuksia itsestä ja elämästä muokataan uudennlaisiksi.



**RESILIENSSI ELI TAITO
SELVIYTYÄ VAIKEISTA
KOKEMUKSISTA
MAHDOLLISTAA SEN,
ETTEI KOVIEN TAI
TOISTUVIEN VASTOIN-
KÄYMISTEN KUORMITUS
HEIKENNÄ HYVINVOINTIA
PITKÄAIKASESTI.**



LAPSETTOMUUDEN KRIISI ANTAA MAHDOLLISUUDEN UUDENLAISEEN ITSEENSÄ TUTUSTUMISEEN.

Tämän psyykkisen kamppailun tuloksena on mahdollista kokea mm. lisääntyntä elämän arvostamista tässä ja nyt, oman selviytymiskyvyn tunnistamista, prioriteettien muuttumista ja henkisyyden lisääntymistä. Usein kasvu on mahdollistettu sosiaalisen jakamisen kokemuksen kautta joko vertaisten tai ammattiauttajien tuella. Posttraumaattinen kasvu voikin johtaa läheisten ihmissuhteiden syventymiseen, mutta myös ihmissuhteiden kariutumiseen, mikäli kaivattua tukea ei ole saatu pahimman hädän keskellä.

Omien tunteiden tunnistaminen ja huomioiminen edistävät kriisin jälkeistä kasvua. Myös optimismi ja myönteiset tunteet ovat apuna laajentamassa ajattelua ja käytäytymismallien valikoimaa sekä vähentämässä stressitilanteiden

kuormitusta. Optimismi ei pelkää kohenna hyvinvointia, vaan se toimii myös tehokkaana apukeinona merkityksellisen elämän luomisessa. Vaikka se on osin synnynnäinen ominaisuus, sitä voi - ja kannattaa - kehittää. Vaikka vanhemmuuden unelma ei toteutunutkaan, elämässä on muita asioita, joihin voi itse vaikuttaa ja joista iloa.

Lapsettomuuden kriisi antaa mahdollisuuden uudelleen itseensä tutustumiseen. Onkin hyödyllistä pysähtyä miettimään, mitä asioita toivoisi elämäänsä lisää. Näiden asioiden tiedostaminen mahdollistaa niiden toteutumisen ja lopulta onnellisuuden ja tyytyväisyyden lisääntymisen ikään kuin itselle mielekkään tekemisen sivutuotteena. Erityisesti toisten ihmisten auttaminen ja ilon jakaminen muille on tutkimuksissa todettu onnistuneiksi keinoiksi lisätä onnellisuuden kokemuksia omassa elämässä.

Onnellisuuden viljely ei tarkoita, etteivät suru ja unelmista luopumisen tuska olisi enää sallittuja tuntemuksia tai hyväksytty osa minää. Positiivisuuden tietoinen kehittäminen surun rinnalle kuitenkin keventää lapsettomuuden raskasta lastia ja tarjoaa eväitä vaihtoehtoisen, mutta silti merkityksellisen elämän täysivaltaiseen kokemiseen.

Tutkimusten mukaan myönteiset tuntemukset, vahvuudet ja hyvyudet ovat tärkeitä myös hyvinvoinnin ja onnellisuuden kokemisessa. Näihin kuuluvat esimerkiksi rohkeus, uteliaisuus, arvostelukyky, ystävällisyys, kiitollisuus, rakkaus, anteeksianto, toivo, viisaus ja tieto, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus sekä yhteys johonkin itseä korkeampaan.

Elämänkriisi voi tuoda tietoisuuteen sellaisia vahvuuksia ja resursseja, joiden olemassaolosta ei aiemmin ollut edes tietoinen. Kun mahdollottomaksikin koetusta kriisistä kuitenkin selviää, tulee tunne, että myös tulevien haasteiden kanssa voi pärjätä. Tämä voimaantumisen kokemus mahdollistaa oman selviytymisen ja kasvun elämäntarinan luomisen surun ja menetyksen tarinoiden rinnalle.

Itsetutkiskelu mahdollistaa omien vahvuuksien löytämisen ja vahvistamisen. Maksimoimalla niiden käytön arkielämässä voimme elää omannäköistä, täyttää ja aitoa eli hyvinvoivaa elämää. Esimerkiksi seuraavat kysymykset voivat auttaa itsetutkiskelussa: Mitkä asiat saivat sinut tänään onnelliseksi, innostuneeksi tai iloiseksi? Mikä asia sai sinut ylpeäksi itsestäsi? Miltä optimistisemmän ajattelun tietoinen

huomioiminen tuntui eri tilanteissa? Miten voisit hyödyntää näitä huomioita omassa arjessasi? Miten ilmaisit tunteitasi ja oliko ilmaisu esim. parisuhteeseesi nähden rakentava vai rikkova tapa toimia? Mikä mahdollistaa sen, että kehität taitojasi ja lahjakkuuksia sekä rakennat kestäviä ihmissuhteita? Mikä saa sinut tuntemaan iloa ja mielihyvää? Millä tavoin voit osallistua mielekkäästi ympäröivään maailmaan tai saavuttaa jotain itsellesi tärkeää? Eli tiivistettynä: mikä auttaa ja saa juuri sinut kukoistamaan?

Lähteet:

Kaisla Joutsenniemi ja Krisse Lipponen: Resilienssi ja posttraumaattinen kasvun (2015), Suomen lääkärilehti, 70(39), 2515-2519. <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2015/SLL392015-2515.pdf>

Martin Seligman: Aito onnellisuus. Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään

Martin Seligman: Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life

Martin Seligman: Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

“Meidän täytyy olla halukkaita päästämään irti siitä elämästä, minä suunnittelimme, jotta voisimme ottaa vastaan sen elämän, mikä meitä odottaa.”

Joseph Campbell



CupOfTherapy®



ERILAISIA SELVIYTYMISTAPOJA

Meiltä jokaiselta löytyy juuri itselle ominainen tapa surra ja selviytyä suuresta surusta. Eri elämänvaiheissa selviytymiskeinotkin saattavat vaihdella. Ihmisten selviytymistapoja voidaan kuvailla seuraavasti:

HENKISESTI SUUNTAUTUNUT

Etsii tukea omista arvoistaan ja uskomuksistaan. Turvautuu Jumalaan, uskoo kohtaloon tai vastaavaan. Voi vetäytyä omiin oloihinsa ajattelemaan ja eristäytyä muista.

SOSIAALISESTI SUUNTAUTUNUT

Haluaa saada tukea ja ottaa sitä vastaan. Vertaisryhmät ja muut ihmiset ovat tärkeitä kanavia vastaanottaa lohtua, apua ja ymmärrystä.

EMOTIONAALISESTI SUUNTAUTUNUT

Ilmaisee tunteensa: itkee, huutaa, nauraa, tanssii, potkii, kuuntelee musiikkia tai lukee runoja. Ei patoa tunteitaan, vaan antaa niiden tulla.

LUOVASTI SUUNTAUTUNUT

Käyttää mielikuvitustaan löytääseen helpotusta tai ratkaisuja. Pohtii uniaan, etsii luonnosta, linnuista tai vaikkapa tuulesta lohtua.

KOGNITIIVISESTI ELI TIEDOLLISESTI SUUNTAUTUNUT

Hankkii tietoja esimerkiksi sairaudesta ja sen ennusteesta. Ottaa selvää mahdollisuuksistaan ja miettii, mitä olisi voitu tehdä toisin.

FYSIOLOGISESTI ELI TOIMINNALLISESTI SUUNTAUTUNUT

Purkaa surunsa ja tunnemyrskynsä toimintaan. Saattaa kuntoilla, touhuta, upota harrastukseen pakonomaisesti. Saattaa kanavoida surunsa ruokaan tai menettää kaiken kiinnostuksen ruokaa kohtaan.

Lähde:

Engblom, K. & Lehtonen, E. 2010. Läsna ja lähellä, Opas kuolemaa ja surua kohtaville vapaaehtoisille. Eläkeliitto, Helsinki.

LOPULLISESTI LAPSETON PARI LÖYSI ELÄMÄÄNSÄ UUDEN HORISONTIN

Aloimme toivoa lasta vuonna 2012, jolloin olimme olleet yhdessä seitsemän vuotta. Lapsettomuus ei käynyt edes mielessä silloin. Pikemminkin jännitimme, että raskaus tärppäisi heti. Asemamme työelämässä ei ollut vielä vakiintunut. Lisäksi ajatus vanhemmuudesta ja vastuusta herätti epävarmuutta.

Lapsettomuushoitoihin hakeuduimme vuoden yrittämisen jälkeen. Olimme nuoria, joten lääkärit pitivät mahdollisuuksiamme hoitojen

onnistumiselle hyvinä. Se herätti toiveikkuutta, mutta kolmen tuloksettoman ovulaation induktion ja inseminaatiohoidon jälkeen olimme edelleen lähtötekijöissä. Edessä olivat koeputkihedelmöityshoidot, joita kävimme läpi kolme kierrosta, tuloksetta.

Toisesta koeputkihoidosta alkoi raskaus, joka päättyi kesäkuussa 2015 keskenmenoon. Jälkikäteen on vaikea palauttaa mieleen tuon parin kuukauden jakson tunnemyrskyä,



Lapsettomuuskriisistä on mahdollista päästä yli, vaikka hoidot päättyisivät tuloksettomina. Hoitojen päättäminen kolme vuotta sitten on tuntunut oikealta päätökseltä. Elämä on kivaa kaksin, ja ilman lapsiakin voi elää täyttä ja hyvää elämää.

niin sumuisia ja vuoristoratamaisia nuo ajat olivat. Toivolla humaltanut onnellisuus ja lupaus lapsesta vaihtuivat hetkessä epäuskoiseen pettymykseen, saaden pian kumppanikseen lähes lamaanuttavan surun.

Juhannuksen kynnyksellä kävimme jättämässä hyvästit jollekin Kalevankankaan hautausmaan Hietakehdolla.

Lapsettomuushoitojen taakka

Osasimme varautua, että lapsettomuushoidot vaativat parisuhteelta venymiskykyä. Havahduimme kesällä 2015 siihen, kuinka omilla tavoillamme ja eritahtisesti käsitelimme lapsettomuuden kokemusta. Se vaati keskustelemista, kuuntelemista ja toisen ymmärtämistä uudella tasolla. Siihenkin herääminen kesti hetken.

Lapsettomuushoidot ovat fyysisesti raskaita, varsinkin naiselle. Kaikesta informaatiosta ja hoitavan henkilökunnan läsnäolosta huolimatta tämä tuli meille yllätyksenä. Hoidot olivat tässä vaiheessa läsnä päivittäin. Ne alkoivat vaikuttaa persoonaan ja psyykeeseen. Suruun kietoutui myös katkeruutta – miksi juuri me emme onnistu asiassa, joka on niin luonnollista ja normaalia.

Syksyllä 2015 kävimme läpi vielä yhden koeputkihoitokierroksen, tälläkin kertaa tuloksetta. Alkoi tuntua, että epävarmat lapsettomuushoidot fyysisine ja henkisine sivuvaikutuksineen eivät olleet enää kaiken sen vaivan arvoisia. Päätös olla lähtemättä neljänteen hoitokierrokseen oli lopulta myös jollain tavalla huoventava.

Vuosina 2016 ja 2017 kävimme läpi adoptioneuvonnan. Päätimme pitkän mietinnän jälkeen, ettei adoptio ole meitä varten.

Lapsettomuuden sisäistäminen ja eteepäin kurottaminen

Keskustelimme adoptioneuvonnan aikana parisuhteestamme ja ylipäättään yhteisestä tulevaisuudestamme. Olimme alkaneet sisäistää lapsettomuuden osana identiteettiämme – niin yksilöinä kuin parisuhteessammekin.

Ystävien, läheisten ja vertaisten tuki oli tärkeää asian käsittelyssä. Esimerkiksi Simpukka ry tarjoaa erinomaisten ympäristön vertaistuelle. Jos jotain kadumme lapsettomuusprosessissa, niin olisimme voineet hakeutua vertaistuen piiriin jo aikaisemminkin. Vain toinen saman tilanteen kohdannut kykenee samaistumaan lapsettomuuden kokemukseen.

Vertaistuen avulla oli mahdollista avata tunnesolmuja, joista ei aina ollut täysin tietoinenkaan.

Saattaa kuulostaa kliseeltä, mutta lapsettomuus on kasvattanut meitä niin ihmisinä kuin pariskuntanakin. Synkimmät hetket lapsettomuushoitosten aikana olivat kokemus, jota vasten monet asiat asettuvat edelleen oikeaan perspektiiviin. Lapsettomuuskokemus on herkistänyt kohtaamaan muiden ihmisten huolia ja elämäntilanteita uudella tavalla.

Aina näin ei ole, mutta meidän kohdallamme menetys kääntyi ajan kanssa mahdollisuudeksi rakentaa jotain erilaista, jotain uutta. Lapsettomuuden käsittely on vaatinut aikaa ja tilaa, mutta kokemuksena se on keriytynyt osaksi identiteettiämme ja tarinaamme.

Lapsettomuudesta puhuminen tuntuu nykyään jo varsin neutraalilta, eikä siihen liity hämmentymisen, epävarmuuden tai häpeän kaltaisia tunteita. Vaikka kyse on menetyksestä sekä sen tuntemisesta, olemme oppineet olemaan armollisia itsellemme. Olemme oppineet arvostamaan niitä mahdollisuuksia ja horisontteja, mitä elämäntilanteemme tarjoaa. Elämä on hyvää tässä ja nyt.

Teksti

Sini Männistö ja Tapio Juntunen
Artikkelista on julkaistu laajempi versio Simpukka-lehdessä 2/2019.

**JÄLKIKÄTEEN ON VAIKEA
PALAUTTAA MIELEEN TUON
PARIN KUUKAUDEN
JAKSON TUNNEMYRSKYÄ,
NIIN SUMUISIA
JA VUORISTORATAMAISIA
NUO AJAT OLIVAT.**



Simpukan tehtävänä on edistää tahattomasti lapsettomien hyvinvointia ja asemaa tiedon, tuen ja vaikuttamisen keinoin. Olemme sinua varten.

Simpukka on saanut nimensä siitä, että lapsettomat sulkeutuvat usein kuin simpukka kuoreensa. Ajan myötä ja tukea saatuaan simpukka voi avautua ja sen sisältä löytyä helmi. Helmi saattaa tarkoittaa esimerkiksi uusia suunnitelmia tai elämän suunnan löytymistä.

Vuonna 1988 perustettu Simpukka on Suomen ainoa tahattoman lapsettomuuden kokemusasiantuntijajärjestö. Tavoitteenamme on, että tahatonta lapsettomuutta kohtaavat saavat juuri sitä apua ja tukea, mitä he tarvitsevat.

KULJEMME RINNALLASI

Tule mukaan Simpukkaan:
www.simpukka.info/
liity-jaseneksi

**SIMPUKKA VALVOO LAPSETTOMIEN ETUA JA VAIKUTTAA
TAHATONTA LAPSETTOMUUTTA KOKENEIDEN ASEMAAN
YHTEISKUNNASSA.**

TUKEA, TIETOA, EDUNVALVONTAA

Simpukka tarjoaa lapsettomille laadukasta vertaistukea

- vertaistukiryhmät eri paikkakunnilla
- verkkovertaistuki
 - kotisivujen keskustelupalsta
 - vertaisvälitys
 - Facebook -keskusteluryhmät
 - vertaischatit Tukinetissä
 - vertaisryhmien videotapaamiset
- SimpukkaParit -parisuhdetoiminta
- teemakurssit

Simpukka tarjoaa tietoa ja järjestää tapahtumia

- jäsenlehti Simpukka neljä kertaa vuodessa
- Simpukka-viikko ja Lapsettomien lauantai joka vuosi toukokuussa
- yleisöluentoja ja lapsettomuusaiheisia julkaisuja

www.simpukka.info/syke-verkosto

”Lapsettomuus kuten moni muukin vaikea kokemus voi antaa ihmiselle sellaista kokemustietoa ja -taitoa, joka nousee arvoonsa myöhemmissä elämänvaiheissa. Vaikeat asiat voivat muuntua siunauksen tuojiksi tai inspiraation lähteiksi. Niiden myötä voidaan myös arvioida uudelleen elämänsuuntaa ja tehdä uusia valintoja ja suunnitelmia. Edessä on ehkä toisenlainen tie kuin mitä oli ajatellut. Mutta toisenlainen tie voi viedä kokemaan asioita, joita ei osannut odottaa tai joista ei osannut edes unelmoida.”

Lähde: Pruuki, Heli, Tiihonen, Raili & Tuominen, Minna (2015): Toisenlainen tie: tahaton lapsettomuus, kriisi ja selviytyminen.





Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

simpukka@simpukka.info

0400 844 823

www.simpukka.info

facebook.com/simpukka.info

Twitter: @SimpukkaRy

Instagram: @simpukkary

#yksiviidestä

#tahatonlapsettomuus