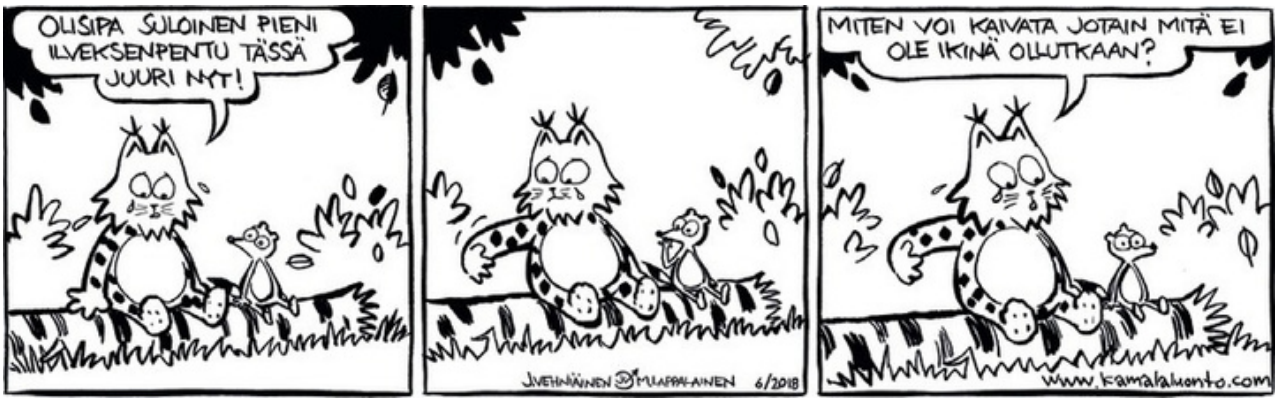
UUTTA POLKUA ETSIMÄSSÄ

Kun lapsettomuus on lopullista

SIMPUKKA

SYKE



Teksti: Simpukka ry, 2026

Sarjakuva sivulla 2: Kamala Luonto / Vehniäinen & Lappalainen
Kuvituskuvat sivuilla 15, 20 ja 28: CupOfTherapy
Valokuvia sivuilla 4-5: Katja Helenelund
Valokuva sivuilla 13: Sanna Reponen
Muut valokuvat: Canva
Taitto: Mona Rainerla, Simpukka ry
Painopaikka: KTMP Group Oy

Copyright: Simpukka ry
Lainattaessa lähde mainittava.

Lukijalle

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, joka elät lopullisen lapsettomuuden kanssa. Et ole kokemuksesi kanssa yksin, vaikka se joskus tuntuisi raskaalta ja eristävältä. 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 opas auttaa sinua ymmärtämään, että ajatuksesi ja tunteesi ovat normaaleja ja yleisiä muillekin lopullisesti lapsettomille. Toivomme, että se antaa lapsettomuussurulle ja sen käsittelylle tilaa, mutta näyttää, että elämässä on ajan myötä myös muuta hyvää.

Vertaistuen piirissä selviytyminen on usein helpompaa kuin yksin. Olet sydämellisesti tervetullut mukaan Simpukan yhteisöön! Simpukan yksin ja kaksin elävien SYKE-verkosto on lopullisesti lapsettomien yhteisö.

Tämän oppaan ovat tehneet Simpukka ry:n lopullisesti lapsettomat vapaaehtoiset Kirsi Tuovinen, Tessa Rintala, Silja Vepsänrepo, Hanne Mustiala, Rea Marjamäki ja Katja Helenelund. Tämä on yhdessä Simpukka ry:n kanssa päivitetty versio vuodelta 2026. Tästä oppaasta on hyötyä myös läheisille ja ammattilaisille, jotka kohtaavat lopullisesti lapsettomia.

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry

ERILAISIA POLKUJA LOPULLISESTI LAPSETTOMAKSI

Millainen ihminen on mielestäsi lopullisesti lapseton? Minkä ikäinen hän on? Onko hän mielikuvissasi 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.

Kun muistelet omaa elämääsi, milloin ensimmäisen kerran haaveilit vanhemmuudesta tai siitä, että perheessäsi olisi lapsi tai lapsia? Millainen on sinun oma tarinasi lopullisesti lapsettomana? Millaisia vaiheita siihen on mahtunut?

Kun ei voi edes haaveilla

Lopullinen lapsettomuus voi olla tiedossa ihmisellä jo hyvinkin nuorena, jos hedelmällisyyteen vaikuttavat synnynnäiset ominaisuudet tai sairaudet selviävät varhaisessa iässä. Tietoisuus tästä on läsnä, kun kaverit ympärillä luovat tulevaisuuden haavekuvia, jotka syystä tai toisesta ovat itselle todennäköisesti mahdottomia.

”Asioita ei pidä itsestäänselvyytenä, 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)

Elämäntilannelapsettomuus

Joillekin lapsettomuus on seurausta sopivan elämänkumppanin tai kumppanuusvanhemman puuttumisesta. Itsellinen nainen on voinut käydä lap-

settomuushoidoissa, mutta kaikille elämäntilannelapsettomille tämä ei ole edes mahdollista.

Parisuhteessa voi myös olla suurta eritahtisuutta lapsitoiveissa tai toinen ei halua lapsia ollenkaan. Tällöin toinen 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

Lasta toivova on ehkä käynyt läpi tuloksettomia hedelmöityshoitoja, saanut keskenmenoja tai kokenut adoptioprosessin keskeytymisen. 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 yksilö saattaa itse tehdä päätöksen prosessin lopettamisesta. Toistuva pettymys tai hoitoväsymys 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)

Et ole yksin

Elämään yksin tai kaksin voi päätyä monenlaista polkua pitkin. Olipa syy tahattomaan lopulliseen lapsettomuuteen mikä tahansa, asiaa on hyvä käsitellä ja pikkuhiljaa hyväksyä se osaksi omaa elämää.

Meitä lopullisesti lapsettomia on kaikkialla yhteiskunnassa. Olemme opiskelijoita, työntekijöitä, työttömiä, naapureita, ystäviä, sukulaisia, vapaaehtoistyöntekijöitä ja eläkkeellä olevia. Elämme erilaisissa elämäntilanteissa ja eri-ikäisten ihmisten joukossa. Usein emme kuitenkaan kerro uudelle ihmiselle ensimmäiseksi, että olemme lopullisesti lapsettomia.

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

SURU LAPSETTOMUUDEN LOPULLISUUDESTA

Lapsitoiveesta luopumiseen voi päätyä monenlaisia polkuja pitkin. Riippumatta siitä, miten lopullisen lapsettomuuden kohtaamispisteeseen päädytään, kokemus on useimmille raskas ja koko elämää muuttava.

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 vaiheita, 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 edestakaisinliikkeen.

"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 kaipaus, 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 selkeää." (SYKE-kysely)

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

1. Kieltäminen, jolloin tapahtunutta on vaikea uskoa todeksi.

Lapsitoiveen menettäminen ja ajatus lapsettomuuden lopullisuudesta tuntuu mahdottomalta hyväksyä. Tämä shokkitila saattaa ilmetä muun muassa 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

Mitä enemmän käyt tunnetta läpi, sitä voimakkaampaa ja nopeampaa on eheytyminen, ja pääset kaikkein vaikeimmasta vaiheesta yli.

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 esimerkiksi itseesi, läheisiisi, ystäviisi tai lääkäreihin.

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 eheytymään. 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.

3. Neuvottelu tai 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 vajavaisuuttasi ja kaikkea, mitä olisit voinut tehdä toisin. Tekisit mitä tahansa, jotta saisit lapsen tai jotta et joutuisi koke-maan lapsettomuuden tuskaa.

4. Masennus, jolloin huomio siirtyy menneisyydestä nykyhetkeen.

Unelmien menetyksen aiheuttama tyhjyyden kokemus tulee nyt tutuksi samalla, kun surun kokemus syvenee. 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 kaikki tuntuisi hyvältä ja eläisit nyt 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 arjessasi 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. Käsittelemme 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.

MITEN TEHDÄ LOPULLISEN LAPSETTOMUUDEN SURUSTA KONKREETTISEMPAA?

Joskus lapsettomuussuru voi tuntua kovin raskaalta ja epämääräiseltä möykyltä, 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 konkreettisempaa.

Yksi tapa konkretisoida menetystä on laittaa kotona esille surua symboloiva esine tai kuva. Sen vieressä voi polttaa kynttilää esimerkiksi kuolleiden lasten muistopäivänä tai lapsettomien lauantaina, tai muuten hiljentyä surun ääreen aina, kun se hyvältä tuntuu.

Lohtua voi saada myös seurakuntien järjestämissä Tyhjän sylin tilaisuuksissa tai Tyhjän sylin muistopaikoilla vierailuista.

Lisätietoja löytyy Simpukan verkkosivuilta osoitteesta **www.simpukkary.fi**

Japanilaisessa kulttuurissa on jizo-kivipatsaita syntymättömien lasten muistolle.

MITEN SELVITÄ LOPULLISESTA LAPSETTOMUUDESTA?

Teksti Mirka Paavilainen ja Simpukka ry

Psykologi, psykoterapeutti ja EMDR -terapeutti Mirka Paavilainen rohkaisee jakamaan ajatuksia surusta puolison, vertaisten, ystävän, suvun tai terapeutin kanssa.

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 keskellä. Side menetettyyn ei kokonaan katkea, kun muistot kannattelevat surijaa. Muistojen merkitystä surusta selviämisessä 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

Lapsettomuuden suru on erityisen raskasta, sillä siinä hyvistä muistoista ei yleensä löydy lohtua tai voimaa. Lapseton suree sitä, mitä olisi voinut olla. Surun kohteella ei ole reaalimaailman hahmoa, vaan menetys 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 näyttää ja jakaa muille, koska siihen voi liittyä häpeän lisäksi monia muitakin tunteita, kuten ulkopuolisuuden, epäonnistumisen, riittämättömyyden, kateuden tai pelon kokemuksia. Yksin tai kaksin kannettu suru voi olla raskas, jos sille ei löydy todistajia - jos juuri kukaan ei tiedä surijan tilanteesta.

Lapsettomuutta sureva ei voi lohduttautua sillä, että koki kuitenkin aiemmin asiaan liittyen iloa ja onnellisuutta ja nyt on kauniita muistoja mukana. Konkreettisimmillaan lapseton on ehkä saanut kokea hetken aikaa raskauden, joka ei sitten johtanutkaan elävän vauvan syntymään. Muistoon ei liity iloa.

Ei liene ihme, että lapsettomuussuru on usein pitkää ja vaikeaa. Ajattelemme, ettei sen tarvitse olla pysyvästi pohjatonta ja lamaannuttavaa, vaan su-

run kokemus voi muuntua ajan kanssa siedettävämmäksi niin, ettei tuska enää estä elämän hyvistä puolista iloitsemista.

Miten neuvoisin psykologina syvällä lapsettomuuden kivussa kulkevaa?

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

Miten surua ilmaistaan?

Yksi kirjoittaa surun tarinaksi, toinen haluaa huutaa oloaan ilmoille keskellä metsää. Jollekin Tyhjän sylin muistopaikalla käynnistä tulee tärkeä rituaali, toinen pumppaa surua itsestään ulos kuntosalilla. Osalle helpottavaa voi olla surun maalaaminen kuvaksi tai sen tekeminen 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 surraan 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,
psykoterapeutti,
EMDR-terapeutti

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 hyvinkin vahva ennen lapsettomuutta, nauru ja ilo on vähentynyt merkittävästi. Koen välillä myös olevani katkera, mitä en koe aiemmin koskaan kokeneeni.” (SYKE-kysely)

Omasta lähipiiristä voi olla vaikea löytää ihmisiä, jotka ymmärtävät tämän monimutkaisen tunnekokemuksen, ja siksi moni lopullisesti lapseton kokee jäävänsä tunteidensa kanssa yksin. On vaikeaa sanoa olevansa kateellinen siitä, että muut saavat lapsia tai että tunnen vihaa, kun kokee, että toiset eivät pidä tarpeeksi hyvää 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 kehollisuuttaan 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 liittymään lapsiperheellisten joukkoon. 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.

Omaan kehoon voi rakentaa pikkuhiljaa paremman suhteen. 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 luvata, että siitä pitää jatkossa parempaa huolta.

AIKA JÄÄDÄ KAHDESTAAN ILMAN KOLMATTA

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 uudenlaisessa arjessa. Jos hyvien asioiden löytäminen tuntuu haastavalta, voi avuksi ottaa kiitollisuuspäiväkirjan, johon päivittäin kirjaa kolme asiaa, joista on sinä päivänä kiitollinen.

Hyvinvoinnin rakentaminen lähtee pienin muutoksin. Yhdessä voi esimerkiksi lähteä kokeilemaan jotain uutta. Tärkeää on myös olla kiinnostunut kumppanille tärkeistä asioista. Isojen päätösten ja ajatusten keskellä on hyvä nukkua yön yli, ennen kuin tekee mitään isoja muutoksia.

Pienin askelin rakennetaan uutta pohjaa uudelleen määriteltävälle taipaleelle. Alkuun pääsemiseksi voi ottaa esimerkiksi Väestöliiton 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 seksielämä on muuttunut mahdollisten lapsettomuushoitojen myötä. 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 alla olevan harjoitteen kautta.

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 itsekseen, jolloin omaan kehoonsa on mahdollista tutustua rauhassa.

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

LOPULLISESTI LAPSETON LAPSIKESKEISESSÄ MAAILMASSA

Tahattomasti lapsettoman elämään voi kuulua vahva ulkopuolisuuden tunne suhteessa ikätovereihin, jotka rakentavat omaa perhettään, elävät lapsiarjessa ja saavat seurata lasten kasvua sekä myöhemmin ehkä myös kokea isovanhemmuuden. Lopullisesti lapseton on ulkopuolinen koko tästä kokemuksesta: elämästä omien lasten kanssa.

Tämä johtaa myös siihen, että lopullisesti 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.

“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)

“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 tyhjyyttä pois.

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)

Ympäristön voi olla hankala hahmottaa, mitä lapsettoman arki on tai mitä hän ympäristöltään toivoisi ja tarvitsisi. 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 esimerkiksi 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 ehkä 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 saattaa esiintyä 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 selvyytenä. Välillä myös ihmetellään, osaanko minä tarpeeksi lapsista ja kasvatuksesta (kasvatustieteen maisterina) kun minulla ei ole omia lapsia.” (SYKE-kysely)

Ystävyyssuhteet 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 ystävyyssuhteet ja perhe voivat olla ne, jotka antavat lapsettomuuskriisissä voimaa ja auttavat selviytymään.

“Ystävistä saan voimaa.”

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

Vertaiset voivat olla tärkeitä ja pitkäaikaisia ystäviä. Heidän kanssaan jaetut kokemukset voivat tuoda turvaa sekä kriiseissä että rauhallisempina aikoina. Erilaiset ihmissuhteet ja keskustelut, joissa lapsettomuudelle annetaan tilaa ja ymmärrystä, ovat monelle merkityksellisiä.

Jos lopullisesti lapseton itse niin toivoo, hän voi pohtia eri tapoja olla lasten seurassa. Näitä voivat olla esimerkiksi tukihenkilönä tai tukiperheenä toimiminen, sisarusten tai ystävien lasten kanssa oleminen, koulussa vapaaehtoisena toimiminen tai muu vastaava tapa.

Vaikka yhteiskunnan lapsiperhekeskeisyys näkyy 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 aikuisten asioihin, enkä pidä sitä mitenkään huonona asiana. Näin nyt vain kävi." (SYKE-kysely)

TOISELLA KIERROKSELLA

Keski-ikäisyys on usealle itse-tutkiskelun 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.

Elämään mahtuu sekä huolia että iloja. Oma identiteetti on usealla löytynyt, ja on ehkä hyviä ihmissuhteita ystävistä ja vertaisista. Onnistumisen elämyksiä ja merkityksellisyyttä voi löytyä esimerkiksi työelämästä, harrastuksista, kulttuurista, luonnossa liikkumisesta, ruuanlaitosta tai matkailusta. Elämään löytyy lisää värejä ja syvyyttä.

Pelko yksinäisyydestä ja avuttomuudesta voi olla valtava, kun ulkopuolisuuden tunne yhteiskunnassa ja elämässä saattaa olla todella iso jo entuudestaan.

Lapsettomuus saattaa kuohahtaa tässä vaiheessa uuteen kriisiin.

Yhtäkkiä ystävät ja työkaverit hehkuvat isovanhemmuuden onnea. Huomaat, että ympärillä onkin paljon onnellisia isovanhempia. Osa heistä on jopa nuorempia kuin sinä, lapseton aikuinen. Taas huomaat jääväsi jostain paitsi, olevasi ulkopuolinen, sivullinen.

Työpaikan kahvipöydässä keskustelut ehkä siirtyvät isovanhemmuuden onneen. Yllättäen lomista sopimisessa ollaan taas siinä tilanteessa, että kollegoissa on niitä, jotka tarvitsevat ehdottomasti lomansa koulujen loma-aikojen mukaan, koska lapsenlapsia hoidetaan lomilla.

Samaan aikaan, kun isovanhemmat ovat onnellisia uudesta lapsesta perheessä, he ehkä valittavat, kuinka raskas viikonloppu on ollut lapsia hoitaessa. Mikä ristiriita! Kateuden tunteelta ei voi aina välttyä. Ystävillä ei ehkä ole ehkä aikaa sinulle, kun lapsenlapset valloittavat heidän kotinsa ja kalenterinsa.

Sinä et saanut kertoa omille vanhemmillesi, että heistä tulee isovanhempia. Omaan suruun saattaakin sekoittua myös suru omien vanhempien lapsenlapsettomuudesta.

Usein on niin, että aikuinen lapseton on perheessä tai suvussa se, joka hoitaa vanhempiaan ja muita ikääntyviä sukulaisia. Siitä saa parhaimmillaan hienoa sisältöä elämäänsä, kun 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 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 juhlaperinteitä esimerkiksi jouluisin. Lapsettomuuden toisella kierroksella olevan lapsenlapsettoman on pystyttävä luopumaan monesta. Entä minun henkinen perintöni, minun arvoni? Saanko sitä siirrettyä kenellekään?

Kiinnostavatko minun kirjeeni, päiväkirjani ja valokuvani ketään? Toisille ovat tärkeitä 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 pe-

rintöveroa, 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 ehkä kestämään.

Ihmiset kysyvät kirkkain silmin, montako lastenlasta sinulla jo on. Sitäkin pidetään kovin itsestään selvyytenä. On kuin olisi joutunut palaamaan takaisin lähtöruutuun. Pelko yksinäisyydestä ja avuttomuudesta voi olla valtava, kun ulkopuolisuuden tunne yhteiskunnassa ja elämässä saattaa olla todella iso jo entuudestaan. Onneksi tästäkin kriisistä voi selvitä!

Kriisistä selviytymisessä auttavat tuki ystäviltä, perheeltä ja vertaisilta, tieto lopullisen lapsettomuuden kokemuksesta sekä tarvittaessa ammattilaisilta saatu tuki. Yksin ei kannata jäädä. Lapsettomien yhdistys Simpukan SYKE-verkosto tarjoaa tietoa ja tukea lopulliseen lapsettomuuteen päätyneille.

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.

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

Simpukan teettämien SYKE-kyselyjen (2016 ja 2020) mukaan lopullisesti lapsettomilla on erilaisia selviytymiskeinoja. Useat ovat kokeneet 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 kiitollisuuspäiväkirjan pitäminen tai hyväksyvän läsnäolon, meditaation tai mindfulnessin harjoitukset tukevat itsemyötätunnon ja toivon tuntemuksia.

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

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.

Sinun ei tarvitse olla surusi kanssa yksin, vaikka lapsettomuuden kokemus kovin yksinäiseltä saattaakin tuntua.

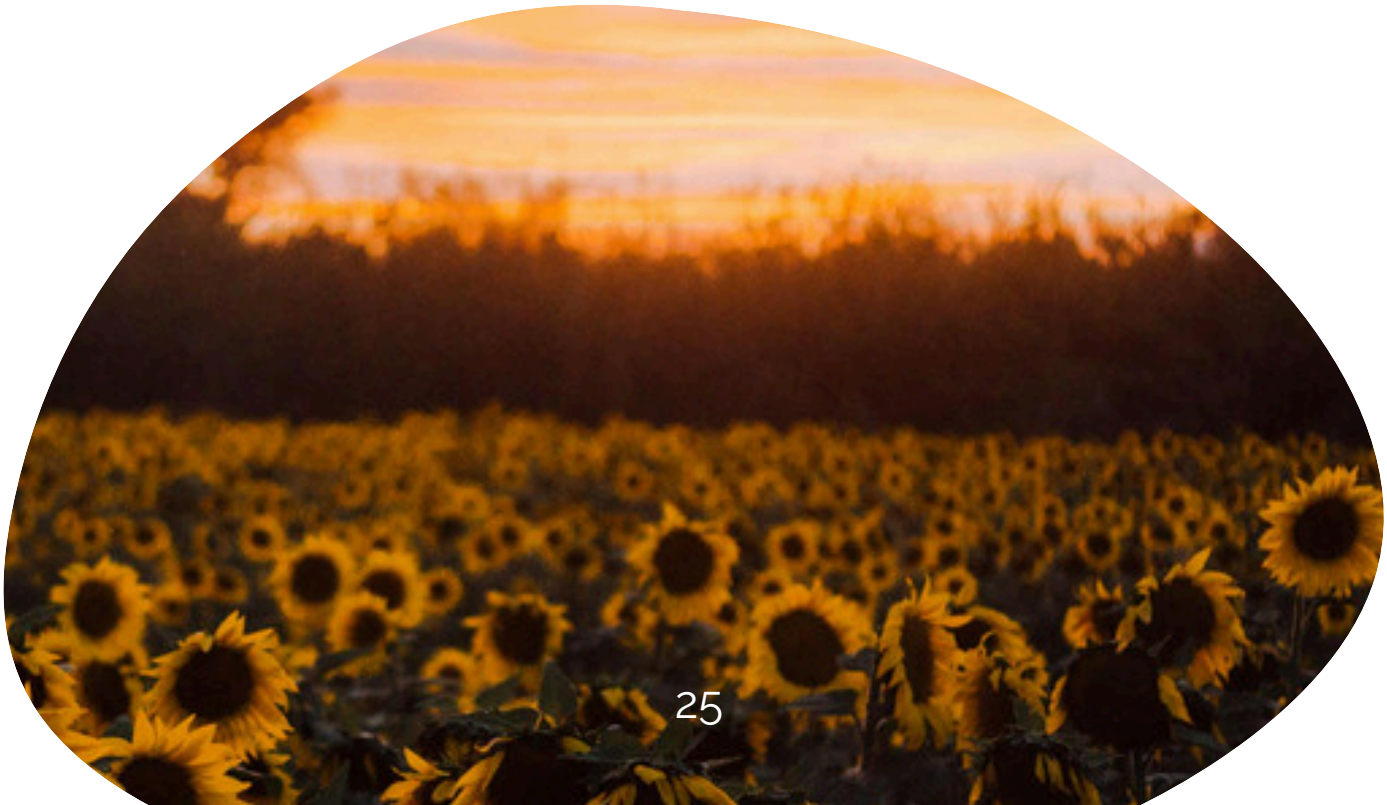
IDENTITEETIN UUDELLEEN RAKENTAMINEN - KUKA MINÄ OLEN ILMAN LAPSIA?

Lapsettomuuden lopullisuuden kohtaaminen voi horjuttaa koko elämän perustaa ja käynnistää kriisin, jossa omia toiveita ja elämän merkityksiä joutuu arvioimaan uudelleen. Kun haave vanhemmuudesta ei toteudu, myös siihen liittyvät odotetut kokemukset jäävät pois.

Moni joutuu luopumaan mielikuvista, jotka olisivat kuuluneet omaan elämään: lapsen kasvun seuraamisesta, juhlista ja merkkipäivistä, arjen hetkistä sekä myöhemmästä isovanhemmuudesta. Myös monet perhekeskeiset juhlat ja perinteet voivat muistuttaa kipeästi siitä, mitä ei koskaan saanut kokea.

Tahaton lapsettomuus voi herättää monenlaisia kysymyksiä omasta identiteetistä ja elämän tarkoituksesta. Mieli voi pohtia, kuka olen, jos en ole äiti tai isä. Mihin ryhmään kuulun, jos en ole vanhempi tai isovanhempi? Onko elämälläni merkitystä ilman lapsia tai suvun jatkumista? Jäänkö lopulta aivan yksin?

Surun keskellä omaa paikkaa ja merkitystä on helppo tarkastella puutteiden kautta. Silloin voi olla vaikea huomata kaikkea sitä hyvää, mitä elämässä jo on ja mitä voi olla tulevaisuudessa – myös ilman lapsia.



Toivon uudelleen herättäminen

Vaikka aluksi valtava, lamauttava järkytys ja kauhun kokemukset lapsettoman elämän lopullisuudesta voivat vallata mielen, 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. Tällöin tärkeä suruprosessi voi viivästyä.

Toivon herääminen jostain uudesta on kuitenkin enemmän kuin todennäköistä. Sen löytämiseen saattaa mennä useita kuukausia tai vuosia. Alkuun voi harjoitella kiinnittämään huomiota arjessa 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.

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 oma minäkuva voi muuttua ja tuntua epävarmalta. Kun elämä ei etene tavalla, jota oli kuvitellut, voi olla tarpeen rakentaa käsitys itsestä uudelleen. Positiivisen psykologian ajatuksista voi löytää keinoja tähän työhön: ne auttavat huomaamaan omia vahvuuksia, lisäämään toivoa ja löytämään merkityksiä, jotka eivät riipu vanhemmuudesta.

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?”

Lapsettomuuden kriisi antaa mahdollisuuden uudenlaiseen itseensä tutustumiseen.

Tämän psyykkisen kamppailun tuloksena on mahdollista kokea muun muassa lisääntynyttä 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. Optimismi ja myönteiset tunteet ovat apuna laajentamassa ajattelua ja käyttäytymismallien valikoimaa sekä vähentämässä stressitilanteiden kuormitusta. Optimismi ei pelkästään 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 iloita.

Lapsettomuuden kriisi antaa mahdollisuuden uudenlaiseen 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 hyvyydet 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 mahdottomaksikin koetusta kriisistä kuitenkin selviää, niin parhaimmillaan se vahvistaa tunnetta, että myös tulevien haasteiden kanssa voi pärjätä. Tämä voimaantumisen ko-

"Meidän täytyy olla halukkaita päästämään irti siitä elämästä, minkä suunnittelimme, jotta voisimme ottaa vastaan sen elämän, mikä meitä odottaa."
Joseph Campbell

kemus 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, täyttä 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 optimistisemman 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?

ERILAISIA SELVIYTYMISTAPOJA

Jokaisella on 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 esimerkiksi uskontoon tai uskoo kohtaloon tai muuhun 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 löytääkseen 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.

Lähteet: Kaisla Joutsenniemi ja Krisse Lipponen: Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu (2015), Suomen lääkärilehti, 70(39), 2515-2519
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
Engblom, K. & Lehtonen, E. 2010. Läsnä ja lähellä, Opas kuolemaa ja surua kohtaaville vapaaehtoisille. Eläkeliitto, Helsinki.

LOPULLISESTI LAPSETON PARI LÖYSI ELÄMÄÄNSÄ UUDEN HORISONTIN

Teksti Sini Männistö ja Tapio Juntunen sekä Simpukka ry

Aloimme toivoa lasta, kun 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 herättivät 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 koeputkihedelmöitys-hoidot, joita kävimme läpi kolme kierrosta, tuloksetta. Toisesta koeputkihoidosta alkoi raskaus, joka päättyi keskenmenoon. Jälkikäteen on vaikea palauttaa mieleen tuon parin kuukauden jakson tunnemyrskyä, niin sumuisia ja vuoristoratamaisia nuo ajat olivat.

Toivolla humaltanut onnellisuus ja lupaus lapsesta vaihtuivat hetkessä epäuskoiseen pettymykseen, saaden pian kumppanikseen lähes lamaannut-

tavan surun. Kolme vuotta lasta toivottuamme kävimme juhannuksen kynnyksellä, samassa kuussa, jossa olimme kokeneet keskenmenon, jättämässä hyvästit jollekin Tampereella Kalevankankaan hautausmaan Hietakehdolla.

Lapsettomuushoitojen taakka

Osasimme varautua, että lapsettomuushoidot vaativat parisuhteelta venymiskykyä. Havahduimme siihen, kuinka omilla tavoillamme ja eritahtisesti käsittelimme 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 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 huojentava. Seuraavina kahtena vuotena kävimme läpi adoptioneuvonnan. Päätimme pitkän mietinnän jälkeen, ettei adoptio ole meitä varten.

Lapsettomuuden sisäistäminen ja eteenpäin kurottaminen

Keskustelimme adoptioneuvonnan aikana parisuhteestamme ja ylipäätään 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 erinomaisen ympäristön vertaistuelle. Jos jotain kadumme lapsettomuusprosessissa, niin olisimme voineet hakeutua vertaistuen piiriin jo aikaisemminkin. Vain toinen saman tilanteen kohdannut kykenee samaistumaan lapsettomuuden kokemukseen.

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

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 lapsettomuushoitojen 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.

”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 elämän suuntaa 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.

SIMPUKKA HELMINAUHA

Lapsettomien yhdistys Simpukka ry 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 elämänsuunnan löytymistä.

Vuonna 1988 perustettu Simpukka on Suomen ainoa tahattoman lapsettomuuden kokemusasiantuntijajärjestö. Tavoitteenamme on, että tahatonta lapsettomuutta kokeneet voivat yhteiskunnassa hyvin ja saavat tarvitsemaansa apua ja tukea.

MONENLAISIA LAPSETTOMIA

Simpukan toiminnan piiriin kuuluvat kaikki tahatonta lapsettomuutta kokevat tai kokeneet. Olennaista on lapsitoive eli oma kokemus siitä, että ei voi syystä tai toisesta saada lasta, vaikka haluaisi. Lapsettomien läheiset ovat tervetulleita kannatusjäseniksi.

KULJEMME RINNALLASI

Tule mukaan Simpukkaan! Liity jäseneksi **www.simpukkary.fi.**

TUKEA, TIETOA, EDUNVALVONTAA

Simpukka tarjoaa lapsettomille laadukasta vertaistukea.
Simpukan kautta voit löytää omaan elämäntilanteeseen soveltuvaa vertaistukea. Vertaistukea löytyy niin kasvokkain tapaavista ryhmistä kuin verkon moninaisista kanavista. Yhdistyksen tilaisuudet, tapaamiset ja vertaistukitoiminta ovat avoimia kaikille.

- vertaistapaamiset
- vertaischatit
- yksityiset Facebook-ryhmät
- keskustelupalsta
- vertaisvälitys
- vertaisryhmien videotapaamiset
- SimpukkaParit-toiminta

Simpukka valvoo tahattomasti lapsettomien etua ja vaikuttaa tahatonta lapsettomuutta kokeneiden asemaan yhteiskunnassa.

SYKE

Simpukka ry

www.simpukkary.fi

Oppaan painamista tukee Merck Oy

MERCK

SIMPUKKA HELMINAUHA