

Pettämisestä voi selvitä – mitä se parisuhteelta vaatii?

Uskottomuus on useimmille parisuhteille suuri kriisi. Siitä voi selvitä eteenpäin yhdessä pariskuntana tai se voi johtaa parisuhteen päättymiseen. Uskottomuus ei synny tyhjästä. Tilannetta käsiteltäessä on tärkeää ymmärtää, että uskottomuuden taustalla on aina tekijöitä, jotka tilanteeseen ovat johtaneet. Kuinka sitten tilannetta voi lähteä selvittämään ja miten pettämisen jälkeen voi jatkaa yhdessä?

4 askelta uskottomuudesta johtuvasta kriisistä selviytymiseen

1. Kohtele tilannetta kriisinä

Uskottomuus kriisi horjuttaa aivan erityisellä tavalla sitä turvallisuuden tunnetta, johon suhteessa olijat ovat tottuneet. Pettäminen ja petetyksi tuleminen voivat olla pahimmillaan traumaattisia kokemuksia, joihin liittyy valtavasti erilaisia tunteita. Näiden tunteiden kanssa on opittava tulemaan toimeen. Ensin on huolehdittava siitä, että tilanne on pariskunnan molemmille osapuolille turvallinen, ja kotona pystyy olemaan ilman, että tilanne liikaa kärjistyy. Pyrkimys kehon ja mielen rauhoittamiseen on tärkeää. Kriisin käsittelylle ja siitä toipumiselle on annettava riittävästi aikaa. Empatian ja myötätunnon heräämiselle on annettava mahdollisuuksia.

2. Opettele keskustelemaan vaikeistakin asioista

Kriisistä selviämässä oleellista on yhteinen keskustelu. Rakentava keskustelu edellyttää paljon kumppanin kuuntelemista omien näkökulmien selittämisen sijasta. Kriisin selvittämisen eteneminen edellyttää, että vaikeita tunteita voidaan kohdata, laittaa sanoiksi ja asioista pystytään keskustelemaan kohtuullisen rauhallisesti. Jos tunteet kuumenevat, ottakaa aikalisä, rauhoittakaa itsenne, ja jatkakaa myöhemmin uudelleen. Keskustelusta ei kerralla tule valmista. Usein on hyvä etsiä ulkopuolista apua yhteisen tilanteen käsittelyyn. Välillä on hyvä laittaa keskustelu sivuun ja tehdä yhdessä mukavia asioita.

3. Miksi meille kävi näin?

Kun asiasta pystytään keskustelemaan, on tärkeää pyrkiä ymmärtämään taustalla olleita suhdetta haavoittaneita tekijöitä. Pyrkii löytämään riittävä ymmärrys siitä, miten tilanteeseen on päädytty. Syyt voivat olla moninaisia. Ne voivat liittyä esimerkiksi parisuhteen vuorovaikutuksen ja kommunikaation haasteisiin, suhteen ulkopuolisiin stressitekijöihin, pettäneen osapuolen henkilökohtaisiin tekijöihin tai petetyn osapuolen henkilökohtaisiin tekijöihin. Ymmärrys tilanteeseen johtaneista vaikuttimista auttaa pariskuntaa toisaalta suremaan mennyttä, ja toisaalta rakentamaan suhdetta uuteen suuntaan.

4. Miten tästä eteenpäin?

Kun yhteinen ymmärrys tapahtumien vaikuttimista ja seurauksista on riittävästi löytynyt, on aika pohtia parisuhteelle sopivaa ratkaisua. Kuinka jatketaan eteenpäin – yhdessä vai erikseen? Pystytäänkö suhteen loukkaus käsittelemään niin, että voidaan jatkaa eteenpäin? Miten jatkossa vuorovaikutusta vahvistetaan, jotta samaan tilanteeseen ei enää päädytä uudelleen? Pettämisen jälkeen on mahdollista jatkaa yhdessä, jos se on parisuhteelle sopiva ratkaisu. Usein tämä edellyttää uusien asioiden oppimista - muutoksia vuorovaikutuksessa ja toimintatavoissa.

Uskottomuudesta selvinneitä pariskuntia yhdistäviä tekijöitä

Uskottomuudesta selviäminen voi olla vuosien vuoristorataprosessi, joka parisuhteen molempien osapuolten on yhdessä käytävä läpi, jotta tilanteesta voidaan päästä eteenpäin.

On olemassa tekijöitä, jotka yhdistävät pettämiseen liittyvistä kriiseistä selvinneitä pariskuntia. Kiinnostava laadullinen tutkimus (Abrahamson, I., Hussain, R., Khan, A., Schofield, M.J. 2012 What Helps Couples Rebuild Their Relationship After Infidelity? Journal of Family Issues 33(11) 1494-1519) tuo esiin havaintoja uskottomuus kriisistä

eteenpäin selvinneiden pariskuntien kokemuksista. Yhteisen selviytymisen kannalta keskeiset teemat olivat:

1. Molempien osapuolten motivaatio

Kriisistä selviytymisessä tärkeäksi koettiin se, että molemmat osapuolet olivat yhtä sitoutuneita ja motivoituneita suhteen aktiiviseen korjaamiseen. Näin siitäkin huolimatta, että pariskunta tiedosti tilanteen edellyttävän heiltä suuriakin ponnisteluja.

2. Keskinäinen ystävällisyys

Pettämisen jälkeen yhdessä jatkaneita pariskuntia yhdisti se, että pariskunnan molemmat osapuolet pystyvät kohtelevaan toisiaan ystävällisesti. He ymmärsivät, että vaikka ovat vaikeassa tilanteessa, voivat he antaa toisilleen ”armon” ja rakentaa suhdetta. Myös anteeksisaamisen kokemus oli merkittävä.

3. Merkityksen löytäminen

Kriisitilanteesta selviytyneet pariskunnat pitivät tärkeänä, että he oppivat ymmärtämään ”mikä suhteessa meni pieleen”. Keskustelut ymmärryksen löytymiseksi olivat vaikeita mutta helpottavia. Useat kokivat merkityksen löytämisen ja kriisistä toipumisen monimutkaisena prosessina. Ikään kuin kaksi askelta eteen, yksi taakse, ja välillä kokemus siitä, että olivat aivan alussa.

4. Tuen saaminen

Läheisiltä tai ammattilaisilta saatu tuki koettiin tärkeänä kriisistä selviytymisessä. Yhdessä toipuminen uskottomuuskriisistä vahvisti selviytymisen tunnetta, jota voitiin kutsua myös selviytymistyytyväisyydeksi.

Voiko pettämisen jälkeen jatkaa yhdessä?

Pettämisen jälkeen voi jatkaa yhdessä, mikäli se on parisuhteelle sopiva ratkaisu. Eteenpäin jatkaminen yhdessä vaatii molemmilta parisuhteen osapuolilta aktiivista asian työstämistä ja prosessointia, sekä muutosten tekemistä parisuhteessa. Sitä kaikkea voisi kutsua yhdessä kasvamiseksi.