

VAUVA SYNTYI, RAKKAUS HIIPUI

Useimmat odottajat toivoisivat lapsensa syntyvän vakaaseen, tasapainoiseen parisuhteeseen. Tämä on myös yleinen oletusarvo: pariskunnat käyvät yhdessä perhevalmennuksessa ja saavat neuvolasta ”Meille tulee vauva” – lehtisen. Aina asiat eivät kuitenkaan mene näin. Tuhannet naiset saavat vuosittain lapsen yksin. Osalla heistä on alun perin ollut parisuhde, joka ei kuitenkaan ole kestänyt lapsen tuloa.

Psykoterapeutti ja perheterapeutti Hanna Turkia Psykoterapiapalvelu Solmujensillasta toteaa, että raskaus on monessakin mielessä haaste hyvällekin parisuhteelle.

- Menneisyyden ratkaisemattomat ongelmat, tärkeimpänä suhde omaan isään tai äitiin, voivat aktivoitua raskausaikana sekä miehellä että naisella. Naisen mielialat muuttuvat hormonien heittelehtiessä, eikä mies aina ymmärrä, miten siihen tulisi suhtautua. Mies voi myös tuntea itsensä ulkopuoliseksi, koska hänellä ei ole samaa kosketusta tulevaan vauvaan kuin naisella.

Raskausajan haasteet liittyvät usein siihen, että naisella ja miehellä on kummallakin omat tarpeensa ja odotuksensa, eivätkä ne aina kohtaa toisiaan.

- Esimerkiksi parien läheisyyden tarpeet voivat olla hyvin erilaisia. Toisinaan mies haluaisi seksiä, mutta naiselle riittäisi pelkkä läheisyys. Joskus taas nainen haluaisi seksiä, mutta mies pelkää satuttavansa vatsassa olevaa vauvaa, Turkia sanoo.

Miehen tunnetaidot koetuksella

Mikä sitten saa miehen lähtemään raskausaikana?

Hanna Turkian mukaan miehen valmius ryhtyä isäksi riippuu monesta asiasta, jotka ovat hyvin yksilöllisiä. Onko mies alun perin halunnut isyyttä ja lasta, vai onko lapsi ollut vain puolison toive tai vahinko? Kuinka pysyvä parisuhde on – onko oltu yhdessä jo kauan vai vain vähän aikaa? Mikä on taloudellinen tilanne, kokeeko mies pystyvänsä elättämään perhettä?

- Jos mies on nuori, ehkä koulut käymättä ja elämä vielä kaikin tavoin auki, isyys ei ehkä tunnu hyvältä ajatukselta, Turkia sanoo.

Mies joutuu raskausaikana kohtaamaan monta haastavaa kysymystä. Haluaako hän päättää oman nuoruutensa viettämisen ja riippumattomuutensa ja ottaa uudenlaisen vastuun perheestä? Miten mies kykenee ratkaisemaan perheellistymiseen liittyvät ristiriitaiset tunteet, kuten mustasukkaisuuden lasta kohtaan tai ulkopuolisuuden naisen ja lapsen vahvan suhteen äärellä?

Isyyden haasteissa onkin paljolti kyse tunnetaidoista. Jos mies ei pysty käsittelemään omia tunteitaan, saattaa tuntua helpommalta paeta. Monet tunteet ovat tiedostamattomia ja niitä on siksi vaikea purkaa. Naisten äitisuhteista puhutaan paljon, mutta myös miehen suhde omaan isään on hyvin tärkeä ja monille kipeäkin asia. Kun oma lapsi on tulossa, mies alkaa pohtia, mitä itse on omalta isältään saanut ja mitä jäänyt vaille.

Myös seksuaalisuus parisuhteessa mullistuu lapsen myötä.

- Mies joutuu kohtaamaan puolisonsa naiseuden ja seksuaalisuuden muutoksia. Puolisosta tulee äiti, miehen oman äidin kaltainen. Jos tämä on miehelle vaikeaa, seksuaalisuus voi ehtyä kokonaan ja mies voi paeta ristiriitoja jopa muiden naisten luo.

Naisellakin on oma osuutensa siinä, miten mies sopeutuu isyyteen.

- Vauvan tulo muuttaa koko perhesysteemin: jokaisen pitää ottaa uusi rooli. Molemmilla on odotukset omasta ja toisen roolista. Se, miten nainen on valmis ottamaan miehen isyyden vastaan, miten hän näkee isän roolin ja millaista roolia miehelleen tarjoaa, liittyy hänen omaan lapsuudenperheeseensä.

Tunnemylläkkä vie energiaa

Kun nainen jää yksin raskausaikana, tunteet menevät usein vuoristorataa. Nainen voi vuorotellen vihata ja rakastaa sekä miestä että lasta. Tunnemylläkkä vie paljon energiaa ja aikaa normaalilta odotukselta ja lapsen syntymään valmistautumiselta.

- Tyypillisiä tunteita ovat pelko täysin yksin jäämisestä, avuttomuus, syyllisyys, raivo ja suru, Turkia kertoo.

Odotukset ovat pettäneet pahemman kerran ja unelmat särkyneet. Tällaisessa tilanteessa odottajan kannattaa hakea kaikki tuki sieltä, mistä sitä suinkin vain saa: ystäviltä, vanhemmilta tai neuvolasta.

Joskus vauva ilmoittaa tulostaan, vaikka parisuhde ei ole siihen kypsä. Tilanteessa on toivoa, jos molemmat haluavat ainakin yrittää sitoutumista toisiinsa että vanhemmuuteensa.

- Pariterapia on hyvä paikka avata vaikeita asioita ja miettiä, mitä suuntaa parisuhteelle toivoo, Turkia sanoo. Asiasta kannattaa puhua jo silloin, kun suhde ei ole vielä täysin solmussa. Raskausaika on otollista aikaa suhteen rakentamiseen ennen vauva-ajan uusia haasteita.

Lisätietoja : Psykoterapiapalvelu Solmujensilta, www.solmujensilta.com

Kirjoittanut Matilda Katajamäki