

## Podcast 2: Miten pitää huolta parisuhteesta, kun sairaus kuormittaa

CHARLOTTA: Tervetuloa kuuntelemaan Parisuhdekeskus Kataja ry:n podcastia. Tänään me jutellaan Riina sun kanssa siitä, että miten voisi pitää huolta siitä parisuhteesta sellaisessa tilanteessa, kun parisuhteessa tai perheessä on sairautta tai erityisen tuen tarvetta. Mitä sulle tulee ihan ensimmäisenä mieleen tällaisesta tai että, miten pitää parisuhteesta huolta ja miksi se on jotenkin tärkeää?

RIINA: Tosi hyvä ja tosi tärkeä kysymys, kiitos Charlotta. Kiva päästä taas mukaan juttelemaan sun kanssa tästä asiasta. Mä ajattelen, että ne ensimmäiset suhteet on usein tosi isoja juttuja nuoren ihmisen elämässä ja ajattelen, että miten siinä kohdassa pitää puhetta yllä siitä, että miten tätä suhdetta voisi jotenkin ylläpitää. Ajattelen, että seurustelukumppanilta ja ylipäänsä parisuhteesta usein odotetaan semmoista myötäelämistä ja myötätuntoa monenlaisissa elämäntilanteissa ja mä ajattelen, että siksi suhteen merkitys ja usein myös ne odotukset saattaakin korostua siinä tilanteessa, kun toinen tai molemmat sairastavat. Mä ajattelen jotenkin, että on tosi tärkeää pitää huolta sen suhteen voimavaroista. Jotenkin me puhutaan paljon resilienssistä ja ajattelen, että resilienssi liittyy voimavaranäkökulmaan.

CHARLOTTA: Haluatko avata vielä mitä tällainen resilienssi tarkoittaa? Mitä se käsitteenä tarkoittaa?

RIINA: Joo totta. Resilienssistä on puhuttu jo joskus 90-luvulta lähtien, kun on itseasiassa tutkittu Lontoossa slummissa kasvaneita lapsia ja on lähdetty tutkimaan sitä, että miksi jotkut pärjäävät ja jotenkin saavat elämänsä raiteilleen ja pystyvät elämään hyvää elämää siitä huolimatta, että omat lähtökohdat tai omat kokemukset elämästä on ollut hirvittäviä. Elämän olosuhteet on ollut ihan kestävämmän sietämättömiä ja siitä huolimatta on pystytty rakentamaan jotenkin semmoista toivoa ja tehty kestäviä ja rakentavia elämänvalintoja ja on pystytty elämään niiden asioiden kanssa. Siitä jotenkin lähti se ajatus siitä resilienssitutkimuksesta ja puhutaan paljon henkilöresilienssistä tällaisen mielen joustokykynä - mielen kykynä päästä hankalien vaikeiden asioiden yli. Siihen vaikuttaa tietysti tosi monenlaiset asiat: perimä, ympäristö ja voidaan ajatella, että yksilöllä on resilienssiä, mutta voidaan ajatella, että sitä on myös yhteisöissä. Myös suhteissa voi olla joustokykyä ja joustovaraa, ja erityisesti parisuhteessa, joka on hyvin usein läheisin ihmissuhde, siinä on erityisen paljon mahdollisuutta siihen resilienssiin ja elämän hankaluuksista selviämisen voimavaroja.

CHARLOTTA: Joo hei kiitos tosi paljon kun avasit asiaa. Voisiko jotenkin ajatella siten, että meillä vaikka suhteen osapuolilla on se oma resilienssi ja semmoinen palautumiskyky tai jotenkin joustokyky. Mutta sitten myös se resilienssi, mikä siinä meidän välisessämme suhteessa on, se on sitten oma juttunsa vai ymmärsinkö oikein?

RIINA: Joo mä ajattelen, että ihmisellä, joka on parisuhteessa, häntä kannattelee monenlainen resilienssi. Se henkilökohtainen resilienssikyky ja sitten myöskin suhteessa olevat voimavarat ja se palautumiskyky. Sitten tietysti kaikenlaiset muut, että jos on vaikka lämmin toimiva työyhteisö, joka nyt itselleni tulee mieleen. Yhteisöissäkin voi olla sitä yhteistä joustokykyä, yhteistä resilienssiä, eli toisen tukemista silloin, kun sitä tukea tarvitaan. Myöskin tässä tilanteessa, kun kumppani on sairastunut niin mä ajattelen, että siinä on myös tosi tärkeää jotenkin huomioida se, että se parisuhde voidaan nähdä vähän niin kuin myöskin sen suhteen kolmantena osapuolena niitten kumppaneiden lisäksi. Eli voidaan ajatella, että siinä suhteessa olisi sinä ja minä ja sitten se meidän välinen parisuhde. Ajattelen että kumppaneiden välinen vuorovaikutus ja se fyysinen ja semmoinen tunneyhteys, emotionaalinen yhteys muodostaa sen suhteen kolmannen osapuolen eli sen

parisuhteen. Vuorovaikutusta ja yhteistä yhteyttä vahvistamalla vahvistuu myös parisuhde. Tämä suhteen kolmas osapuoli, eli se parisuhde, voi toimia suhteen osapuolten tukijana tämän sairastumisen kriisin keskellä ja silloin jos jompikumpi tai ehkä molemmat tarvitsee tukea, että toimiva parisuhde voi olla semmoinen varavirta elämässä.

CHARLOTTA: En oo ikinä ajatellut sitä tuota kautta, mutta nyt kun sen sanoit ääneen jotenkin - makes sense. Tai että, tosi hyvin käy järkeen toi mitä kerroit, että siinä suhteessa on niin kuin erilliset ihmiset, mutta jotenkin sitten myös se, mitä ollaan yhdessä luotu. Onko resilienssi sellainen asia mitä voi itse kehittää, että se ei ole jotenkin tähtiin kirjoitettu? Totta kai varmaan perimästä tulee jonkun näköinen resilienssi, mutta sitten, jos ajattelee vaikka suhteenkin resilienssiä niin onko se semmoista, mitä voi vähän niin kuin treenata tai itsetietoisesti pyrkiä vahvistamaan?

RIINA: Joo toi on tosi tärkeä kysymys Charlotta, koska mä ajattelen, että toimiva parisuhde ja se parisuhteen resilienssi vahvistaa sitä kumppaneitten hyvinvointia tosi monella tavalla. Ja, sitä resilienssikykyä, mielen joustokykyä, suhteessa voi vahvistaa ihan tosi monella tavalla, esimerkiksi ihan tämmöisillä pienillä arkisilla parisuhdeteoilla. Vaikka se, että vie joskus kahvin sänkyyn tai yhdessä vietetty kiva aika tai yhdessä vietetyt iloiset hetket. Mä ajattelin, että yhteinen huumori on monelle tämmöinen resilienssiä vahvistava näkökulma. Sitten myös kokemus siitä, että on aikaisemminkin selvitty haastavista kohdista elämässä. Se on myöskin semmoinen resilienssiä vahvistava näkökulma tai teko. Mä myös mietin, että siitä on ihan hyvä vaikka kumppanin kanssa jutellakin, että muistatko silloin, kun meillä oli hankala tilanne ja siitäkin selvittiin ja miten me selvittiin. Mä ajattelen, että se on tosi hyvä huomata, että sitä parisuhteen joustokykyä voi ihan tietoisesti vahvistaa.

CHARLOTTA: Joo, tosi tärkeä ajatus jotenkin ja mä ehkä tavoitan tuon siinä mielessä, että mun oma puoliso sairastui sinä aikana vasta, kun me jo oltiin yhdessä ja sitten meillä oli jo se kokemus siitä, että mulla on sairaus ja me ollaan pärjätty sen kanssa. Niin, sitten jotenkin ei meillä ollut missään kohtaa - tai no nyt mun on vaikea puhua hänen puolestaan - mutta ei meillä silleen, mitä me ollaan keskusteltu, kummallakaan ollut semmoinen olo, että tämä jotenkin kosahtaisi tähän tai että tämä olisi jotenkin liikaa tai me ei pärjättäisi. Vaan se, että on jo se kokemus siitä, että itse asiassa me ollaan selätetty kaikennäköistä tässä jo nyt ja että ei tietenkään toivota mitään lisäkuormaa, mutta sitten kun se tulee niin se ei ole ehkä niin iso semmoinen, miten sen sanoisi, se ei tunnu niin raskaalta vaikka raskasta onkin. Mutta siitä ei tule enää niin toivoton olo, kun ehkä sitten vaikka ensimmäisellä kerralla, kun tulee se joku iso kriisi.

RIINA: Mitä sä ajattelet, mikä siinä helpottaa, että ei tule niin toivoton olo, jos sen on jo kertaalleen kokenut?

CHARLOTTA: Varmaan jotenkin ehkä se, että siellä taustalla on se joku kokemus siitä, että me ollaan selvitty aiemminkin. Sitten mä kyllä myös ajattelen, että tosi paljon tämmöinen sairastaminen opettaa semmoista jotenkin aika hetkessä elämistä. Toisaalta voi olla tietysti vaikea nähdä sitä tulevaisuutta pidemmälle ja tätä hetkeä pidemmälle. Mutta, sitten mä oon jotenkin itse todennut sen, että ei meidän myöskään tarvitse tai kannata miettiä sinne jonnekin tosi pitkälle tulevaisuuteen, jos se tuntuu ahdistavalta. Sitten me voidaan olla yhdessä jotenkin siinä hetkessä ja miettiä se, että miten me tästä mennään huomiseen, jos on vaikka tosi vaikea sairaustilanne. Välillä miettiä, miten pärjätään seuraavaan tuntiin tai seuraavaan minuuttiin ja kuinka me siinä yhdessä mennään siitä eteenpäin. Ehkä mulla myös se ajatus siitä, että esimerkiksi mulla ei ole koskaan ollut semmoinen olo, että mä olisin mun sairauden kanssa kovin yksin. Aina on ollut semmoinen olo, että mulla on aina se mun kumppani tukena siinä ja mä voin pyytää häntä mun vierelle ja me yhdessä rämmimme

siinä eteenpäin. Vaikka se on nimenomaan melkoista rämpimistä välillä, niin ainakaan mä en ole siinä yksin. Se mun mielestä auttaa jo tosi paljon, että mä tiedän, että toinen on siinä vierellä.

RIINA: Joo tosi tärkeä näkökulma, ja usein tässä jotenkin työssäni kuulen myöskin sitä, mitä sanoit, että kuinka tärkeitä se kumppanin tuki on ja miten merkityksellisestä asiasta oikeasti on kyse. Tutkimustenkin mukaan me tiedetään, että kumppanin tuki helpottaa esimerkiksi ihan semmoista asiaa kuin hoitotasapainon saavuttaminen tai sitten sairastuneen motivaatiota hakeutua hoitoon tai sitoutua hoitoon. Lisäksi sitten molempien psyykkistä hyvinvointia tukee ja vahvistaa se, että sairastunut kokee tulevansa kumppaninkin taholta jotenkin tuetuksi. Mitä sä tästä mietit Charlotta?

CHARLOTTA: Joo kyllä mä pystyn ehdottomasti oman kokemuksen perusteella allekirjoittaa tuon mitä sanoit. Silloin, kun on semmoinen luottavainen olo siihen omaan suhteeseen ja on turvallinen olo, [niin se tukee ja vahvistaa myös omaa hyvinvointia]. Mä tiedän myös sen, että kaikilla ei sellaista oloa välttämättä ole. Mutta se mitä haluaisin ehkä tästä jotenkin alleviivata niin, että jos siinä [suhteessa] on semmoinen turvaton olo tai epäluottamus tai muuta, niin vaikka kuinka olisi sairas, niin se ei ole silti mitenkään oikeutettua. Että, niistä omista rajoista voi pitää kiinni ihan oikeasti silloinkin, kun on joku sairaus. Ehkä itsellä oli aiemmin semmoinen ajatus ennen kuin olin tässä nykyisessä suhteessa, että jotenkin tyytyi vähän niin kuin mihin vaan ja silleen että no kiva nyt, jos joku haluaa mun kanssa olla, kun on tätäkin [sairautta] ja tällaista. Mun mielestä se on ollut itselle tärkeä oppi, että mun ei itseasiassa tarvitse tyytyä yhtään vähempään. Mulla saa olla ihan yhtä lailla mielipiteitä kuin sillä toisella. Mä saan olla kipeä ja minä saan vaatia ja jotenkin toivoa sitä tukea ja tsemppiä ja se ei ole semmoista, että me pidetään siitä jotenkin kirjaa, että nyt mä oon ollut sinulle tukena näin paljon ja nyt on niin kuin aika jotenkin lunastaa tämä ja olisi puntit jotenkin tasan. Semmoisesta ajatuksesta irti päästäminen on kyllä helpottanut minua ja vahvistanut sitten ehkä sitä omaakin suhdetta sekä itseensä että myös sitten kumppaniin.

RIINA: Joo, tosi tärkeä näkökulma. Mietin vielä Charlotta ihan semmoista jotenkin konkreettista asiaa, kun puhutaan parisuhteen huoltamisesta ja sairaudesta. Niin millaisia käytännön tai ihan arkisia asioita sinulle tulee mieleen liittyen yhdessäoloon tai ajanviettoon? Miten semmoisilla asioilla voisi vahvistaa tai lisätä parisuhteen hyvinvointia?

CHARLOTTA: No joo, siis mähän oon tämmöinen treffien fani itse, että tykkään keksiä kaikennäköistä aina ja ottaa sitä aikaa. Koska mä ainakin itse huomaan sen, että jos ei jotenkin korvamerkkää sitä aikaa sieltä kalenterista, vaikka sille parisuhteelle, niin mulla ainakin itsellä käy sitten helposti niin, että sitten sitä ei ole ja se menee kaikkeen muuhun. Mutta että joskus, kun miettii tästä sairaus näkökulmasta niin tilannehan voi olla se, että jotkut treffit voi peruuntua. Voi olla, että ollaan ajateltu, että nyt mennään syömään ja elokuvaan, mutta sitten tuleekin semmoinen tilanne, että kotoa ei voi poistua. Niin, että jos tulee sellainen tilanne, että nyt ollaan jouduttu perumaan jotkut suunnitelmat niin ei kuitenkaan heitettäisi sitä kaikkea varattua aikaa täysin hukkaan. Sitten voidaan miettiä, mitä me voimme tehdä kotona tehdä yhdessä tai voidaanko me laittaa se leffa tuosta telkkarista pyörimään, laittaa ne puhelimet hetkeksi hyllylle, tilata pizzat kotiin. Tai niin kuin jotenkin semmoista luovaa ajattelua siinä mielessä, että vaikka joku treffisuunnitelma nyt menisikin pipariksi niin ei kuitenkaan päästäisi yhteisestä ajasta irti. Kyllä siitä totta kai saa olla pettynyt ja harmissaan, ja sitten siitä voidaan jutella, että kylläpä nyt ärsyttää, kun ei päästyäkään lähtemään tai muuta. Mutta sitten semmoista luovuuden käyttöä siinä, että ihan oikeasti ottaisi sen ajan ja pysähtyisi siihen. Sitten ehkä siellä kotonahan voi ajeta erilaisia keskusteluja, kuin mitä vaikka aukeaisi siellä

ravintolassa. Tai, siellä voi olla sitten helpompi jutella syvällisemmistä asioista tai muuta, että välillä kotiin jäämisessäkin on omat hyvätkin puolensa. Mutta mä ehkä jotenkin liputan tämmöisen ajan ottamisen puolesta, että me eletään nykyään niin kiireisessä yhteiskunnassa ja koko ajan tapahtuu paljon. Mä ajattelen niin... Tai se ajatus siitä, että parisuhde vaan on hyvä tai se on huono, jos siinä ei tule spontaanisti otettua aikaa tai spontaanisti aina kehuttua tai muuta niin sitten se jotenkin huono. Niin, en jotenkin yhtään tavoita tai allekirjoita sitä ajatusta. Kyllä mä ajattelen, että meidän pitää tehdä töitä sen eteen. Jotenkin tiedostaa ne asiat, että me pystytään ottaa se aika ja pitää huolta siitä suhteesta.

RIINA: Tosi tärkeitä näkökulmia. Mä huomaan Charlotta mieltiväni jotenkin vielä liittyen tähän parisuhteen tukemisen näkökulmaan, niin mulla on mielessä vielä yksi semmoinen näkökulma. Mä ajattelen, että joskus se seurustelukumppanin tai sen kumppanin sairaus saattaa alkaa heijastua siihen suhteen vuorovaikutukseen aika monella tavalla. Ja saatetaan alkaa puhua siitä sairaudesta tai siitä erityisen tuen tarpeesta vähän niin kuin se olisi osana sitä suhdetta ja toisaalta se sairaus voi tuoda tosi monenlaisia haastavia haastaviksi koettuja tunteita mukanaan, joita ei ehkä kyetäkään tai osatakaan sanottaa silleen rakentavasti. Mä ajattelen, että semmoisessa tilanteessa on tosi tärkeitä kyetä erottamaan, että mikä johtuu siitä parisuhteen vuorovaikutuksesta ja mikä siitä sairauden mukanaan tuomasta lisäkuormasta tai lisästressistä. Eli jotenkin näiden erottaminen: Mikä johtuu siitä, mikä on sitä parisuhteen vuorovaikutuksen haastetta ja mikä on sitä sairauden mukanaan tuomaa lisäkuormaa? Mitä sä tästä mietit?

CHARLOTTA: No joo, toi on kyllä tosi hyvä pointti siinä mielessä, että mä itse tunnistan ja huomaan sen välillä, että totta kai sairaus aiheuttaa monia asioita ja se vaikuttaa moneen asiaan ja siitä voi tulla erilaisia haasteita, mutta se on aika helppo syntipukki jotenkin semmoisessa tilanteessa, että tulee se joku vaikea kohta tai tilanne, että nyt on joku semmoinen solmu, mistä ei vaan päästä eteenpäin. Se on aika helppo ottaa silleen: No joo, että minulla on tämä sairaus. Tai jotenkin oikeuttaa välillä omaa käyttäytymistään sillä, että mulla on nyt tämä lääkitys. Ja siis edelleen haluan painottaa sitä, että se on ihan mahdollista, että tietyt lääkkeet aiheuttaa mielialan vaihteluita ja tulee ehkä sanottua jotain, mitä ei tarkoita. Mutta silti se on mun mielestä parisuhteen kannalta tärkeitä, että vaikka meillä on se sairaus niin me otetaan vastuu siitä, miten me käyttäydytään ja mitä me tehdään. Ei tietenkään kenenkään tarvitse koskaan pyydellä anteeksi siitä, että on se sairaus mutta pitäisi itsekkin enemmän haastaa mieltimään sitä, mikä tässä nyt on oikeasti taustalla. Joku riitatilannekin, niin onko se nyt oikeasti se sairaus vai onko meillä joku muu solmukohta tässä meidän vuorovaikutuksessa, mistä me ei vaan jotenkin päästä yhdessä eteenpäin. Ihan silleen jotenkin käytännön elämästä tämmöinen ajatus. Mitä sä Riina ajattelet? Kuulostaako se sun mielestä jotenkin tavalliselta tai ymmärrettävältä vai ollaanko me outoja?

RIINA: Mä ajattelen, että on tosi ymmärrettävää. Jotenkin mukavalta kuulostaa, kun noin sanot ja tässä huomaan mieltiväni vielä palatakseni siihen, mistä sitten äsken puhuttiin, siitä jotenkin parisuhde kolmantena osapuolena -näkökulmasta, että miten kyetä omasta sairaudesta huolimatta näkemään se parisuhde jotenkin sen suhteen kolmantena osapuolena, että siihen suhteeseen vaikuttaa se vuorovaikutus, jota siihen molemmat kumppanit tuottaa. Sitten taas toisaalta myös siitä, että miten osata nähdä se suhde semmoisena voimavarana ja elämää kannattelevan asiana, että siitä kannattaa pitää huolta.

CHARLOTTA: Niin onko se parisuhde vähän niin kuin semmoinen kasvi, jota me yhdessä hoidetaan, kastellaan, ravitaan ja pidetään huolta. Sitten välillä saattaa unohtua se kastelu ja sitten se kukka

siinä pikkuisen kuivuu kasaan ja sitten me voidaan vähän yrittää sitä elvyttää välillä -Tämmöinen ajatus tai vertauskuva tuli tähän loppuun.

RIINA: Tosi ihana vertauskuva ja nyt tekee mieli kysyä ihan tähän loppuun Charlotta: Jos teidän parisuhde olisi joku kasvi niin minkälaista kasvia te hoitaisitte?

CHARLOTTA: Apua, siis mähän oon kasvien kanssa kyllä tosi huono, mutta mä en niin kuin oikein tiedä kasvien nimiä silleen - Mutta eikö voikukat ole aika sellaisia niin kuin joka säänkestäviä? Tai ei joka säänkestäviä vaan semmoisia sitkeitä, hankalissakin kasvuympäristössä helposti kasvavia. Niin ehkä se olisi tämmöinen tylsä suomalainen voikukka.

RIINA: Mutta iloisen keltainen!

CHARLOTTA: Kyllä ehdottomasti. Joo en ollut yhtään varautunut tähän. Voisi se hyvin olla joku auringonkukkakin kyllä, jos siitä näkökulmasta miettii. Ihan vielä tähän loppuun, niin jotenkin semmoinen huumori ja nauru on kyllä meidän parisuhteessa niin kuin ehdottomasti kantava voima ja sen kautta pidetään sitten siitä meidän kasvista myös huolta.

RIINA: Joo!

CHARLOTTA: Joku semmoinen kukka, mikä voisi kukkia naurusta, niin se voisi olla se voisi olla meidän kasvi. No joo, mutta hei kiitos tosi paljon Riina, oli taas ihana keskustella sun kanssa ja ensi kerralla meillä on taas mielenkiintoinen aihe. Mietitään vähän tällaista tunnenäkökulmaa, että mitenkä puhua niistä tunteista tai käsitellä niitä sairauden herättämiä tunteita. Hei kiitos tosi paljon Riina!

RIINA: Kiitos tosi paljon. Oli ihanaa olla mukana.

CHARLOTTA: Ja hei kiitos sinulle, kun kuuntelit ja palataan ensi kerralla. Moikka!