

14 YKSINÄISYYS JA PERHE

Jaana Lähteensuu

Johdanto

*Minä olen autio saari hiljaisessa meressä
enkä kuitenkaan saa niiltä hetkenkään rauhaa.¹*

Yksinäisyystutkijat² määrittelevät yksinäisyyden kutakuinkin yksimielisesti psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Yksinäisyyden katsotaan koostuvan kahdesta ulottuvuudesta, jotka tutkimuksissa erotetaan toisistaan. Nämä ovat emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaaliseen yksinäisyyteen johtaa läheisten, merkityksellisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puuttuminen. Sosiaalisen yksinäisyyden kokemus syntyy taas siitä, ettei ihmisellä ole toimivia ja sosiaaliset tarpeet täyttäviä verkostoja – vaikka pinnallisiakin. Tällöin ihminen kokee itsensä ulkopuoliseksi ja joskus jopa muille näkymättömäksi. Emotionaalinen yksinäisyys on näistä kahdesta pidemmän päälle haitallisempaa.³

Molempiin yksinäisyyden muotoihin liittyy tarkoituksettomuuden ja alemmuuden tunteita, itseluottamuksen menetystä ja syrjäytymisen kokemusta. Yksinäisyyteen liittyvien oireiden, kuten unettomuuden, stressin ja kielteisten ajattelumallien, on todettu heikentävän yksinäisen ihmisen psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Yksinäisten yleisimpiä mielenterveysongelmia ovat masentuneisuus ja erilaiset ahdistuneisuushäiriöt. Käytännössä

1 Vaara 1984, 117.

2 Tutkimuskohteena yksinäisyys on yhteinen monille tieteenaloille, ja aihetta on lähestytty monista teoreettisista näkökulmista käsin. Tällä vuosituhannella yksinäisyyttä koskeva tutkimus on laajentunut nopeasti, ja eri tieteenaloilla toimivat tutkijat ovat muodostaneet osin itsenäisen yksinäisyystutkimuksen alueen. Saari 2016, 9–15.

3 Junttila 2016b, 53–56. Toisinaan käytetään käsitteitä koettu yksinäisyys (loneliness) ja sosiaalinen eristyneisyys (social isolation). Saari 2016, 14.

on mahdotonta löytää sellaista mielenterveyden häiriötä – mukaan lukien itsetuhoisuus – johon yksinäisyyttä ei olisi liitetty. Muun muassa yksinäisyyden vahva yhteys sairastavuuteen tekee siitä sekä yksilön että yhteiskunnan ongelman.⁴

Suomessa yksinäisyys on Euroopan muihin maihin verrattuna vähäistä. Tästä huolimatta Suomessa noin joka viides yli 15-vuotias kokee yksinäisyyttä säännöllisesti, ja joka kymmenes on ollut yksinäinen yli vuoden. Lasten ja nuorten yksinäisyyden esiintyvyys on samalla tasolla kuin aikuisten. Heidän kohdallaan yksinäisyydellä on myös erityisen pitkäaikaiset seuraukset. Yksinäisyyden yhteys yksin asumiseen ei ole suoraviivainen. Yksin asuva voi kokea elämänsä mielekkääksi ja hänellä voi olla rikas sosiaalinen verkosto. Hänellä voi myös olla erillisuhteeksi kutsuttu parisuhde. Toisaalta yksin asumisen on tutkimuksissa todettu yhdistyvän yksinäisyyden kokemisen todennäköisyyteen. Onkin huomionarvoista, että yhden hengen talouksien osuus väestöstä on lisääntynyt nopeasti. Tällä hetkellä niitä on 1,1 miljoonaa. Vailla parisuhdetta olevien eli sinkkujen yksinäisyys on parisuhteessa oleviin verrattuna noin kolme kertaa yleisempää, mikä samalla kertoo siitä, että myös parisuhteissa koetaan yksinäisyyttä.⁵

Mahdollisuus yhteyteen on yksi ihmisen perustarpeista. Mikäli ihminen kärsii yksinäisyydestä, on se osoitus hänen perustarpeidensa täyttymättömyydestä. Puhuessamme yksinäisyydestä puhumme aina jollain tavalla poissa olevasta. Poissa on turvallinen vanhempi, läheinen elämänkumppani, kaivattu lapsi tai paikka yhteiskunnassa. Pitkään jatkuessaan jonkin ulkoisesti puuttuvan poissaolo voi muuttua sisäiseksi puutteen kokemukseksi. Tällöin yksinäisyys on vaarassa kroonistua. Yksinäisyyden käsittelemistä sekä yksityisellä että yhteiskunnallisella tasolla vaikeuttaa siihen liittyvä ahdistus, joka on intuitiivisesti tunnistettavissa. Samalla on tunnistettavissa se, että yksinäisyys koskettaa meitä kaikkia jollain tavalla. Ahdistavimmillaan yksinäisyys uhkaa paitsi ihmisen suhteita toisiin ihmisiin myös minuuden integraatiota. Niin kuin alussa lainaamani lause tiivistää – minä on tällöin autio saari hiljaisessa meressä.

Perhe on muutoksessa. Perinteisesti on ajateltu, että perheen muodostavat parisuhteen solminut pari ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhempi lapsineen tai lapseton pariskunta. Esimerkiksi Tilastokeskuksen määritelmän

4 Terveiden heikentyminen tapahtuu muun muassa oksitosiini-, kortisoli-, serotoniini- ja dopamiiniaineenvaihdunnan välityksellä. Junttila 2016a, 56; Junttila 2016b, 155–156.

5 Junttila 2016a, 149; Kontula & Saari 2016, 171, 173; Eriläistuva kirkko 2016, 27.

mukaan yhdessä asuvat sisarukset eivät muodosta perhettä eikä perheessä voi olla kuin kaksi perättäistä sukupolvea. Jos asuntokunnassa on niitä enemmän, muodostetaan perhe nuorimmasta sukupolvesta lähtien. Perhetutkimuksessa on kuitenkin huomattu, että ihmisten määritelmät perheestä ovat laajentuneet. Perheeseen saatetaan lukea esimerkiksi läheinen ystävä. Joidenkin tutkijoiden mukaan individualistiset valinnat ja emotionaalinen läheisyys perhesuhteiden määrittäjinä heikentävät perheen merkitystä. Joidenkin mukaan tilanne on päinvastainen: sukulaisuudelle ja ystävyyssuhteille perinteisesti annettujen merkitysten sekoittuminen vahvistaa perhesuhteiden merkitystä.⁶

Yksinäisyyttä ehkäisevät merkitykselliset ihmissuhteet. Aikuisten kohdalla yksinäisyyttä poistavat erityisesti rakkautta sisältävät parisuhteet, jotka tarjoavat emotionaalista ja fyysistä läheisyyttä sekä sosiaalista tukea. Käsillä oleva kirja liittyy käynnissä olevaan keskusteluun avioliitosta. Yhteiskunnallisena instituutiona avioliiton solmiminen mahdollistui samaa sukupuolta oleville pareille maaliskuussa 2017, mikä kertoo näiden parisuhteiden pitkää historiasta julkisen tuen ulkopuolella. Puuttunut yhteiskunnallinen ja kulttuurinen asema, etenkin ennen lakia parisuhteen rekisteröinnistä ja vielä sen jälkeenkin, on vaikeuttanut samaa sukupuolta olevien pariin perheen muodostamista ja tuottanut sekä emotionaalista että sosiaalista yksinäisyyttä. Näin ollen artikkelin aihe koskettaa erityisellä tavalla homo- ja biseksuaaleja. Heidän osaltaan suomalainen perhehistoria on erityisen yksinäinen tarina.

Näkökulmani on psykoanalyttinen.⁷ Yksinäisyyden kokemuksien voimakkuus vaihtelee huomattavasti yksilöstä toiseen. Tässä mielessä ilmiöstä puhumisella on rajoituksensa. Kokemuksellisena asiana yksinäisyydellä on aina subjektiivinen sisältö, joka on ihmisen sisimmän muovaama. Ihmisen sisin rakentuu suhteessa ympärillä oleviin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Sisäisen maailman rakentuminen alkaa jo kohdussa ja monimutkaistuminen tapahtuu aikaisemman kehityksen varassa. Tästä syystä viitataan myös elämän ensimmäisiin vuosiin, vaikka keskiössä onkin aikuisen kokema yksinäisyys. Yksinäisyydestä keskusteltaessa tulee huomioida laajat yhteiskunnalliset tekijät.

6 Luotonen 2017. Aino Luotonen on tutkimuksissaan havainnut myös, kuinka parisuhteessa elävät ihmiset hahmottavat perheensä lähes poikkeuksetta toisistaan poikkeavalla tavalla. Ks. myös Repo 2017.

7 Psykoanalyysi on ihmistiede, joka tutkii yksilön psyykkistä todellisuutta sen kielellisen ilmaisuuden kautta, mutta samalla psykoanalyysi hahmottaa psyyken toimintaa kiinteässä yhteydessä ihmisen ruumiillisuuteen. Kliinisenä menetelmänä psykoanalyysi pyrkii mahdollistamaan ihmisen sisäisen maailman ymmärtämisen. Lisää psykoanalyttisen tiedon tieteellisyydestä ks. Kotkavirta 2015, 83–102.

Tässä artikkelissa keskityn kuitenkin niihin mahdollisuuksiin, joita perheellä on pyrittäessä yksinäisyyden kesyttämiseen.⁸

Muutos perheissä on pysyvää. Perheasiain neuvottelukeskuksissa kohdataan lapsiperheellisiä, pariskuntia ja sinkkuja heidän elämänsä muutoskohdissa. Muutos voi liittyä kehitykselliseen kriisiin, johon esimerkiksi perhe on edennyt elämässään ennakoidusti ja toivotusti aikuistuvien lasten itsenäistymisen myötä. Ulkopuolinen apu koetaan kuitenkin tarpeellisena. Kehitykselliset voimat voivat murtautua esiin myös ennakoimattomasti. Aikaisempi tapa olla itsenä, parina tai perheenä ei ole enää mahdollinen. Muutos voi liittyä myös äkilliseen ja traumaattiseen kriisiin, josta selviämiseen tarvitaan välitöntä apua. Muutos voi olla väistämätön, välttämätön, toivottu tai torjuttu. Näihin elämäntilanteisiin liittyy usein yksinäisyyden kokemuksia.

Yksinäisyyden kesyttämisen kannalta olennaiseksi muodostuu kysymys siitä, edistääkö kulloinenkin vuorovaikutus perheenjäsenten erillistymis- ja yksilöitymiskehitystä vai onko vuorovaikutus luonteeltaan yksinäistävää. Kesytettyä yksinäisyys muuttuu iloksi omasta ainutkertaisuudesta. Tilannekohtaisia yksinäisyyden tuntemuksia on, mutta ne eivät määrittele omaa toimintaa ja kokemusta elämästä. Tällöin yksinäisyyden valoisampi sisar – luova yksinolo – tarjoaa mahdollisuuden virkistäytymiseen, eivätkä voimakkaat riippuvuuden tunteet tai vetäytyminen estä läheisyyden syntymistä. Yksinäisyyden tilalle astuu luovuuden tuntemukset yksin ollessa ja yhteyden kokemukset seurassa ollessa.⁹

Parisuhdeyksinäisyys – sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä

Perhe rakentuu useimmiten parisuhteen varaan. Parisuhteelta odotetaan emotionaalista ja fyysistä läheisyyttä. Ellei tämä toteudu, voivat puoliset kokea itsensä erityisen yksinäisiksi, koska juuri parisuhteeseen liittyy näiden tarpeiden täyttymisen odotus. Yksinäisyyden kokemukset saatetaan kuitenkin

8 Tiedon tarkentuminen aivojen rakenteesta ja toiminnasta avaa entistä paremmat mahdollisuudet ymmärtää ympäristön vaikutuksia aivoihin. Hermosto ei kehity yksinomaan perimän määräämänä eikä esimerkiksi mielen sairauksia voida redusoida joukoksi geenimutaatioita. Yksilön kokemukset ja ympäristö vaikuttavat keskeisellä tavalla aivojen rakenteeseen ja toimintaan. Ravinnonsaanti, koskettelu, äidin ruumiinlämpö, haju ja äänet aktivoivat kukin tiettyjä neurobiologisia toimintoja aivoissa. Äidin ja lapsen välisellä suhteella on syvällisiä biologisia vaikutuksia. Ympäristö ohjaa niin aivojen kuin muunkin elimistön rakenteiden muotoutumista. Lehtonen 2006, 396, 398, 401–402.

9 Ajatus yksinäisyyden kesyttämisestä on Jean-Michel Quinodozilta teoksesta *The Taming of Solitude* (1993).

kin kieltää tai niitä saatetaan hävetä, etenkin jos lähipiirissä tai yleisemmin vallalla olevan käsityksen mukaan parisuhde suojaa yksinäisyydeltä. Samalla yksinäisyys on merkittävä uhka liiton jatkumiselle: parisuhdeyksinäisyyttä kokeneita yhdistää eron harkitseminen. Etenkin naisten kohdalla yksinäisyyden tunteet saattavat käynnistää eron johtavan prosessin. Parisuhteen päättymisen syynä on usein kokemus riittämättömästä puolisolta saadusta henkisestä tuesta.¹⁰

Puuttuvan emotionaalisen ja fyysisen läheisyyden taustalla voi olla narsistinen suhteessa olemisen tapa. Erilaiset elämäntilanteet, joihin sisältyy huomattava määrä psyykkistä kuormitusta, voivat ajaa parisuhteen narsistiseen tilaan. Tällöin puolison avulla pyritään säilyttämään oma sisäinen tasapaino, ja vastavuoroisuus menetetään hetkellisesti. Narsistinen suhteessa olemisen tapa voi olla myös pitkäaikainen muodostelma. Puolisoiden minuuden kehitys voi olla siinä määrin kesken, että parisuhde on muodostettu tarkoituksena suojautua vastavuoroisuudelta. Tiedostamattomasti puoliso nähdään sellaisena, jollaisena hänet halutaan, ja hänestä pyritään tekemään sellainen, jollaisena hänet tarvitaan. Puolisoin omaehtoiset tunteet, ajatukset ja toiminta, jotka ilmentävät hänen yksilöllisyyttään, herättävät ahdistusta. Näiltä havainnoilta pyritään suojautumaan näennäisen läheisyyden, kontrollin tai repivän riitelyn keinoin. Vastavuoroisuus puuttuu pitkäaikaisesti. Tällainen narsistinen suhteessa olo syntyy syvän sisäisen yksinäisyyden sanelemana.¹¹

Vastavuoroisen suhteen muodostaminen toisen ihmisen kanssa on merkittävä haaste kenelle tahansa, sillä puolisoiden tulisi kyetä yhdistämään läheisyys ja erillisuus. Tällöin samanaikaisesti kun etsitään emotionaalista yhteyttä, tyydyttävää seksisuhdetta ja sujuvaa parina toimimista, pidetään kiinni yksilöllisistä ajatuksista ja tunteista. Tällaisen suhteen muodostamisen tiellä on karkeasti jaoteltuna kahdenlaisia esteitä. Ensinnäkin puoliset voivat idealisoida riippu-

10 Kontula & Saari 2016, 164–165, 179–181. Parisuhteessaan riittävästi henkistä tukea saaneista erittäin suuri enemmistö (naisista 84 % ja miehistä 90 %) ei kokenut lainkaan yksinäisyyttä. Kontula ja Saari 2016, 174. Fyysinen läheisyys ehkäisee yksinäisyyttä. FINSEX-tutkimuksessa parisuhteessaan sopivasti fyysisistä läheisyyttä kokeneista noin neljä viidesosa ei tuntenut itseään lainkaan yksinäiseksi. Seksuaalielämänsä epätydyttäväksi kokeneista yksin elävistä miehistä lähes kaikki olivat enemmän tai vähemmän yksinäisiä. Naisilla yhteys kehon sukupuolielämän ja yksinäisyyden välillä oli lievempi kuin miehillä. Tulokset kertovat kuitenkin selvästi, kuinka merkittävä rooli ihmisen hyvinvoinnissa on mahdollisuudella fyysisten tarpeiden tyydyttämiseen. Kontula & Saari 2016, 177–178.

11 Ruzczynski 1995, 31–32. Mary Morganin mukaan joillakin pareilla on erityisiä vaikeuksia tällä alueella. Mikäli parilla on pysyviä vaikeuksia kokea toisensa erillisiksi, puhuu Morgan lukkiutuneesta suhteesta (”projective gridlock”). Kognitiivisella tasolla pari tunnistaa toistensa erillisen psyykkisen olemassaolon, mutta emotionaalaisella tasolla se pyritään kieltämään. Lukkiutuneessa suhteessa elävät parit kuvaavat usein kokemusta siitä, että suhteessa on vain yksi persoona, tai keskinäistä sekaannuksen tunnetta siitä, mitä kumpikin ajattelee ja tuntee. Morgan 1995, 33–34, 37–38.

mattomuutta siinä määrin, että se uhkaa läheisyyden ulottuvuutta. Toiseksi puolisoilla voi olla regressiivisiä toisiinsa sulautumisen toiveita, jotka uhkaavat erillisyyden ulottuvuutta. Onnistuessaan yhdistämään läheisyyden ja erillisyyden joustavalla tavalla voi pari esimerkiksi seksuaalisen läheisyyden hetkinä regressoitua pelkäämättä erillisyyden menettämistä suhteestaan.¹²

Ihmisellä on tietoisia ja tiedostamattomia mielikuvia itsestä ja itselle tärkeistä toisista. Niitä kutsutaan sisäisiksi representaatioiksi. Sekä uskaltautuminen toisen ihmisen lähelle että yksin oleminen voivat herättää sisäisiin representaatioihin liittyviä tiedostamattomia pelkoja. Ensimmäisessä tapauksessa vetäytyminen yksinäisyyteen tai riippumattomuuden asenteeseen suojaa uhilta, joita parinmuodostus tai intiimi läheisyys edustavat. Jälkimmäisessä tapauksessa konkreettista erossa olemista yritetään välttää. Riippuvuuden motivoimat ratkaisuyritykset säätelevät toimintaa. Ne ovat yritystä suojautua erossa olemisen herättämältä ahdistukselta. Molemmissa tapauksissa on pohjimmiltaan kyse sisäisen maailman yksinäisyydestä. Levollisessa parisuhteessa säilyy erillisyyden kokemus lähellä ollessa ja yhteyden kokemus erossa – tai erimielisinä – ollessa.

Aivan omanlaisensa parinvalintaan liittyvät vaikeudet ja suoranaiset esteet ovat leimanneet homo- ja biseksuaalisten ihmisten elämää aikana, jolloin yhteiskunnan heteronormatiivisuus ulottui kaikkialle ja homoseksuaalisuudesta vaiettiin. Yksi heistä kirjoittaa seuraavasti:

Ymmärsin, että tähän saakka olin elänyt kaikessa toisten odotusten mukaisesti. Olin tehnyt sellaisia ratkaisuja kuin olin ymmärtänyt vanhempieni ja ympäröivän yhteisön minulta odottaneen. Tunsin, etten ollut elänyt niin kuin olisin oikeasti tahtonut. Tunsin toimineeni ratkaisuissani vastoin itseäni. Suurimmaksi osaksi olin elänyt häpeässä ja syllisyydessä.¹³

Osa homo- ja biseksuaalisesti suuntautuneista solmii heteroseksuaalisen suhteen, vaikka on tunnistanut itsessään homoseksuaalisia tunteita. Jussi Nissisen mukaan huomattava osa heistä ei ota niitä puheeksi tulevan puolisonsa kanssa ja saattaa toivoa, että rakkautellinen heterosuhte saa homoseksuaalisen puolen väistymään. Jossakin vaiheessa elämää samaan sukupuoleen kohdistuvat tunteet voivat kuitenkin nousta voimakkaina tietoisuuteen. Näin ulkoisesti heteroseksuaalisen suhteen sisään syntyy jännitteinen salaisuus, jonka moni

12 Morgan 1995, 34.

13 Johannes 2011, 80.

ratkaisee kertomalla sen puolisolleen. Puolisolle tilanne on usein shokki, joka järkyttää parisuhteen perustoja. Molemmat joutuvat pohtimaan parisuhteen historiaa ja tulevaisuutta sekä omaa identiteettiään. Ehkä entistä avoimemmat mahdollisuudet oman identiteetin työstämiseen ja puolisonvalintaan vähentävät tällaisia elämänkohtaloita tulevaisuudessa.¹⁴

Vuorovaikutus syventää yhteyttä – tai yksinäisyyttä

Vastavuoroisessa parisuhteessa puoliset käyttävät mentalisaatiokykyään. Mentalisaation voi tiivistää kyvyksi pitää mieli mielessä. Toisen ihmisen kokemuksesta, haluista, toiveista tai tarkoitusperistä ei voi koskaan olla varma, mutta hänen mielellisyytensä tavoittamiseksi voi ponnistella. Mentalisaatiokyky tarkoittaa tätä ponnistelua ja sen arvostamista. Se tarkoittaa halua kurkistaa toisen ihmisen ilmiäytymisen taakse ja pyrkimystä ymmärtää, mitä toinen toimiessaan kokee. Kaikessa vuorovaikutuksessa mentalisaatiokyky on olennainen. Vanhemmuudessa se tarkoittaa vanhemman kykyä pohtia lapsensa kokemusta ja tunnetta erilaisissa arkipäivän tilanteissa jopa raskaudesta lähtien.¹⁵

Puolitoistavuotias on kiihkeän vihainen. Äiti auttaa lastaan korvaamattomalla tavalla pysymällä riittävän rauhallisena ja käyttämällä mentalisaatiokykyään. Vihaa voi synnyttää ruuan odottaminen, lempilelun hetkellinen häviäminen tai väsymys. Jos lapsi on oikein päättäväinen, voi hän pidätellä hengitystään ja haluta tuhota kaiken. Lapsi tarvitsee äitinsä apua, ettei kokemus muodostuisi ylivoimaiseksi, sillä oman tarvetilan muuttuminen muuttaa myös kokemusta äidistä. Hyvät mielikuvat äidistä väistyvät ja pahat mielikuvat äidistä ottavat vallan. Vanhemman toiminnassa keskeistä on lapsen sietämät-

14 Nissinen 2011, 28; Juvonen 2002, 198–205. Piispainkokouksen asettaman työryhmän mietinnössä todetaan: ”Kirkkomme perheneuvontatyössä autetaan kaikenlaisia perheitä ja pariskuntia seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Homoseksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä käsitellään perheneuvonnassa esimerkiksi silloin, kun aviopuolisoista toinen huomaa työstävänsä kysymyksiä omasta seksuaalisesta identiteetistään. Homoseksuaalisten pariskuntien kysymykset ovat pitkälti samanlaisia yhteiselämän peruskysymyksiä kuin heteroseksuaalisillakin pariskunnilla, mutta samaa sukupuolta olevilla pareilla voi olla lisärasitteena homoseksuaalisuuteen liittyvät asenteet suvussa, työyhteisössä, ystäväpiirissä tai seurakunnassa. Perheneuvonnan periaatteena on kunnioittaa asiakkaan omaa kokemusta ja tarjota tukea tilanteen monipuoliseen pohdintaan.” Kirkko ja rekisteröidyt parisuhteet 2009, 22.

15 Peter Fonagy ja hänen työtoverinsa ovat kehittäneet mentalisaatioteoriaa merkittävällä tavalla erityisesti 1990-luvulta lähtien. He yhdistivät ideoita kognitiivisesta psykologiasta, kiintymyssuhdeteoriasta ja psykoanalyysista tiedostaen niiden väliset teoreettiset ja historialliset konfliktit. Pajulo & Pyykkönen 2012, 71–72.

tömien mielenkuohujen vastaanottaminen, niiden sulattaminen omassa mielessä ja löytyneen ymmärryksen jakaminen lapselle ymmärrettävällä tavalla. Näin lapsi löytää rakastamansa äidin uudelleen eikä jää sietämättömän olonsa kanssa yksin. Toistuvien tilanteiden myötä voivat hyvät ja pahat mielikuvat yhdistyä suhteessa samaan ihmiseen. Pikkuhiljaa lapsen sisäiseen maailmaan sisäistyy äidistä vakaa ja turvallinen mielikuva, joka säilyy riippumatta omista vaihtuvista tarvetiloista. Keskeisellä sijalla on äidin mentalisaatiokyky, joka pitää sisällään äidin kyvyn tuntea omia tunteitaan.¹⁶

Vanhemman mentalisaatiokyvyn avulla lapsi löytää itsensä kokevana yksilönä. Lapsi oppii käyttäytymisen olevan intentionaalista eli toiveisiin, pelkoihin ja odotuksiin liittyvää. Mikäli lapsen mentalisaation kehitys on vielä kesken tai aikuisen mentalisaatiokyky on vakavasti taantunut, toimii yksilö esimentaalisten mallien mukaan. Tällainen on muun muassa psyykkisen ekvivalenssin malli, jonka vallitessa sisäiset mielikuvat ja ulkoinen todellisuus ovat ihmiselle sama asia. Esimerkiksi koettaessa toisen käyttäytyminen uhkaavaksi, ajatellaan toisen uhkaavan itseä todellisesti. Esimentaalisten mallien ollessa vallalla perheen sisäinen vuorovaikutus vaikeutuu. Tällöin perheenjäsenet eivät tavoita toistensa ajatuksia ja tunteita, sillä he eivät kykene erottamaan niitä omista ajatuksistaan ja tunteistaan. Esimentaalista mallia käyttävä perheenjäsen ei välttämättä myöskään ymmärrä, että muita ohjaa heidän omat ajatuksensa ja tunteensa. Esimentaalisten tilojen yhdistyttyä ymmärretään, että asioihin on vaihtoehtoisia näkökulmia, toinen voi kokea saman asian eri päivinä eri tavoin, eikä kaikki ole aina sitä miltä näyttää. Olemassa olevakin mentalisaatiokyky voi heikentyä väliaikaisesti erityisen kuormittavissa tilanteissa ja elämänvaiheissa.¹⁷

Vanhemman mentalisaatiokyky voi olla heikentynyt myös pitkäaikaisesti esimerkiksi mielenterveys- tai alkoholiongelmiin liittyen. Tämä voi jäädä ympäristöltä ymmärtämättä, ja lapselta saatetaan kysyä masentuneen vanhemman vointia näkemättä lasta omine tarpeineen. Suojelua tarvitseva lapsi alkaa suojella vanhempaansa ja muuttuu aikuisille näkymättömäksi. Lyhentyneen tai niin sanotun lasisen lapsuuden elänyt aikuinen saattaa vasta omien ihmis-

16 Winnicott 1981, 67. Vanhemman on löydettävä keino osoittaa, ettei hän vastatessaan lapsensa tunteisiin osoita omaa tunnettaan, vaan pikemminkin tietoisuutta lapsen mielen tilasta. Target 2015, 46. Tällaista toimintaa kutsutaan myös ”sisällyttämiseksi”. Sisällyttäminen on vakiintunut suomennos Wilfred Bionin käsitteestä ”container”. Ks. esim. Keski-Luopa 2006, 234. Tällainen pohdinta on monille vanhemmille luonnollista, mutta ellei se ole riittävää, seuraukset ovat vakavat. Puutteet aiheuttavat lapsen käyttäytymisen väärintulkintoja, vuorovaikutusongelmia ja jopa lapsen laiminlyöntiä ja pahoinpitelyä. Pajulo & Pyykkönen 2012, 71.

17 Pajulo & Pyykkönen 2012, 73–79, 86–93.

suhde- tai riippuvuusongelmien pysäyttämänä tunnistaa lapsuudessa alkaneen yksinäisyyden. Tekemällä psyykkistä työtä ulkopuolisen tuen avulla hän voi tavoittaa itsensä kokevana yksilönä, murtaa yksinäisyyttä ylläpitäviä mielen sisäisiä rakenteita ja katkaista ylisukupolvisen yksinäistymiskehityksen.

Yksinäisyyden ja yksilöllisyyden vaihtoehtoiset kehityslinjat

Yksinäisyys ei ole yllätysvieras, vaikka siihen saatetaan havahtua vasta yksinäistymisen edettyä huomattavan pitkälle. Yksinäistymiskehitys on voinut jatkua vuosikymmeniä, ennen kuin se ilmenee asianomaiselle itselleen tai ympäristölle. Tällaisen kehityksen vaihtoehto on erillistymis- ja yksilöitymiskehitys. Näille molemmille kehityskuluille lapsuuden perhe tarjoaa ensimmäisen ympäristön. Toimivassa perheessä vanhemmat mahdollistavat lastensa – ja puoliset toistensa – kehityksen, joka jatkuu läpi elämän. Toisinaan kehityssuuntaa joudutaan tarkistamaan esimerkiksi terapeuttisessa suhteessa. Tällöin on kyse perustavanlaatuisesti erilaisesta suhteesta kuin mikä vallitsee perheenjäsenten välillä. Yksinäisyyden kesyttämiseksi tarvitaan kuitenkin edelleen samaa asiaa: vuorovaikutussuhdetta toiseen, joka on kyllin lähellä ja riittävän etäällä.¹⁸

Vakaa varhainen hoito tarjoaa vauvalle fyysisesti ja psyykkisesti kannattelevan suojan. Vauvassa vuorottelevat halu nukkua ja olla valveilla, halu syödä ja sulatella, halu seurustella ja vetäytyä. Mikäli vauvan ensimmäinen hoitaja on äiti, voi hän alussa hormonimuutoksiensakin edesauttamana mukautua saumattomasti vauvan rytmeihin, ja heidän välilleen syntyy hienovarainen vuorovaikutus. Ajan kuluessa vauva sisäistää äitinsä tavan toimia – englantilaisen lastenlääkäri D. W. Winnicottin sanoin ”äitiympäristön” – ja omaksuu sen osaksi itseään. Tästä rakentuu sisäinen turvallisuuden kokemus, joka luo edellytykset myöhemmälle kehitykselle.¹⁹

18 Lehtovuori 2006.

19 Veikkolainen 2016b, 43–47; Veikkolainen 2016a, 207; Winnicott 1981, 28–30, 96–99. Äiti tarvitsee puolisonsa varauksettoman tuen, jotta voi keskittyä ennen synnytystä itseensä, omien varhaisten kokemustensa ja omissa ruumiissaan kasvavan sikiön tunnusteluun. Empatian kehittymisen kannalta on tärkeää, että äiti voi vähän ennen synnytystä ja synnytyksen jälkeen antautua lähes täysin raskaudelle ja olemaan yhtä vauvan kanssa. Äidit myös toipuvat tästä erityisestä tilasta nopeasti ja palaavat arkitodellisuuteen. Heille jää kuitenkin tärkeä kyky ymmärtää vauvaa. Samasta lähteestä nousee kyky aikanaan tajuta, milloin vauva ei enää tarvitse täydellistä omistautumista. Pohjamo 2016, 34. Lapsen turvallisesta kiinnittymisestä häntä hoitavaan henkilöön on muodostunut useita kehitysteorioita yhdistävä tekijä. Malmberg 2010, 37.

Alkuvaiheessa hoitajan sopiva etäisyys tarkoittaa tunkeilemattomuutta. Tästä antaa kauniin esimerkin äidin ja vauvan välinen hetki, jossa vauva voi antautua omaan olemassaoloonsa liittyville vitaalisuuden ja jännittävyuden kokemuksille äidin ollessa tunkeilemattomalla ja turvallisella tavalla läsnä. Äidin kannattelu tarjoaa vauvalle tilan, jossa vauva voi olla reagoimatta ympäristöönsä ja saada tyydyttävän kokemuksen yksinolosta yhdessä toisen kanssa. Ollessaan toistuvasti tällä tavoin yksin yhdessä mahdollistuu vauvalle vähitellen itseyden ja henkilökohtaisen olemassaolon kokemus. Tällaiset hetket luovat pohjan aikuisen kyvylle olla yksin ja nauttia siitä – *toisen läsnäolo on tiedostamaton osa yksinolon kokemusta*.²⁰

Erillistymis- ja yksilöitymisteoriat²¹ kuvaa sitä, miten kokemus minuudesta kehittyi varhaisen vuorovaikutuksen avulla. Puolitoistavuotias joutuu kamppailemaan voimakkaiden tuntemuksiensa kanssa, koska aikaisempi äidin kanssa muodostettu kaikkivoipaisuuden liitto ohenee. Lisääntyvän psyykkisen erillisyytensä myötä lapsi tunnistaa aikaisempaa selvemmin riippuvuutensa äidistä. Samaan aikaan lapsi haluaa selvittää yksin lisääntyneiden kykyjensä varassa. Ristiriitaisia tunteitaan lapsi ilmentää ristiriitaisella käyttäytymisellä. Vanhempien sopivan käytettävissä olon avulla kriisi ratkeaa. Mirja Malmbergin sanoin alkaa hahmottua *uusi psyykkinen positio*: läheisyys ilman autonomian menetystä ja erillisyyttä ilman tuskallista yksinäisyyttä. Kehityksen kuluessa vanhempi auttaa lasta säätelemällä sensitiivisesti psyykkistä ja fyysistä etäisyyttä. Tämä näkyy selkeästi erokokemusten yhteydessä. Optimaalisesti kestävässä oleva erokokemus vie kehitystä eteenpäin, mutta lapsen kehitystasoon nähden liian vaativa erokokemus jättää lapsen varhaisen eroahdistuksen valtaan.²²

Kolmannen ikävuoden kuluessa lapsen itseä ja toista koskevat mielikuvat vakiintuvat. Tätä kutsutaan *self- ja objektipsykyvyydeksi*. Tällöin vihan ja rakkauden tunteet ovat yhdistyneet suhteessa samaan ihmiseen. Äidistä on

20 Winnicott 1990, 29–36; Quinodoz 1993, 88–90; Lintu 2015, 112–113; Roine-Reinikka & Lintu 2015, 118–119; Veikkolainen 2016a, 218.

21 Teoria on Margaret Mahlerin ja hänen työtoveriensa työn tulos. Mahlerin mukaan vuorovaikutuksessa varhaisen hoivaajan kanssa toteutuva lapsen kehitys on jaettavissa neljään vaiheeseen, joiden kautta lapsi saavuttaa suhteellisen pysyvän tunteen itsestä ja toisesta. Ne ovat differentaatiovaihe, harjoitteluvaihe, uudelleenlähestymisvaihe ja yksilöllisyyden lujittumisen ja emotionaalisen objektipsykyvyyden saavuttamisen vaihe. Mahler ym. 1975. Mahlerin oletukset aivan varhaisimmista kehityksen vaiheista nk. normaalista autismita ja symbioosista on kiistetty myöhemmin. Erityisesti Daniel Sternin tutkimukset ovat osoittaneet, että ihminen on syntymästään asti aistimusvoimaisesti kokeva subjektiivinen olento, jolla on alusta asti hetkellisiä erillisyyden kokemuksia. Stern puhuu jatkuvasti laajenevasta minuuden kokemuksesta. Ks. Roine-Reinikka & Lintu 2015, 121–122.

22 Malmberg 2010, 39–42; Mankinen 2015, 146–149; Nurmi 2015, 169–170.

sisäistynyt vakaa ja turvallinen mielikuva, joka säilyy riippumatta siitä, onko äiti konkreettisesti tai emotionaalisesti ulottumattomissa tai onko itsellä tyydyttymätön olo. Tällaisten tilanteiden herättämät turhautumisen tunteet ja pelottavat mielikuvat eivät tuhoa enää hyviä mielikuvia äidistä. Lapsi löytää oman yksilöllisyytensä ja kokee myös itselle tärkeät ihmiset yksilöinä, joilla on omaehtoinen olemassaolo ja omat sisäiset maailmansa. Nämä löydöt lujittuvat ja saavat lisää ulottuvuuksia kasvun myötä.²³

Kehitys voi kuitenkin kulkea suuntiin, jotka altistavat sisäiseen maailmaan kapseloituvalla yksinäisyydelle. Mikäli lapsesta ei huolehdita tai huolenpito ei ole sensitiivistä ja lapsen autenttista ydinminuutta kunnioittavaa vaan sen ohittavaa tai korvaavaa, eli mikäli lapsi jää konkreettisesti tai emotionaalisesti kehitystasoonsa nähden liian yksin, ei lapsen minuuden kehitys saa tukea. Tällöin lapsi yrittää kompensoida tilannetta kehitysvaiheestaan riippuen eri tavoin. Kompensointipyrkimykset heikentävät terveen minuudentunteen kehittymistä. Vaikeimmillaan lapsen itsekokemusta jää leimaamaan epäaitous. Lapsi voi myös peittää todelliset tunteensa ja mukautua ympäristöönsä. Lapselle voi kehittyä epäaito sosiaalinen rooli, jolla hän suoja ydinminuuttaan. Aikuiseksi tultuaan voi hän edelleen uskoa, että epäaitous on rakkauden saamisen hinta.²⁴

Luovaan yksinoloon ja toisiin liittymiseen tarvitaan tässä luvussa kuvattuja psyykkisiä rakenteita ja kykyjä. Yksin oleminen ei muodostu kokemukseksi ahdistavasta yksinäisyydestä, mikäli toisen sisäistetty läsnäolo on tiedostamaton osa yksinolon kokemusta. Emotionaalisen yksinäisyyden kokemus voi lievitä seuran avulla, mutta sillä se ei poistu. Päinvastoin, toisinaan yksinäisyyttä koetaan kipeimmin ihmisten joukossa. Emotionaalisen yksinäisyyden voittamiseen tarvitaan mahdollisuus olla minä itselle ja toiselle. Tämän toteutuessa saaren autius vaihtuu elävyyteen ja merellä keinuu aallokko.

Psykoseksuaalinen kehitys ja yksinäisyys

Varhaisessa hoivassa äiti asettautuu vauvan tarpeiden ja kiihtymystilojen helpottajaksi ja samalla avuksi sisäisten kokemusten organisoinnissa ja integroinnissa. Parhaimmillaan suhteessa vallitsee vastavuoroinen jaetun nautinnon kokemus, jollainen esimerkiksi imetys voi olla. Äiti ei anna ruokkiessaan vauvaa ainoastaan

23 Winnicott 1981, 106; Roine-Reinikka & Lintu 2015, 122–123; Malmberg 2010, 43.

24 Malmberg 2010, 38, 42.

maitoa, vaan sensitiivisen hoivansa kautta hän siirtää vauvaan myös jotakin omasta psyykkisestä tilastaan ja seksuaalisuudestaan, koska hän on seksuaalinen. Näin hän antaa vauvalleen tiedostamattoman ja arvoituksellisen viestin jostakin tulevaisuuteen ja aikuisuuteen kuuluvasta. Psykoseksuaalinen kehitys saa alkunsa äidin sylissä Leena Klockarsin kuvaamalla tavalla. Äiti tai isä eivät ole kuitenkaan käytettävissä seksuaalisuuden haltuun ottamisessa samalla tavoin kuin muiden minuuden ulottuvuuksien kohdalla. Siihen tehtävään liittyy lähtökohtaisesti ja tarpeellisella tavalla yksinäisyys.²⁵

Fonagy ja Target huomasivat Englannissa toteutetuissa tutkimuksissaan, joissa he tarkastelivat asiaa mentalisaation näkökulmasta, että äidit kääntävät päänsä pois ja yrittävät olla huomaamatta, kun heidän vauvansa leikkivät sukupuolielimillään. Suomesta on saatu samanlaisia havaintoja vauvaobservaatioissa. Äiti harjaa hiuksia ja kutittaa vatsasta, mutta hän ei silitä ja kutita seksuaalialueita. Toisaalta vauvan seksuaalisen kiihtyneisyyden jäädessä äidin taholta kokonaan peilaamatta, se ei tule äidin auttamana metabloiduksi ja liitettyksi itseen.²⁶ Vain äidin mentalisoivan avun turvin lapselle kehittyy kyky vuorovaikutukseen, joka mahdollistaa myös seksuaalisen vuorovaikutuksen. Lapsi jää seksuaalisuuden kokemuksessaan ilman tyydytystä varhaisen objektin taholta. Seksuaalisuuden kokemus jää suuressa määrin itselle vieraaksi ja arvoitukselliseksi vaikkakin itseen kuuluvaksi.²⁷

Realiteetti aikuisten välisestä seksuaalisesta suhteesta on olemassa riippumatta siitä, onko suhde konkreettisesti olemassa lapsen kokemusmaailmassa. Jo hyvin pieni lapsi luo väistämättä mielikuvan jostakin, joka ympäröi hänen ja äidin muodostamaa varhaista yksikköä. Lapsi luo tiedostamattomia mielikuvia vanhempien välisestä seksuaalisesta kanssakäymisestä. Aikanaan lapsi ymmärtää, että äiti saa aikuiselta kumppaniltaan jotakin sellaista, jota hän ei voi itse antaa. Lapsi jää vanhempien seksuaalisen suhteen ulkopuolelle, ja äidin kanssa muodostettu varhainen liitto purkautuu tältäkin osin. Vanhempien parisuhteena todentuvan realiteetin kohtaaminen lujittaa lapsen erillistymis- ja yksilöitymiskehitystä. Vesa Manninen kutsuu tätä oidipaaliseksi erillistymiseksi.²⁸

Kolmannen ja neljännen elinvuoden aikana lapsen ruumiinkuva muuttuu ja seksuaalialueiden tuntemukset voimistuvat osin neurologisesta ja osin

25 Klockars 2011, 85–96.

26 Ns. susilasten yhteydessä usein todetaan, että vaikka heillä on autoeroottista seksuaalista aktiivisuutta, he eivät kykene aikuisina seksuaaliseen vuorovaikutukseen. Klockars 2011, 98.

27 Klockars 2011, 97–99; Target 2015, 48–50.

28 Manninen 2012, 36; Ilkonen & Recharadt 1994, 163–180.

psykoseksuaalisesta kehityksestä johtuen. Lapsella on yhä enemmän omia havaintoja siitä, että vanhemmilla on jotakin erityistä tekemistä keskenään. Hän joutuu nukkumaan yksin, vaikka vanhemmat nukkuvat keskenään jopa sylikkäin. Vanhemmat muuttuvat pelkästään häntä hoitavista ihmisistä omaa – myös seksuaalista – elämää eläviksi ihmisiksi. Näin lapsi siirtyy entistä vahvemmin kahdenkeskisyydestä kolmenkeskiselle eli niin kutsutulle oidiipaaliselle näyttämölle, jolla hän etsii omaa paikkaansa samastuen vanhempiinsa ja kilpaillen rakkausobjektiksi muodostuvan vanhempiensa rakkaudesta. Lapsen seksuaalialueiden aistilliset tuntemukset saavat samaan aikaan entistä seksuaalisemman leiman ja muuttuvat entistä kielletymmiksi. Seksuaalisista tuntemuksista tulee toisaalta mielihyvää ja toisaalta häpeää aiheuttavia.²⁹

Pirkko Siltalan mukaan oidipaalin rakkauskokemus antaa virikkeitä sekä homoseksuaaliselle että heteroseksuaaliselle kehitykselle. Todennäköisesti homo- ja heteroseksuaalisuudessa onkin huomattavasti enemmän samankaltaisuutta kuin erilaisuutta ajatellen seksuaalisuuden olennaisia ulottuvuuksia.³⁰ Vanhempien tietoiset ja tiedostamattomat pyrkimykset, heidän

29 Klockars 2011, 100–103. Pentti Iksen mukaan ihmisen tiedostamattomassa tajunnassa oleva kuva siitä, millaisen hän toivoo rakastettunsa olevan, koostuu niiden ihmisten todellisista tai kuvitelluista piirteistä, joita hän on voinut tai on kuvitellut voivansa rakastaa. Näiden ihmisten joukossa ensimmäisinä ovat hänen vanhempiensa. Ikonen 2004, 106.

30 Lemma & Lynch 2015, 14. ”On tärkeää pyrkiä löytämään välittävä positio essentialismin ja konstruktivismin välillä. Tämä mahdollistaa sen näkemisen, että seksuaalisuuteen vaikuttavat sekä biologiset että kulttuuriset tekijät, mutta yksilön itsensä tekemät valinnat ja hänen omat kokemuksensa muokkaavat myös hänen seksuaalista identiteettiään.” Vikström 2016, 110. Essentialististen ja konstruktivististen selitysmallien välisistä eroista ks. esim. Vikström 2016, 100–102. Queer-tutkimus horjuttaa vakaaksi ajateltuja käsitteitä sukupuoli- ja seksuaalisuuksista. Ilmiöitä, kuten homoseksuaalisuutta, ei oleteta ennalta tiedetyksi. Sen sijaan ollaan kiinnostuneita ilmiöiden jatkuvasta rakentumisesta. Juvonen 2002, 26–32.

Homoseksuaalisuus on käsitteenä historiallisesti suhteellisen uusi. Monien vuosisatojen aikana eivät eroittiset ja seksuaaliset suhteet saman sukupuolen edustajiin olleet erityinen keskustelunaihe siinä mielessä kuin ne nykyään ovat otsikon ”homoseksuaalisuus” alla. Vasta 1800-luvulla näistä suhteista alettiin keskustella omana erityisenä ilmiönä myös tieteiden piirissä. Kortkavirta 2014, 19; Vikström 2016, 96–97.

Erityisesti Saksassa syntyi 1800-luvun lopulla vahva homoseksuaalien oikeuksia puolustava liike, jonka saavutukset natsit tekivät tyhjäksi 1930-luvulla. Esimerkiksi Freud allekirjoitti homoseksuaalisuuden kriminalisoinnista vastustavan adressin 1930 eikä pitänyt homoseksuaalisuutta perversiona. Freudin seuraajien keskuudessa homoseksuaalisuus nähtiin pitkään sairautena. Tässä asenteessa alkoi tapahtua muutoksia vasta 1960-luvulla. Kortkavirta käy avointa keskustelua psykoanalyysin suhteesta homoseksuaalisuuteen ja toteaa psykoanalyysin historian sisältävän monia murheellisia esimerkkejä käytännön tragediaista.

Kortkavirta problematisoi sitä, keitä ovat esimerkiksi miespuoliset homoseksuaalit: niitä, jotka pitävät itseään homoseksuaaleina, jotka mieluiten harrastavat seksiä miesten kanssa, jotka eivät halua tai eivät voi harrastaa seksiä naisten kanssa, jotka identifioituvat naisiin ja omaksuvat passiivisen vastaanottavan roolin seksuaalisessa käyttäytymisessä, ne joilla on satunnaisia homoseksuaalisia suhteita, vai niitä joilla ei ole homoseksuaalisia suhteita, mutta jotka fantisoivat seksistä miesten kanssa. Kortkavirta 2014, 19, 21.

arvostuksensa, perheen sisäinen vuorovaikutus ja lapsen vuorovaikutus kumman vanhemman kanssa synnyttävät lapsen subjektiivisen kokemuksen omasta biologiastaan sekä psykososiaalisesta ja psykoseksuaalisesta identiteetistään. Näistä sukupuoli-identiteetin tasoista ruumiiseen ja aisteihin kiinnittynyt piilotajuinen näkemys omasta sukupuolesta on varhaisin ja syntyy viimeistään toisen vuoden aikana. Tälle jatkeena muodostuu sukupuolirooli, joka hahmottuu kielellis-symbolisella tasolla. Myös tämä sukupuoli-identiteetin taso sisältää piilotajuisia rakenteita, vaikka suurin osa niistä voi tulla tietoisiksi. Kolmas sukupuoli-identiteetin taso on kohteen valinta fantasioiden, toiveiden ja myöhemmin käyttäytymisen muodossa. Se perustuu kahdelle edelliselle, mutta siihen vaikuttavat myös myöhemmät mielikuvat.³¹

Oidipaaliseen kilpailutilanteeseen sisältyvä väistämätön häviö ja vanhempien välisen suhteen ulkopuolelle jääminen altistaa lapsen monille itsetuntoa koetteleville tuntemuksille. Mikäli lapsen rakkaus vanhempiinsa pysyy kuitenkin vahvana ja hänen samastuksensa heihin lujittuvat, tuottaa vanhempien välinen tiivis suhde ja seksuaalisuus lapselle turvallisuutta ja tulevaisuudenuskoa. Lapsi voi sisäistää vanhempiensa muodostaman hedelmällisen parin omaksi psyykkiseksi rakenteekseen. Tämä merkitsee lapsen kasvavaa kykyä asioiden yhdistämiseen niin konkreettisesti kuin symbolisestikin. Samalla viitoittuu tie eteenpäin uusien tyydytyksen muotojen suuntaan ja syntyy alku kyvylle oman aikuisen seksuaalisen parisuhteen muodostamiseen.³² Luovasta parisuhteesta lisää Anne Anttosen artikkelissa.

Latenssi-iässä lapsi näyttää jättävän seksuaalisuuden vanhempiensa asiaksi, mutta se ei ole poistunut hänen mielestään. Vaihe on seksuaali-

31 Klockars 2011, 105–106; Siltala 2003, 194, 198–199; Kotkavirta 2014, 21. Huuska puhuu käsitteillä seksuaali- ja sukupuoli-identiteetti. Seksuaali-identiteettiin kuuluu hetero-, homo- tai biseksuaalinen suuntautuminen. Sukupuoli-identiteettiin sisältyy tunne omasta naiseudesta tai mieheydestä tai monimuotoinen tai ristiriitainen kokemus sukupuolesta. Yhtäaikaista maskuliinista ja feminiinistä samaistumista koetaan androgyniassa. Transvestisuudessa henkilöllä on kokemus kahdesta sukupuolesta itsessä tai voimakas tarve eläytyä ja ilmentää vuorotellen kumpaakin sukupuolta. Transsukupuolisuudessa henkilöllä on vahva ja jatkuva sukupuolisamaistuminen toiseen kuin keholliseen sukupuoleensa. Transgender tai muunsukupuolisuus on yläkäsite kahden sukupuolen jakoon sopimattomille sukupuoli-identiteeteille. Esimerkiksi henkilö ei koe sisäisesti kumpaakaan sukupuolta omakseen. Lisäksi syntyvistä lapsista yhdellä 1 500:sta on yksilölliset sukupuoli-identiteetit eli sekä tytön että pojan kehollisuutta. Tällöin puhutaan intersukupuolisuudesta. Huuska 2011, 222, 226–228. Lisäksi seksuaaliseen ja sukupuoliseen identiteettiin liittyy sosiaalinen taso, nk. sukupuolirooli-identiteetti. Tämä sosiaalinen identiteetti sisältää käsityksen siitä, mihin ihmisryhmiin omien ominaisuuksien perusteella kokee kuuluvansa. Näihin samaistumisiin liittyvät myönteiset tuntemukset ja kokemukset ovat osa itsetuntoa. Nissinen 2011, 14–15; Vikström 2016, 98–100. Nicola Barden pohtii, miten lähestyä homoseksuaalisuutta ilman klassisen oidipaaliteorian näkökulmaa siitä, että samastumisen ja halun kohde ovat erilliset. Barden 2015, 81–97.

32 Morgan 2005, 12.

suuden integroitumisen kannalta tärkeä. Pojat ovat selkeämmin kiinnostuneita peniksestään. Tytöillä seksuaalisuus sitoutuu enemmän leikkeihin ja ihmissuhteisiin. Varhaisnuoruudessa seksuaalisuus on edelleen salaperäistä ja kiellettyä mutta mielessä koko ajan. Oma keho on jatkuvan tarkkailun ja mielenkiinnon kohteena. Yhdyntämielikuvien avulla varhaisnuori yrittää tavoittaa, millä tavalla erektoituva penis tai kuukautisverta vuotava vagina ovat yhdynnässä osallisina. Seksuaalista affektia ja fantasioita yritetään sitoa tietokonepelien mysteerien ratkaisemiseen ja ystävyysuhteiden tragedioiden selvittelyyn. Vanhempien aktiivisuus, kaverit ja harrastukset auttavat tässä vaiheessa.³³

On myös mahdollista, ettei perhepiiri tue – kenties enemmistöstä poikkeavaa – sukupuoli- ja seksuaali-identiteettiään tunnustelevaa nuorta. Eräs uskonnolliseen yhteisöön kuuluvan perheen nuori kirjoittaa:

Raa'in subtautuminen tuli odotetusti kotiväeltä, varsinkin vanhemmiltani. En voinut ymmärtää miten pahalta heistä tuntui. Ymmärsin, että heidän ajatusmaailmassaan olin lähes kuollut tai jotain muuta. He eivät edes halunneet uskoa sitä todeksi, että olen homoseksuaali, ja aion olla oma itseni. [...] Minun on ahdistava olla siellä, minun on hankala istua heidän joukoissaan ja kuunnella sitä saarnaa. Minua ei ole olemassa niissä puheissa. Tiedän kuitenkin todeksi sen, että meitä minunlaisiani on useita. [...] Tunnen olevani syrjäytetty, vaikka ystävien kanssa onkin mukava olla. Mutta en voi olla aidosti oma itseni, tunnen ahdistusta ja voimattomuutta kulkea siinä seurassa. Ei ole mielekästä elää näin, muttei ole mielekästä kieltää itseäänkään jokaisella askeleella.³⁴

Varsinaisen nuoruusiän tehtäväksi jää integroida kaikki se, mikä varhaisnuoruusiässä repesi fysiologisen ja psykoseksuaalisen viettipaineen voimasta auki. Menneiden kokemustensa ohjaamana nuori luo oman seksuaalisen maailmansa ja etsii arvoituksellista objektiaan niin autoerotikasta kuin objektisuhteistakin. Nuoruusiän suurimpia haasteita on luoda riittävän hyvä mielikuva seksuaalisesta objektista, löytää riittävän hyvä kumppani jakamaan seksuaalinen toive ja luoda tämän kanssa riittävän hyvä jaettu seksuaalinen yhteys. Monille homo- ja biseksuaalisesti suuntautuneille tämä vaihe on edelleen erityisen haasteellinen. Kiinnostus omaa sukupuolta oleviin energisoi

33 Klockars 2011, 104–105.

34 Linjakumpu 2015, 126.

elämän samalla, kun ympäristö viestii monin tavoin, että kiinnostuksen tulisi suuntautua vastakkaiseen sukupuoleen. Seksuaalinen energisoituminen ja hyväksytyksi tuleminen tarpeet joutuvat ristiriitaan. Jotkut onnistuvat löytämään ystävän, jonka lähellä on mahdollista rauhassa tutustua omiin tunteisiin ja tarpeisiin, mutta huomattava joukko jää edelleenkin yksin.³⁵

Seksuaalisuus muuttuu läpi elämän, ja samalla aikuisen seksuaalisuudessa ovat mukana erilaiset halut ja fantasiakyvyt koko siihenastisen elämän ajalta luomassa mahdollisuutta seksuaaliseen tyydytykseen. Riittävästi lujittunut oman olemassaolon kokemus ja minuus mahdollistavat antautumisen orgastisiin kokemuksiin. Niissä kokemuksissa mahdollistuu uusi muoto myös yksinolosta toisen kanssa. Keskeistä psykoseksuaalisuudessa on rakastamisen kyky, jota määrittelee vastavuoroisuus. Kyky rakkauteen on läpi elämän keskeneräinen. Hyvällä onnella se kehittyy ihmisen ikääntymisen myötä. Rakkauten vallitessa ihminen ottaa huomioon myös kumppaninsa ja mahdollisten jälkeläistensä toiveet. Rakastamisen kyky sisältää unelmien, leikin ja ilon loputtoman läsnäolon.³⁶

Psykoseksuaalinen kehitys voi myös perversoitua. Tällöin seksuaalista käyttäytymistä hallitsee toisto, nöyryytys ja väkivalta. Vastavuoroisuuden tilalla on kontrolli. Perverssin seksuaalisuuden ymmärretään nousevan destruktiivisista kokemuksista, joihin liittyy samastuminen nöyryyttäviin ja piittaamattomiin vanhempiin tai tällaisen käyttäytymisen uhuriin ilman omaa eläytyvää tunnekokemusta. Pirkko Siltalan sanoin perverssiä seksuaalisuutta ohjaa väkivaltainen halu. Sen sijaan hyvä hetero- tai homoseksuaalinen rakkaus antaa

35 Klockars 2011, 105; Nissinen 2011, 19. Paavo Kettunen on tehnyt laajaa tutkimusta suomalaisten kokemasta syyllisyydestä ja häpeästä. Empiirisen tutkimusmateriaalin perusteella nämä tuntemukset liittyvät kaikkein useimmin seksuaalisuuteen. Olennaista on tiedostaa syyllisyyden ja häpeän ero. Syyllisyys liittyy siihen, mitä ihminen on tehnyt. Häpeä koskettaa koko olemusta: en saa olla sellainen kuin olen. Oma olemus ei tule vastaanotetuksi ja hyväksytyksi. Kettunen kysyy, millä muilla kuin seksuaalisuuden ja hengellisyyden alueilla ihminen voi tulla yhtä kokonaisvaltaisesti joko vastaanotetuksi tai torjutuksi. Kettusen mukaan häpeätutkimuksen eräs viesti näyttää olevan siinä, että homoseksuaalin kokemusmaailmassa kirkon kielteinen kanta ei näyttäydä ainoastaan moraalisen vaan myös hengellisenä kysymyksenä. Hengellisen yhteisön tuomitsevuus kytkeytyy yhteen Jumalan tuomitsevuuden kanssa. Kettunen 2007, 186–191.

Uskonnollisissa liikkeissä heteronormatiivisesta käsityksestä poikkeavan seksuaalisen identiteetin löytäminen ja toteuttaminen on usein ongelmallista. Monissa yhteisöissä oleminen on mahdollista siinä tapauksessa, ettei esimerkiksi homoseksuaalisuutta tuoda esiin. Seksuaalisen identiteetin kieltäminen on omiaan tuottamaan vakavia henkisiä ongelmia. Myös hengellisen ja seksuaalisen alueen erottaminen toisistaan aiheuttaa identiteettikonfliktin ihmisen elämässä. Yhteisön suhtautumistapa voi olla automatisoitunut toiminta- ja ajattelutapa, jota uusinnetaan yhteisön käytännöissä. Aini Linjakumpu toteaa, että tällaisissa tilanteissa on mukana rakenteellisen väkivallan ulottuvuus, ja siinä toteutuu määritelmä väkivallasta ihmisen mahdollisuuksien pienentymisenä ja ihmisen olemisen rajoittumisena. Linjakumpu 2015, 123–128.

36 Siltala 2003, 196; Klockars 2011, 105.

molemmipuolisen nautinnon, jossa toisen toiveet huomioidaan vastavuoroisesti. Toisin sanoen seksuaalista kokemusta voi ohjata seksualisoitunut defensiivisyys tai toisen kanssa jaettu intiimi yhteys.³⁷

Psykoseksuaalisen kehon vastaanottaminen ja hyväksyminen on aina vaikeaa. Sen eteen joudutaan tekemään psyykkistä työtä, joka on luonteeltaan yksinäisempää kuin muiden minuuden ulottuvuuksien kohdalla. Perhe tarjoaa mahdollisuuden monenlaisiin ja samanaikaisiin identifikaatioihin. Kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsen samastukset ja rakkaus vanhempiin pysyvät lujina ja että lapsi jää samalla aikuisten seksuaalisen suhteen ulkopuolelle. Erityisesti varhaisnuoruudesta lähtien perheen ulkopuolisella ympäristöllä on merkittävä rooli tuen saamisessa omalle identiteetityölle. Tämä vaikeutuu, jos oman sukupuolituntemuksen tai seksuaalisen suuntautumisen mukaisilla ihmisryhmillä on kielteinen leima tai niillä ei ole sosiaalista näkyvyyttä lainkaan. Psykoseksuaalisuuteen kätkeytyy reaalin rakkauden mahdollisuus.³⁸

Menetysten tuoma yksinäisyys

Ahdistava yksinäisyys voi syntyä äkillisen eli traumaattisen kriisin seurauksena. Stressaavia elämäntapahtumia luokiteltaessa ovat korkeimmille sijoille nousseet elämäntapahtumat, joihin liittyy intiimin parisuhteen päättyminen.³⁹ Näistä kaikkein stressaavin on puolison kuolema. Leskeksi jäämisen vaikutukset yksilön elämään riippuvat monista tekijöistä, kuten leskeksi jäämisen ajankohdasta, mahdollisten lasten iästä ja sosiaalisista suhteista. Stressaavuus liittyy osaksi siihen huomattavaan määrään muutoksia, joihin tulisi sopeutua. Toipumiseen puolestaan vaikuttavat muun muassa puolison kuolemiseen liittyneet olosuhteet, parisuhteen laatu ja muut menetykset. Toipumiseen vaikuttaa myös ulkopuolisen tuen määrä ja laatu sekä lesken

37 Siltala 2003, 197; Lemma & Lynch 2015, 5.

38 Nissinen 2011, 15. Björn Vikström toteaa, että myös kirkoilla ja muilla uskonnollisilla yhteisöillä on tärkeä rooli ja vastuu seksuaalisten oikeuksien ja seksuaalisen terveyden toteuttamisessa, ei vain yhteiskunnan näkökulmasta vaan niiden omista lähtökohdista ja tavoitteista käsin. Hänen mukaansa seksuaalietiikan tavoitteena on hyvä ja rakkaudellinen seksuaalisuus. Vikström 2016, 81, 102.

39 Shmueli 2012, 142. Ks. myös Vartiovaara 2006.

sisäinen maailma. Mikäli menetys avaa railon varhaisiin eroahdistuksiin, on pitkäaikaisempi tuki tarpeen.⁴⁰

Myös menettäessään puolison omana kumppaninaan parisuhde-erossa liittyy tilanteeseen usein taloudellisia ja sosiaalisia muutoksia. Taloudellisen tilanteen huonontuessa on mahdollista, että pitkäaikainen koti vaihtuu pienempään asuntoon. Sukulaisten ja ystävien kohdalla tapahtuu muutoksia yhteydenpidossa. Sosiaalinen verkosto ja yhteiskunnallinen asema saattavat muuttua. Pienten ja suurten muutosten määrä on mittava. Oma halukkuus muutoksiin – halu jatkaa suhdetta tai päättää se – määrittää sitä, millaisen menetysten ja voittojen kokonaisuuden uusi elämäntilanne muodostaa. Mikäli puolisoilla on ollut yhteisiä lapsia, on sopeuduttava osittaiseen erossa asumiseen lapsista. Monien vanhempien kokemus yksinäisyydestä onkin suurimmillaan lasten siirryttyä toiselle vanhemmalleen.⁴¹

Vanhempien ero muuttaa lapsen maailman. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän hän tarvitsee perheen sisäisiä suhteita oman kasvunsa ja kehityksensä mahdollistumiseksi. Näin ollen lapsen kannalta on ensiarvoista, millä tavalla vanhempien erotilanne muuttaa hänen elämänsä ulkoisia ja psykologisia olosuhteita. Erossa tulee turvata lapsen suhde molempiin vanhempiinsa ja mahdollisiin sisaruksiin. Tämän lisäksi tulisi huomioida, että lapsi on suhteessa myös vanhempiensa väliseen suhteeseen, josta hän itse on konkreettinen osoitus. Vanhempien tapa olla kanssakäymisissä toistensa kanssa parisuhde-eron jälkeen onkin merkittävä tekijä lapsen ja nuoren kehityksen kannalta. Mitä enemmän vanhemmat saavat tukea omaan selviytymiseensä, sitä enemmän he voivat olla lapsensa käytettävissä koko perhettä koskevassa

40 Aavaluoma 2016, 126, 142. Sanna Aavaluoma on tutkinut muistisairaana puolisonsa menettäneiden kokemuksia. Hänen kyselytutkimuksensa keskeinen tulos oli parisuhteen laadun sekä puolisoitten erillisyyden ja yksilöitymisen merkitys lesken toipumiselle. Aavaluoman tutkimusaineisto tukee sekä niitä oletuksia, joiden mukaan ristiriitaiset parisuhteet vaikeuttavat lesken toipumista, että niitä oletuksia, joiden mukaan molemminpuolista riippuvuutta sisältäneet parisuhteet vaikeuttavat lesken toipumista. Aavaluoma 2016, 142–143.

Arja Penttinen toteaa olevan mahdollista, että pappi on tietämättään siunannut hautaan sateenkaariyhteisöön kuuluvan vainajan. Ennen parisuhdelain voimaantuloa parisuhteen toinen osapuoli saattoi olla näkymätön vainajan saattaja. Hänellä ei ollut itsestään selvästi lähiomaisen paikkaa. Surun avoin kokeminen ja ilmaiseminen hautajaisissa saattoi olla mahdotonta suhteen oikean laidan paljastumisen pelossa. Vainajan sukulaiset eivät ehkä tienneet kumppanista, eivätkä ole pystyneet ottamaan häntä huomioon, tai häpeän tunne on estänyt lesken avoimen kohtaamisen ja hänen surunsa kunnioittamisen. Penttinen 2011, 278.

41 Erokysymykset ovat vuorovaikutusongelmien jälkeen yleisin syy hakeutua kirkon perheneuvonnan asiakkaaksi. Kohtaaminen kantaa 2017, 14 ja 21.

kriisissä jättämättä lasta yksin omien kokemuksiensa kanssa. Uusperhe-eroissa huomioitavien asioiden määrä moninkertaistuu.⁴²

Toisinaan eroavat vertaavat tilannettaan siihen, että puolison olisi menettänyt kuoleman kautta ajatellen sen helpommaksi vaihtoehdoksi. Tällöin eroavan mielessä elää fantasia siitä, että tunneyhteys kuolleeseen jatkuisi muuttumattomana ja halutun kaltaisena kuoleman jälkeen. Tiedostamattomasti ajatus saattaa kanavoida myös vihaa. Kaikkia puolisonsa eri tavoin menettäneitä koskee kuitenkin menetyksen työstämisen haaste. Menetyks on ymmärrettävä todellisenä asiana. Tämä tuo mukanaan kipua, jonka kokeminen on merkittävä osa työstämisestä. Syvän yksinäisyyden hetkinä hiljaisuus huutaa. Sopeutumisessa on kyse siitä, että voi luopua entisestä puolisoista omien tarpeiden, toiveiden ja halujen nykyisenä kohteena. Menetyksen työstämisen – suremisen – onnistuminen merkitsee yksinäisyyden kokemuksen laadullista muuttumista, energian vapautumista jokapäiväiseen elämään ja suuntautumista tulevaisuuteen. Suru voi muuttaa menettämisen kypsymiseksi.⁴³

Menetyksen työstäminen voi kuitenkin vaikeutua. Puolisosta luopumisen vaikeuteen vaikuttaa puolisoisten välisen tiedostamattoman vuorovaikutuskentän luonne. Sigmund Freud teki kirjoituksessaan *Mourning and melancholia* (1917) käänteentekeväen huomion: sureminen ei ole mahdollista, mikäli menetyksen kokenut ihminen ei kestä psykologista eroa kuollutta ihmistä edustavasta sisäisestä objektista. Sisäisestä objektista tulee osa minuutta tavalla, joka häivyttää sisäisen objektin erillisyyden. Objektiin kohdistuneet mahdollinen pettymys ja viha kohdistuvatkin itseen. Tällöin ihminen kärsii itsesytyöksiens leimaamasta masennuksesta sen sijaan, että voisi surra.⁴⁴

Psykologiselta erolta suojaautuminen esimerkiksi masentumalla liittyy uhaan, jolle menetyks voi altistaa minuuden. Aikuisen kokemus yksin jäämisen uhkaavuudesta on varhaiseen vuorovaikutukseen liittyvän eroahdistuksen johdannainen, mistä syystä uhan intensiteetti on suuri. Vauva on vitalisella tavalla riippuvainen ensimmäisestä hoitajastaan. Ilman suojaavaa hoitajaa vauva on keinoton muun muassa erivahvuisten aistimuksellisten tilavaihteluiden edessä. Hoitajan poissaolo merkitsee vauvan henkeen kohdistuvaa uhkaa. Näin ollen tuottaessaan psykofyysisen täyttymyksen ja hyvänolon tunteen

42 Vanhempien ero koskettaa vuosittain 30 000–40 000 lasta. Ks. Kohtaaminen kantaa 2017, 21. On hyvä huomata, että parisuhde-eron synnyttämät muutokset eivät koske ainoastaan perheenjäseniä, vaan myös isovanhempia, muita sukulaisia ja ystäväpiiriä. Muutoksia ja mahdollisia menetyksiä kokee laaja joukko ihmisiä.

43 Volkan & Zintl 1994, 7, 135–141.

44 Shmueli 2012, 142–144; Quinodoz 1993, 42–51.

poistaa hoitajan tarjoama tyydytys samalla kuoleman vaaran. Tätä elintärkeää yhteyttä ensimmäiseen hoitajaansa lapsi tarvitsee riittävän pitkään, ja ero hoitajasta herättää ahdistusta. On mahdollista, että ajankohtainen menetys resonoi varhain koetun eroahdistuksen kanssa, jolloin ihminen pyrkii tavalla tai toisella suojautumaan.⁴⁵

Yhteenveto

Yksinäisyystutkijat määrittelevät yksinäisyyden psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. He erottavat toisistaan yksinäisyyden emotionaalisen ja sosiaalisen ulottuvuuden. Emotionaaliseen yksinäisyyteen johtaa läheisten ja merkityksellisten ihmissuhteiden puuttuminen. Sosiaalisen yksinäisyyden kokemus syntyy siitä, että ihmisellä ei ole toimivia sosiaalisia verkostoja. Äärimmillään yksinäisyys uhkaa minuuden integraatiota. Yksinäisyydellä on monia muitakin terveyttä heikentäviä vaikutuksia, mikä tekee siitä myös yhteiskunnallisen ongelman. Yksinäisyydestä puhuttaessa tuleekin huomioida laajat yhteiskunnalliset tekijät. Eräs tällainen tekijä on ollut homo- ja biseksuaalien parisuhteilta puuttunut julkinen tuki.

Kokemuksellisena ilmiönä yksinäisyydellä on aina subjektiivinen sisältö: jokainen ihminen on yksinäinen omalla tavallaan. Tarkastelin psykoanalyttisestä näkökulmasta yksinäisyyttä suhteessa perheeseen. Aikuisten kohdalla yksinäisyyttä poistavat parhaiten rakkaudelliset parisuhteet. Vastavuoroisessa suhteessa puoliset käyttävät mentalisaatiokykyään tavoittaakseen omat ja toistensa ajatukset ja tunteet. Narsistiseen tilaan ajautuneessa parisuhteessa pyritään puolison avulla säilyttämään oma sisäinen tasapaino ja menetetään vastavuoroisuus. Narsistinen suhteessa olemisen tapa voi olla kuormituksesta johtuva väliaikainen tila tai pitkäaikainen muodostelma, jolloin taustalla on syvä sisäinen yksinäisyys. Parisuhteiden ja perheiden tukeminen on vaikuttavaa työtä yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja poistamiseksi.

45 Manninen 2012, 43–44; Lehtonen 2006, 396–398, 401–402. Liisa Roine-Reinikka ja Ritva Lintu kuvaavat tutkimuksia vauvojen reagoimisesta huolenpidon ilmeisiin ja vakaviin puutteisiin. Toisen maailmansodan jälkeen hylätyksi tulleet vauvat muuttuivat ilman läheisen hoivaa apeiksi, menettivät ruokahalunsa ja saattoivat kuolla. Vauvoilla, joiden hoidossa oli ollut ilmeisiä puutteita, todettiin toisessa tutkimuksessa somaattista oireilua. Vauva saattoi esimerkiksi palauttaa jo kertaalleen syömänsä ruuan uudelleen suuhunsa monimutkaisilla nielun lihasliikkeillä ja kieläytyä syömästä, vaikka olisi ollut kuinka nälissään. Mikäli ero hoitajasta on lapselle liiallinen, se muodostuu hänelle vaaratilanteeksi. Roine-Reinikka & Lintu 2015, 123–126.

Paitsi perheettömyys myös perheen sisäinen vuorovaikutus voi synnyttää yksinäisyyttä. Erityisen vahingollista tämä on lapselle, jonka minuus kehittyy vuorovaikutuksen varassa. Mikäli yksilön erillistymis- ja yksilöitymiskehitys onnistuu riittävästi, vastavuoroisten ihmissuhteiden solmiminen aikuisuudessa mahdollistuu psyykkisesti. Mikäli kehityskulku saa toisenlaisia suuntia, joutuu yksilö kamppailemaan narsistisen haavoittuneisuuden ja sisäisen yksinäisyyden kanssa. Yksinäisyyden valoisa sisar on virkistävä ja luova yksinolo. Tällöin yksinolon kokemukseen sisältyy tiedostamattomasti kokemus toisen läsnäolosta. Tällä kyvyllä on pohja varhaisen vuorovaikutuksen hetkissä, joissa vanhemman kannatteleva läsnäolo on tarjonnut vauvalle mahdollisuuden nauttia omasta vitaalisuudestaan vanhempaan reagoimatta.

Psykoseksuaaliseen kehitykseen liittyy yksinäisyyttä. Seksuaalisuuden haltuun ottamisessa vanhemmat eivät ole käytettävissä samalla tavoin kuin muiden minuuden ulottuvuuksien kohdalla. Kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsi jää aikuisten seksuaalisen suhteen ulkopuolelle ja että samalla lapsen samastukset ja rakkaus vanhempiin pysyvät lujina. Oidipaalinen rakkauskokemus antaa virikkeitä sekä homoseksuaaliselle että heteroseksuaaliselle kehitykselle. Erityisesti varhaisnuoruudesta lähtien perheen ulkopuolisella ympäristöllä on merkittävä rooli tuen saamisessa omalle identiteetityölle. Tämä vaikeutuu, jos oman sukupuolituntemuksen tai seksuaalisen suuntautumisen mukaisilla ihmisryhmillä on kielteinen leima tai niillä ei ole sosiaalista näkyvyyttä lainkaan. Psykoseksuaalisuuden ytimessä on vastavuoroinen rakkaus. Mahdollisuus perheen muodostamiseen ja muodostetun perheen kunnioitetuksi tulemiseen tulisi olla kaikilla. Eriarvoistavat rakenteet synnyttävät niin emotionaalista kuin sosiaalistakin yksinäisyyttä.

Stressaavia elämäntapahtumia luokiteltaessa ovat korkeimmille sijoille nousseet elämäntapahtumat, joihin liittyy intiimin parisuhteen päättyminen. Stressaavuus liittyy huomattavaan määrään muutoksia, joihin tulisi sopeutua. Ennen kaikkea on luovuttava puolisosta omien tarpeiden, toiveiden ja halujen nykyisenä kohteena. Menetyksen työstämisen – suremisen – onnistuminen merkitsee yksinäisyyden kokemuksen laadullista muuttumista, energian vapautumista jokapäiväiseen elämään ja suuntautumista tulevaisuuteen. Mikäli menetyksessä avaa elämyksellisen yhteyden varhaisiin eroahdistuksiin ja menetyksen työstäminen vaikeutuu, on pitkäaikainen tuki tarpeen.

Kehitys voi kulkea kahteen eri suuntaan. Sisäisen maailman rakentumisen alkaa varhaisessa vuorovaikutuksessa ja jatkuu läpi elämän meille tär-

keissä ihmissuhteissa. Mikäli sisäistä maailmaa luonnehtii omanarvontunto ja luottamus muita ihmisiä kohtaan, on maailma avoin monenlaisten ja monipuolisten yhteyksien luomiselle. Mikäli sisäistä maailmaa luonnehtii suojautuminen, sulkeutuvat maailma ja sen tarjoamat mahdollisuudet. Ihmismieli on joustava. Psykkinen työ ja uudet vuorovaikutussuhteet voivat muuttaa kehityksen suuntaa. Samalla tavalla kuin yksilöiden myös parien, perheiden, yhteisöjen ja yhteiskuntien kehitys voi kulkea kahteen vaihtoehtoiseen suuntaan: kohti sulkeutumista, yksinäisyyttä ja autioitumista tai kohti avautumista, yhteyksiä ja hedelmällisyyttä.

Kirjallisuus

Aavaluoma, Sanna

2016 Kunnes kuolema meidät eriyttää. Muistisairaana puolison suruprosessi ja toipuminen puolison kuoleman jälkeen. Tallinna: Aavaluoma.

Barden, Nicola

2015 Disrupting Oedipus. The Legacy of the Sphinx. – Sexualities. Contemporary Psychoanalytic Perspectives. Ed. by Alessandra Lemma & Paul E. Lynch. London and New York: Routledge. 81–100.

Erilaistuva kirkko

2016 Erilaistuva kirkko. Suomen evankelis-luterilainen kirkko vuosina 2012–2015. Katsaus kirkon työhön. Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisuja 47. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus. [http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/416EE25E3ADC625DC2258050003B8558/\\$FILE/Kirkon%20nelivuotiskertomus_I%20osa_Erilaistuva%20kirkko_netti.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/416EE25E3ADC625DC2258050003B8558/$FILE/Kirkon%20nelivuotiskertomus_I%20osa_Erilaistuva%20kirkko_netti.pdf) (viitattu 2.6.2017).

Huuska, Maarit

2011 Sukupuolen monimuotoisuuden ammatillinen kohtaaminen. – Saanko olla totta? Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus. Toim. Liisa Tuovinen, Olli Stålström, Jussi Nissinen & Jorma Hentilä. Helsinki: Gaudeamus/Yliopistokustannus. 222–259.

Ikonen, Pentti

2004 Psykoanalyttisia tutkielmia 2. Helsinki: Nuorisopsykoterapiasäätiö.

Ikonen, Pentti & Rechartd, Eero

1994 Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Helsinki:
Nuorisopsykoterapia-säätiö.

Johannes

2011 Pitkä tie kohti oman itsen hyväksymistä. – Saanko olla totta?
Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus. Toim. Liisa Tuovinen,
Olli Ståhlström, Jussi Nissinen & Jorma Hentilä. Helsinki:
Gaudeamus/Yliopistokustannus. 75–82.

Junttila, Niina

2016a Lasten ja nuorten yksinäisyys. – Yksinäisten Suomi. Toim. Juho
Saari. Helsinki: Gaudeamus. 149–163.

2016b Yksinäisyyden ulottuvuudet. – Yksinäisten Suomi. Toim. Juho
Saari. Helsinki: Gaudeamus. 52–69.

Juvonen, Tuula

2002 Varjoelämää ja julkisia salaisuuksia. Jyväskylä: Vastapaino.

Keski-Luopa, Leila

2006 Wilfred R. Bionin psykoanalyttinen ajattelu ja hänen teoriansa
ajattelun kehittymisestä. – Psykoanalyysin isät ja äidit. Toim.
Kristiina Mälkönen, Pirkko Sammallahti, Kristina Saraneva &
Terttu Sitolahti. Helsinki: Therapie-säätiö. 204–242.

Kettunen, Paavo

2007 Toiseuden ilo ja uhka. Pastoraalinen näkökulma
homoseksuaalisuuteen. – Rakkaus. Sielunhoidon Aikakauskirja
20. Helsinki: Sairaalasielunhoito, Kirkon Perheasiat & Kirkon
Koulutuskeskus. 176–199.

Kirkko ja rekisteröidyt parisuhteet

2009 Kirkko ja rekisteröidyt parisuhteet. Suomen evankelis-luterilaisen
kirkon piispaainkokouksen 14.9.2005 asettaman työryhmän
mietintö. Suomen ev.-lut. kirkon keskushallinto Sarja B 2009:1.
Helsinki: Kirkkohallitus.

Klockars, Leena

2011 Seksuaalisuuden olemuksesta. – Seksuaalisuuden kohtaloita.
Toim. Timo Niemi. Nuorisopsykoterapian erityiskysymyksiä 13.
Helsinki: Nuorisopsykoterapia-säätiö. 85–109.

Kohtaaminen kantaa

2017 Kohtaaminen kantaa. Kirkon perheneuvonnan suunta vuoteen 2022. Suomen ev.-lut. kirkon julkaisuja 56. Helsinki: Kirkkohallitus.

Kontula, Osmo & Saari, Juhon

2016 Yksinäisyys parisuhteessa. – Yksinäisten Suomi. Toim. Juhon Saari. Helsinki: Gaudeamus. 164–181.

Kotkavirta, Jussi

2015 Tuhkaa ja timanttia I. Kirjoituksia filosofiasta ja psykoanalyysistä. Norderstedt: Ntamo.

Lehtonen, Johannes

2006 Aivotutkimus ja psykoanalyysi. – Psykoanalyysin isät ja äidit. Toim. Kristiina Mälkönen, Pirkko Sammallahti, Kristina Saraneva & Terttu Sitolahti. Helsinki: Therapiea-säätiö. 396–406.

Lehtovuori, Pirjo

2006 Kyllin lähellä, riittävän kaukana. Inhimillinen vuorovaikutus psykoanalyttisessa psykoterapiaprosessissa. Tutkielmasarja Nro 1. Helsinki: Therapiea-säätiö.

Lemma, Alessandra & Lynch, Paul E.

2015 Introduction. – Sexualities. Contemporary Psychoanalytic Perspectives. Ed. by Alessandra Lemma & Paul E. Lynch. London and New York: Routledge. 1–16.

Linjakumpu, Aini

2015 Uskonnon varjot. Hengellinen väkivalta kristillisissä yhteisöissä. Tampere: Vastapaino.

Lintu, Ritva

2015 Lapsi rakentaa siltaa sisäisen ja ulkoisen maailman välille. – Pikkulapsesta koululaiseksi. Psykodynaaminen näkökulma tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen. Toim. Kaija Mankinen, Irja Jokinen, Ritva Lintu & Maria Schulman. Helsinki: Therapiea-säätiö. 96–117.

Luotonen, Aino

2017 Perhe vai ystävät – vai molemmat? <https://perheyhteiskunta.fi/2016/08/16/perhe-vai-ystavat-vai-molemmat/> (viitattu 2.6.2017).

Mahler, Margaret & Pine, Fred & Bergman, Anni

1975 *The Psychological Birth of the Human Infant. Symbiosis and Individuation.* New York: Basic Books.

Malmberg, Mirja

2010 *Madonnakonstellaatio. Vanhemman sisaruksen kokemus äidin ja uuden vauvan yhdessäolosta.* Diss. Turun Yliopiston julkaisuja C 294. Turku: Turun Yliopisto.

Mankinen, Kaija

2015 *Konflikti haastaa kehittymään. – Pikkulapsesta koululaiseksi. Psykodynaaminen näkökulma tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen.* Toim. Kaija Mankinen, Irja Jokinen, Ritva Lintu & Maria Schulman. Helsinki: Therapiea-säätiö. 140–162.

Manninen, Vesa

2012 *Halun ja moraalien maisemia. Psykoanalyttista suunnistusta.* Helsingin Psykoterapiayhdistys ry:n kirjasarja, nro 1. Helsinki: Helsingin Psykoterapiayhdistys Ry.

Morgan, Mary

1995 *The Projective Gridlock. A Form of Projective Identification in Couple Relationships. – Intrusiveness and Intimacy in the Couple.* Ed. by Stanley Ruzsyczynski & James Fisher. London: Karnac Books. 33–48.

2005 *On Being Able to Be a Couple. The Importance of a "Creative Couple" in Psychic Life. – Oedipus and the Couple.* Ed. by Francis Grier. London: Karnac Books. 9–30.

Nissinen, Jussi

2011 *Luottamuksen rakentuminen moninaisuutta kunnioittaen. – Saanko olla totta? Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus.* Toim. Liisa Tuovinen, Olli Ståhlström, Jussi Nissinen & Jorma Hentilä. Helsinki: Gaudeamus/Yliopistokustannus. 11–32.

Nurmi, Tiina

2015 *Lapsi ja aggression voima. – Pikkulapsesta koululaiseksi. Psykodynaaminen näkökulma tunne-elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen.* Toim. Kaija Mankinen, Irja Jokinen, Ritva Lintu & Maria Schulman. Helsinki: Therapiea-säätiö. 163–182.

Pajulo, Marjukka & Pyykkönen, Nina

- 2012 Mentalisaatiokyky varhaisessa vanhemmuudessa. –
Varhaislapsuuden tunnesiteet ja niiden suojeleminen. Toim. Jari
Sinkkonen & Mirjam Kalland. Helsinki: Sanoma Pro. 71–94.

Penttinen, Arja

- 2011 Pappi ja sateenkaarikansa. – Saanko olla totta? Sukupuolen ja
seksuaalisuuden moninaisuus. Toim. Liisa Tuovinen, Olli
Stålström, Jussi Nissinen & Jorma Hentilä. Helsinki: Gaudeamus/
Yliopistokustannus. 271–282.

Pohjamo, Raija

- 2016 Vauvaperheiden maailmasta. – Tunteiden syvät vedet. Tallinna:
Prometheus. 30–37.

Quinodoz, Jean-Michel

- 1993 The Taming of Solitude. Separation Anxiety in Psychoanalysis.
The New Library of Psychoanalysis. Ed. by Dana Birksted-Breen.
East Sussex and New York: Routledge.

Repo, Katja

- 2017 Näkökulmia sosiologiseen perhetutkimukseen. [https://blogs.uta.fi/
perla/2017/03/03/nakokulmia-sosiologiseen-perhetutkimukseen/
\(viitattu 2.6.2017\).](https://blogs.uta.fi/perla/2017/03/03/nakokulmia-sosiologiseen-perhetutkimukseen/)

Roine-Reinikka, Liisa & Lintu, Ritva

- 2015 Erillisyyden ja erossaolemisen kyvyn kehittymisestä. –
Pikkulapsesta koululaiseksi. Psykodynaaminen näkökulma tunne-
elämän ja ihmissuhteiden kehitykseen. Toim. Kaija Mankinen, Irja
Jokinen, Ritva Lintu & Maria Schulman. Helsinki: Therapiea-
säätio. 118–139.

Ruszczynski, Stanley

- 1995 Narcissistic object relating. – Intrusiveness and Intimacy in the
Couple. Ed. by Stanley Ruszczynski & James Fisher. London:
Karnac Books. 13–32.

Saari, Juho

- 2016 Aluksi. Matkalla yksinäisyyteen. – Yksinäisten Suomi. Toim. Juho
Saari. Helsinki: Gaudeamus. 9–29.

Shmueli, Avi

2012 Working Therapeutically with High Conflict Divorce. – How Couple Relationships Shape Our World. Clinical Practice, Research and Policy Perspectives. Ed. by Andrew Balfour, Mary Morgan & Christopher Vincent. London: Karnac Books. 137–158.

Siltala, Pirkko

2003 Kuka olen ja miten rakastan? Seksuaalinen identiteetti psykoanalyttikon silmin. – Synti vai siunaus. Homoseksuaalit, kirkko ja yhteiskunta. Toim. Martti Nissinen & Liisa Tuovinen. Helsinki: Kirjapaja. 192–204.

Target, Mary

2015 A Developmental Model of Sexual Excitement, Desire and Alienation. – Sexualities. Contemporary Psychoanalytic Perspectives. Ed. by Alessandra Lemma & Paul E. Lynch. London and New York: Routledge. 43–62.

Vaara, Maria

1984 Majoanjoen tikankontti on hiljainen, harvinainen kukka. – Yksinäisyys. Toim. Kalle Achté & Katriina Kuusi. Helsinki: Otava. 112–123.

Vartiovaara, Ilkka

2006 Elämänmuutosten stressaavuus. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00090 (viitattu 2.6.2017).

Veikkolainen, Maarit

2016a Kaikkivoipaisuuden illusion merkityksestä varhaisessa vuorovaikutuksessa. – Tunteiden syvät vedet. Tallinna: Prometheus. 203–225.

2016b Äitiyden juurilla vauvahavainnoinnin valossa. – Tunteiden syvät vedet. Tallinna: Prometheus. 38–74.

Vikström, Björn

2016 Monta rakkautta. Seksuaalisuuden, parisuhteen ja avioliiton teologia. Helsinki: Kirjapaja.

Winnicott, D. W.

1981 Lapsi, perhe ja ympäristö. Suom. Inkeri Hollo. Espoo:
Weilin+Göös.

1990 The Maturation Process and the Facilitating Environment.
London: Karnac Books.

Volkan, Vamik D. & Zintl, Elizabeth

1994 Life After Loss. The Lessons of Grief. New York: Collier Books.