

Kumppanille

Otamme osaa menetykseesi! Olet menettänyt lapsen, jota kumppanisi kantoi. Haluamme painottaa, että tunnistamme, että myös sinä olet kokenut ison menetyksen. Olitte lapsen vanhempia ja tullette aina olemaan, vaikka tämä vanhemmuus onkin erilaista kuin se mitä olitte suunnitelleet.

Välillä voi tuntua ihmeelliseltä, miten suurelta jonkin niin pienen menetys voi tuntua. Kyse on kuitenkin siitä, miten paljon lapsi on ehtinyt jo teihin vaikuttaa ja minkälaisen kiintymyssuhteen olette jo ehtineet luomaan. On tavallista, että yhteistä tulevaisuutta on alettu jo suunnittelemaan. Monia valintoja tulevaan liittyen on ehkä ehditty jo tehdä. Lapsen menetyksen myötä menetetään usein paljon unelmia ja odotuksia.

Menetys voi vaikuttaa ihmiseen lähes jokaisella elämän osa-alueella. Se voi vaikuttaa suhteeseen omaan kehoon, itseluottamukseen ja itsetuntoon, sekä kokemukseen omasta pystyvyydestä ja kyvykkyydestä. Nämä koskee molempia suhteen osapuolia. Moni kuvaa elämää ennen menetystä ja elämää menetyksen jälkeen, koska menetys on niin iso ja elämää mullistava tapahtuma, jonka jälkeen suhde itseen ja maailmaan usein muuttuu.

Valitettavan usein käy niin, että raskaana olleen kumppani saattaa jäädä vähemmälle huomiolle. Raskaus ja raskauden menetys on kehollinen kokemus, joten on ymmärrettävää, että raskaana ollut saa huomiota. On kuitenkin valitettavaa, miten ulkopuolelle kumppani usein menetyksen kohdalla jää. Moni kokee, että terveydenhuollossa kumppania ei ole huomioitu menetyksen kohdalla lähes ollenkaan. Myös sairauslomaa voi olla vaikea saada, koska raskaana ollut on hoidon kohteena, ei kumppani.

Erilaisia tapoja surra

Suru on tunneperäinen reaktio, vaikka surun syy on järkiperäinen. Moni on saattanut tottua siihen, että itse voi kontrolloida elämää ja ongelmat voi ratkaista. Raskaudenaikainen menetys on usein oman kontrollin ulkopuolella. Keskenmenoihin, geneettisiin poikkeamiin, kohtukuolemiin tai muihin raskaudenaikaisiin menetyksiin ei voi itse lähes koskaan vaikuttaa. Osalla saattaa olla opittu tapa lähteä ratkaisemaan asioita. Valitettavasti kuitenkin kukaan ei voi ratkaista menetystä ja siitä seuraavaa surun ja selviytymisen polkua. Suru hoituu vain suremalla. Suru on kohdattava ja käytävä läpi ennen kuin menetyksestä pääsee eteenpäin.

Kaikenlaiset reaktiot epänormaaleissa tilanteissa ovat normaaleita. Jokainen kohtaa ja käsittelee surua eri tavoilla. Tärkeää olisi, että menetystä ei tarvitse kohdata yksin. Ihminen on luotu tarvitsemaan toisten tukea ja läsnäoloa. Tuki voi olla monenlaista; joskus syvällisiä keskusteluja, joskus hiljaista läsnäoloa ja joskus jotain, joka vie ajatukset ihan muualle.

Sukupuolien tavoissa surra on havaittu eroja. Raskaana oleva on monesti aktiivisempi surija, joka näyttää avoimemmin tunteitaan ja hakeutuu herkemmin avun piiriin. Kumppani ottaa usein passiivisemmän surijan roolin ja keskittyy oman suremisen sijasta tukemaan ja kannattelemaan raskaana ollutta naista. Monesti kumppanien oma suruprosessi voi tästä syystä viivästyä ja kumppanin suru voi jäädä näkymättömämmäksi. Raskaudenaikaiseen menetykseen liittyy usein myös äänioikeudettomuutta ja kumppanin suruun tuplääänioikeudettomuutta, jolloin voi olla entistä vaikeampi päästä näyttämään omia tunteitaan ja saamaan ympäristöltä hyväksyntää omille reaktioilleen menetyksen äärellä.

Suhteen osapuolet usein käsittelevät surua myös erilaisten keinojen ja aktiviteettien kautta. Erilaiset tavat olla surussa ja surra voivat aiheuttaa ristiriitatilanteita. Emme aina osaa tunnistaa kuinka erilaiset tavat ihmisillä onkaan edetä surussa. Esimerkiksi toinen herkästi puhuu, itkee tai muuten ilmaisee avoimemmin tunteitaan. Toinen saattaa tehdä remontin, urheilla tai maalata auton. Keinot ovat erilaisia, mutta erilaisista tavoista huolimatta surun sopeuttava toiminta pääsee käynnistymään. Mikäli tätä erilaisuutta ei tunnista, sanoita ja arvosta, voi rakentua kuva, ettei toinen sure, vaikka siitä ei olisi kyse. Siksi surusta keskustelu on tärkeää.

Yhteinen suru ja oma suru

Menetyksen kokeneiden voi olla vaikea tunnistaa ja ilmaista toiveitaan ja tarpeitaan. On luonnollista, että kokee suurta tarvetta muiden tuelle ja läheisyydelle, mutta samaan aikaan voi tuntua, että kuormittuu valtavasti muiden ihmisten läsnäolosta ja tarvitsee paljon omaa tilaa. On myös tavallista, että osa kaipaa surun keskellä paljon fyysistä läheisyyttä ja osalla voi tuntua vaikealta olla lähellä toista ihmistä menetyksen äärellä. Aina pariskunnan tarpeet eivät kohta.

Kriisitilanteet saattavat aiheuttaa pariskunnan välillä joskus konflikteja, erityisesti, jos omista ajatuksista ja tunteista ei puhu tai saa purettua omaa tunne-energiaa ulos riittävästi. Vaikka keskustelu ja tarpeiden sanoittaminen voi ymmärrettävästi olla vaikeaa, suosittelemme avointa keskustelua siitä, minkälaista tukea ja läheisyyttä kumpikin toivoo toisiltaan sekä muilta läheisiltä. On hyvä mahdollistaa ja antaa tilaa molempien omille suruille, jonka lisäksi voi löytää myös yhteisen tavan surra. Tällöin puhutaan yhteisestä surusta. Yhdessä jaettu suru on helpompi kantaa.

On mahtavaa, jos olet ollut kumppanillesi tuki ja turva. Se on valtavan tärkeä ja vaikea rooli. Menettänyt on sensitiivisessä tilassa ja voi helposti pahoittaa mielensä hyvää tarkoittavista kommentteista ja ehdotuksista. Joskus voi olla vaikea tietää mitä uskaltaa sanoa ja mitä ei. Kuitenkin usein riittää, että kuuntelee ja on läsnä. Parhaimmillaan menetys voi vahvistaa ja lujittaa suhdetta. Muistathan kuitenkin samalla pitää huolta myös omasta jaksamisestasi. Myös sinulla on oikeus surra ja olla hajalla menetettyäsi lapsesi aivan liian aikaisin ♥

Tukenasi,

Heidi & Marko ♥


LUMANELA