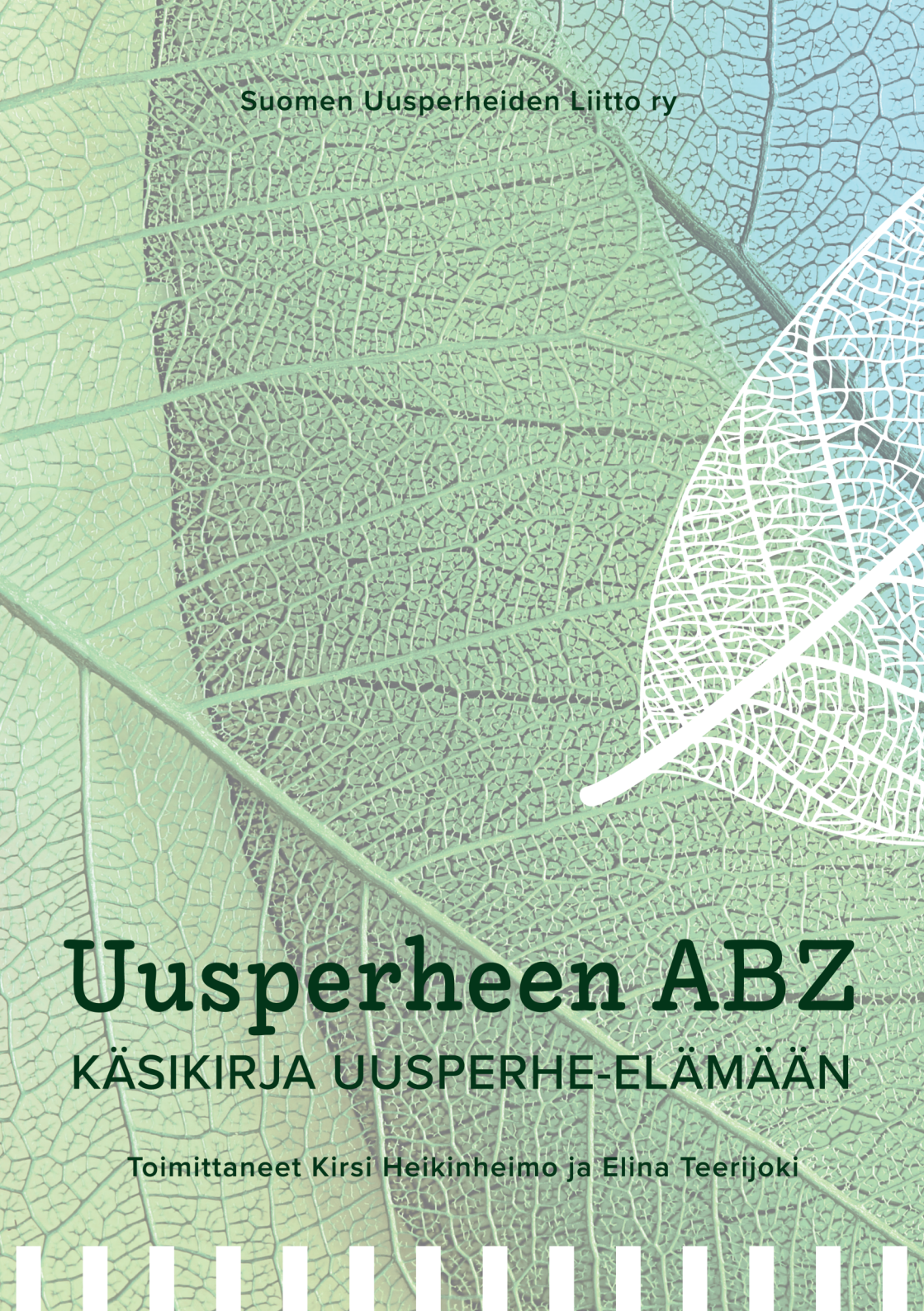




Suomen Uusperheiden Liitto ry

# Uusperheen ABZ

## KÄSIKIRJA UUSPERHE-ELÄMÄÄN

Toimittaneet Kirsi Heikinheimo ja Elina Teerijoki









# Uusperheen ABZ

KÄSIKIRJA UUSPERHE-ELÄMÄÄN

Toimittaneet Kirsi Heikinheimo ja Elina Teerijoki

Suomen Uusperheiden Liitto ry



© 2022 Heikinheimo, Kirsi; Teerijoki, Elina; Suomen Uusperheiden Liitto ry

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

Visuaalinen suunnittelu ja taitto: Tanja Holmberg

Kuvituspohjat: Shutterstock ja Adobe Stock, muokkaus: Tanja Holmberg

ISBN: 978-952-80-6487-9

# Sisällys

Alkusanat 7

Patricia Papernow – Karen Bonnell: Miten uusperhe eroaa ensiperheestä? 12



## UNELMA ONNESTA

### • ALOITUSVAIHE

#### 1. Fantasia, varhaisvaihe 27

Voisiko meistä tulla perhe? 27  
Deittisuhteesta uusperheeseen 28  
Perheenjäsenten ensitapaamiset 30  
Saman katon alle 32  
Arkitavat tutuiksi 33  
Enää en toimi niin kuin silloin 35  
Oikoreitti vanhemmuuteen 38  
Lapset tarvitsevat aikaa 40  
Lojaalius vanhempaa kohtaan 42  
Saara Ylisaukko-oja:  
Huoltajuusriita oikeusprosessi 45  
Eija-Liisa Rautiainen: Lapsi ja nuori  
pitkittyneen eroprosessin keskellä 71  
Harjoitus 78  
Kirje 80

#### 2. Syventyminen, roolien haku 82

Vanhemmuuden roolit 82  
Perheen säännöt 83  
Perheen omat tilat 85  
Vanhempana exän kanssa 87  
Huoltajuuden pelimerkit 87  
Tapaamisen pelimerkit 88  
Rahastakin pitää puhua 91  
Elatuksen pelimerkit 93  
Jussi Sudenlehti: Lasten ja aikuisten  
tunnesäätelytaidot uusperheen arjessa 96  
Perhepalaveri 108  
Harjoitus 108  
Kirje 110

#### 3. Tietoisuus, unelmista epämukavuuteen 114

Vastustavat ja väliin pyrkivät lapset 114  
Perhe tarvitsee rajat 116  
Parisuhteen kadonnut paratiisi 116  
Saara Salo: Vanhempien mentalisaatiokyvyn  
rakentuminen ja säilyttäminen  
uusperheessä 118  
Harjoitus 135  
Kirje 137



## RÄHINÄÄ JA RAJOJA

### • UUDELLEEN ORGANISOITUMISEN VAIHE

#### 4. Rähinävaihe 143

Mistä rähinävaiheessa riidellään? 145  
Ulkopuolisuus, uusperheen perustunne 146  
Lapset kiristävät vanhemman pinnaa 147  
Ensiperhe on lapselle tärkeä 148  
Sisaruuden roolit voivat muuttua 149  
Vanhemmuus, ikuinen syyllisyyden lähde 151  
Erilaiset perhekulttuurit törmäävät 153  
Ex-elämän kanssa toimeen tuleminen 154  
Tunteiden kuorman alla 155  
Eira Eklund-Mikkola – Kirsi Heikinheimo:  
Kiintymys- ja tunnetaidot  
parisuhteessa 158  
Harjoitus 179  
Kirje 180

## **5. Toiminta 182**

Vinkkejä rakentavaan riitelyyn 184  
Historia käsittelyyn 186  
Ulkopuolisuuden tunne on normaalia 187  
Tue uusperheen lasten suhteita 188  
Takaisin lapsen paikalle 189  
Pois vastakkainasettelusta 190  
Vahvemaksi bonusvanhemmaksi 193  
Juuri meidän perhekulttuurimme 194  
Ex-elämä ja perheen rajat 196  
Lähiverkosto, apu vai taakka? 196  
Kati Sarvela: Myötätuntoa ja  
polyvagaaliteoriaa parisuhteeseen 198  
Harjoitus 214  
Kirje 216



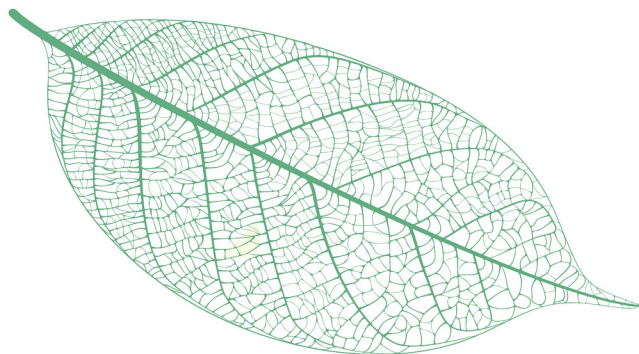
## **ME OLLAAN ME** • VAKIINTUMISEN VAIHE

### **6. Yhteyden löytäminen 221**

Kun unelma meneekin uusiksi 221  
Seestymisvaiheen haasteita 222  
Mika Soininen – Iiris Koskinen:  
Resilienssin vahvistava voima 225  
Harjoitus 233  
Kirje 234

### **7. Me olemme me 238**

Erillisinä yhdessä 239  
Hyvä seksuaalisuus on eri asia kuin hyvä seksi 241  
Halu hereille 242  
Kirsi Heikinheimo: Rakkaus ja arjen merkityksellisyys 246  
Harjoitus 262  
Kirje 264



## ALKUSANAT

### **Mitä uusperhe opettaa meille rakkaudesta?**

Uusperhe opettaa meille ainakin sen, että rakkaus voi ylittää biologiset rajat. Ihmiset eivät toimi kuten eläinmaailmassa, jossa vanhemman uusi kumppani tappaa vieraan hajuiset poikaset. Bonuslasta voi rakastaa, vaikka se ei ole pakollista. Bonusvanhempaakin voi rakastaa, vaikka sekään ei ole pakollista.

Uusperheellisyys ei lopu siihen, että lapsi tulee täysi-ikäiseksi. Monet uusparit saavat nauttia yhdessä vielä elämän ihanan jälkiruoan, isovanhemmuuden. Isovanhemmilla on suomen kielessä paljon vaihtoehtoisia nimityksiä, joten varmasti niin bio- kuin bonusmummolle, mumhalle, vaarille ja ukille löytyy omansa.

Uusperheitä on ollut niin kauan kuin on ollut perheyhteisöjäkin. Aina on kuoltu, leskeydytty, menty uusiin suhteisiin, on syntynyt aviottomia lapsia ja perustettu uusia perheitä. Kuten Tiina Mietinen väitöstutkimuksessaan (2012) toteaaakin: ”Perhehistoriallisessa tutkimuksessa kotitalouteen kuuluvat henkilöt on poimittu suoraan asiakirjoista pohtimatta sitä, kuvastaako niihin kirjattu

tilanne todellisuutta vai ihannetta, johon haluttiin kruunun, lainlaatijoiden ja virkamiesten toimesta pyrkiä.” Perheitä tarkasteltiin ja tilastoitiin juuri sellaisin rakentein kuin kunakin aikakautena ne haluttiin nähdä. Menneisyydessä perheet eivät olleet sen pysyvämpiä kuin 2000-luvullakaan, muutosten syyt olivat tosin erilaisia kuin nykyään. Oma sisäistynyt käsityksemme ”oikeasta perheestä” ohjaa ajatteluamme ja varsinkin tulkintojamme ympäröivästä perheestämme.

Psykoterapiatyössä ja uusperheneuvonnassa kuulee usein jonkun uusperheen jäsenen kertovan kokemastaan ulkopuolisuuden tunteesta. Tunnetta voi hyvin kuvata häpeänä siitä, ettei koe olevansa yhtä arvokas tai merkityksellinen kuin muut perheenjäsenet. Häpeä liittyy nähdyksi tulemiseen. Ei niinkään siihen, mitä olemme, vaan minkälaisissa olosuhteissa koemme tulevamme nähdyksi. Vaikka arki olisi hektistä ja täynnä muutoksia, voimmeko silti kokea olevamme arjessa merkityksellisiä ja tärkeitä. Yksiydinkysymyksistä onkin, miten suojella uusperheen muutosten keskellä kohtaavaa ja läsnä olevaa välittämisen ja arvostamisen perhekulttuuria.

Muutokset ovat uusperheessä elävien, erityisesti vuoroasuvien, lasten arkea. Lapset ovat uusperheen määrittelyssä keskeisessä asemassa: ilman lapsia ei olisi uusperhettäkään. Uusperheen muodostuminen ei ole lapsille yksiselitteinen asia. Se herättää ristiriitaisiakin tunteita ja ajatuksia. Uusperheen lapsen näkemys siitä, ketä perheeseen kuuluu, saattaa poiketa ympäröivien aikuisten näkemyksestä. Perhekäsitykseen vaikuttavat monet asiat, kuten emotionaalinen tunneyhteys, kohdatuksi ja hyväksytyksi tulemisen kokemus, tila ja lupa olla oma itsensä. Perheeseen saatetaan hahmottaa kuuluvaksi vain ensiperheeseen kuuluneet jäsenet tai samassa kodissa asuvat, tai lapsi voi kokea, että hänen perheeseensä kuuluu lähivanhemman lisäksi etävanhempi ja vaikkapa tämän uusi puoliso lapsineen. Subjekttiivisen kokemuksen perheestä voidaankin ajatella kertovan niistä suhteista, joihin kohdistuu odotuksia läheisyydestä ja vastavuoroisesta huolenpidosta. Suhdeverkoston ja perhekäsityksen ymmärtäminen avaa meille eroja ihmisten tavoissa ymmärtää perheyttä.



Viime aikoina onkin alettu puhua ”valitusta perheestä”. Tulemme todeksi suhteessa itseemme ja muihin ympärillämme eläviin olentoihin. Valittu perhe voi pitää sisällään isovanhempia, serkkuja, lemmikkieläimiä ja ystäviä. Ihmissuhdeverkoston toimivuus on lapsen kannalta olennaista. Uusperhe ei tutkimusten valossa näytä olevan riski lapsen hyvinvoinnille. Uusperhe muuttaa kuitenkin lapsen kokeman perheen voimavaroja ja voi sitä kautta vaikuttaa lapsen hyvinvointiin. Läheiset suhteet ja toimiva keskusteluyhteys perheen sisällä, arjen ennustettavuus ja perheen vanhempien kiinnostus lapsen asioihin ovat arjen suojaavia, perheresilienssiä vahvistavia tekijöitä muutosten keskellä.

Uusperheen kehitysvaiheita läpikäydessä korostuvat aikuisten parisuhde-, kommunikaatio- ja tunnetaidot. Historian painolasteista on hyvä kyetä luopumaan, jotta ne eivät tekisi pesää uuteen suhteeseen. Vaikeatkin tunteet, kuten kateus, ärtymys ja viha, on uskallettava tunnistaa itsessä, sietää ja tuulettaa turvallisesti ulos. Myös uusperheen lapsilla on oltava tila kokea, tuntea ja määritellä omaa elämäänsä. Uusperhe rakentuu uusparin rakkauden varaan, mutta on samalla siinä elävien lasten tulevaisuuden kasvualusta.

**Uusperhe elää todeksi vanhaa toteamusta:  
uusperhe on uusi mahdollisuus onneen.**

Tämä kirja, käsikirja, pyrkii olemaan apunasi matkallanne hyvinvoivaksi ja kuulumisen tunnetta vahvistavaksi suhdeverkostoksi - onnelliseksi uusperheeksi. Kirja on jäsentynyt uusperhetutkimuksen grand old lady, psykoterapeutti Patricia Papernow’n, uusperhetutkimuksien pohjalta, uusperheen perheytyymisen seitsemän vaiheen teorian mukaisesti. Vaiheiden seuraaminen ei ole itsetarkoitus, mutta niiden pohjalta on helpompi hahmottaa oman uusperheen elämänkaarta. Papernow’n kannustavat terveiset jokaiselle lukijalle kiteytyvät hänen ja kollegansa luvalla käännettyssä artikkelissa: ”Kun uusperhe alkaa löytää sykkeensä – rytmin, joka toimii, pysyy tahdissa ja ravitsee kaikkia sen jäseniä – se on saavutettu kovalla työllä ja on juuri siksi erittäin tyydyttävää!”

Kutakin vaihetta avaavaa tekstiä täydentävät perheitä kohtaavien ammattilaisten kirjoittamat, ihmissuhteiden ydinkohtia valottavat artikkelit. Artikkelien avulla voit pysähtyä uteliaana tarkastelemaan kunkin vaiheen esille nostamaa uusperheen kaaren kehityskohtaa ja tarjottuja eväitä kirjoittaa paras mahdollinen käsikirjoitus juuri teidän uusperheellenne. Kirjassa on mukana myös kuhunkin vaiheeseen sopivia harjoituksia sekä seitsemän uusperheellisten kirjoittamaa kirjettä itselleen. Millaisen kirjeen sinä kirjoittaisit itsellesi uusperheen alkuvaiheeseen, entä keskelle rähinää ja riitoja? Mistä juuri teidän rakkaustarinanne kertoo?

Voitte pohtia kirjan teemoja myös yhdessä pariskuntana. Rakentaa elämääne juuri teille tärkeiden merkitysten äärellä. Läheisyyden ja hellyyden, kuten ilon ja yhteydenkään tarve eivät häviä ikävuosien myötä. Ne muuttavat muotoaan. Tai voit lukea kirjaa ammattilaisena, etsien ymmärrystä uusperheiden ja -parien kanssa tapahtuvaan asiakastyöhösi.

Voit lukea käsikirjan kronologisesti vaihe vaiheelta tai hyppiä kiinnostavien ja perheessäsi ajankohtaisten teemojen mukaisesti. Pehdytpä käsikirjaan miten tahansa, toivomme Sinulle oivalluksia herättäviä hetkiä.

Lämmin kiitos kaikille ihanille asiantuntijakollegoille heittäytymisestä yhteiseen urakkaan paremman tulevaisuuden ja perheiden hyvinvoinnin rakentamiseksi. Kiitos myös upeille Suomen Uusperheiden liiton vertaisohjaajille elämäntarinoidensa jakamisesta, Elina Tanskaselle ja Pekka Larkelalle yhteisistä pyöreän pöydän keskusteluista sekä inspiroivalle ABZ-tiimille unelman toteuttamisesta.



Uusperheiden ja rakkauden asialla  
**Kirsi Heikinheimo ja Elina Teerijoki**



## KIRJOITTAJAT

**Bonnell Karen,**  
MS, psykoterapeutti,  
tietokirjailija

**Eklund-Mikkola Eira,**  
psykologi, psykoterapeutti  
(pari- ja perheterapia)

**Heikinheimo Kirsi,**  
väitöskirjatutkija,  
psykoterapeutti (pari-,  
perhe- ja seksuaaliterapia)

**Koskinen Iiris,**  
psykoterapeutti  
(yksilö- ja ryhmäterapia),  
perheneuvoja

**Papernow Patricia,**  
EdD, Institute for Stepfamily  
Education johtaja,  
psykoterapeutti

**Rautiainen Eija-Liisa,**  
PsT, psykologi,  
psykoterapeutti  
(pari- ja perheterapia)

**Salo Saara,**  
PsT, psykologi,  
psykoterapeutti  
(pari-, perhe- ja varhaisen  
vuorovaikutuksen  
psykoterapia)

**Sarvela Kati, HLL,**  
hammaslääkäri, terapeutti  
(sensomotorinen psykoterapia,  
hypnoterapia)

**Soininen Mika,**  
lastenpsykiatri

**Sudenlehti Jussi,**  
psykoterapeutti,  
tietokirjailija

**Teerijoki Elina,**  
toimittaja, tietokirjailija

**Ylisaukko-oja Saara,**  
väitöskirjatutkija, juristi



## Miten uusperhe eroaa ensiperheestä?

PATRICIA PAPERNOW – KAREN BONNELL

(Julkaistu alun perin englanniksi kirjassa The Stepfamily Handbook: From Dating, to Getting Serious, to Forming a “Blended Family” (2019). Tekijöiden luvalla suomentanut Elina Teerijoki.

### UUSPERHEEN ALKU EI SOVI HEIKKOHERMOISILLE

Yhteenmuutto ja naimisiinmeno ovat usein luonnollinen seuraava askel rakastuneelle parille, jolla ei ole lapsia. Päätös muuttaa yhteen uusperheenä on askelen sijaan pikemminkin pitkä loikka, sillä se on niin paljon monimutkaisempi prosessi.

Kahta samanlaista uusperhettä ei tietenkään ole, mutta silti on hyödyllistä kuulla, mitä toiset parit ovat oppineet matkallaan uusperheeksi. Tässä Ben ja Fran kertovat meille, mitä rakastunut pari voi kohdata astuessaan yhteenmuuton kynnyksen yli lapset mukanaan.

### **Fantasia kohtaa todellisuuden: Ben ja Fran muuttavat yhteen**

Ben ja Fran rakastuivat hullun lailla ollessaan kolmekymppisiä. Fran oli lapseton eikä ollut

koskaan ollut naimisissa. Ben oli eronnut ja kahden lapsen isä: Annie oli 11, Luke 7.

Kuten rakastuneet parit yleensä, he halusivat kovasti edetä suhteessaan, mutta koettivat lasten takia jarrutella menoa. Kahden vuoden seurustelunsa aikana he ottivat useita pieniä askelia ja toivat pikkuhiljaa lapset mukaan suhteeseensa. Ensitreffiensä toisena vuosipäivänä he menivät kihloihin. Pian sen jälkeen he löysivät sopivan talon, johon he muuttivat yhdessä, toiveikkaina ja innokkaina luomaan onnellisen uusperheen yhdessä lasten kanssa.

Kelataanpa tästä seitsemän kuukautta eteenpäin. Kotona ei sujunut ollenkaan niin ruusuksisesti kuin kumpikin oli kuvitellut. Ben ja Fran riitelivät jatkuvasti siitä, miten Benin lasten kanssa olisi hyvä toimia. Annie

oli perheen ukkosen johdatin. Nyt 13-vuotiaaksi kasvanut tyttö oli alkanut käyttäytyä äreästi ja sulkeutuneesti ollessaan isänsä ja Franin luona. Fran loukkaantui Annien käytöksestä. Ben, joka oli aina ollut läheinen tyttärensä kanssa, aisti Annien kipuilun ja uskoi, että tämä tarvitsi vain aikaa sopeutuakseen perheen muutoksiin. Samalla hän oli tuskallisen tietoinen siitä, mitä kärsimystä Franille oli elää saman katon alla kiukkuisen teinin kanssa. Frania harmitti, että Ben päästi Annien helpolla, ja hän antoi myös ymmärtää haluavansa äänivaltaa tytön kasvatuksessa. Hänellä oli paljon neuvoja Benille, ja hän olisi halunnut myös sanoa pari sanaa Annien äidille Rebeccalle.

Benin ja Franin muutettua yhteen Rebecca oli käynyt ärtyiseksi ja kritisoi Benin vanhemmuutta entistä enemmän. Hän puuttui pikkuasioihinkin, sen tyyppiisiin, ettei Luke käynyt tarpeeksi usein parturissa. Ben koetti olla kärsivällinen, mutta koki olevansa loukussa lasten-

sa, kumppaninsa ja lastensa äidin välissä. Franin toiveet jämäkkyydestä ja päänsä pitämisestä raastoivat Beniä, sillä hän tiesi sellaisen käytöksen ärsyttävän Rebecca (kuten kävikin).

Tämä on hyvin tyypillinen tilanne yhdessä asuville uusperheille. Odotus siitä, että uusperheestä tulee yhdistetty perhe (blended family) heijastaa enemmän toiveita kuin todellisuutta. Uusperhe-elämää ei aloiteta niin vain sekoittamalla ainekset yhteen. Uusperhe on pikemminkin kokoon heiteltä ja yhteen pyöriteltä salaatti kuin blenderissä tasaiseksi sekoitettu smoothie – täydennettynä epämukavalla tunteiden heittelyllä!

Sellaiset uusparit, jotka ovat edenneet kaikkien taiteen sääntöjen mukaan hitaasti ja asioita etukäteen pohjustaen, joilla on hyvät kommunikaatio- taidot ja jotka aidosti rakastavat toisiaan, odottavat usein, että he hallitsevat nämä jutut. Että heidän uusperheessään näitä ongelmia ei tulisi.

## **ENSIPERHEEN TIE PERHE-ELÄMÄÄN**

Rakastuneet uusparit ymmärtävät suhteensa alussa vain harvoin, mikä uusperheissä voi olla erilaista kuin ensiperheissä. He odottavat, että perheen suhteet, rituaalit ja rutiinit eivät ole sen kummempia kuin muissaakaan perheissä. Erot ovat kuitenkin suuria ja merkittäviä.

### **Ensiperheen kehitys: yksi plus yksi**

Ensiperheen alku on erilainen kuin uusperheen. Koska vanhemmuuden vaatimukset eivät vie huomiota suhteelta, ensipareilla on paljon kahdenkeskistä aikaa. Heidän on helppo rakentaa sanallista ja sanatonta yhteistä kieltä, joka kertoo heidän rakkaudestaan, halustaan, hellyydestään ja haavoittuvuudestaan. He oppivat, miten toinen ilmaisee turhautumista, vihaa, paheksuntaa ja pettymystä. Vähitellen he alkavat oppia, että he voivat hakea toisiltaan tukea iloissa ja suruissa – he oppivat, miten eletään yhdessä.

Ajan mittaan nämä parit rakentavat yhteisen maaperän. Yhteinen maaperä on perusta vakiintuneille rutiineille, tavoille ja toiminnan rytmeille. Yhteinen

maaperä takaa helpot reitit keskinäiseen yhteyteen, mukavuuteen ja identiteettiin.

Ensiperheillä on yhteinen perheeksi kasvamisen historia. Kaikki parit tuovat omat odotuksensa mukaan suhteeseen, kun astutaan yhteisen kodin kynnyksen yli. Ensiperheen pareilla on kuitenkin tavallisesti alkuvaiheessa jakso, jossa eletään kahdestaan ilman lapsia ja jonka aikana parit jakavat ja yhdistävät omat henkilöhistoriansa, perhekulttuurinsa ja elämäntyylinsä.

Ben ja hänen ensimmäinen vaimonsa Rebecca ehdivät puhua kummankin perhekulttuureista ja päättää, miten he itse toimisivat perheenä, ennen kuin heidän esikoisensa Annie syntyi. Tiskataanko samalla kun laitetaan ruokaa, vai vasta aterian jälkeen? Koska joulukuusi koristellaan – heti ensimmäisenä adventtina vai vasta jouluaattoamuna? Miten tiskikone täytetään, otetaanko kissa vai ei, kuinka paljon ollaan kotona perheen kesken ja kuinka paljon tavataan ystäviä ja sukulaisia? Ensiperheissä kumppanit ovat samalla viivalla päättämässä näistä asioista. Ennen lasten syntymää he voivat vähän kerrallaan ratkaista



odotustensa välisiä ristiriitoja ja hyväksyä, ettei kaikkia niistä voi ratkaista. Vähitellen he löytävät oman yhteisen maaperänsä, jolle he rakentavat perheensä. (Suom. huom. Kaikkien ensiperheiden dynamiikka ei tietenkään ole niin tasapainoista kuin edellisessä kappaleessa esitetään. Toinen puolisoista voi olla dominoivampi, jolloin roolijako saat-  
taa heijastua myöhemmin myös uusparisuhteen dynamiikkaan.)

Ensiperheen lapsissa on perusasetuksena, että he kiintyvät kumpaankin vanhempaansa – ja toisin päin. He saapuvat suhteeseen, joka on jo olemassa. Niin olivat asiat Annien syntyessä. Hänen vanhemmillaan oli jo yhteiset rutiinit ja tavat, joita hän alkoi imeä itseensä jo vauvana. Kun Luke syntyi neljä vuotta myöhemmin, perheen rutiineihin ja normeihin lisättiin tavat toimia entistä suuremman perheen vanhempina. Kuten useimmilla ensiperheillä, perheen jaettu ymmärrys sekä arjen pikku yksityiskohdista että syvemmistä arvoista kasvoi ajan mittaan niin suureksi, ettei niistä asioista enää tarvinnut keskustella. Sillä tavalla tässä perheessä vain toimittiin. Se oli helppoa.

### **Uusperheen kehitys:**

#### **Yksi plus yksi plus lapset plus kumppanuusvanhempi**

Ensiperheen syntytarina on hyvin erilainen kuin uusperheen syntytarina. Uusparilla ei missään vaiheessa ole yllälistä kaksinolon aikaa. Vahvin yhteinen maaperä ja vahvimmat kiintymyssuhteet vallitsevat vanhempien ja lasten välillä, kun taas uuspari kokee usein, että heitä vedetään erilleen toisistaan. Uusparin pitää toistuvasti tarkistaa kompassinsa, asettaa suunta uudelleen ja tietoisesti rakentaa uusperhettä askel askeleelta sen sijaan että loikkaa suoraan perille.

#### **Benin, Franin ja lasten uusi maaperä**

Benin ja Rebeccan kodissa, ennen avioeroa, sekä vanhemmat että lapset katselivat puhelinta syödessään. He lähettivät toisilleen viestejä huoneesta toiseen. Lapsilla oli usein kuulokkeet korvilla, kun he kuuntelivat musiikkia tai katsoivat videoita. Kun Ben alkoi tapailla Frania, hän huomasi heti, ettei tämä pitänyt siitä, että toinen tuijotti ruutua. Muutaman terävän tönnäisyn jälkeen hän alkoi jättää puhelimensa pöydälle ollessaan Franin kanssa.

Seurusteluaikanaan pari oli huolellisesti rakentanut suunnitelman yhteisestä maaperästä, mutta yhteenmuuton jälkeen, lasten ollessa paikalla, se taltutui jalkoihin. Totta kai lapset ajattelivat, että voisivat toimia niin kuin aina ennenkin: käyttää puhelintaan ruokapöydässä. Ben piti puhelimen äänettömällä, kun Fran oli paikalla, mutta tämän noustua pöydästä Ben usein seurasi lasten esimerkkiä ja uppoutui sosiaaliseen mediaan. Ben taiteili kahdella erillisellä yhteisellä maaperällä, eikä se ollut mukavaa. Yksi jalka oli vanhalla tutulla yhteisellä maaperällä lasten kanssa, toisella hän seiso i uudella puolisonsa kanssa. Myös Fran tuns i olonsa epä mukavaksi seuratessaan tilannetta. Kääntyisikö hänen rakkaansa hänen vai lastensa puolelle?

Fran halusi, että puhelimet pannaan pois ruokailun ajaksi. Mutta hän jä i perheessä vähemistöö n tässä ja monessa muusakin asiassa, kuten siinä, että hänestä lasten pitäisi siivota omat tavaransa pois yhteisistä tiloista ennen nukkumaanmenoa; näin hän itse oli lapsena oppinut toimimaan. ”Äiti ei kos-

kaan kärke meitä siivoamaan”, valitti Annie. Kun laskettiin mukaan lasten äidin Rebeccan vaikutus lapsiin, Fran jä i usein yksin neljä yhtä vastaan –tilanteessa. Hän oli epätoivoinen. Mitä nyt?

Jos ajattelet, että tilanne on helpompi, kun uusparin molemmilla osapuolilla on lapsia, olet luultavasti väärässä. Mutkat moninkertaistuvat, kun kaksi entisen ensiperheen yksikköä seisoo ihmettelemässä, että näinhän nämä asiat meillä aina on tehty. Oi voi. (alkuperäisessä Oh dear.)

## ENTÄS RAKKAUS?

Ensiperheiden lapset on ohjelmoitu kiintymään molempiin vanhempiinsa, ja päinvastoin. Uusperheissä kiintymyssuhteet toimivat toisin. Kun Luke tarvitsi lohdutusta tai Annie halusi kertoa jostain jännittävästä asiasta, kenen luo he menivät? Isänsä tai äitinsä. Ei Franin. Bonuslapsi voi sietää bonusvanhempaansa, hyväksyä bonusvanhemman, pitääkin hänestä, mutta tunne ei ole samanlainen kuin omia vanhempia kohtaan.

**Miten vahvistaa uusperheen resilienssiä? Miten sietää ulkopuolisuuden tunteita tai löytää suhde puolison lapsiin? Entä mikä tuo iloa uusperhe-elämään tai mistä löytää syy jatkaa uusperhehärkkelin keskellä?**

Uusperhevaiheiden läpi lukijaa kuljettava käsikirja perustuu perhetutkimukseen, psykoterapiatyöhön sekä kokemusasiantuntijoiden haastatteluihin. Uusperheen onnellisuuteen ladataan paljon unelmia, odotuksia sekä pelkoja. Teoksen tavoitteena on herätellä pohtimaan oman perheen valintoja, antaa työkaluja sekä avata monipuolisesti uusperhe-elämään liittyviä haasteita ja mahdollisuuksia. Teksteissä käsitellään muun muassa kiintymys- ja tunnesuhteiden rakentumista, myötätunnon ja resilienssin vahvistamista sekä merkityksellistä elämää uusperheessä. Teos tarjoaa pohdinta apua tiukkoihin tilanteisiin sekä vinkkejä voimavarojen ylläpitämiseen.

Parisuhde on uusperheen voima ja uusperhe on perheessä elävien lasten kasvualusta.

Teosta voidaan pitää uusperhe-elämän ja perhehyvinvoinnin käsikirjana. Teos sopii niin uusperheessä eläville, sitä suunnitteleville sekä kaikille, jotka haluavat ymmärtää uusperhe-elämää. Käsikirja sopii myös perheitä kohtaavien ammattilaisten perusteokseksi.

Kirjan ovat toimittaneet:

väitöskirjatutkija, psykoterapeutti **Kirsi Heikinheimo**  
tietokirjailija, vapaa toimittaja **Elina Teerijoki**



9 789528 064879