

## Sini Rantakari: Upseerin rinnalla – työn ja perhe-elämään suhde upseeriperheissä (Books on Demand 2023)

VTL, erikoissosiaalityöntekijä, tunnekeskeinen paripsykoterapeutti, perheterapeutti ja työnohjaaja Nina Kauppinen



Sini Rantakari on koulutukseltaan sosionomi YAMK, perheterapian kouluttajapsykoterapeutti, pari- ja perhepsykoterapeutti sekä perheneuvoja.

Hän on myös upseerin pitkäaikainen puoliso, joten motivaatiota kirjan kirjoittamiseen ei tarvitse pohtia. Teos on tutkimusmatka omaan itseen, parisuhteeseen ja perheeseen.

Teoksensa esipuheessa Rantakari kertoo saavansa joko säihkyviä tai myötätuntoisia katseita kertoessaan olevansa upseerin puoliso; monen mielikuvissa hänet joko nähdään tanssilattialla iltapuvussa univormuisen miehensä viemänä tai yksin nelihenkisen lapsikatraan luotsaajana. Upseerin työ on tarkoittanut Rantakarin, kuten monelle muullekin, perheelle upseeripuolison pitkiä poissaoloja perheen luota, koko perheen muuttoa ulkomaankomennuksien, opiskelun tai erikoistumisen ajaksi sekä tottumista kahden kodin systeemiin.

Rantakari on tutkinut upseerien puolisoitten elämää haastatteleamalla puolisoita ja tekemällä kyselyn upseereille. Kirja perustuu tähän tutkimusaineistoon, joka on kerätty vuosina 2021–2022. Upseerin työn vaikutusta parisuhteeseen ja puolison antaman tuen merkitystä kartoittavaan kyselyyn vastasi lähes 400 upseeria. Teoksessa on paljon suoria sitaatteja niin puolisoilta kuin upseereiltakin.

Teos on jaettu neljään teemaan: upseereiden perheiden elämänvaiheet, puolison tuki ja sen merkitys, upseerin puolison roolit sekä työn ja perheen yhteensovittaminen. Kirjoittaja syventää teemoja aiempaan tutkimustietoon peilaten sekä ammentaa paljon ammatillisesta osaamisestaan terapiatyöstä pariskuntien kanssa. Teoksessa on runsaasti tehtäviä pareille tehtäväksi yhdessä ja erikseen.

Teoksesta saa realistisen kuvan upseeriperheiden elämästä parisuhteen ja perhe-elämän vaikeuksineen, mutta myös sen rikkaudesta. Perheet ovat keksineet hienoja ratkaisuja arjen

ja parisuhdeyhteyden haasteisiin. Kappale, jossa vanhemmat upseeriparit antavat vinkkejä nuoremmille, on jälkimmäisille varmasti hedelmällistä luettavaa.

Minua ilahdutti erityisesti se, kuinka tärkeäksi upseerit kokivat puolison merkityksen. Vaikka suhteita myös päättyy upseeripuolison elämää vahvasti määrittävän työn vuoksi, löytyi paljon erittäin tärkeäksi koettuja puolison antaman tuen muotoja. Tärkeimmäksi puolison antamaksi tueksi upseerit kokivat upseerin työstä johtuvan paineen ja stressin sietämisen (85 %). Toiseksi tärkeintä oli ajan tasalla pitäminen kotiasioista (71 %) ja kolmanneksi puolison kuuntelu (69 %).

Teos toimii tuoreille upseerien puolisoille hyvänä oppaana ja pidempiaikaiselle puolisolle hyvänä tukena oman parisuhteen tarinan reflektointiin. Sen lukeminen antaa todennäköisesti tunteen, että en olekaan yksin, kuten yksi haastateltu kuvasi. Rantakari rakentaa mielenkiintoisia puolison *roolipareja* kuten vaikuttaja-sopeutuja, omien tarpeiden ilmaisijamyötäilijä, itsenäinen-riippuvainen ja antaja-vastaanottaja. Niiden tehtävänä on kannustaa lukijaa tutustumaan rooleihin rinnakkaisina mahdollisuuksina, ei toisiaan poissulkevana.

Tunnekeskeisenä pariopsykoterapeuttina minua kiinnosti erityisesti *itsenäisyys-riippuvaisuus-roolipari*. Upseerin puolison rooli on väistämättä itsenäinen. Haasteena on se, kuinka olla toisaalta itsenäinen, mutta samalla säilyttää myös oma tarvitsevuutensa. Moni kertoo pariterapiassa kokevansa, että puoliso ei enää tarvitse häntä ja se tuntuu pahalta. Parisuhteen tunneyhteyden kannalta on tärkeää olla tarvittu, tärkeä ja arvokas tuki puolisolle.

Rantakari kehottaa kertomaan puolisolle tarpeistaan ja oloistaan, vaikka puoliso ei voisi konkreettisesti auttaa tai lohduttaa kosketuksen avulla. Kaukana oleva puoliso voi kuunnella, olla läsnä ja pitää toisen mielessä. Tukeutuessaan toiseen puoliso tulee kuulluksi ja nähdyksi. Parhaimmillaan saa tunteen siitä, millaista on olla rakastettu myös heikkona ja haavoittuvana. Upseeripuoliso taas kokee olevansa tärkeä ja arvostettu, vaikka välillä olisikin syyllinen ja keinoton olo. Puolisoon tukeutuminen molemmin puolin lähentää. Yhteys säilyy ja vahvistuu – välimatkasta huolimatta ollaan yhdessä ja yhteydessä. Puolison mielessä pitäminen on ensiarvoisen tärkeää.

Jokaisessa parisuhteessa on katkoksia, joskus lyhyitä ja joskus pitkiä. Omista tunteista ja tarpeista kertominen on riski, joka kannattaa ottaa matkalla läheisempään suhteeseen. Rantakari toteaa viisaasti, kuinka pitkän parisuhteen salaisuus on se, kuinka katkenneesta yhteydestä palataan yhteyteen.

Upseerin rinnalla on kunnianhimoinen ja ansiokas teos, joka osaltaan täydentää vähäistä tutkimusten määrää liittyen upseereihin ja heidän perheisiinsä. Se on hyvä aloitus keskustelulle upseerien työn ja vapaa-ajan yhdistämisestä sekä työssä jaksamisesta, kuten Rantakarin tarkoituskin oli. Upseeriparien lisäksi voin lämpimästi suositella kirjaa kaikille, joiden elämää vahvasti määrittää puolison poissaolot ja sitä kautta tunneyhteyden ylläpitämisen haasteet.