

Sirpale kerrallaan – uskottomuuden hoito pariterapiassa¹

Nanna Helaakoski

TM, perheneuvoja,
psykoterapeuttikoulutet-
tava (KKT), UTA

nanna.helaakoski@evl.fi

Tiivistelmä

Uskottomuuden käsittely on pariterapiassa yleistä, mutta silti pariterapeuttien kokemus tutkimusten mukaan usein on, että koulutuksessaan he ovat saaneet liian vähän opetusta uskottomuuden hoidosta. Samalla pariterapeutit kokevat, että uskottomuus on yksi vaikeimmista teemoista hoitaa. Uskottomuus koskettaa koko elämän aikana yli 20 % pareista. Puhekielessä uskottomuudella tarkoitetaan usein seksiä jonkun kolmannen henkilön kanssa, kun yksiavioisuus on ollut suhteen pohjana. Käsite on kuitenkin laajempi. Pariterapiassa ei tulisi käsitellä pelkästään uskottomuuden aiheuttamia voimakkaita tunnereaktioita, koska silloin uskottomuuden juurisyyt voivat jäädä pimentoon, ja epätydyttävä asetelma parisuhteessa säilyy. Olisi tärkeää pysähtyä kunnolla tarkastelemaan sitä, miksi juuri tässä parisuhteessa oli uskottomuutta. Vain sitä kautta voidaan päästä tyydyttävällä tavalla sovinnon rakentamiseen ja anteeksiantoon. Myös pariteraputin omilla asenteilla voi olla vaikutusta prosessin kulkuun.

Asiasanat: uskottomuus, pariterapia, sovinto, anteeksianto

¹ Artikkelin on muokattu Kirkon Perheneuvonnan erityiskoulutuksen (2024–2026) kehittämishankkeen pohjalta.

Taustaa ja tarkoitus

Japanilaisessa taiteessa *kintsugi* viittaa särkyneiden esineiden korjaamiseen liimalla, joka lopuksi kullataan (Gross 2025). Kun särkyneet korjataan, se on sirpaleidensa voimasta kestävämpi ja kauniimpi kuin aiemmin. Kultaus saa korostaa sirpaleiden tuomaa valoa ja uutta resilienssiä. Minulle *kintsugi* on särkyneen parisuhteen metafora. Ne, jotka liimaavat yksitellen kaikki palaset paikoilleen, tulevat pimeästä ulos entistä vahvempina. Tämä ei tarkoita sitä, että pari joskus jälkeen päin sanoisi ”onpa hyvä, että meille kävi näin”. Anteeksiantaminen ei tarkoita, että satuttava teko muuttuisi sallitaksi (Fife, Weeks & Gambescia 2008). Mutta joskus ne parit, jotka prosessiin suostuvat ja sen käyvät läpi, ovat yhdessä kestävämpiä (Abrahamson, Hussain, Khan & Schofield 2012; Barraca & Polanski 2021).

Suurin osa pareista ei kuitenkaan tällaiseen prosessiin pysty tai edes siihen halua. Uskottomuus ennustaa eroa enemmän kuin mikään muu parisuhdeongelma sekä Suomessa että muualla (Kaikkonen 2016; Stefano & Oala 2008; Vossler & Moller 2014).

Koin tärkeäksi perehtyä aiheeseen, koska uskottomuus on yleistä. Yleisyys voi luoda harhan siitä, että sitä on helppo hoitaa. Vaikka pariterapeutit törmäävät uskottomuuteen työssään usein, uskottomuuteen liittyviä erityiskysymyksiä ei välttämättä ymmärretä (Stefano & Oala 2008). Pariterapeutit pitävät uskottomuutta perheväkivallan ohella yhtenä vaikeimmista teemoista ja monet kokevat, että heillä ei ole riittävästi tietoa siitä, miten tilanteita olisi hyvä viedä eteenpäin (Softas-Nall, Beadle, Newell & Helm 2008; Vossler & Moller 2014).

Yhdysvalloissa monien pariterapeuttien kokemus on, että koulutuksen aikana uskottomuuden kohdalle ei pysähdytty riittävästi (Atkins, Eldridge, Baucom & Christensen 2005). Siellä vuonna 2008 pariterapeuttien keskuudessa tehdyn kyselyn mukaan vastaajista (n=246) 74 % oli sitä mieltä, että terapiakoulutuksen aikana heitä ei evästetty tarpeeksi tai ollenkaan uskottomuuden vuoksi terapiaan tulevien parien kohtaamisessa (Softas-Nall ym. 2008).

Käydessäni läpi eri psykoterapiamuotoja käsitteleviä tutkimuksia huomasin samojen lainalaisuuksien toistuvan uskottomuutta hoidettaessa. Niistä hahmottui kolme erilaista huomioonotettavaa osa-aluetta (esimerkiksi Atkins ym. 2005; Duba, Kindsvatter & Lara 2008; Makinen & Ediger 2011; Snyder, Baucom & Gordon 2008). 1. sokkivaiheen tunteiden käsittely, 2. sen selvittäminen, miksi näin pääsi käymään juuri tässä parisuhteessa sekä 3. sovinnon rakentaminen ja tulevaisuuteen katsominen. On myös malleja, jossa nämä kolme vaihetta pilkotaan vielä useampaan osioon, mutta silloinkin prosessi pitää sisällään edellä mainittujen aiheiden käsittelyä (esimerkiksi Bird, Butler & Fife 2007).

Mitä uskottomuudella tarkoitetaan?

Yleensä ihmisten puheissa uskottomuudella tarkoitetaan seksin harrastamista jonkun kolmannen henkilön kanssa, kun pari on lähtökohtaisesti sitoutunut yksiavioisuuteen (Barraca & Polanski 2021). Pelkkää tunneyhteyden muodostamista toiseen ihmiseen psyykkisen kivun aiheuttajana parisuhteessa saatetaan vähätellä. Uskottomuuden määritelmä riippuu myös pariskunnasta itsestään. Uskottomuutena pidetään usein suutelemista ja muuta fyysistä läheisyyttä ja esimerkiksi viestittelyä ja valokuvista tykkäämistä sosiaalisessa mediassa, vaikka kolmatta osapuolta ei koskaan tavattaisi kasvotusten. Koska määrittelemisen ei ole helppoa, yleisenä määritelmänä uskottomuudelle pidetään mitä tahansa romanttista toimintaa, joka pidetään puolisolta salassa. Vaikka salainen suhde pitäisi sisällään vain huomion antamista ja saamista sekä toiselle uskoutumista ilman seksiä, sen vaikutus on parisuhteelle yhtä haitallinen (Makinen & Ediger 2011). Uskottomuutta voi olla kaikki, mikä rikkoo parin oletettua tai ääneen lausuttua sopimusta siitä, mikä tunteen tai seksuaalisuuden tasolla kuuluu vain pariskunnan välille (Smith 2011).

Edes salailu ei aina toimi kattokäsitteenä pettämiselle (Moller & Vossler 2015). Jotkut saattavat hyvin avoimestikin tykätä heille ventovieraiden miesten tai naisten poseerauskuvista sosiaalisessa mediassa ja ajattelevat, ettei se ole pettämistä, koska sitä ei tehty selän takana. Silti se saattaa puolisolta tuntua pettämiseltä.

Kaikissa määritelmissä on vaikeutensa ja kattavaa määritelmää ei ole. Pettämistä voi olla suulle suuteleminen, vaikka pari kertoisi pariterapeutille, että heillä on avoin suhde ja seksiä saa harrastaa muiden kanssa (Moller & Vossler 2015). Pariterapeutin on suostuttava pariskunnan yhteiseen määritelmään uskottomuudesta. Hän ei voi pakottaa parille omaa näkökulmaansa (Fife ym. 2008). Tästä poikkeuksena kuitenkin sairaalloyen mustasukkaisuus, jota pariterapeutti ei saa alkaa hoitaa uskottomuutena (Barraca & Polanski 2021).

Esiintyvyys ja asenteet

Kun eri länsimaissa on tutkittu uskottomuutta, yleisyysluvut ovat olleet melko samanlaisia. Yhdysvalloissa noin 15 % naisista ja 25 % miehistä kertoi olleensa uskottomia (Stefano & Oala 2008). Espanjassa tehdyn tutkimuksen mukaan uskottomuus koskettaa vuositasolla 6 % parisuhteista ja koko elämän aikana uskottomuus koskee 20–25 % aviopareista (Barraca & Polanski 2021). Prosentit ovat vielä hieman korkeammat seurustelevien ja avoliitossa elävien parioiden kohdalla eli avioliittoa pidetään joissain tilanteissa uskollisuuteen sitovampana. Australialaistutkimuksen mukaan uskottomuus koskettaa jopa 20–40 % parisuhteista (Abrahamson ym. 2012). Iso-Britanniassa yhden tarkasteluvuoden sisällä 9 % naisista ja 15 % miehistä kertoi olleensa uskottomia (Vossler & Moller 2014). Nämä luvut pitävät mahdollisesti sisällään vain uskottomuuden, johon liittyy seksi. Luvut ovat varmasti

korkeammat, jos tarkastellaan esimerkiksi romanttissävyytteistä viestittelyä sosiaalisen median kautta (Barraca & Polanski 2021).

Amerikkalaisista 90 % pitää uskottomuutta vääränä (Barraca & Polanski 2021), mikä tarkoittaa, että usein pettäjä on rikkonut omia moraalisia sääntöjään vastaan. Vaikka pettäjä on ollut puolisolleen uskoton, hän saattaa silti ajatella, että pettäminen parisuhteessa on väärin (Fife ym. 2008). Vaikka asenteet seksin suhteen ovat vuosikymmenten saatossa vapautuneet, uskottomuutta pidetään edelleen tuomittavana (Stefano & Oala 2008). Asian yleisyys saattaa aiheuttaa sen harhan, että sitä pidetään hyväksyttävänä, mutta uskottomuuden kohdalla näin ei kuitenkaan ole (Snyder & Doss 2005).

Sukupuoli ja uskottomuus

Miehet ovat neljä kertaa naisia enemmän kiinnostuneita seksistä (Stefano & Oala 2008). Tämä on linjassa sen kanssa, että yleensä parisuhteen uskoton osapuoli on ollut mies, olipa kyseessä avioliitto, avoliitto tai seurustelusuhde. Tämä pätee kulttuuriin ja kotimaahan katsomatta. Naisten syynä uskottomuuteen on miehiä harvemmin pelkästään seksin tarve. Stefano kollegoineen toteavat (2008), että vain 1,8 % naisista ilmoitti seksin syyksi pettämiselle. Pariterapiassa naiset ilmaisevat enemmän muutostoiveita liittyen läheisyyteen ja yhteyden kokemiseen kumppanin kanssa.

On kuitenkin mahdollista, että naisten uskottomuus ei tule yhtä hyvin tutkimuksissa näkyviin, koska miehet ovat edelleen naisia valmiimpia kertomaan tutkijoille omasta seksuaalihistoriastaan (Stefano & Oala 2008). Seuraukset uskottomuudesta kiinni jäämiselle ovat yhä edelleen naiselle kovemmat kuin miehelle. Suhtaudumme miesten parisuhteen ulkopuolisiin suhteisiin suopeammin kuin naisten. Parisuhde päättyy todennäköisemmin eroon, jos uskoton osapuoli on ollut nainen. Joissakin maissa uskottomuus on kriminalisoitua ja siitä voidaan langettaa jopa kuolemanrangaistus (United Nations n.d.) Ihmisoikeusjärjestöjen mukaan rangaistusten toimeenpanot kohdistuvat kuitenkin enimmäkseen naisiin. Asenteet naisia kohtaan vaikuttavat naisiin itseensäkin (Cornish & Hanks 2020). Naisten on miehiä vaikeampaa päästä yli omista syyllisyydentunteistaan uskottomuuden paljastuttua.

Nevadan yliopiston emeritusprofessori, psykologian tohtori Gerald Weeks, näkee sukupuolen vaikuttavan aiheeseen myös empatiataitojen vähyytenä (Smith 2011). Hänen mukaansa miehet pettävät naisia enemmän, koska eivät välttämättä lapsuuden kodissaan ole saaneet samanlaista tunnekasvatusta. Tunteiden tunnistaminen on hankalaa ja vaikealta tuntuvia tunteita vältellään. Weeksin mukaan naiset ovat kenties parempia ennakoimaan toisen kivun ja kärsimyksen ja houkutusten edessä eivät petä niin herkästi juuri empatian takia.

Uskottomuuden syyt

Taipumus uskottomuuteen selittyy samalla tavoin kuin taipumus mihin tahansa käytökseen: siihen vaikuttaa henkilön kasvuhistoria, hänen puolisonsa kasvuhistoria, parisuhteen vaiheet, parisuhdedynamiikka ja molempien osapuolten tapa olla kontaktissa toisten ihmisten kanssa (Barraca & Polanski 2021). Uskottomuuden syiden selvittämisen tarkoitus ei ole oikeuttaa uskottomuutta. Pariterapeutin olisi kuitenkin löydettävä yhdessä parin kanssa vastaus siihen, miksi juuri tässä parisuhteessa toinen osapuoli on ollut uskoton (Lusterman 2005).

Terapian kulkuun voi vaikuttaa paljonkin se onko kyse satunnaisesta yhden yön suhteesta, pitkästä romanttisesta ihmissuhteesta, pettäjän omasta ikäkriisistä, onko suhde alitajuinen yritys päästä ulos omasta parisuhteesta vai onko pettäjä niin sanottu parantumaton pettäjä tai seksiriippuvainen (Abrahamson ym. 2012; Smith 2011). Pettäminen voi kätkeä taakseen myös monenlaista välttämiskäyttäytymistä. Jokin asia omassa parisuhteessa vaatisi puheeksi ottamista, mutta tätä seikkaa vältellään ikään kuin hoitamalla omaa pahaa oloa toisessa suhteessa. Pettäjä voi uskotella itselleen, että parisuhteessaan olevien ongelmien vuoksi hänellä oli oikeus pettää, vaikka hänen olisi tullut ajatella, että parisuhteessani olevien ongelmien vuoksi hänellä on velvollisuus ottaa ongelmat puheeksi (Abrahamson ym. 2012). Jotkut välttelevät läheisyyttä omassa suhteessaan (Smith 2011). Kun intimiteettiä oman puolison kanssa välttelee tarpeeksi kauan, se katoaa kokonaan. Sen jälkeen on helppo todeta sen kuolleen ja hakea läheisyyttä muulta.

Yhden yön seksisuhdetta saatetaan etsiä hyvinkin tietoisesti, mutta parisuhteen ulkopuolisen seurustelusuhteen tavoittelu ei ole tyyppillistä (Abrahamson ym. 2012). Henkilöt, jotka ajautuivat pitkään parisuhteen ulkopuoliseen suhteeseen, selittävät tapahtuman otollisuutta esimerkiksi erilaisilla stressitekijöillä elämässään. Joku läheinen oli kuollut, lapsilla oli ongelmia, työssä oli vaikeuksia, puolison aika meni lasten ongelmien tai ikääntyvien vanhempinsa hoitamiseen ja sitten joku osoitti kiinnostusta romanttisessa mielessä. Alkoholilla saattaa olla myös osuutensa ensikontaktin syntymiseen. Ihmisen uskottomalla käytöksellä on aina jokin syy. Hän haluaa joko saavuttaa jotain, välttää jotain tai molempia (Duba ym. 2008).

Mitä uskottomuus aiheuttaa?

Yleisiä reaktioita ovat PTSD-tyyppiset oireet (Stefano & Oala 2008). Näitä ovat esimerkiksi epäusko, viha, masennus ja itsetunnon mureneminen, halu kostaa sekä mieleen tunkeutuvat kuvat, jota häiritsevät sekä valveilla että unissa, jatkuva varuillaan oleminen ja itse-syytöksillä väritetty ruminoiminen ja voimakas välttelykäyttäytyminen suhteessa asioihin tai paikkoihin, joiden pelätään aktivoivan traumamuistoja (Makinen & Ediger 2011; Snyder

& Doss 2005). Petetyt kuvaavat usein myös säikkyvänsä herkästi ja heidän kehonsa on säpsähtelevä (Lusterman 2005).

Uskottomuuden paljastuminen voi aiheuttaa terveysongelmia, heikentää työssä suoriutumista ja tuoda haasteita vanhemmuuteen (Barraca & Polanski 2021; Stefano & Oala 2008). Uskottomuus liitetään myös lähisuhdeväkivallan lisääntymiseen, itsemurhiin ja henkiriikoksiin (Stefano & Oala 2008).

Posttraumaattisten stressioireiden lisäksi uskottomuus linkittyy muihinkin mielenterveysongelmiin, erityisesti masennukseen ja ahdistukseen (Barraca & Polanski 2021). Petetyn osapuolen fyysiseen terveyteen voi välillisesti vaikuttaa myös se, ettäuskoton puoliso ei ole käyttänyt kondomia ja petetty osapuoli saa sukupuolitaudin. Vanhemman uskottomuus voi olla raskasta myös lapsille, kun paljastunut uskottomuus tuo kotiin riitoja, ahdistusta ja usein myös vanhempien eron.

Vaikka moni asia pysyisikin petetyn osapuolen elämässä ennallaan, petetty osapuoli kokee samanlaisia tunteita kuin kuka tahansa suuren menetyksen kokenut ihminen (Abrahamson ym. 2012). He voivat kokea tuhoutuvansa, menettävänsä minuutensa ja historiansa sekä tulevaisuutensa, koska kaikki, minkä he tunsivat ja mihin turvasivat, on mennyt. Pariterapeutin on muistettava, että myös pettjä kärsii (Snyder ym. 2008). Myös pettjä voi masentua ja kärsiä itsetuhoisista ajatuksista erityisesti silloin, kun hän haluaisi säilyttää liittonsa ja ero näyttää väistämättömältä.

Auttaako pariterapia?

Parit, jotka ovat hakeutuneet terapiaan uskottomuuden vuoksi, kärsivät terapian aluksi usein suuremmasta psyykkisestä stressistä kuin muut parit (Abrahamson ym. 2012; Atkins ym. 2005). Pariterapia tuo psyykkiseen hyvinvointiin huomattavaa parannusta uskottomuustilanteissa. Terapeuttien oma kokemus on, että ne parit, jotka uskottomuudesta selviävät yhdessä, kokevat suhteensa terapian jälkeen paremmaksi kuin se oli ennen uskottomuutta. Terapiaprosessi pakottaa ihmiset puhumaan myös monista muista suhteen kannalta tärkeistä asioista, joita on aiemmin kenties vältelty (Vossler & Moller 2014). Jos pariterapeutti tyytyy pelkän uskottomuuden käsittelyyn, petetyn osapuolen vointi kohenee enemmän suhteessa pettjään (Atkins ym. 2005). Toki molempien, mutta erityisesti pettjän voinnin kannalta olisi tärkeää käsitellä kaikki se, mikä uskottomuuteen johti ja mikä estäisi sitä tapahtumasta uudelleen.

Monet pariterapiassa käyneet kokevat, että toipumisprosessia auttoi pariterapeutin sovittelava asenne ja objektiivisuus (Abrahamson ym. 2012). Parit kertovat, että pariterapia loi tilan keskustella aiheesta riitelemättä.

Tunteiden vuoristorata

Kun pariterapiaan hakeudutaan uskottomuuden vuoksi, on tunteiden kirjo ja niiden voimakkuus joskus hämmäntävää. Puolisoilla voi olla hyvin voimakkaita ja äärimmäisiä tunteita ja heidän tunteensa ovat keskenään kovin erilaisia. He ovat vuoristoradalla, mutta eri vaunuissa, eri raiteilla. Terapeutit kokevat erityisen vaikeana sen, miten pitkäkestoisena ja raskaana uskottomuuden vaikutukset lankeavat parisuhteen osapuolten ylle (Vossler & Moller 2014). Tuska ei menekään ohi muutaman tapaamisen aikana. Aluksi petetty osapuoli tuntee niin suurta surua, vihaa, häpeää ja epätoivoa, että eropäätös saattaa syntyä tunnekuohussa jo ennen kuin minkäänlaiselle sovittelulle tulee mahdollisuus. Verrattuna muuhun pariterapiaan, uskottomuuden kohdalla hankalaa on se, että molemmat osapuolet tuntevat voimakkaasti, mutta täysin eri tavoin toisiinsa nähden ja siksi heidän on usein vaikeaa ymmärtää toisiaan (Fife ym. 2008). Varsinkin pitkään jatkunut uskottomuus saa petetyn kokemaan, että on mahdotonta tuntea oma kumppaninsa (Johnson 2011). Se ihminen, jonka tunsin, ei olisi voinut koskaan pettää minua.

Olisi hyvä saada loukattu osapuoli ilmaisemaan tunteitaan pelkkää vihaa syvemmältä (Barraca & Polanski 2021). Tämä auttaa pettäjää paremmin ymmärtämään aiheuttamansa kärsimyksen. Ja parempi ymmärrys taas auttaa petettyä uskomaan, että pettjä todella ymmärtää aiheuttamansa kivun. Ilman tätä ei anteeksiantaminenkaan ei ole mahdollista. Vaikka itse pettämistä ei tule hyväksyä tai oikeuttaa, on tuotava näkyväksi, mistä tällainen käytös saa alkunsa, miten parisuhteen historia on siihen kenties vaikuttanut. Pelon ja kivun tunteiden näyttäminen toiselle antaa mahdollisuuden vahvistaa yhteyttä parin välillä. Tällä tavoin yhteydestä saattaa joskus tulla jopa vahvempi kuin se oli ennen pettämistä.

Voi olla vaikeaa kohdata niitä uskottomia osapuolia, jotka ovat kyvyttömiä kohtamaan omaa syyllisyyttään (Vossler & Moller 2014). Jotkut pettämisestä kiinni jääneet syyttävät puolisoaan omasta uskottomuudestaan, vähättelevät tapahtumaa ja puolisonsa kykyä päästä siitä yli. Tämä saattaa petetyn osapuolen kärsimyksen edessä tuntua pariterapeutista vaikealta. Pariterapeutti voi tällaisessa tilanteessa rohkeasti ohjata pettäjää kantamaan vastuunsa kuitenkin liiaksi syyllistämättä tätä.

Tasapainoilu sen välillä, että molemmat osapuolet tuntevat olonsa turvallisiksi ja arvostetuiksi on välillä hankalaa (Vossler & Moller 2014). Miten käyttäytyä suhteessa petettyyn osapuoleen, ettei anna vaikutelmaa, että hyväksyy pettämisen, mutta samalla osoittaa, että haluaa ymmärtää ja auttaa myös pettäjää? Petetty osapuoli saa yleensä tukea, kun hän puhuu läheisilleen, mutta edes omat läheiset eivät aina ole tukemassa pettäjää, vaan puhuvat hyvin syyllistävästi (Abrahamson ym. 2012). Tällaisessa tilanteessa on todella surullista, jos pariterapeuttiakaan ei pysty tukemaan.

On helpompi työskennellä silloin, kun molemmat ovat rauhoittuneet ja heillä on kaikki kognitiot käytössä (Vossler & Moller 2014); silloin he voivat ajatella rauhassa ja havainnoida

itseään sekä toista. Syyllisyys ja häpeä toisella puolella ja voimakas suru ja viha toisella puolella hidastavat etenemistä ja vaikeuttavat prosessia. Näihin tunteisiin palaaminen uudestaan ja uudestaan saattaa turhauttaa pariterapeuttiakin. Väärin tekeminen ja kiinni jääminen herättävät ihmisissä yleensä häpeää (Myllyviitta 2020). Mutta kaikissa ihmisissä häpeä ei herätä tarvetta korjata rikki mennyttä. Häpeä on niin polttava tunne, että siihen saatetaan reagoida painamalla petettyä alaspäin ja syyttelemällä häntä tapahtuneesta Kyvyttömyys tilannesidonlaiseen häpeään estää ihmistä ryhdistäytymästä omassa elämässään (Myllyviitta 2025). Kun oman virheen sälyttää toisten harteille, ei tarvitse katsoa omaa häpeää, ei tarvitse oppia virheistään.

Tunteiden heittelevästä vuoristoradasta ja syytelystä olisi päästävä vaiheeseen, jossa pari pystyy käsittelemään tapahtunutta järjellä tunteen sijasta (Vossler & Moller 2014). Parin kanssa pitäisi päästä käsiksi niihin seikkoihin, jotka ovat parisuhteessa olleet huonolla tolalla jo ennen uskottomuutta. Seuraavassa vaiheessa ei siis puhuta enää siitä mitä juuri tapahtui, vaan siitä, mitä oli aiemmin, jotta uskottomuus ei tapahtuisi uudelleen. Kaikki petetyt osapuolet eivät pääse tähän kohtaan.

Koko totuus?

Usein uskonon haluaisi tunnustaa niin vähän kuin on pakko ja usein petetty haluaisi kuulla enemmän kuin paranemisprosessin kannalta on hyödyllistä (Barraca & Polanski 2021). Luottamusta uskottomaan puolisoon ei rakenna se, jos hän ei vastaa kysymyksiin suhteen yksityiskohdista tai vastaa niihin vältellen ja ympäröyvästi. Petetyn osapuolen toipumista ei kuitenkaan edistä liian yksityiskohtaiset tiedot salasuhteesta, vaikka hän näitä tietoja saattaakin vaatia. Se mitä toiselle olisi hyvä kertoa on kolmannen osapuolen nimi, suhteen kesto, ketkä muut suhteesta tietävät, missä paikoissa pari on toisiaan tapaillut ja onko puoliso tuonut toisen osapuolen myös pariskunnan kotiin. Näiden seikkojen pimittäminen ei rakenna luottamusta ja se edesauttaa asetelmaa, jossa petetty osapuoli alkaa uudestaan ja uudestaan kuulustelemaan pettäjää tavalla, joka ei toipumista edistä. Yhteinen prosessi voidaan kuitenkin aloittaa, vaikka uskonon osapuoli ei suostuisi paljastamaan kolmannen osapuolen henkilöllisyyttä (Barraca & Polanski 2021).

Joskus toipumiseen vaadittavat hyvät ja rauhalliset hetket katkeavat arjessa siihen, että petetty osapuoli alkaa pommittaa pettäjää toistuvasti kysymyksillä sivusuhteen yksityiskohdista (Fife ym. 2008; Vossler & Moller 2014). Uskottomat osapuolet kertovat olevansa ikään kuin varpaillaan arjessaan, että saankohan tänään hengähtää hetken, vai alkaako kuulustelu jälleen uudestaan. Tällaisen haitallisen vuorovaikutuksen katkaisemisessa pariterapeutista voi olla apua. Pitää olla tilaa keskustella tapahtuneesta, mutta oikeussalimainen tenttaaminen ei vie eteenpäin. Petetylle osapuolelle on hyvä kertoa, että

on ymmärrettävää, että hän haluaa tietää sivusuhteesta kaikki yksityiskohdat, mutta kaiken tietäminen vain pahentaa kärsimystä loppujen lopuksi.

Oman lisänsä asian käsittelyyn tuo se, jos heterosuhteessa elänyt uskon puoliso on ollut homosuhteessa (Smith 2011). Joskus tämä voi olla myös syynä sille, miksi kolmannen osapuolen nimeä ei tahdota paljastaa. Artikkelissaan uskottomuudesta David E. Scharff (2014) toteaa, että uskottomuuteen liittyvän huijatuksi tulemisen kokemuksen lisäksi pidetään lisähuijauksena sitä, että pettäjä on salasuhteessa eri sukupuolisen ihmisen kanssa kuin on oletettu. Uskottomuuden paljastuttua petetyn tyypillinen kokemus on kyseenalaistaa koko parisuhteen historia siltä ajalta, kun puoliso on ollut uskon. Tämä kokemus on paljon voimakkaampi yhteisen eletyn elämän kannalta, jos oma puoliso paljastuu homoseksuaaliksi tai biseksuaaliksi (Haiko 2026). Saatetaan kyseenalaistaa koko suhde ensi tapaamisesta alkaen. Tällöin ajatukset siitä, että olenko koskaan kelvannut toiselle ovat paljon voimakkaampia. Puolison homosuhteen paljastuminen saattaa herättää myös häpeää omasta seksuaalisuudesta. Esimerkiksi, kun miehelle paljastuu, että oma puoliso onkin lesbo, hän saattaa ajatella, että hänen kanssaan on oltu siksi, että hän on jollain tavalla feminiininen mies.

On kuitenkin tilanteita, joissa kaikkia salaisuuksia ei kannata paljastaa (Dupree, White, Olsen & Lafleur 2007). Jos pari on jo päättänyt erota, ei terapeutin kannata kannustaa uskotonta osapuolta paljastamaan mahdollisia pimentoon jääneistä aiempia uskottomuuksia. Tämä saattaisi haitata petetyn osapuolen kykyä toipua erosta. Pariterapeutin ei tule kannustaa paljastamaan uskottomuutta tietämättömälle kumppanille myöskään silloin, jos terapeutti tietää sen saattavan asiakkaansa hengenvaaraan parisuhteessa olevan lähisuhdeväkivallan takia (Softas-Nall ym. 2008).

On arvioita siitä, että noin 30 %:lla pariterapiassa olevista pareista on ulkopuolinen suhde, mutta ainakaan terapian alkaessa se ei ole vielä tullut julki (Barraca & Polanski 2021). Jos pariterapeutti kuulee erilliskäynnillä, että toinen osapuolista pettää, mutta ei suostu paljastamaan suhdetta toiselle, ei yhteiselle työskentelylle ole edellytyksiä (Smith 2011). Terapeutti voi sanoa tällaisessa tilanteessa uskottomalle osapuolelle, että hän on vaitiolovelvollinen kuulemastaan asiasta, mutta henkilön on joko itse kerrottava uskottomuudestaan puolisolleen tai sitten terapia joudutaan päättämään (Snyder & Doss 2005). Pariterapia ei voi kunnolla toimia, jos toisella osapuolella on ulkopuolinen suhde, joka ei ole toisen osapuolen tiedossa (Barraca & Polanski 2021; Snyder & Doss 2005; Softas-Nall ym. 2008; Stefano & Oala 2008). Tällaiset suhteet päättyvät todennäköisemmin eroon pariterapiasta huolimatta kuin suhteet, joissa uskottomuus tulee julki (Barraca & Polanski 2021).

Miten meille saattoi käydä näin?

Uskottomuus valitaan monista syistä ja syyt ovat oireita, jotka kertovat suhteen tilasta (Peluso & Spina 2008). Uskottomuuden käsittely on erilaista silloin, jos uskottomuuden syy on ollut vältellä konfliktia omassa parisuhteessa, vältellä läheisyyttä tai syvempää yhteyttä. Erilaista se on myös silloin, jos syy on ollut pettäjän kyvyttömyys käsitellä omaa sisäistä tyhjyyttään, jos kyse on siitä, että pettäjä on yrittänyt toimia oikein parisuhteessaan, mutta on tullut jatkuvasti henkisesti laiminlyödyksi ja yksin jätetyksi puolisonsa toimesta. Tai jos kyse on siitä, että pettäjä on kykenemätön päättämään parisuhteensa ja hakee pakoreittä liiton ulkopuolisesta suhteesta. Jos terapiassa hoidetaan vain uskottomuuden aiheuttamia henkisiä vahinkoja, voi todellinen juurisyy jäädä pimentoon, epätyytyttävä tilanne pysyä ja pettäjä päätyä pettämään uudestaan.

Alttiutta pettää voi tarkastella myös kiintymyssuhdeteorian (Bowlby 1982) valossa. Turvallisesti kiintyneet pettävät vähemmän kuin turvattomasti kiintyneet (Ghiasi, Rasoal, Haseli & Feli 2024). Välttelevästi kiintynyt voi vältellä läheisyyden kokemista ja hellyyden osoittamista omassa liitossaan, koska sen tuntuu vaikealta (Duba ym. 2008; Ghiasi ym. 2024). Samalla ihminen kuitenkin kaipaa tätä yhteyttä ja saattaa hakea sitä jostain muualta. Ristiriitaisesti turvaton henkilö voi helposti ahdistua ja epäillä toisen rakkautta, jos rakkautta ei jatkuvasti vakuuttele. Ristiriitaisesti turvaton on epävarma itsestään. Kun pitkässä parisuhteessa ei koko ajan ole suuria tunteita ja leiskuntaa nähtävillä, voi ristiriitaisesti turvaton kokea, että hän ei ole enää tärkeä. Tällöin voimakkaita tunnereaktioita saatetaan hakea muualta. Toisen teorian mukaan ristiriitaisesti turvaton pelkää alitajuisesti jäävänsä yksin, pelkää kumppanin jättävän (Sakman, Urganci & Sevi 2011). Tämä saa hänet hakemaan huomiota muualta ikään kuin varmistuksena sille, että jos nykyinen jättää, tiedän pärjääväni parisuhdemarkkinoilla edelleen. Uskottomuuden kanssa korreloi vahvasti myös jäsentymätön kiintymyssuhdemalli, jossa henkilöllä on niin heikko itsetunto, että sen vahvistukseksi kaivataan jatkuvasti toisten hyväksyntää ja samalla toisiin ihmisiin on kuitenkin hyvin vaikeaa luottaa tai kiintyä (Ghiasi ym. 2024).

Myös petettyä helpottaa, jos hän pystyy näkemään puolisonsa käytöksen hänen elämänsä vaiheiden summana: "Hänestä tuli tuollainen ihminen koska..., mutta nyt hän tahtoisi olla erilainen ihminen." Tähän yhdessä näkemisen vaiheeseen pääseminen ei edelleenkään tarkoita, että petetyn pitäisi hyväksyä uskottomuus. Parin on nähtävä selkeä kuva menneestä yhdessä, jotta he voivat alkaa rakentaa toisenlaista kuvaa tulevaisuuteen (Snyder ym. 2008). Minkä on muututtava meissä, sinussa ja minussa, jotta tämä ei toistuisi?

Jos pari ei onnistu yhdessä muodostamaan kuvaa siitä, mikä kaikki mahdollisesti pettämissuhteen syntymisen, he saattavat pysyä yhdessä, mutta tietynlainen etäisyys, katkeruus ja epäluottamus jää heidän välilleen (Snyder ym. 2008).

Sovintoja ja anteeksiantaminen

Terapiaprosessin kolmas ja viimeinen vaihe on anteeksiantaminen ja tulevaisuuteen suuntautuminen. Yhdysvaltalaisen pariterapeuttien keskuudessa tehdyn tutkimuksen mukaan heille oli tärkeää, että prosessissa päästään anteeksiantoon (Olmstead, Blick & Mills 2009). Brittien mielestä tämä ei ollut pariterapeutille niin tärkeä päämäärä, vaan pikemminkin sellaisen maaston raivaaminen, että anteeksianto voisi joskus parin välillä olla mahdollista (Vossler & Moller 2014).

Anteeksiantamisella tarkoitetaan prosessia, jossa henkilö pystyy luopumaan elämäänsä kapeuttavista vihan ja katkeruuden tunteista, jotka ovat syntyneet toisen ihmisen teon, tekemättä jättämisen, sanomisen tai asenteen vuoksi (Enright & Fizgibbons 2000; Wade & Worthington 2005). Samassa prosessissa henkilö luopuu halustaan rangaista ihmistä, joka häntä on satuttanut. Anteeksiantaminen vähentää vihaa, ahdistusta ja masennusta sekä kohentaa itsetuntoa (Stefano & Oala 2008).

Terapeutin on kuitenkin vältettävä luomasta mielikuvaa siitä, että anteeksiantaminen on välttämätöntä terapiaprosessin etenemisen kannalta (Olmstead ym. 2009). Anteeksiantaminen on hidas prosessi ja sen voi pilata petetyn osapuolen sisäinen kokemus siitä, että pettäjä pääsee kuin koira veräjästä ja oma kipeä kokemus on vain unohdettava. Todellisuudessa anteeksiantamiseen voidaan päästä varmemmin ja nopeammin, kun sitä ei vaadita. Sovinnon tekeminen kahden ihmisen välisenä prosessina tarkoittaa luottamuksen uudelleen rakentamista niin, että pettäjä osoittaa tekevänsä luottamuksen arvoisia tekoja. Petetyn tulisi päästää irti tarpeestaan rangaista puolisoaan uskottomuudesta uudestaan ja uudestaan (Stefano & Oala 2008).

Kun pettäjä pystyy näyttämään katumuksensa ja hänestä näkee, että hän tunnistaa aiheuttamansa kärsimyksen, on petetyllä osapuolella mahdollisuus löytää tie anteeksiantamukseen (Cornish ym. 2020). Ylenmääräinen itsensä häpeäminen ei kuitenkaan auta petetyn silmissä. Olen huomannut, että aidon katumuksen ja häpeän näyttäminen todella sulattaa jäätä. Mutta ihmiset myös paljon kyselevät, että missä häpeä näkyy?

Ongelmaksi voi muodostua se, ettäuskoton ei voi antaa itsellensä anteeksi. Ihminen, joka kantaa jatkuvaa syyllisyyttä, ei voi hyvin ja se heijastuu myös parisuhteeseen (Cornish ym. 2020). Myös sillä on vaikutusta, miten anteeksiantamisen merkitystä sanoitetaan. Haavoitetut osapuolet saattavat olla haluttomampia tunnustelemaan anteeksi antamisen mahdollisuutta, jos terapeutti on liiaksi korostanut anteeksi antamisen hyötyjä tekijän kannalta (Olmstead ym. 2009). On hedelmällisempää herätellä ajatuksia siitä, miten anteeksi antaminen voi helpottaa petetyn omaa oloa

Psykoedukaatio anteeksipyytämiseen, -saamiseen ja -antamiseen liittyen voi olla paikallaan (Olmstead ym. 2009). Anteeksi pyytäminen ei tarkoita sitä, että on pakko antaa anteeksi.

Silloinhan valta on pyytäjällä. Ihmisiä on voitu kasvattaa niin, että aina on pakko antaa anteeksi (Smith 2011). Anteeksiantaminen ei tarkoita, että kipu ei enää koskaan sattuisi, että asia pyyhkiytyisi pois mielestä tai siitä olisi jatkossa kiellettyä puhua (Abrahamson ym. 2012; Johnson 2011) Anteeksiantamisen esteenä voi olla syvälle juurtuneet ajatukset siitä, että jos annan anteeksi, olen heikko, jos annan anteeksi, tulen myöntäneeksi, ettei tapahtuneella ole väliä tai jos annan anteeksi, niin teen mahdolliseksi sen, että minua petetään uudestaan (Snyder ym. 2008).

Paripsykoterapeutti Susan Johnsonin mielestä ei ole mitään traumaattisempaa kuin se, että meitä loukkaavat ja haavoittavat ne ihmiset, joilta eniten odotamme saavamme hoivaa ja suojelua (Johnson 2011). Tämän ymmärtäminen on myös anteeksiantamisen ytimessä uskottomuudesta puhuttaessa. Loukkaantuneen osapuolen pitää saada puhua kivustaan pettäjälle niin avoimesti kuin tarve vain on. Vain näin kivusta voi päästä eroon ja voi syntyä kokemus siitä, että toinen on todella tunnistanut ja tunnustanut aiheuttamansa kärsimyksen. Persoonaton ja puolusteleiva anteeksipyyntö, ”minähän jo pyysin anteeksi”, ei riitä (Johnson 2011; Olmstead ym. 2009). Se on puolison tuskan vähättelyä ja huonontaa tilannetta. Mitään kestäväää ei voi rakentaa ihmisen kanssa, jonka anteeksipyyntöä pitää vilpillisenä (Makinen & Ediger 2011). Susan Johnsonin (2011) mielestä seuraavien asioiden on käytävä toteen, jotta uskottomuuden jälkeen on mahdollista pyrkiä sovintoon ja anteeksiantoon: uskottoman osapuolen on osoitettava selvästi, että tuntee toisen tuskan, hänen pitää ilmaista, että pitää petetyn vihaa ja tuskaa oikeutettuna, pitää itse ymmärtää, mikä omassa käytöksessä loukkasi, pitää pystyä ilmaisemaan oma häpeä ja pitää onnistua näyttämään, että sama ei toistu.

Pariterapeutin ei tule ohjata anteeksiantamiseen, jos hän ei tiedä riittävästi asioista, jotka johtivat uskottomuuteen (Olmstead ym. 2009). Jos asioita jää pimentoon, saattaa terapeutti houkutella satutettua osapuolta antamaan anteeksi jotakin, mitä hän ei todellisuudessa ole valmis antamaan anteeksi. Pariterapeutin tulee saada selville, onko anteeksiantaminen tässä parisuhteessa turvallista, vai onko toinen osapuoli aina siinä asemassa, että hänen osansa on antaa anteeksi puolisonsa tuhoava käytös.

Joskus on paikallaan myös psykoedukaatio siitä, miten anteeksiantamisen pitäisi näkyä petetylle osapuolelle (Snyder ym. 2008). Häntä tulisi kohdella, niin kuin kohdeltiin ennen kuin uskottomuus tapahtui. Asiaa ei oteta kiistakapulaksi riidoissa ja toisten ihmisten seurassa ei käyttäydytä piikittelevästi. Sovinnontekoon ja sovitteluun on suostuttava (Abrahamson ym. 2012). Se on aktiivista toimintaa. Se vaatii satutetulta tahtoa. Se on päätös katkaista negatiivisissa ajatuksissa vellominen, se on päätös etsiä anteeksiantoa ja kurkottaa kohti anteeksipyytäjää.

Hyviä ja huonoja ennusmerkkejä

Psykologian tohtori ja psykoterapeutti Iona Abrahamson tiimeineen (2012) tutki Australiassa sitä, mikä yhdistää pareja, jotka ovat uskottomuuden jälkeen pysyneet yhdessä. Heidän mukaansa parit, jotka uskottomuuden jälkeen löytävät uuden yhteyden ovat pareja, jotka vaalivat hyvyyden ja hellyyden osoittamista toisilleen, ymmärtävät yhdessä ja erikseen, mikä uskottomuuteen johti niin, että myös petetty osapuoli tunnistaa oman osansa ja he saavat tukea toisilta ihmisiltä. Samalla he ovat pareja, jotka ymmärtävät toipumisprosessin olevan pitkä ja suostuvat siihen. Pareilta tulisi löytyä yhteistä kykyä laittaa tietoisesti tuska tauolle ja keskittyä siihen, että elämässä päästään eteenpäin. Molemmilla osapuolilla pitäisi myös olla kykyä hoitaa omaa kipuaan. Uskottomuudesta selviämisen prosessi ei ole ainoastaan pariprosessi. Pettäjä ei voi ikuisesti "lusia elinkautistaan". Hän saattaa kyllästyä, jos petetty osapuoli pysyy loputtomasti kylmänä eikä pysty armollisuuteen.

Yhdessä saatetaan toki jatkaa elämän loppuun saakka, vaikka eheytyksen prosessi uskottomuuden jälkeen ei tapahdukaan. Parit, joilla on lapsia, ovat olleet pitkään yhdessä tai heillä on yhteistä omaisuutta, pysyvät todennäköisemmin yhdessä kuin lapsettomat parit, joiden liitto on lyhyt ja asunto on vuokrattu (Abrahamson ym. 2012). Yhdessä pitävä tekijä saattaa olla myös epäonnistumisen pelko. On ollut vahva haave pysyvistä liitosta varsinkin, jos omien vanhempien liitto ei ole kestänyt ja se on tuntunut lapsena pahalta.

Uskottomuuden jälkeen on aluksi hyvä olla aika, jolloin toinen on erittäin avoin tekemisistään ja menemisistään (Abrahamson ym. 2012; Vossler & Moller 2014). Tavallisessa tilanteessa tällainen jatkuva saatavilla oleminen ja omien olinpaikkojen vahvistaminen voisi olla käytöstä, johon pariterapeutin tulisi puuttua. Mutta aluksi esimerkiksi ensimmäiset yön yli työmatkat tai illanvietot puolisosta erossa voivat tuntua petetystä osapuolesta ahdistavilta. Luottamusta voi kasvattaa sillä, että suostuu soittamaan kotiin kesken baari-illan, vaikka tavallisesti näin ei ole ollutkaan tapana. Toisen voi myös antaa katsoa sähköpostit ja tekstiviestit jonkin aikaa luottamuksen rakentamisen nimissä (Vossler & Moller 2014). Uskottomuuden jälkeen kaikki yhteydet kolmanteen osapuoleen tulee katkaista. Jos tämä ei ole mahdollista esimerkiksi saman työpaikan vuoksi, petettyä voi auttaa, jos hänelle raportoidaan kaikki yhteydenpito kolmannen osapuolen kanssa (Johnson 2011). On hyvä tehdä yhteinen sopimus siitä, miten toimitaan, jos kolmas osapuoli ottaa yhteyttä tai tulee vastaan (Snyder ym. 2008). Olisi sovittava myös siitä, miten mahdollisista yhteen törmäämisistä tai yhteydenotoista kerrotaan petetylle puolisolle.

Pettäjällä pitää olla kykyä asettaa selkeitä rajoja kolmannelle osapuolelle (Smith 2011). Hänen kanssaan ei todella saa olla enää missään yhteydessä ja tarvittaessa tämä tarkoittaa numeron ja sähköpostiosoitteen estämistä, kuntosalin ja vakioravintolan vaihtamista. Nämä toimet ovat ensiaskel siihen, että luottamusta voi alkaa palauttaa.

Kriisissä ihminen saattaa ottaa avukseen huonoja apukeinoja, joiden hän kuvittelee auttavan tai tuovan edes hetken helpotuksen tuskaan. Todellisuudessa ne voivat viedä kauemmaksi paremmasta olost. Petetty osapuoli saattaa omasta mielestään rakentaa läpinäkyvyyttä ja luottamusta parisuhteeseen tarkistelemalla puolisonsa tekemisiä vielä pitkän aikaa uskottomuuden paljastuttua (Barraca & Polanski 2021). Jos uskottoman osapuolen tenttaaminen ja tarkkailu ei jossain vaiheessa lopu, se ylläpitää epäluottamuksen ilmapiiriä. Joskus uskottomuuden jälkeisestä puolison valvomisesta ja kontrolloimisesta voi tulla itse uskottomuutta pahempi ongelma parisuhteelle.

Joskus läheisiltä saatu tuki ei auta pariskuntaa pysymään yhdessä. Tähän liittyy voimakkaasti keskuudessamme oleva ajatus siitä, että pettämistä ei voi antaa anteeksi ja on parempi jättää uskoton puoliso (Abrahamson ym. 2012). Läheiset voivat pitää yllä ajatusta siitä, että ei kannata antaa anteeksi tai he voivat tokaista jotakin, mikä väheksyy petetyn kipua, koska eivät ymmärrä tapahtuneen merkitystä (Snyder ym. 2008).

Toipumista ei edesauta, jos petetty puoliso kostaa uskottomuuden, sillä ihmisten välinen hyvä yhteys tarvitsee syntyäkseen lempeyttä ja ystävällisyyttä (Abrahamson ym. 2012). Kostamisen ajattelu aktivoi aivoissamme samoja alueita, jotka aktivoituvat, kun odotamme esimerkiksi herkullista ruokaa (de Quervain ym. 2004). Siksi pettynyt ihminen saattaa kuvitella koston helpottavan oloaan.

Toipumisen prosessia voi vaikeuttaa myös se, jos petetty osapuoli ei pysty ollenkaan vastaanottamaan pettäjältä lohdutusta ja hoivaa oman tuskansa lievittämiseksi (Makinen & Ediger 2011). Tällä tavoin hän pitää puolisonsa koko ajan itsestään kaukana ja lähentymistä ei pääse tapahtumaan.

Pariterapeutin omat asenteet

Koska pariterapeutit kuulevat kertomuksia uskottomuudesta usein, jopa päivittäin, he saattavat ”kaikkietävinä” antaa parille liian vähän tilaa kertoa omaa tarinaansa (Sakman ym. 2024). Asian yleisyys saattaa aiheuttaa pariterapeuteissa harhakuvan siitä, että se mikä on yleistä, pitäisi olla helpolla ylipäästävässä (Snyder & Doss 2005).

Terapiaprosessia voi haitata se, että terapeutti samaistuu liikaa toiseen puolisoista (Peluso & Spina 2008) tai hän tuntee vihaa ja moraalista ylemmyyttä suhteessa pettäjään johtuen omasta historiastaan (Silverstein 1998). Vaikka vastatransferenssi on yleisempää suhteessa petettyyn, kyse ei suinkaan aina ole petetyn puolelle asettumisesta. Terapeutti voi itse olla parhaillaan omalle puolisolleen uskoton, hän voi haaveilla suhteesta johonkin toiseen kuin puolisoonsa tai olla kolmas pyörä jonkun toisen liitossa (Peluso & Spina 2008 sekä Smith 2011). Myötämielisyys uskottomuutta kohtaan vaikuttaa terapeutin tapaan nähdä pettävä osapuoli (Snyder & Doss 2005). Jos uskoton osapuoli on halukas osallistumaan paritera-

piaan, mutta terapeutti ohittaa hänen tunteensa ja on kykenemätön ottamaan vastaan sitä, että hänkin kärsii, saattaa terapeutti huomaamattaan laittaa terapialle pisteen (Fife ym. 2008). Uskoton osapuoli saattaa muuttua haluttomaksi osallistumaan terapiaan, jos ainoastaan petetyn osapuolen tunnekokemukset herättävät terapeutissa kiinnostusta ja empatiaa.

Softas-Nall kollegoineen (2008) kysyi pariterapeuttien omia kokemuksia uskottomuudesta. Vastanneista (n=126) 56 % kertoi, että he ovat pettäneet puolisoaan, 49 % kertoi, että heitä on petetty ja 20 %, että ovat olleet kolmas osapuoli. Yhteenlaskettu prosenttiluku ylittää sadan, koska osa terapeuteista oli vastannut kyllä useampaan kohtaan. Jos pariterapeutti ei ole tietoisesti pysähtynyt miettimään omia ajatuksiaan, tämä voi haitata parin tavoitteita (Silverstein 1998).

Pariterapeutti ei saa lähteä parin kanssa liikkeelle myöskään siitä, että hän kertoo kuinka traumatisoivaa uskottomuus on ja kuinka vaikeaa siitä on selvitä (Parker, Berger & Campbell 2011). Parin pitää antaa itse kertoa, mitä uskottomuus merkitsee heille. Neutraalina pitäisi osata pysyä silloin, kun pariterapeutti tuntee pettymystä siitä, että petetty osapuoli päättää jäädä suhteeseen, jossa pettjä ei näytä minkäänlaista halua selvittää asiaa tai hakea anteeksiantoa kärsivältä puolisoltaan (Duba ym. 2008).

Johdopäätökset

Olen koettanut pareja kohdatessani aktiivisesti pitää mielessäni uskottomuuden hoidon kolme vaihetta: tunteiden vuoristoradan läpikäymisen, sen selvittämisen, miksi näin on käynyt tässä parisuhteessa ja sovinnon rakentamisen. Tietysti nämä prosessin vaiheet ovat myös päällekkäisiä toistensa kanssa. Se mikä on oppikirjoissa helppoa, on tosielämässä vaikeaa. Parit jättävät prosesseja kesken, vain toinen osapuoli on valmis prosessiin tai elämässä tapahtuu jotakin muuta, joka pakottaa parin huomion toisalle. Vain joillekin kintsugi on mahdollinen. Mutta tämän kolmivaiheisen prosessin pitäminen mielessäni on tuonut itselleni matkan varrella uudenlaista tukirankaa uskottomuuden hoitoon verrattuna aiempaan. Nämä kolme vaihetta ovat toimineet hyvänä sisäisenä karttana minulle myös silloin, kun pariterapiaan hakeutumisen syynä on ollut jonkun muun parisuhdetta tuhoavan salaisuuden paljastuminen, kuten esimerkiksi puolison piilossa ollut peliongelma ja perheen rahojen pelaaminen.

Viimeinen silaus prosessille voi olla voimaantuminen (Abrahamson ym. 2012). Se hetki, kun huomaa muuttuneensa uhrista selviytyjäksi. Se, että on kamppailut ja ponnistellut ja tulee vahvempana ulos tunnelista, saattaa myös lisätä parien yhteenkuuluvuuden tunnetta ja mehenkeä. Sinä- ja minä-puhe muuttuu me-puheeksi: "Me selvisimme." Joidenkin parien kohdalla kintsugi on mahdollinen.

Lähteet:

- Abrahamson, I., Hussain, R., Khan, A., Schofield, M. J. (2012). What helps couples rebuild their relationship after infidelity. *Journal of Family Issues*, 33(11), 1494-1519.
- Atkins, D. C., Eldridge, K. A., Baucom, D. H., Christensen, A. (2005). Infidelity and Behavioral Couple Therapy: Optimism in the Face of Betrayal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 1, 144-150.
- Barraca, J., Polanski, T. X. (2021). Infidelity treatment from integrative behavioral couple therapy perspective: Explanatory model and intervention strategies. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47, 909-924.
- Bird, M. H., Butler, M. H., Fife, S. T. (2007). The Process of Couple Healing Following Infidelity: A Qualitative Study. *Journal of Couple & relationship Therapy*, 6(4) 2007.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Cornish, A. M., Hanks, M. A. (2020). Self-Forgiving Processes in Therapy for Romantic Relationship Infidelity: An Evidence-Based Case Study. *Psychotherapy*, 57, 3, 352-365. American Psychological Association.
- Duba, J. D., Kindsvatter, A., Lara, T. (2008). Treating Infidelity: Considering Narratives of Attachment. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 16, 4, 293-299.
- Dupree, W. J., White, M. P., Olsen, C. S., Lafleur, C. T. (2007). Infidelity Treatment Patterns: A Practise-Based Evidence Approach. *The American Journal of Family Therapy*, 3, 327-341.
- Johnson, S. M. (2011). *Kunpa sinut tuntisin paremmin: keskustelemalla tunnekeskeiseen parisuhteeseen*. 4. painos 2017. Helsinki: Psykologien kustannus.
- Enright, R. D., Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Fife, S. T., Weeks, G. R., Gambescia, N. (2008). Treating Infidelity: An Integrative Approach. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 16, 4, 316-323.
- Ghiasi, N., Rasoal, D., Haseli, A., Feli, R. (2024). The interplay of attachment styles and marital infidelity: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 10 (1).
- Gross, M. (2025). One Piece at a Time: Incorporation of Kintsugi to Reflect and Enhance Resiliency. *Nurse Educator*. June 24, 2025.

- Haiko, J. E. (2026). Sateenkaariperheet Ry:n suhdetyönasiantuntija. Suullinen haastattelu 12.1.2026.
- Kaikkonen, A. (2016). *Uskottomuus. Syyt ja seuraukset*. Helsinki: Minerva kustannus Oy.
- Lusterman, D. D. (2005). *Infidelity: Theory and Treatment*. Teoksessa Harvey, M. (Toim.) *Handbook of Couples Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. Hoboken.
- Makinen, J. A., Ediger, L. (2011). Rebuilding Bonds After the Traumatic Impact of Infidelity. Teoksessa Furrow, J. L., Johnson, S. M., & Bradley, B. A. *The emotionally focused casebook: New directions in treating couples*, 247–270. New York: Routledge.
- Moller, N. P., Vossler, A. (2015). Defining Infidelity in Research and Couple Counseling: A Qualitative Study. *Journal of sex & marital therapy*, 41(5), 487–497, 2015.
- Myllyviita, K. (2020). *Häpeän hoito*. Kustannus Oy Duodecim.
- Myllyviita, K. (2025). Häpeän hoito. Luento Turussa marraskuussa. Tampereen yliopisto.
- Olmstead, S. B., Blick, R. W., Mills, L. I. (2009). Helping Couples Work Toward the Forgiveness of Marital Infidelity: Therapists' Perspectives. *The American Journal of Family Therapy*; 37, 48-66.
- Parker, M. L., Berger, A. T., & Campbell, K. (2010). Deconstructing couples' experiences with infidelity. *Journal of couple & relationship therapy*, 9(1), 66–82.
- Peluso, P. R., Spina, P. (2008). Understanding Infidelity: Pitfalls and Lessons for Couples Counselors. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 16, 4, 324-327.
- de Quervain, Fischbacher, U., Treyer, V., Schellhammer, M., Schnyder, U., Buck, A., Fehr, E. (2004). The Neural Basis of Altruistic Punishment. *Science*, 305, 27.
- Sakman, E., Urganci, B., Sevi, B. (2021). Your cheating heart is just afraid of ending up alone: Fear of being single mediates the relationship between attachment anxiety and infidelity. *Personality and Individual Differences* 168 (2021) 110366.
- Scharff, D. E. (2014). Working with affairs. Teoksessa Scharff, D. E & Scharff, J. S. (Toim.) *Psychoanalytic Couple Therapy*, 254-268. Routledge. London.
- Silverstein, J. L. (1998). Countertransference in marital therapy for infidelity. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 24(4), 293-301.
- Smith, T. (2011). Understanding infidelity: An interview with Gerald Weeks. *The Family Journal*, 19(3), 333–339.

- Snyder, D. K., Baucom, D. H., Gordon, K. C. (2008). An Integrative Approach to Treating Infidelity. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 16, 4, 300-307.
- Snyder, D. K., Doss, B. D. (2005). Treating Infidelity: Clinical and Ethical Directions. *JCLP/In Session*, 61(11), 1453-1465.
- Softas-Nall, B., Beadle, M., Newell, J., Helm, H. M. (2008). Spousal disclosure of extramarital relationships: Attitudes of marriage and family therapists. *The Family Journal*, 16(4), 328-337.
- Stefano, J. D., Oala, M. (2008). Extramarital Affairs: Basic Considerations and Essential Tasks in Clinical Work. *The Family Journal: Counseling and therapy for couples and families*, 16, 1, 13-19.
- United Nations n.d. The criminalization of adultery: a violation of women's human rights. Haettu sivulta The criminalization of adultery: a violation of women's human rights | OHCHR 21.2.2026.
- Vossler, A., Moller, N. P. (2014). "The relationship past can't be the future": couple counsellors' experiences of working with infidelity. *Sexual and Relationship Therapy*, 29, 4, 424-435.
- Wade, N. G., Worthington, E. L., Jr. (2005). In Search of a Common Core: A Content Analysis of Interventions to Promote Forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(2), 160-177.

