



PETTÄJÄN VALINTA

Uskottomuuden taustasyiden kartoittaminen ja ymmärtäminen hoidollisen intervention tukemiseksi

Ihminen Tavattavissa terapiakoulutuksen opinnäytetyö

Anton Tulikoura, maaliskuu 2025

Terapiakoulutusryhmä: Heeta-Fi, 2023–2024

Tiivistelmä

Uskottomuus on yksi aikamme suurimmista haasteista parisuhteissa ja avioliitoissa ja se mainitaan avioerojen yleisimpänä syynä. Samalla se on ilmiö, jota ymmärretään huonosti. Suurin osa aihetta käsittelevästä tutkimuksesta ja kirjallisuudesta käsittelee uskottomuutta petetyn näkökulmasta. Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin uskottomuutta uskottoman osapuolen näkökulmasta. Työn tavoitteena oli kehittää ammattilaisille suunnattu työkalu uskottoman terapiatyön tueksi.

Opinnäytetyössä selvitettiin, mitä uskottomuus on ja miten se voidaan määritellä.

Uskottomuuden taustasyitä kartoitettiin kirjallisuuden ja muun aineiston pohjalta, sekä pohdittiin taustasyiden jäsentämistä terapeutisesta näkökulmasta. Uskottomuuteen johtava tapahtumaketju esitettiin kaaviona, joka havainnollistaa niin kutsuttua uskottomuusprosessia. Uskottomuuden vaikutuksia tarkasteltiin uskottoman osapuolen näkökulmasta, ja pohdittiin, kuinka nämä vaikutukset tulisi ottaa huomioon terapian suunnittelussa.

Tulokset osoittavat, että uskottomuuden taustalla on usein monisyisiä ja yksilöllisiä tekijöitä. Vastuun ottaminen edellyttää näiden taustasyiden ja motiivien tunnistamista ja ymmärtämistä. Opinnäytetyön tuloksena syntynyt työkalu tarjoaa kokonaisvaltaisen ja vaiheittain etenevän mallin asiakkaan tilanteen jäsentämiseen ja toipumisen tukemiseen. Malli auttaa terapeutia tunnistamaan olennaiset kysymykset ja tukemaan asiakasta myötätuntoisissa mutta tavoitteellisissa prosesseissa. Tavoitteena on tukea terapeutista interventiota, joka ohjaa asiakasta kohti vastuullisempaa elämää.

SISÄLLYSLUETTELO

1	Johdanto	1
2	Uskottomuus	3
2.1	Taustasyyt uskottomuudelle	6
2.1.1	Parisuhdeliitännäiset taustasyyt uskottomuudelle	7
2.1.2	Yksilöön liittyvä taustasyyt uskottomuudelle	13
2.2	Uskottomuusprosessi	21
2.3	Uskottomuuden vaikutukset	22
3	Uskottomuuden hoitaminen	25
4	Pohdinta	29
	Lähteet	31
	Liitteet	32

1 Johdanto

Uskollisuus kuuluu parisuhteen tärkeimpiin arvoihin. Se perustuu yhteiseen tai oletettuun sopimukseen, jossa osapuolet sitoutuvat seksuaaliseen ja/tai henkiseen eksklusiivisuuteen toisiaan kohtaan. Tämän sopimuksen rikkominen, kuten salainen romanttinen kanssakäyminen kolmannen osapuolen kanssa, johtaa usein syvään henkiseen kipuun, luottamuksen menettämiseen ja parisuhteen epävarmuuteen (Haseli ym. 2019). Uskottomuus ei ole vain teko, vaan se tuo mukanaan tunteiden ja kokemusten aallon, joka voi vaikuttaa niin yksilöihin kuin koko parisuhteeseen.

Uskottomuus on yksi aikamme suurimmista parisuhteiden ja avioliittojen haasteista. Se mainitaan usein avioerojen yleisimpänä syynä ja koskettaa noin kolmasosaa suomalaisista aikuisista. Uskottomuus yleistyi erityisesti 1970-luvulta 1990-luvulle. Sen jälkeen uskottomuus kääntyi lievään laskuun 1990-luvun lopulla. Aikaisemmin naiset olivat miehiä huomattavasti uskollisempia. Nykyisin tilastot ovat tasoittuneet, ja ero miesten ja naisten uskottomuuden välillä on kaventunut. Aikaisempien tutkimusten mukaan noin 34 % miehistä ja 30 % naisista on ollut uskottomia elämänsä aikana. (Buchert ym. 2007, 11). Väestöliiton syksyllä 2024 suorittaman Perhebarometrin mukaan miehet pettävät naisia selkeästi useammin. On siis todennäköistä, että asiassa on sukupuolieroja. (Mattiila 2025)

Uskottomuus on monisyinen ilmiö, jonka syyt eivät ole yksiselitteisiä. Ne juontavat juurensa niin henkilökohtaisiin kuin yhteiskunnallisiin tekijöihin. Yhteiskuntatieteilijät ovat korostaneet, kuinka nykyajan yksilö joutuu jatkuvasti pohtimaan ”kuka minä olen ja mitä haluan”. Elämme aikakautta, jossa identiteetin etsiminen on tullut tärkeäksi osaksi aikuisuutta ja elämänvalintoja. Tämä identiteetin etsiminen on kuitenkin monille myös haaste: jatkuva itsensä määrittäminen ja oman paikan etsiminen voi tuoda mukanaan epävarmuutta ja jopa tyytymättömyyttä omiin parisuhteisiin. Erityisesti odotukset elämän ja parisuhteen suhteen voivat jäädä täyttymättömiksi, mikä saattaa johtaa tyydytyksen etsimiseen muualta. Näin uskottomuus voi syntyä keinona ratkaista tai hallita henkilökohtaisia kriisejä ja sisäisiä ristiriitoja. (Buchert ym. 2007, 14)

Uskottomuus ei ole vain yksilön tekemä valinta, vaan monien tekijöiden summa. Se saattaa kumpuilla syvemmistä tarpeista ja toiveista, joita henkilö ei välttämättä ole tietoisesti tarkastellut. Uskottomuuden taustalla piilevät usein syvemmät, käsittelemättömät tarpeet, jotka liittyvät itsetuntoon, läheisyyden puutteeseen tai elämänhallinnan tunteen etsimiseen. Se voi olla tapa

täyttää tunne-elämän aukkoja, joita ei ole tullut käsitellyksi omassa parisuhteessa. Kuitenkin uskottomuus ratkaisukeinona voi johtaa siihen, että henkilö ei saa tarvitsemaansa tukea tai ymmärrystä. Itse asiassa valittu toimintatapa saattaa pahimmillaan vain syventää henkilökohtaisia ja parisuhteen ongelmia, eikä ole kestävä ratkaisu.

Yksilön ja hänen parisuhteensa hyvinvointi on ymmärrettävä monella tasolla. Uskottomuuden ymmärtäminen vaatii sen taustasyiden syvällistä tarkastelua. Taustasyyt paljastavat, mitä me pohjimmiltaan haluamme elämässämme ja mikä tekee elämästä elämisen arvoista. Yksi tärkeä näkökulma on, kuinka yhteiskunnassa ja kulttuurissa tapahtuvat muutokset, kuten erilaiset roolimallit ja odotukset, voivat vaikuttaa siihen, miten yksilöt kokevat parisuhteet ja uskollisuuden. Tämä voi auttaa selittämään, miksi uskottomuus on yleistynyt, mutta myös sitä, miksi monilla se ei ole enää vain yksittäinen poikkeustapa, vaan osa laajempaa ilmiötä.

Useimmat uskottomuutta käsittelevät tutkimukset ja kirjallisuus keskittyvät uskottomuuden vastaanottavaan osapuoleen, eli petettyyn, ja siihen, kuinka uskottomuudesta voidaan toipua. Tällaiset lähestymistavat ovat reaktiivisia, eli ne keskittyvät tapahtuneen vahingon käsittelyyn. Entä jos voisimme ennaltaehkäistä uskottomuutta? Voisimmeko puuttua uskottomuuden syntyyn ennen kuin se aiheuttaa kärsimystä? Entä voisimmeko katkaista sen kierteen, joka vie kohti uusien suhteiden hakemista tai pettymyksen lisääntymistä? Kuinka voisimme tukea uskottoman osapuolen hyvinvointia ja auttaa häntä tekemään kestävämpiä valintoja, jotta samanlainen tilanne ei toistuisi? Tämä ajatus tuo esiin ennaltaehkäisyn tärkeyden ja sen, kuinka tärkeää on tukea yksilöitä heidän omien valintojensa tarkastelussa ja tunnistamisessa.

Uskottomuuden monimuotoisuus tekee siitä kiinnostavan aiheen. Taustasyiden kartoittaminen työkalun avulla voisi tukea uskottomuuden hoitoa. Jos työkalun kehittäminen onnistuu, se voisi tuoda lisäarvoa terapeutin työhön ja edistää yhteiskunnan hyvinvointia. Uskottomuus on monivivahteinen ilmiö, mutta sen voi palauttaa yksinkertaiseen pohdintaan: pettäjän valintaan. Jokaisella on mahdollisuus valita toisin, jos haluaa muuttaa suuntaa.

Uskottomuus on usein koetteleva kokemus kaikille osapuolille, sillä se voi herättää syvää petoksen ja epäluottamuksen tunnetta. Uskottomuutta selittävien psykologisten taustasyiden ymmärtäminen on keskeistä, jotta voidaan suunnitella tehokkaita hoidollisia interventioita. (Ghiasi ym. 2024) Tämän opinnäytetyön ensisijainen tarkoitus on selvittää uskottomuutta selittäviä tekijöitä ja niiden pohjalta kehittää terapeutista hoitotyötä tukeva työkalu, joka edistää uskottomuuden hoitamista ja

ehkäisemistä. Työssä keskitytään erityisesti uskottomaan osapuoleen ja niihin taustatekijöihin, jotka ovat johtaneet uskottomuuden valintaan.

Opinnäytetyössä keskitytään seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

- Miten uskottomuus tulisi määritellä, ja miten määritelmä vaikuttaa uskottomuuden ilmentymiseen?
- Mitkä ovat uskottomuuden taustasyyt yksilön persoonallisuuden, elämänhistorian, parisuhteen ja yhteiskunnallisten roolimallien näkökulmasta?
- Miten uskottomuus vaikuttaa uskottomaan osapuoleen, ja miten tämä voi vaikeuttaa käyttäytymiskierteestä poispääsemistä?
- Miten uskottomuudesta kärsivän yksilön hoidon suunnittelua voisi helpottaa, ja mihin asioihin terapeutin tulisi erityisesti kiinnittää huomiota?

Opinnäytetyön empiriaa ei täydennetä tilastollisilla analyyseilla tai haastatteluihin, vaan se pohjautuu nykyisiin tutkimuksiin ja asiantuntijakirjallisuuteen, jonka avulla pyritään muodostamaan kattava ja ajankohtainen ymmärrys uskottomuuden monimuotoisista syistä ja vaikutuksista.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää työkalu, joka tukee uskottomuudesta kärsivän yksilön hoidon suunnittelua ja toteutusta, tunnistamalla uskottomuuden taustatekijät ja vaikutukset. Tämä työkalu on erityisesti suunnattu terapeuteille ja muille hoitotyön ammattilaisille, ja sen avulla pyritään edistämään uskottomuuden hoitoa ja ennaltaehkäisyä.

Tämä opinnäytetyö ei käsittele uskottomuuden muita osapuolia, kuten petettyä osapuolta, parisuhteen dynamiikkaa tai sen pelastamista, kolmatta osapuolta tai läheisten roolia. Koska uskottomuus vaikuttaa laajasti useaan osapuoleen, työn laajuus rajataan tarkasti konkreettisten ja merkityksellisten tulosten saavuttamiseksi tässä määritellyssä kontekstissa.

2 Uskottomuus

Uskottomuuteen liittyy monia ennakkoluuloja ja myyttejä. Näitä ovat muun muassa:

- Pettäjät eivät ole koskaan rakastaneet puolisoaan
- Pettäminen on pelkkää seksiä
- Kerran pettäjä, aina pettäjä
- Pettäjä ei ole onnellinen puolisonsa kanssa
- Seksin puute johtaa uskottomuuteen
- Pettäjät haluavat eroon puolisostaan
- Pettäminen on aina suunnitelmallista
- Pettäminen on kolmannen osapuolen vika (Kinnunen 2021)

Uskottomuus määritellään Ryynäsen mukaan pariskunnan yhteisen sopimuksen vastaiseksi ja toiselta osapuolelta salatuksi seksuaaliseksi suhteeksi kolmannen osapuolen kanssa, silloin kun henkilö on samanaikaisesti vakituudessa parisuhteessa. (Ryynänen 2011)

Tutkimusten mukaan ihmiset suhtautuvat uskottomuuteen eri tavoin. Pitkässä avioliitossa monet voivat olla sallivampia yhden illan suhteille kuin kaavalle, jossa uskottomuus on toistuvaa ja jatkuvaa. Jotkut saattavat katsoa, että lyhyt, eroottinen tapaaminen ilman tunteita ei ole pettämistä, kun taas toiset kokevat, että tunnepohjainen yhteys ja yhteydenpito toiseen henkilöön on pettämistä, vaikka seksuaalista kanssakäymistä ei olisikaan tapahtunut. Kysymys kuuluu: missä menee raja? Onko flirttaileva viestintä uskottomuutta? Entä pornon katsominen? (Ahola 2023, 57) Näihin kysymyksiin ei ole oikeaa tai väärää vastausta, mutta ne nostavat esiin tärkeän pohdinnan siitä, kuinka eri tavoin uskottomuutta voidaan kokea ja määritellä.

Yksi yleinen tapa jakaa uskottomuus on erottamalla fyysinen ja henkinen uskottomuus. Henkinen uskottomuus tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö luo romanttisen suhteen toiseen ihmiseen ilman seksuaalista kanssakäymistä. Tässä suhteessa osapuolet jakavat henkilökohtaisia asioita, unelmia ja toiveita, ja he voivat keskustella arjesta ja elämän tärkeistä kysymyksistä. Tällöin kumppani jää henkisesti syrjään, ja emotionaalinen suhde toiseen henkilöön vie huomion pois alkuperäisestä parisuhteesta (Ahola 2023, 58). Tämäntyyppinen suhde voi kokea usein kehitystä kohti fyysistä uskottomuutta, koska emotionaalinen yhteys toiseen ihmiseen saattaa laajentua seksuaaliseksi kanssakäymiseksi. Henkinen uskottomuus on monelle kuitenkin yhtä kivuliasta tai jopa kivuliaampi kuin fyysinen, sillä se herättää tunteen, että kumppani on "henkisesti pettänyt" suhteessa.

Fyysinen uskottomuus taas on, kuten nimikin kertoo, seksuaalista kanssakäymistä kolmannen osapuolen kanssa. Tällöin ei välttämättä ole syviä tunteita mukana; kyse voi olla esimerkiksi yhden

illan jutusta tai satunnaisista kohtaamisista deittipalveluiden kautta. Usein fyysinen uskottomuus yhdistyy myös henkiseen uskottomuuteen, erityisesti silloin, kun kyseessä on pidempikestoinen suhde, jossa tunteet ja seksuaalinen kanssakäyminen limittyvät toisiinsa (Ahola 2023, 58). Tässä tilanteessa uskottomuus ei ole pelkästään fyysinen teko, vaan se koskettaa myös syvempiä tunteita ja sitoutumista toiseen ihmiseen.

Uuden teknologian myötä uskottomuus on saanut uusia ilmenemismuotoja. Monet ihmiset luovat parisuhteita netissä, vaikka he ovatkin sitoutuneita vakituiseen suhteeseen todellisessa elämässä. Tällaisessa nettisuhteessa ei välttämättä ole fyysistä kontaktia, mutta tunteiden jakaminen ja yhteydenpito voivat olla yhtä syviä ja merkityksellisiä kuin perinteisessä parisuhteessa. Brittialpalvelu Divorce-Online:n julkaiseman tilaston mukaan noin 80 % uskottomuustapauksista alkaa nettisuhteista (Mielenihmeet 2019).

Uskottomuudelle ei ole olemassa yleispätevää määritelmää. Tämä onkin yksi uskottomuuden käsitteen hankaluus: se on subjektiivinen kokemus, joka voi vaihdella yksilöiden ja kulttuurien välillä. Sen vuoksi on tärkeää, että pariskunnat käyvät avointa keskustelua siitä, mitä he itse kokevat uskottomuudeksi ja mitä ei. Yhteinen keskustelu ja sopiminen uskottomuuden rajoista voi estää väärinkäsityksiä ja pettymyksiä suhteessa. Haasteena on kuitenkin se, että salaisissa suhteissa ei usein ole kyse vain seksistä. Taustalla voi olla syvempi tarve tulla nähdyksi ja kokea itsensä erityiseksi, ja tämä tarve on usein yhteydessä ihmisen perustarpeisiin – kuten hyväksynnän ja arvostuksen kokemiseen.

Ehkä yksi yksinkertainen sääntö olisi se, että jos tunnemme, ettemme voi kertoa toiminnastamme kumppanillemme, on syytä pysähtyä miettimään tilannetta. Kumppanimme todennäköisesti tulkitsee tämän uskottomuudeksi, sillä salailu on uskottomuuden keskeinen osa. Se viittaa toimintaan, joka tapahtuu parisuhteen varjoissa ja jää kumppanin tietämättömäksi. Salailu voi olla yhtäaikaaisesti ratkaiseva osa kiihottavaa jännitystä, mutta se voi myös olla se kaikkein kipein asia petetylle kumppanille. Valehtelu, luottamuksen pettäminen ja selän takana toimiminen ovat kaikki syviä loukkauksia, jotka voivat hajottaa parisuhteen perustan. Jos huomaat, että et voisi kertoa kumppanillesi toiminnastasi, on syytä kysyä itseltään: miksi en voi? Tämä kysymys voi toimia hälytyskellona ja kutsua pohdintaan ja avointen keskustelujen aloittamiseen. (Ahola 2023, 59-60)

Esther Perel on yksi maailman tunnetuimmista parisuhdeterapeuteista. Hänen tutkimuksensa uskottomuudesta on vienyt hänet ympäri maailmaa, ja hän on tavannut satoja pariskuntia, jotka ovat kamppailleet uskottomuuden kanssa. Perelin mukaan uskottomuudessa on kolme keskeistä

elementtiä: salailu, emotionaalinen yhteys ja seksuaalinen alkemia. Erityisesti "alkemia" on merkittävä käsite, sillä se kuvaa erotiikan dynamiikkaa, jossa jopa kuviteltu suudelma voi olla yhtä voimakas tai lumoava kuin useiden tuntien rakastelu. (Perel 2015, 04:30)

2.1 Taustasyyt uskottomuudelle

Miksi olemme uskottomia? Miksi jopa onnellisesti parisuhteessa olevat pettävät? Uskottomuus on moniulotteinen ja huonosti ymmärretty ilmiö. Se on ollut olemassa siitä asti, kun avioliitto keksittiin, ja sen ympärille on muodostunut tabu. Miten voimme ymmärtää ilmiötä, joka on maailmanlaajuisesti paheksuttu mutta samalla myös laajasti harjoitettu? (Perel 2015, 2:00)

Monogamia on muuttanut muotoaan ajan saatossa. Aikaisemmin se tarkoitti sitoutumista yhteen henkilöön koko elämän ajaksi. Nykyään monogamialla tarkoitetaan kuitenkin sitoutumista yhteen henkilöön kerrallaan. Aikaisemmin seksuaaliset suhteet alkoivat usein vasta avioliiton myötä, mutta tänä päivänä naimisiin menevät usein päättävät olla uskollisia seksuaalisesti vain toisilleen. Itse asiassa monogamia ei ole alun perin liittynyt rakkauteen, vaan sen taustalla ovat olleet taloudelliset ja perinnölliset syyt. Uskottomuus oli aikanaan uhka taloudelliselle turvallemme ja eloonjäämiselle. Nykyään, kun avioliitto on romanttinen liitto, uskottomuus uhkaa enemmänkin henkistä turvaa. Aiemmin uskottomuus saattoi tarjota rakkautta ja lämpöä, kun taas nykyään, kun etsimme rakkautta avioliitosta, uskottomuus voi tuhota sen. (Perel 2015, 2:50)

Tutkijat ovat kiistelleet siitä, onko ihminen pohjimmiltaan monogaaminen vai polygaaminen laji. Käyttäytymismallimme, ihmissuhteet ja kulttuurierot tekevät tästä kysymyksestä monimutkaisen. Meillä on pitkiä ja lyhyitä parisuhteita, polygaamisia ja monogaamisia suhteita, elämän mittaisia monogaamisia suhteita sekä sosiaalisia monogaamisia suhteita, joiden rinnalla voi esiintyä tilaisuuden mukaan salaisia polygaamisia tekoja, eli uskottomuutta. Olemme siis tuskin täysin monogaamisia tai polygaamisia luonteeltamme. Uskottomuus on lopulta yksilöllistä, ja jokaisella on mahdollisuus tehdä oma valintansa. (Ahola 2023, 193)

Olemme nykyään enemmän taipuvaisia uskottomuuteen kuin aikaisemmin. Syynä ei ole se, että meillä olisi uusia haluja, vaan että elämme ajassa, jossa tunnemme oikeutuksemme toteuttaa niitä. Tämän päivän ajattelutavassa on myös tärkeä ajatus siitä, että "minä ansaitseen olla onnellinen". Aikaisemmin eroaminen tapahtui, koska olimme onnettomia parisuhteessa, mutta tänä päivänä eroamme, koska ajattelemme voivamme olla vielä onnellisempia toisessa suhteessa. Eroaminen

oli ennen häpeällistä, mutta nykyään jopa parisuhteessa pysyminen voi tuntua häpeälliseltä, kun eroaminen on mahdollisuus. Miksi siis olemme edelleen uskottomia, vaikka voimme erota, jos haluamme? (Perel 2015, 8:20)

Yksi yleinen oletus uskottomuudesta on, että joko parisuhteessa on jotain vikaa, tai vika on itse ihmisessä. Ajatus on, että jos sinulla on kaikki, mitä tarvitset kotona, et tarvitse sitä muualta. Tämä perustuu oletukseen, että täydellinen parisuhde suojaa kaikilta vaellushaluilta. Mutta entä jos intohimon säilyvyys on rajallinen? Entä jos on asioita, joita ei edes hyvä parisuhde voi tarjota? Jos jopa onnellisesti parisuhteessa olevat ihmiset pettävät, mistä tämä johtuu? Miksi syvällisesti monogaamiaan uskovat ihmiset voivat löytää itsensä ristiriidassa omien arvojensa ja toimintaansa välillä? (Perel 2015, 9:30)

Tässä luvussa tarkastellaan uskottomuuden taustasyitä kahdessa pääryhmässä: parisuhteen ja yksilön taustatekijöinä. Rajanveto näiden välillä ei ole aina helppoa, sillä parisuhdedynamiikka rakentuu yksilöiden ominaisuuksista ja kokemuksista. Taustasyitä voi kuitenkin tarkastella myös siltä kannalta, voisiko uskottomuus tapahtua, vaikka parisuhde olisi muuten onnellinen. Lopuksi tarkastellaan uskottomuuteen johtavaa tapahtumaketjua uskottomuusprosessia kuvaavana kaaviona.

2.1.1 Parisuhdeliitännäiset taustasyyt uskottomuudelle

Parisuhteen laatu ja hyvinvointi ovat keskeisiä tekijöitä uskottomuuden taustalla. Vowels ym. (2022) tutkivat, voidaanko uskottomuutta ennustaa koneoppimisen avulla. Heidän tuloksensa osoittavat, että ihmissuhteeseen liittyvät tekijät ennustavat uskottomuutta. Tutkijoiden mukaan parisuhteen haasteisiin puuttuminen varhaisessa vaiheessa saattaa auttaa ennaltaehkäisemään uskottomuutta. Uskottomuus ei kuitenkaan yleensä selity yhdellä tekijällä, vaan se on useiden tekijöiden ja olosuhteiden summa.

Puolisoiden erilaisuus

Uskottomuuden taustalla voi olla kokemus erilaisuudesta. Monen uskottoman mukaan puolisoiden maailmankatsomus, luonteenpiirteet, ajankäyttö ja kommunikointityylit ovat kehittyneet parisuhteen ongelmiksi (Buchert ym. 2007, 88). Ghiasi ym. (2024) havaitsivat tutkimuksessaan, että luonteenpiirteiden yhteensopimattomuus selittää uskottomuutta paremmin kuin luonteenpiirteet itsessään. Tämän vuoksi pariskuntien yhteensopivuus on tärkeää pitkäkestoiseen

parisuhteeseen sitoutumiseksi. Emme halua vaarantaa parisuhdetta yhtä helposti, jos näemme siinä yhteisen tulevaisuuden. Huonossa parisuhteessa, jossa ei ole yhteistä tulevaisuutta, ei ole niin paljon menetettävää (Ahola 2023, 181).

Erilaisuuden taustalla ei välttämättä ole traumaattisia lapsuudenkokemuksia. Pelkästään erilainen kotitausta voi vaikeuttaa toisen ymmärtämistä tai sopeutumista hänen tapoihinsa. Myös koulutustaustan erilaisuus saattaa luoda haasteita yhteiselämään. Eri kiinnostuksen kohteet lisäävät erilaisuuden ja yhteenkuulumattomuuden tunnetta, ja ne voivat olla merkkejä arvomaailman ja maailmankatsomuksen eroista. Erilaisuudesta tulee ongelma, jos puoliset eivät kykene keskustelemaan siitä keskenään. Mikäli liitossa ajetaan jatkuviin konflikteihin tai keskusteluyhteys katkeaa, johtaa erilaisuus hiljalleen etääntymiseen. Etääntyminen mainitaankin usein yhdeksi uskottomuuden ja eron syyksi. (Buchert ym. 2007, 90)

Puutteellinen keskusteluyhteys

Keskusteluyhteyden puutteellisuus voi vaikuttaa suhteeseen kahdella tavalla: joko ongelmia paetaan poissaololla tai vältetään keskustelua ja pidetään mykkäkoulua. Molemmissa tapauksissa huono kommunikaatio turhauttaa ja aiheuttaa suuttumusta. Konfliktien pelossa kipeistä aiheista vaietaan, ja ne jäävät selvittämättömiksi. Keskusteluyhteyden vaikuttavat muun muassa lapsuudenkodin keskustelukulttuuri, henkilön luonne ja persoonallisuus. Myös elämäntilanne vaikuttaa siihen, kuinka paljon keskustelua tarvitaan. Uskottomuuden taustalla saattaa olla ajanjakso, jolloin puolisoilla on esimerkiksi työkiireitä, masennusta, kriisi tai sairaus. Tällöin toinen osapuoli saattaa vetäytyä omiin oloihinsa eikä ole yhtä läsnä tai huomioi toista samalla tavalla kuin aiemmin. Pitkään jatkuneet kommunikointivaikeudet voivat johtaa puolisoitten etääntymiseen toisistaan. (Buchert ym. 2007, 91)

Konfliktin välttely ja mielistely estävät omien tunteiden ja tarpeiden viestimistä kumppanille. Sen sijaan, että keskustelisi avoimesti asiasta kumppaninsa kanssa, ongelmat pyritään ratkaisemaan salassa. Uskottomuudesta voi tällöin tulla selviytymiskeino, joka mahdollistaa vaikeiden tunteiden välttelyn ja estää asian kohtaamisen kumppanin kanssa.

Yhteisen ajan vähyys

Uskottomuuden taustalta löytyy usein erilainen käsitys ajankäytöstä tai yhteisen ajan vähäisyys, mikä heikentää puolisoitten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhteisen ajan vähyys syynä voi olla työ, joka vie paljon aikaa, tai erilaiset harrastukset. Myös lasten syntymä usein vähentää yhteistä aikaa entisestään, mutta tekee siitä samalla entistä tärkeämpää. Erityisesti lomat ja

juhlapyhät koetaan perheen yhteiseksi ajaksi, ja jos toinen puoliso haluaa käyttää tämän ajan muualla kuin perheen kanssa, se voi aiheuttaa katkeruutta ja mustasukkaisuutta. (Buchert ym. 2007, 93)

Ammattiauttajien kokemusten mukaan riittävä yhteinen aika on yksi parisuhteen toimivuuden peruspilareista. Parisuhteessa, jossa kumppanit kokevat saavansa riittävästi yhteistä aikaa ja huomiota, on vähemmän tilaa erimielisyyksille ja ristiriidoille. Uskottomuudesta kertovien henkilöiden mukaan usein juuri se, että heidän puolisonsa käyttävät suurimman osan ajastaan työhön ja henkilökohtaisiin harrastuksiin, on yksi rinnakkaissuhteen syntymisen syistä. Kun yhteinen aika on vähäistä ja huomio kiinnittyy muihin asioihin, osapuoli saattaa alkaa etsiä lohtua ja huomiota ulkopuolelta, jolloin uskottomuus voi alkaa tuntua helpommalta ja vähemmän ristiriitaiselta ratkaisulta. (Buchert ym. 2007, 94)

Seksin tai henkisen läheisyyden puute

Sukupuolielämän ongelmat ovat keskeinen tekijä uskottomuuden taustalla. Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan 52 % henkilöistä, jotka eivät olleet tyytyväisiä seksielämäänsä, kokivat houkutusta pettää, kun vastaava luku oli vain 17 % henkilöillä, joiden seksielämä oli hyvää (Ahola 2023, 179). Toimiva seksielämä edistää hyvää yhteyttä sekä puolisoihin että itseensä. Yhteyden menetys voi johtaa turhautumiseen, katkeruuteen ja itsetunnon heikkenemiseen. Puolisojen seksuaalinen tai henkinen läheisyyden puute voi synnyttää torjutuksi tulemisen kokemuksia. Lisäksi omassa seksuaalisessa haluttomuudessa saattaa heijastua puolison välinpitämättömyys ja tunteettomuus elämän muilla osa-alueilla. (Buchert ym. 2007, 94)

Seksuaalitutkimukset viittaavat siihen, että erityisesti seksuaalinen haluttomuus on keskeinen uskottomuuden taustalla vaikuttava tekijä. Parisuhteessa sukupuolielämä on usein haavoittuvin osa-alue, johon muut ongelmat helposti heijastuvat. Uskoton ei kuitenkaan välttämättä osaa liittää sukupuolielämän ongelmia muuhun parisuhteeseen, vaan saattaa tarkastella niitä irrallisina. Lisäksi sukupuolielämään liittyvistä ongelmista keskusteleminen puolisolle on erityisen haastavaa, sillä kyseessä on molemmille osapuolille herkkä ja haavoittuva alue. (Buchert ym. 2007, 96)

Uskottomuudessa ei tarvitse huolehtia toisesta, vaan siinä voi keskittyä omiin tarpeisiin ja niiden täyttämiseen. Ahola (2023) viittaa Esther Pereliin kertomalla, että naiset ovat usein taipuvaisempia sanomaan kadottaneensa itsensä, kun taas miehet valittavat menettäneensä naisensa. Molemmat osapuolet etsivät läheisyyttä, intensiteettiä ja jännittävää seksiä. He haluavat tuntea olevansa

elossa. Usein eroottinen kaipaaminen halutaan erottaa kotiaskareista, jolloin vastuut, kuten vanhemmuus ja kodin hoitaminen, erotetaan seksuaalisuudesta. (Ahola 2023, 180)

On myös yksilöitä, jotka erottavat rakkauden ja seksuaalisuuden eivätkä kykene yhdistämään näitä kahta. He voivat pelätä omaa aggressiotaan ja yrittää tukahduttaa sen. Tässä tilanteessa seksuaaliset halut eriytyvät rakkaudesta, ja mitä vahvempi henkinen yhteys kumppaniin on, sitä vaikeampaa on herätellä seksuaalisia haluja. Tällöin seksin harrastaminen kumppanin kanssa vaikeutuu, ja henkilö saattaa hakeutua seksuaalisiin suhteisiin sellaisten ihmisten kanssa, joihin ei ole henkistä yhteyttä. (Ahola 2023, 181)

Henkinen tai fyysinen väkivalta

Uskottomuuteen voivat johtaa pitkään jatkuneet vaikeat koti- ja parisuhdeongelmat. Tämä korostuu erityisesti niiden kohdalla, jotka ovat joutuneet fyysisen tai henkisen väkivallan kohteeksi. Tällöin voi syntyä kokemus alistetuksi tulemisesta, kykenemättömyydestä ja mitätöimisestä, mikä heikentää omanarvontunnetta. Voimakas psyykkinen rasitus voi myös ilmetä fyysisinä oireina. Tällöin ulkopuolelta tuleva hyväksyntä ja huomio voivat tuntua elintärkeitä ja tuottaa hetkellistä mielihyvää. Ihminen saattaa kokea, että hänet nähdään ja arvostetaan sellaisena kuin hän on, ja tämä saattaa tarjota hetkellisen pakotien arjen vaikeuksista. (Buchert ym. 2007, 122)

Ulkopuolinen huomio voi saada henkilön tuntemaan itsensä viehättäväksi ja halutuksi, mikä on usein kaukana siitä, mitä hän kokee omassa suhteessaan. Muutosta kaipaava uskoton saattaa solmia rinnakkaissuhteen monesti vasta useiden avio- tai avoliittovuosien jälkeen. Rinnakkaissuhteessa toisen kunnioittava ja välittävä asenne voi lisätä itseluottamusta ja kohottaa itsetuntoa. Vaikeassa elämäntilanteessa uskottomuus voi näyttäytyä keinona, jonka avulla henkilö pystyy kestämaan ja hallitsemaan elämäänsä. Joillekin ulkopuolinen suhde voi olla aina mahdollisuus selviytyä. Tällöin uskonon löytää myös hyvät perusteet ulkopuolisen suhteen solmimiselle. Hän voi nähdä sen ei vain väliaikaisena pakotienä, vaan myös askeleena kohti uutta elämää, jossa hän ei enää ole uhri tai alistettu osapuoli. Tässä tilanteessa uskottomuus ei välttämättä liity vain seksuaaliseen tyytyväisyyteen, vaan se voi olla myös keino hakea itseään ja omaa arvostustaan jossain muualla kuin omassa suhteessaan. (Buchert ym. 2007, 112)

Symbioosi tai sitoutumisen pelko

Parisuhteen alkuvaiheen voimakas yhteys voi yllättäen johtaa ahdistukseen ja jopa uskottomuuteen. Kun suhde on alussa tiivis ja sitoutuminen syvää, se saattaa alkaa tuntua liian

rajoittavalta ja ahdistavalta. Tällöin kumppani saattaa alkaa etsiä tilaa ja vapautta suhteen ulkopuolelta (Sasseli 2024). Hyvässä parisuhteessa olisi kuitenkin tärkeää pystyä kehittymään kumppanuuteen, jossa kummallakin on mahdollisuus säilyttää oma erillisyytensä. Tämä voi tuoda parisuhteelle kehityksellisiä haasteita. Jos esimerkiksi vain toinen osapuoli kaipaa omaa aikaa ja tilaa, mutta toinen jää liian riippuvaiseksi yhteisestä ajasta, voi uskottomuus olla keino irrottautua tästä tilanteesta.

Lapsettomuus

Pariskunnan yhteinen lapsettomuus voi laukaista uskottomuuden. Lapsettomuus koetaan usein epäonnistumisena ja häpeällisenä. Lapsettomuuskriisi ei vaikuta vain pariskunnan perhesuunnitelmiin, vaan se voi muuttaa myös heidän suhtautumistaan toisiinsa ja suhteeseensa. Kriisin käsittelyä vaikeuttaa se, että miehet ja naiset kokevat lapsettomuuskriisin usein eri tavoin. Tästä syystä pariskunnilla voi olla vaikeuksia puhua asiasta avoimesti keskenään. Pelko leimaantumisesta muiden silmissä voi myös lisätä keskusteluarkuutta ja vaikeuttaa avointa vuoropuhelua. (Buchert ym. 2007, 109)

Lapsettomuus voi myös lamaannuttaa pariskunnan sukupuolielämän. Seksuaalinen kanssakäyminen, joka oli aiemmin keino osoittaa rakkautta ja läheisyyttä, saattaa muuttua vain välineeksi lapsen saamiseen. Toistuvat epäonnistuneet lapsensaantiyritykset voivat vähentää seksuaalisen kanssakäymisen nautintoa ja yhteyttä, koska siihen liittyy enemmän paineita ja odotuksia kuin aiemmin. Tämä voi heikentää intiimiyttä ja luottamusta pariskunnan välillä ja johtaa etäisyyden tunteeseen. Jos lapsettomuus johtuu selvästi jommastakummasta osapuolesta, tilanne voi olla erityisen vaikea. Lapsettomuudesta kärsivä osapuoli voi kokea suurta syyllisyyttä siitä, että juuri hän ei kykene täyttämään puolison toivetta vanhemmuudesta. Tällöin syyllisyyden tunteet voivat estää avointa keskustelua ja yhteistä asian käsittelyä. Lapsettomuus on erityisen raskas kriisi, koska sen lopullisuutta on vaikea ennustaa. Toivon, epätoivon, pettymysten ja mahdollisen onnistumisen tunteet toistuvat usein. (Buchert ym. 2007, 110)

Valtaepätasapaino

Ahola (2023) viittaa tutkimukseen "Power increases infidelity among men and women", jossa tarkasteltiin 1561 henkilön valintoja ja tekoja. Tutkimuksessa todettiin, että valta lisää uskottomuuden riskiä. Valta vahvistaa itsevarmuutta ja tekee meistä houkuttelevampia mahdollisille kumppaneille. Kuvitellaanpa tilanne, jossa alkoholi hetkellisesti ja keinotekoisesti nostaa itsevarmuutta: toimimme rohkeammin ja vapautuneemmin, mikä voi puolestaan johtaa siihen, että uskallamme lähestyä muita kiinnostavia henkilöitä. Tämä lisää uskottomuuden riskiä.

Lisäksi tulotaso liittyy vallan kokemukseen, ja kun taloudellinen epätasapaino kasvaa henkilöiden välillä, myös uskottomuuden riski kasvaa. (Ahola 2023, 184)

Katkeruus

Parisuhteessa suuttumus voi muuttua katkeruudeksi, jos ongelmat tuntuvat erittäin vaikeilta tai ylitsepäaseämmätmiltä. Suuttumusta herättävät asiat ovat usein toistuvia, mutta niitä ei uskalleta tuoda esiin perhesuhteen rauhan säilyttämiseksi. Puolisot saattavat kerätä pettymyksen tunteita jopa vuosien ajan ilman, että katkeruuteen johtaneita tilanteita ja tunteita saadaan selvitettyiksi. Katkeruuden taustalla on usein tunne siitä, ettei puoliso täytä odotuksia. (Buchert ym. 2007, 98)

Katkeruutta voi aiheuttaa myös puolison laiminlyönnit ja väärinkohtelu. Uskoton saattaa olla kerännyt talteen kaikki ne asiat, jotka herättävät turhautumista, katkeruutta, vihaa ja tyydyttämättömiä toiveita. Ongelmiin on voitu yrittää puuttua, mutta niistä huolimatta tilanne ei ole parantunut. Erityisesti raskauksien ja synnytyksen jälkeinen aika, jolloin koetaan laiminlyöntejä, loukkauksia ja välinpitämättömyyttä, on vaikea unohtaa. Pitkittynyt perhekriisi voi vieraannuttaa puolisot toisistaan. Vaimo saattaa liittää puolisoon kohdistuvan pettymyksen myös muihin raskausajan ja lapsen syntymän tuomiin rasituksiin. Perheen isä saattaa kokea jääneensä vaille huomiota lapsen syntymän aikana. Katkeroitunut puoliso saattaa alkaa arvioida liiton solmimisperusteita ja pohtia, miksi he menivät naimisiin. Nuorena avioituneet saattavat kokea, ettei heillä ollut liiton solmimishetkellä riittävästi valmiuksia valita itselleen sopivaa puolisoa. Katkeruus kohdistuu usein syytöksinä puolisoa kohtaan. (Buchert ym. 2007, 99)

Kosto

Uskottomuudella saatetaan kostaa monenlaisia asioita. Uskottomuuskertomuksissa koston syinä voivat olla muun muassa väkivalta, sukupuolitautilien tartuttaminen, sairaalloiseksi koettu mustasukkaisuus, alkoholiongelmat, taloudelliset vaikeudet, lasten laiminlyönti, inesti ja puolison uskottomuus. Koston taustalla on usein vakavia ongelmia, joita on vaikea ratkaista. (Buchert ym. 2007, 103) Tässä yhteydessä uskottomuus näyttäytyy yhtenä koston keinona ja on itse asiassa yksi yleisimmistä uskottomuuden syistä. (Ahola 2023, 182)

Harvoin uskoton henkilö kuitenkaan suunnittelee kostavansa puolisolleen uskottomuudella. Katkeroituminen sen sijaan madaltaa kynnystä uskottomuudelle ja antaa oikeuden ylläpitää rinnakkaissuhdetta. Kun puolison uskottomuus paljastuu, monet ajattelevat kostavansa "samalla mitalla" tilaisuuden tullen. Toisinaan kosto voi olla myös salaista. Koston ei tarvitse olla avointa, mutta se palvelee silti koston ideaa. Sisäinen tieto siitä, että puolisoa on jollain tavalla rangaistu,

riittää. Tämä on tyypillistä parisuhteille, joissauskoton kokee itsensä alistetuksi. Tällöin alistussuhteen kompensoiminen uskottomuudella voi nostaa omanarvontunnetta. Joissakin tilanteissa uskottomuus saattaa mahdollistaa omanarvontunteen säilyttämisen ja liitossa jatkamisen. Näin koston tekeminen ja liiton ulkopuolisten suhteiden ylläpitäminen eivät ainoastaan helpota eroamista, vaan voivat myös auttaa pitämään koossa vaikeaksi koetun liiton. (Buchert ym. 2007, 104)

Monet uskottomuuden syyt voivat siis liittyä parisuhteeseen. Uskottomuus voi olla yritys irtaantua onnettomasta parisuhteesta. Tällöin henkilö saattaa kokea kyvyttömyyttä selviytyä eteen tulleista haasteista. Parisuhteen alkuvaiheessa puoliset kamppailevat usein sitoutumiseen ja läheisyyteen liittyvien kysymysten kanssa. Lapsen syntyessä vanhemmuus ja siihen liittyvät roolit, vaatimukset ja tehtävät nousevat keskiöön, mikä voi saada toisen vanhemmista tuntemaan itsensä ulkopuoliseksi. Tämä voi johtaa tyytymättömyyteen, loukkaantuneisuuteen ja erimielisyyksiin, jotka jäävät ratkaisemattomiksi. Parit eivät enää keskustele rehellisesti siitä, mitä heidän välillään tapahtuu, ja järkisyyt eivät estä siirtymistä rinnakkaissuhteeseen. Ulkopuolisessa suhteessa saattaa elää fantasian unelma siitä, että omat toiveet ja tarpeet toteutuvat. Kolmanteen osapuoleen projisoidaan usein parisuhteessa täyttymättömiä odotuksia, piirteitä ja tunteita, erityisesti kaipuu rakkauteen ja hyväksytyksi tulemiseen. (Ryynänen 2011)

2.1.2 Yksilöön liittyvä taustasyyt uskottomuudelle

Tässä luvussa tarkastellaan uskottomuuden taustasyitä, jotka eivät liity pelkästään parisuhteeseen, vaan myös yksilön henkilökohtaisiin tekijöihin. Uskottomuus voi ilmetä myös parisuhteissa, jotka muuten vaikuttavat hyviltä ja onnellisilta. Tällöin kyse ei ole parisuhteen huonoista olosuhteista, vaan yksilön sisäisistä tekijöistä, jotka voivat johtaa uskottomuuteen. Tällaiset taustasyyt voivat myös kasvattaa uskottomuuden toistumisen tai sarjallisuuden riskiä, sillä nämä henkilökohtaiset tekijät voivat kulkea mukana parisuhteesta toiseen, ellei niihin puututa ajoissa.

Välittelevä kiintymyssuhdemalli

Tunnepohjainen läheisyys toiseen on joillekin ihmisille helpompaa kuin toisille. Sinkkonen (2004) viittaa brittiläisen psykiatrin ja psykoanalyytikon John Bowlbyn sanoihin: kiintymyssuhdeteoria on yritys käsitteellistää ihmisen taipumusta muodostaa voimakkaita tunnesiteitä toisiin ihmisiin ja selittää niitä ahdistuksena, vihamielisyytenä, depressiona ja tunteiden eristämisenä ilmeneviä

stressin muotoja, jotka aiheutuvat tahattomista erokokemuksista ja menetyksistä. (Sinkkonen 2004)

Turvallinen kiintymyssuhde syntyy, kun lapsen tarpeet otetaan huomioon ja lapsen ja vanhemman välinen suhde on toimiva. Turvallisesti kiintynyt lapsi luottaa siihen, että vanhempi on saatavilla, jos lapsi tarvitsee tukea. Turvallisesti kiintynyt lapsi kasvaa aikuiseksi, joka on tasapainoinen, avoin ja luottavainen, ja hän pystyy luomaan onnistuneita ihmissuhteita. (Sinkkonen 2004)

Turvaton kiintymyssuhde syntyy, kun lapsi oppii välttelemään tarpeitaan, koska vanhemman läsnäolo ja saatavuus ovat epävarmoja. Turvattomasti kiintynyt lapsi voi olla kiintynyt joko takertuvasti, välttelevästi tai pelokkaasti. Aikuisena turvattomasti kiintynyt henkilö pelkää hylätyksi tulemista ja välttelee läheisiä ihmissuhteita. (Sinkkonen 2004)

Ghiasin ym. (2024) tutkimuksen mukaan välttelevä turvaton kiintymyssuhdemalli kasvattaa uskottomuuden riskiä. Välttelevästi kiintyneet suosivat usein lyhyitä tai satunnaisia parisuhteita, koska pitkäaikaiset sitoutumiset aiheuttavat heissä epämukavuutta. Turvattomasti kiintyneet henkilöt kokevat usein arvottomuutta ja tarvitsevat ulkoista hyväksyntää oma-arvontunnon. He pelkäävät hylätyksi tulemista ja välttelevät läheisyyttä, vaikka kaipaavatkin parisuhdetta. Välttelevästi turvattomat henkilöt osoittavat usein vähemmän kiinnostusta parisuhdesitoutumiseen, kertovat olevansa tyytymättömämpiä parisuhteissaan, esiintyvät usein erotilastoissa ja osoittavat vähäisempää tunneläheisyyttä. (Ghiasi ym. 2024)

Emotionaalinen läheisyys saattaa aiheuttaa välttelevästi kiintyneelle henkilölle tunteen vapauden tai riippumattomuuden menetyksestä, mikä voi johtaa tarpeeseen vähentää läheisyyttä. Konfliktit tai uskottomuus voivat toimia keinoina kasvattaa etäisyyttä kumppaniin. Tätä ilmiötä kutsutaan englanniksi "intimacy avoidance affair". (Ahola 2023, 186)

Lapsuuden traumat

Jommankumman puolison lapsuuden traumat voivat muodostua parisuhteen koetinkiveksi. Lapsuuden traumoja voivat olla esimerkiksi vanhempien hylkääminen tai varhainen kuolema, rakkaudeton ilmapiiri lapsuudenkodissa, vanhempien alkoholinkäyttö tai mielenterveysongelmat, seksuaalinen hyväksikäyttö, vanhemman dominoiva käyttäytyminen tai vanhempien riitaisa suhde. (Buchert ym. 2007, 88)

Varhaisessa vaiheessa syntynyt kehityksellinen trauma vaikuttaa keskeisesti ihmisen minäkuvaan ja identiteettiin. Kehityksellinen trauma voi johtaa epäaidon minuuden syntyyn, jossa keskiössä on syvä alitajuinen arvottomuuden, häpeän ja syyllisyyden tunne. Kehityksellinen trauma syntyy emotionaalisesta hylkäämisestä, jolloin vauvaa tai lasta ei kohdata empaattisesti, subjektina ja ollen emotionaalisesti läsnä. (Klaavu 2023, 54)

Lapsuuden trauman aiheuttamat esteet vaikeuttavat elämistä parisuhteessa ja perheessä (Buchert ym. 2007, 88). Henkinen haava voi ajaa ihmisen syrjähyppyyn. Jos henkilö ei koe tulleen lapsuudessaan nähdyksi, rakastetuksi ja ihailuksi, hän voi tiedostamattaan etsiä näitä kokemuksia aikuisena ja hakea ihailua ihmissuhteiden tai seksisuhteiden kautta (Sasseli 2024).

Vanhemmilta saatu roolimalli

Vanhempien välinen parisuhde muodostaa lapsen henkisen kodin. Kodista lapsi saa perusturvallisuuden lisäksi myös toimintamalleja, jotka vaikuttavat hänen tuleviin ihmissuhteisiinsa. Pari- ja seksuaaliterapeutti Heli Pruukin mukaan nämä mallit siirtyvät alitajuisesti selkärankaan asti. Aikuisena tuntuu usein luontevalta toimia omassa parisuhteessa niiden mallien mukaisesti, joita on lapsuudessa oppinut (Kurki 2022). Mikäli vanhempien suhteessa on esiintynyt esimerkiksi uskottomuutta, saatamme aikuisuudessa huomata toistavamme samanlaista käyttäytymistä, tiedostamattakin.

Roolimallien vaikutus ei kuitenkaan ole aina yksiselitteinen. Toisinaan herää tarve toimia täysin päinvastoin kuin vanhemmat aikoinaan. Tällöin uskottomuus saattaa ilmetä esimerkiksi kapinana, tarpeena rikkoa rajoja tai etsiä jotain kiellettyä, etenkin jos oma lapsuus on koettu ylikontrolloivaksi tai liian seesteiseksi. Oli kyse mallin toistamisesta tai siitä irti pyrkimisestä, monesti menneisyytemme näkyy käyttäytymisessämme tavalla tai toisella.

Itsenäistymisongelmat

Uskoton saattaa ajatella, että hän oli liian kypsyvätön avioliiton solmimishetkellä tekemään itsenäistä päätöstä. Kehityopsykologien mukaan toimivan parisuhteen edellytyksenä on aikuistuminen ja siitä seuraava itsevastuullisuus. Itsevastuullisuuden ominaisuudet saavutetaan yleensä vasta kolmenkymmenen vuoden iässä. Mikäli murrosiän irtaantuminen ja itsenäistyminen erilliseksi yksilöksi on jäänyt kesken, tämä prosessi joudutaan kohtaamaan myöhemmässä elämässä. Tämä voi puolestaan johtaa voimakkaaseen irtiottoon ja kapinaan parisuhteessa. Liian aikaisin avioituneet eivät kuitenkaan tunne yhtä suurta katkeruutta puolisoaan kohtaan kuin muut uskottomat. He saattavat arvioida itsekin tehneensä virheen. (Buchert ym. 2007, 100)

Ikä- tai identiteetikriisi

Uskottomuuden voi laukaista myös ikä- tai identiteetikriisi. Uskottomat puhuvat harvoin puolisolleen ikäänsä tai identiteettiinsä liittyvistä asioista. Usein vasta uskottomuuden jälkeen he ymmärtävät, miksi he ovat toimineet niin. Ikäkriisi liittyy usein noin neljäkymmenen vuoden ikään, mutta se voi ilmetä myös muissa elämänvaiheissa. (Buchert ym. 2007, 111)

Neljän- ja viidenkymmenen vuoden ikä on usein kriisivaihe, jolloin ihminen alkaa tiedostamattaan arvioida elämäänsä. Vaikka elämä olisikin ulkoisesti tasapainossa, voi ihminen pohtia kuolevaisuutta ja elämän rajallisuutta. Tähän voivat vaikuttaa ulkoiset tekijät, kuten omien vanhempien kuolema tai lasten aikuistuminen. Ihminen saattaa alkaa vastustaa totuttuja rutiineja ja vanhenemista. Hän voi havahtua ajatukseen, että nyt on viimeinen hetki tehdä jotain sellaista, mitä on halunnut elämältään. Uskottomuus voi olla yksi tapa reagoida tällaiseen kriisiin. (Buchert ym. 2007, 111)

Esther Perel on tutkimuksissaan havainnut, että etsiessämme yhteyttä toiseen ihmiseen, emme niinkään käännä katsettamme pois kumppanistamme, vaan enemmänkin siitä henkilöstä, joksi olemme tulleet. Emme yleensä etsi toista henkilöä, vaan enemmänkin menetettyä osaa itsestämme. Uskottomuuden taustalla voi olla kaipuu kokemuksille tai unelmille, jotka ovat jääneet toteutumatta. (Perel 2015, 12:00)

Omien tarpeiden tunnistaminen ja arvostaminen

Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan omien tarpeiden sivuuttaminen voi olla uskottomuuden alku. Mitä enemmän aikaa menee lasten ja kodin hoitamiseen, sitä vaikeampaa on keskittyä omien tarpeidensa täyttämiseen. Tulla nähdyksi ja kuulluksi on yksi ihmisen perustarpeista. Me kaikki tarvitsemme ripauksen itsekeskeisyyttä voidaksemme nauttia elämästämme. Eroottisuus puolestaan vaatii tiettyä määrätietoisuutta ja energiaa, joka ei ole väkivaltaa, mutta jolla on tietyllä tavalla aggressiivinen luonne. Se tarkoittaa kykyä asettaa itsensä etusijalle ja luoda tilaa omille tarpeille. Uskottomuus voi ilmetä myös tällä tavoin, sillä se tarjoaa ihmisille jotakin omaa – paikan, jossa heidän tarpeensa täyttyvät. Se voi olla esimerkiksi huone, jokin jännittävä salaisuus, joka on vain heidän tiedossaan. (Ahola 2023, 182)

Isot elämäntapahtumat

Suuret elämänmuutokset voivat käynnistää merkittäviä ja joskus yllättäviä prosesseja mielessämme. Tällöin herää usein kysymys siitä, missä kohtaa omaa elämää juuri nyt ollaan. Onko

elämäni sellaista kuin olen aina toivonut? Isoja elämänmuutoksia voivat olla esimerkiksi lapsen syntymä, läheisten vakavat sairaudet tai kuolema. Muutoksen myötä luovutaan usein jostakin, ja siihen liittyy aina surua. Joskus uskottomuus voi liittyä siihen, ettei ihminen pysty käsittelemään tai suremaan menetettyä asiaa. Uskottomuudesta voi tulla keino paeta surua ja välttää sen kohtaaminen. (Sasseli 2024) Rinnakkaissuhde voi myös tuntua ratkaisulta ongelmaan, sillä siihen on löytynyt vastaus tai keino, jolla ongelmaa pystyy hallitsemaan (Buchert ym. 2007, 106).

Esther Perelin mukaan uskottomat henkilöt usein kuvailevat tuntevansa elävänsä täysillä. He kertovat usein kokemuksistaan tuoreista menetyksistä, kuten vanhemman kuolemasta, liian aikaisin menehtyneestä ystävästä tai huonoista uutisista lääkäriltä. Kuolema ja sairaudet nousevat usein uskottomuuden taustalle, koska ne herättävät kysymyksiä kuten: "Onko tämä tässä?" "Tulenko koskaan tuntemaan samanlaista intohimoa uudelleen?" "Tällaiseksiko elämäni jää?" Nämä kysymykset voivat saada ihmiset ylittämään rajan. Ehkä juuri nämä pohdinnat saavat ihmiset etsimään rinnakkaissuhteita – tapoja voittaa kuolema tai löytää kadotettu elämä uudelleen. (Perel 2015, 12:40)

Tylsä arki, tyhjyyden tunne

Puuduttava arki ja muutoksen kaipuu voivat johtaa siihen, että ihminen etsii uusia kokemuksia. Uskottomuus voi olla yksi keino savuttaa uusia kokemuksia (Sasseli 2024). Arkeen turhautuneet miehet ja naiset pohtivat usein erityisesti omia roolejaan ja arkea yleisesti. He kokevat, että arkielämä ja siihen liittyvät roolit rajoittavat minuuden toteutumista, ja tämä aiheuttaa kärsimystä. Jaksamista arjessa pyritään paikkaamaan liiton ulkopuolisella suhteella, joka tarjoaa lohtua ja uudenlaista minäkuva. Uskottomuuteen ei aina liity suurta dramatiikkaa, vaan siihen ajaudutaan usein arjessa koetun tyhjyydentunteen myötä. (Buchert ym. 2007) Arkistuminen voi aiheuttaa joillekin huomattavaa tyhjyyden tunnetta, ja hyvä kysymys onkin, kuinka suhteen arkistumista pystytään sietämään, sillä se tapahtuu usein väistämättä (Sasseli 2024).

Ulkopuolinen suhde solmitaan harvoin pelkästään arjen rasitteiden seurauksena. Taustalla on yleensä myös parisuhteen tai henkilökohtaisen elämän ongelmia. Arjen haasteet ja tyhjyys voivat kuitenkin toimia laukaisevana tekijänä ulkopuolisen suhteen syntymiselle. Arjen myötä puoliset voivat etääntyä toisistaan, ja molemmat yrittävät selviytyä omalla tahollaan. Ulkopuolinen suhde saattaa syntyä, jotta omassa liitossa jaksaisi paremmin. Se voi muodostua eräänlaiseksi selviytymiskeinoksi, joka auttaa ylläpitämään hyvää perhe-elämää, arkea ja omaa jaksamista. (Buchert ym. 2007, 115)

Tilaisuuden tullen

Osa meistä saattaa olla preeriamyyrän tavoin sosiaalisesti monogaamisia, mutta samalla salaa polygamisia. Pariskunnat elävät yhdessä ja ovat sitoutuneita parisuhteeseensa, vaikka heillä saattaa olla tilaisuuden tullen seksuaalisia suhteita parisuhteen ulkopuolella. Tätä ilmiötä, jossa elämme virallisessa parisuhteessa ja ylläpidämme samalla salaisia seksuaalisia suhteita, Helen Fischer kutsuu Aholan (2023) mukaan "dual reproductive" -strategiaksi. Kyse on siitä, että meillä on yksi virallinen parisuhde ja sen rinnalla epävirallisia seksuaalisia suhteita. Osa tutkijoista uskoo, että tällä ilmiöllä on ollut vaikutusta lajimme selviytymiseen. (Ahola 2023, 191)

Tilaisuuksia parisuhteen ulkopuoliseen seksiin voi syntyä esimerkiksi matkoilla tai työpaikalla. Voimme tuntea vetoa toiseen henkilöön ja päättää toimia sen mukaan. Parisuhdeongelmat, alkoholi tai jännityksen hakeminen voivat kasvattaa uskottomuuden riskiä näissä tilanteissa. On kuitenkin tärkeää muistaa, että kiinnostuksen ja vetovoiman tunteminen on eri asia kuin niiden pohjalta toimiminen. (Ahola 2023, 182)

Oman hyödyn etsiminen

Tätä uskottomuuden muotoa kutsutaan englanniksi "employment advantage affair" tai "sleeping your way to the top". Kyseessä on strateginen valinta, jossa henkilö hyödyntää seksuaalista suhdetta edistääkseen omaa asemaansa työpaikalla. Olemalla uskonon esihenkilön tai kollegan kanssa, hän pyrkii saamaan etuja tai edistämään uraansa toivottuun suuntaan. Tämä muoto uskottomuudesta ei välttämättä perustu ainoastaan tunteisiin, vaan se voi olla hyvin laskelmoitua ja itsekeskeistä toimintaa, jossa henkilö käyttää toista hyväkseen omien ammatillisten tavoitteidensa saavuttamiseksi. (Ahola 2023, 184)

Jännitys

Väestöliiton selvityksen mukaan sekä miehet, että naiset perustelivat pettäneensä useimmiten siksi, että kutkuttava tilanne vei mukanaan (Mattila 2025). Jotkut ihmiset haluavat elää vaarallisesti. He kaipaavat jännitystä, etsiytyvät riskialttiisiin tilanteisiin ja tekevät mieluiten sen, mikä on kiellettyä. He hakeutuvat tilanteisiin, joissa on kiinnijäämisen riski. Jännitys saa heidät ylittämään rajat (Ahola 2023, 185). Myös osa ihmisistä tarvitsee muita enemmän stimulanssia kokeakseen jännitystä. Tällöin heillä on taipumus hakeutua riskialttiimpiin tilanteisiin saadakseen mielihyvää. Tällaiset henkilöt voivat olla onnellisissa suhteissaan ja silti olla uskottomia.

Rinnakkaissuhde on usein enemmän haluja kuin seksiä. Salaisen suhteen rakenne – ajatus siitä, että se on kielletty ja tavoittamaton – luo voimakkaita haluja. Ihminen haluaa usein juuri sitä, mitä

ei voi saada, ja tämän tavoittelun myötä syntyy jännitystä. Voisi kuvitella, että uskottomuutta ei tapahdu avoimissa suhteissa, mutta näin ei ole. Vaikka meillä olisi vapaus tavata muita, meitä houkuttelee usein juuri se, mikä on kiellettyä. Kun teemme sen, mitä meidän ei pitäisi tehdä, tunnemme tekevämme juuri sitä, mitä haluamme. (Perel 2015, 13:35)

Vaihtelu

Jotkut ihmiset kaipaavat vaihtelua parisuhteessaan ja ajautuvat siksi uskottomuuteen (Ahola 2023, 185). He kokevat, että yhden ja saman kumppanin kanssa oleminen käy ajan myötä tylsäksi, eivätkä he koe enää samaa viehätystä ja läheisyyttä kuin suhteen alkuvaiheessa. Tällöin he voivat alkaa etsiä muutosta ja uusia kokemuksia rinnakkaissuhteista, jotka tarjoavat heille kaipaamaansa vaihtelua ja virikkeitä. Uskottomuus voi tällöin olla tapa hakea uuden viehätystä ja ylläpitää tunnetta elämän monimuotoisuudesta ja yllätyksellisyydestä.

Päihteet ja impulssikontrolli

Päihteillä voi olla merkittävä vaikutus uskottomuuteen. Päihtyneenä ihmisen impulssikontrolli heikkenee, mikä voi johtaa harkinnan puutteeseen ja impulsiiviseen toimintaan (Sasseli 2024). Impulssiongelmat voivat olla myös traumaperäisiä. Trauma voi heikentää kykyä säädellä tunteita ja impulssiherkkyys voi kasvaa. Impulssiongelmat voivat ilmetä pakokeinona, kun henkilö yrittää käsitellä traumaa tavalla, joka tuo hetkellistä helpotusta, kuten päihteiden väärinkäyttö tai seksuaalinen käyttäytyminen.

Tämä ilmiö liittyy useammin irtosuhteisiin kuin pitkäkestoisiiin ulkopuolisiin suhteisiin. Usein nämä henkilöt kokevat tunnontuskia ja harmitusta, kun heidän tekonsa ovat ristiriidassa omien arvojensa kanssa. Tällainen kokemus voi heikentää itsetuntoa. (Sasseli 2024)

Addiktiot

Uskottomuuden taustalla voi olla riippuvuus tai useita riippuvuuksia (Sasseli 2024). Riippuvuus voidaan määritellä pyrkimykseksi hallita onnellisuuden kaipuuta ja etsiä jatkuvasti onnea (Nakken 2015, 9). Usein addiktioiden taustalla on tyhjyyden, ahdistuksen tai muiden vaikeiden tunteiden kokemus, joita pyritään lievittämään käyttäytymisen tai toiminnan avulla. Tämä liittyy siihen, että aikuiset voivat toisintaa lapsuuden tai nuoruuden aikana koettuja haitallisia kokemuksia, kuten häpeän ja arvottomuuden tunteita, jotka ovat syntyneet huonoissa kasvuolosuhteissa tai traumaattisissa kokemuksissa. (Sasseli 2024)

Addiktiivinen käytös ilmenee usein haluna muuttaa mielialaa aineiden tai toiminnan kautta, kuten alkoholin, huumeiden, seksin tai uhkapelaamisen avulla. Henkilö saattaa kuvitella, että aineen tai toiminnan avulla hän pystyy kontrolloimaan elämän onnellisuuden syklejä. (Nakken 2015, 10) Addiktiivisen persoonan toiminta on usein ristiriidassa yksilön arvojen kanssa, ja uskottomuus voi olla yksi tällainen ristiriitainen toiminnan muoto. Uskottomuus voi myös olla addiktiivista, jolloin henkilö jää koukkuun sen tuomaan hetkelliseen mielihyvään ja henkisen tarpeiden tyydytykseen.

Exit

Uskottomuus voi toimia väylänä parisuhteen päättämiseen tilanteissa, joissa emme itse kykene lopettamaan suhdetta. Joillekin on tärkeää löytää uusi kumppani ennen kuin he voivat päättää nykyisestä suhteestaan. Tämä saattaa liittyä pelkoon yksin jäämisestä tai siihen, että he määrittelevät itsensä vain parisuhteen kautta. Tällaiset henkilöt saattavat tarvita toisen ihmisen läsnäolon vähentääkseen sisäistä epävarmuuden tunnetta. Parisuhde tuo statusta, ja yksin oleminen koetaan epäonnistumisena. Tällöin henkilö voi etäännyttää itsensä henkisesti kumppanistaan ennen suhteen varsinaista päättymistä. Erosta toipumiselle ei anneta aikaa, vaan aloitetaan nopeasti uusi suhde, johon tuodaan mukaan vanhan suhteen taakat. Henkistä toipumista ei tapahdu, sillä se tuntuu liian kivuliaalta. Uuden suhteen aloittaminen on usein helpompaa, vaikka samalla toistetaan samoja virheitä. Tätä henkilötyyppiä kutsutaan leikillisesti "The serial breakup artistiksi", joka uskoo, että ruoho on vihreämpää toisella puolella. Kun onnellisuus ei ollutkaan suurempaa toisen kanssa tai se hiipuu alkuhuuman jälkeen, herää kysymys: onko taas aika vaihtaa kumppania? (Ahola 2023, 178)

Uskottomuus on aina emotionaalisen ongelman emotionaalinen ratkaisuyritys. Vaikka usein sanotaan, että "se vain tapahtui", ulkopuolinen suhde ei ole koskaan sattuma. Tyytymättömyys omaan elämään heijastuu parisuhteeseen. Motiiveina voi olla henkilökohtainen hyöty, taloudellisen edun tavoittelu tai uralla eteneminen seksuaalisuhteen kautta. Roolimallit, uskomukset ja ongelmanratkaisumallit voivat juontaa juurensa lapsuudessa opituista tavoista. Lapsuudenperheissä opitut mallit, kuten välttely, viettely, salaisuuksien pitämisen ja pettämisen tavat, voivat luoda perustan sille, että ihminen ajautuu ongelmiin myöhemmissä suhteissaan. Uskottomuus liittyy usein pelon, pettymyksen, surun, vihan ja tyhjyyden tunteisiin. Sen taustalla voi olla konfliktien tai läheisyyden välttelyä, itsensä etsimistä, omien tarpeiden sivuuttamista tai riippuvuuksia. Uusia rinnakkaissuhteita voi muodostua jatkossakin, ellei uskon osapuoli kohtaa uskottomuuden taustalla olevia syitä. (Ryynänen 2011)

2.2 Uskottomuusprosessi

Rinnakkaissuhteen solmimispäätös tai siihen ajautuminen eivät tapahdu yhdessä yössä, vaan ovat usein seurausta pitkäkestoisesta tapahtumaketjusta. Tähän ketjuun liittyvät muun muassa persoonalliset piirteet, elämänkulku sekä parisuhteessa esiin nousevat kysymykset. Kaiken pohjana ovat persoonallisuuden piirteet: millainen ihminen olen ja millainen on elämänhistoriani (Buchert ym. 2007, 126). Millainen kiintymyssuhdemalli minulla on? Suhtaudunko ihmisiin epäilevästi vai luottamuksellisesti? Olenko kokenut lapsuudessani traumoja tai puuttuiko minulta turvallinen aikuinen, joka olisi tarjonnut rakkautta ja turvaa? Minkälaisia selviytymismalleja olen luonut tunteideni ja kokemusteni kanssa pärjäämiseksi? Kuinka hyvin olen oppinut tunnistamaan ja kunnioittamaan omia tarpeitani? Minkälaisia roolimalleja olen saanut lapsuudestani ja miten viestini tunteistani ja tarpeistani ihmissuhteissani? Miten onnistuin irtautumaan vanhemmistani kasvaakseni vastuulliseksi ja itsenäiseksi aikuiseksi? Persoonallisuus ja elämänhistoria vaikuttavat siihen, millaisia valintoja ihminen tekee elämässään (Buchert ym. 2007, 126).

Entä millainen parisuhteeni on? Ovatko arvomme ja kiinnostuksen kohteemme yhteensopivia? Onko meillä yhteinen tulevaisuus? Miten keskusteluyhteytemme toimii? Tulemmeko nähdyiksi ja kuulluiksi parisuhteessamme? Uskallammeko kertoa tarpeistamme ja tunteistamme vai ohjaako meitä konfliktinpelko? Vietämmekö riittävästi aikaa yhdessä ja panostammeko suhteeseemme? Liittyykö parisuhteeseemme kysymyksiä tai kokemuksia, jotka vaativat aikaa ja huomiota? Synnyttääkö parisuhteemme vaikeita tunteita, jotka saattavat kertyä katkeruuspankkiin? Ovatko ongelmat sellaisia, että meillä on riittäviä valmiuksia elää niiden kanssa ja selvittää niitä yhdessä? Voiko jokin ongelmista lopulta johtaa uskottomuuteen?

Jokaisessa parisuhteessa on ongelmia, mutta ne eivät aina liity uskottomuuteen. Ongelmien lisäksi tarvitaan kuitenkin jokin tekijä, joka laukaisee uskottomuuden. Tämä tekijä on usein viimeinen pisara, jonka edessä syntyy tunne: "tätä en pysty enää ratkaisemaan." Laukaiseva tekijä on ollut hallitsematon ja elämää varjostava asia, jonka edessä uskon on saattanut tuntea voimattomuutta. Uskottomuus voidaan nähdä yrityksenä ratkaista tai hallita olemassa olevia ongelmia. Uskomme, että se on paras ratkaisu tässä hetkessä, ja saatamme ajatella, että todellisen tarpeen tai tunteen ilmaiseminen on liian vaarallista – pelkäämme menettävämme parisuhteemme tai perheemme. Uskottomuus on usein yksi selviytymiskeino muiden joukossa. Uskottomuuteen johtava tapahtumaketju voidaan esittää pääpiirteissään seuraavana uskottomuusprosessia kuvaavana kaaviona (Kuvio 1) (Buchert ym. 2007, 106-126).



Kuvio 1. Uskottomuusprosessi (Mukaillen Buchert ym. 2007, 127)

Uskottomuus voi joskus piristää suhdetta, lujittaa yhteenkuuluvuutta ja parantaa seksielämää erityisesti uskottoman osapuolen näkökulmasta. Näin ei kuitenkaan usein ole petetyn osapuolen näkökulmasta uskottomuuden tultua julki. Petetyksi tuleminen aiheuttaa ahdistusta, vihaa ja surua (Mattila 2025). Uskottomuudesta syntyvät syyllisyyden ja häpeän tunteet vaikeuttavat kuitenkin usein pettäjän tilannetta, lisäten hämmennystä ja emotionaalista kuormitusta entisestään.

2.3 Uskottomuuden vaikutukset

Tutkimusten mukaan uskollisuus on suomalaisille tärkeä arvo. Nuoret pitävät uskottomuutta tuomittavampana kuin varastamista (Buchert ym. 2007, 128). Uskoton on yleensä hyvin tietoinen siitä, että hän toimii tavalla, joka rikkoo yleisiä moraalिसääntöjä. Ennen suhteen syntymistä uskoton on usein itsekkin tuominnut uskottomuuden. Kuitenkin uskottomuuteen johtaneet tekijät voivat tuntua pakottavilta tarpeilta, ja rinnakkaissuhde voi näyttäytyä keinona selviytyä tai saavuttaa onnellisuus. Vaikka rinnakkaissuhteesta saatetaan ajatella positiivisesti, siihen ei liity pelkästään hyviä tunteita.

Usein toiminta, joka on ristiriidassa omien moraaliarvojen kanssa, herättää syyllisyyttä ja häpeää. Nämä tunteet ovat yleisiä uskottomuuden seurauksia. Uskottomuus voi herättää tunteen, että on pettänyt luottamuksen ja rikkonut suhteessa sovitut rajat, mikä voi johtaa ahdistukseen ja itsekritiikkiin. Uskottoman syyllisyys voi kohdistua puolisoon, lapsiin tai jopa Jumalaan. Erityisesti valehtelu ja salaaminen voivat aiheuttaa häpeää. Rinnakkaissuhteen ylläpitäminen on vaativaa ja saattaa johtaa masennukseen ja uupumukseen (Buchert ym. 2007, 129).

Rinnakkaissuhteen salaaminen on hankalaa, mutta välttämätöntä, silläuskoton haluaa varjella puolisoaan ja perhettään (Buchert ym. 2007, 129). Uskottomuus voi herättää pelon siitä, että suhde ei enää pysty palautumaan tai että se päättyy kokonaan. Tämä voi johtaa pelkoon menettää kumppani ja perhesuhteet. Uskoton voi ajatella, että salailu ja epärehellisyyden tuomat itsesyytökset ovat se hinta, jonka joutuu maksamaan suhteestaan.

Uskottomuus voi heikentää itsetuntoa, erityisesti jos henkilö kokee, ettei hänen arvoaan ole arvostettu suhteessa. Hän saattaa pohtia, oliko hän riittävän hyvä kumppani ja voiko hän enää luottaa itseensä. Tämä voi johtaa tunteeseen, että hän on vääränlainen, koska ei ole kyennyt pitämään lupastaan uskollisuudesta kumppanilleen. Tällöin voi syntyä arvottomuuden ja huonommuuden tunne, joka voi puolestaan vahvistaa pelkoa hylätyksi tulemisesta.

Erityisesti lapsia pyritään suojelemaan uskottomuuden paljastumiselta, sillä pelätään heidän tuomitsevan rinnakkaissuhteen, jos saavat siitä tietää. Lapsille voi olla haastavaa käsitellä tilannetta, jossa toinen biologinen vanhempi joutuu loukatuksi. Tämä voi johtaa lojaliteettiongelmiiin, sillä lapset saattavat kokea ristiriidan siitä, kumman vanhemman puolelle heidän tulisi asettua. (Buchert ym. 2007, 130)

Uskottomuuteen voi liittyä myös pelko rangaistuksesta. Avioliittolupaus annetaan Jumalan edessä, ja sen rikkomisesta saattaa seurata rangaistus. Uskoton voi pelätä, että hänet rangaistaan uskottomuudestaan jossain vaiheessa elämää. Vaikka Jumala nähdäänkin anteeksiantavana, uskoton pelkää tilannetta, jossa hänen on kohdattava tekojensa seuraukset. Odotettu rangaistus liittyy usein ihmisten välisiin suhteisiin. Usein uskoton ajattelee, että tilinteon hetki koittaa viimeistään silloin, kun uskottomuus paljastuu ja sen seuraukset käynnistyvät. Rinnakkaissuhteen paljastuminen voi johtaa siihen, että uskoton menettää perheensä. Tämän vuoksi hän salaa suhteen. Salailu taas ruokkii syyllisyyden tunnetta, eikä uskoton voi pyytää tai saada anteeksi. Hän jää yksin syyllisyyden ja riittämättömyyden tunteen kanssa. (Buchert ym. 2007, 130-131)

Uskoton saattaa syyttää uskottomuudestaan kohtaloa tai jopa jumalaa. Kuitenkin useimmat uskottomat kohdistavat kritiikkiään kirkkoon ja uskovaisiin, joita he pitävät vanhanaikaisina ja suvaitsemattomina. Uskovien ja kirkon näkemykset uskottomuudesta muistuttavat monille uskottomille aikaisempia, mustavalkoisia vakaumuksia, joita heillä oli ennen rinnakkaissuhteen alkamista. Uskottomat kokevat, että uskottomuus on laajentanut heidän maailmankuvaansa. Se ei enää ole niin ehdoton ja mustavalkoinen kuin aikaisemmin. (Buchert ym. 2007, 132-133)

Vain pieni osa uskottomista ei pidä rinnakkaissuhteita tai yksittäisiä suhteita väärinä. He saattavat nähdä rinnakkaissuhteen elämän antamana lahjana ja tuntea kiitollisuutta siitä, että puolison lisäksi heillä on toinen toimiva suhde rinnallaan. (Buchert ym. 2007, 133) Jotkut voivat myös kokea itsensä etuoikeutetuiksi ja uskovat, että heille eivät päde samat säännöt kuin muille. Heille tärkeintä on, että omat tarpeet täyttyvät ja että he saavat etsimäänsä nautintoa. Syyllisyyden ja häpeän tunteet voivat olla piilotettuja kipuja, joita henkilö haluaa väkisin vältellä. Tämä voi johtaa siihen, että todellisuutta ei kohdata, ja oman käyttäytymisen ja sen vaikutusten näkeminen kumppaniin ja läheisiin käy vaikeaksi.

Uskottomuus voi joillakin toimia herättelevänä tekijänä, joka saa miettimään omia arvoja ja tarpeita. Tämä voi käynnistää prosessin, jossa tarkastellaan itseä ja suhdetta, ja jopa johtaa henkilökohtaiseen kasvuun. Joillakin uskottomuus on opettanut näkemään omaa kypsymättömyyttä ja kärsimättömyyttä vaikeuksien edessä. Suurin osa on uskottomuuskriisin seurauksena ymmärtänyt jotakin tärkeää ihmisyydestä: ihminen on osin viettiensä vanki ja täynnä rakkaudenkaipuuta, joka etsii kohdettaan (Buchert ym. 2007, 134).

Uskottomuuden herättämien vaikeiden tunteiden käsitteleminen on tärkeää, jotta tilanteen taustasyitä voidaan tutkia ilman tuomitsemista. Uskottomuuskriisin seurauksena moni uskoton ymmärtää, ettei väärintekemistä voi tuomita yksiselitteisesti. Tällainen kriisi opettaa myötätuntoisempaa ja ymmärtäväisempää asennetta muita kohtaan. Uskottomuuskokemuksen jälkeen on helpompi oivaltaa, että ihmisenä olemiseen kuuluu sekä hyviä että huonoja puolia. Mustavalkoiset, ehdottomat ja tuomitsevat näkemykset tekevät tilaa armahtavammalle, ymmärtäväisemmälle ja aikuismaiselle elämänasenteelle. (Buchert ym. 2007, 134)

Uskottomuudesta syntyvät syyllisyyden tunteet vaikuttavat sekä uskottoman moraaliseen että hengelliseen hyvinvointiin, ja ne heijastuvat suoraan hänen psyykkiseen tilaansa. Tutkimusten mukaan ihmistä tulisi tarkastella kokonaisuutena, jossa psyykkinen ja hengellinen hyvinvointi tai pahoinvointi vaikuttavat toisiinsa. Moraaliongelmien ei siis ole vain ”omantunnon kolkutuksia”,

vaan uskottomuuskriisi voi johtaa uskottomalla vakaviin psyykkisiin ongelmiin. (Buchert ym. 2007, 134)

Siihen millä tavoin uskon tulee toimeen tekonsa ja syyllisyytensä kanssa, ei ole yksiselitteistä vastausta. Uskottoman selviämiseen vaikuttavat merkittävästi henkilön persoona ja tausta sekä se, millaista hänen uskottomuutensa on ollut. Buchert ym. (2007) jaottelee uskottomuuden seuraavasti:

1. Puoliso on ollut uskon yhden kerran ja uskottomuus oli ollut yksittäinen syrjähyppy.
2. Uskottomuus on ollut satunnaista. Rinnakkaissuhteita on ollut enemmän kuin yhden kerran, mutta niitä ei ylläpidetä pysyvästi. Uskottomuustilanteet olivat pikemminkin satunaisia syrjähyppyjä, joita tehdään hankalissa elämäntilanteissa.
3. Uskottomuus on jatkuvaa ja liiton rinnakkaissuhde on rakkaussuhde. Uskon elää kaksoiselämää.
4. Uskottomuus on jatkuvaa, mutta partnerit vaihtelevat. Uskottomuus on elämäntapa. (Buchert ym. 2007, 135)

Uskottomuus voi ilmetä monin eri tavoin, ja sen muodot voivat tarjota arvokasta tietoa mahdollisista taustasyistä uskottomuudelle. Joillekin uskottomuus saattaa olla satunnainen virhe, toisille taas pitkäaikainen ongelma, joka liittyy syvempiin suhteellisiin tai henkilökohtaisiin haasteisiin. Kuitenkin on tärkeää muistaa, että jokainen tapaus on ainutlaatuinen, ja siksi on oleellista käsitellä tilanne ilman ennakkoluuloja. Oletusten tekeminen saattavat viedä väärään suuntaan, sillä uskottomuus on monimutkainen ilmiö yksilön ja parin tilanteesta riippuen.

3 Uskottomuuden hoitaminen

Uskottomuus on monivaiheinen prosessi, jossa haavoittuvat kaikki osapuolet. Se on raskas ja vaikea kokemus, joka tuo mukanaan syyllisyyttä, häpeää ja arvottomuuden tunteen. Näiden tunteiden purkaminen on olennainen osa toipumisprosessia, ja se on tärkeä askel myös pettäjän eheytymiselle. Koko prosessi on monesti haastavaa, mutta ulkopuolinen ammattilainen, kuten terapeutti, tai tukiryhmät, joissa voi jakaa kokemuksia muiden kanssa, voivat auttaa merkittävästi. Tämä tukee käsitystä siitä, että eheytyminen ja ymmärrys omista valinnoista voi olla helpompaa, kun sitä käsitellään yhdessä muiden samankaltaisia kokemuksia läpikäyvien ihmisten kanssa.

Uskottomuus on valinta, josta yksilön on kannettava vastuunsa. Vastuunkannon ohella on tärkeää tarkastella, miksi uskottomuus on tullut valituksi ja mitä siihen on johtanut. Kun tämä ymmärretään, voidaan myös oivaltaa, että valinta voi olla tehtävissä toisin, ja että valinnan tekeminen on mahdollista, vaikka taustalla olisi monia syitä ja vaikeuksia. Tämä oivallus on voimaannuttavaa ja mahdollistaa sen, että uskottomuutta ei tarvitse pitää väistämättömänä kohtalona, vaan se on tilanne, johon voidaan vaikuttaa.

Psykoterapeuttinen hoitoprosessi etenee vaiheittain ja kerroksittain, vähitellen kohti syvempiä tunteita ja kokemuksia. Ihmisen ydintraumaan tai syvimpään kipuun ei voida siirtyä suoraan – eikä se olisi edes tarkoituksenmukaista. Kivun ja kärsimyksen määrä voisi laukaista niin voimakkaan psyykkisen reaktion, että se ylittäisi ihmisen sietokyvyn ja musertaisi hänet alleen. Usein ihmismieli suojelee itseään tältä tuskalta ja siihen liittyvältä sokilta. (Klaavu 2023, 161) Syyllisyys ja häpeä voivat myös vaikeuttaa uskottomuuden käsittelyä, erityisesti silloin, kunuskoton osapuoli ei kykene hyväksymään itsessään niitä puolia, jotka ovat johtaneet tekoon. Terapiassa onkin tärkeää aloittaa tunteiden sallimisesta ja niiden purkamisesta. Terapeutin tehtävänä on auttaa asiakasta ymmärtämään, että ristiriitaiset tunteet ovat luonnollinen osa tätä prosessia ja kuuluvat toipumiseen.

Uskottomuuteen syyllistyneen osapuolen on saatava tilaa pohtia, miksi teko tapahtui, ilman että keskustelu typistyy pelkästään puolusteluksi tai itsesyytöksiksi. Vastuun ottaminen edellyttää uskottomuuden taustasyiden ymmärtämistä ja tämä vaatii rehellistä itsetutkiskelua. Liiallinen itsensä syyttäminen tai itsensä ruoskiminen ei vie prosessia eteenpäin, vaan voi pysäyttää sen kokonaan. Siksi on tärkeää ohjata pettänyttä osapuolta ottamaan vastuu itse teosta, ei pelkästään sen seurauksista. Usein pettänyt ei ole paha ihminen, vaan ennemminkin rikki, eksyksissä, jumissa tai pelon ohjaama. Terapiassa hänen ei tarvitse tehdä teostaan hyväksyttävää, mutta hänellä on oikeus kasvaa, ymmärtää itseään ja tulla kohdatuksi ennen kaikkea ihmisenä.

Kun uskottomuuden aiheuttamat tunteet on saatu käsiteltyä ja osittain purettua, voi terapian fokus siirtyä tarkastelemaan uskottoman osapuolen motiiveja ja tarpeita, jotka ovat olleet teon taustalla. Kuten on todettu, uskottomuus on usein emotionaalinen reaktio emotionaaliseen ongelmaan. Taustasyiden selvittäminen ja rehellinen itsetutkiskelu ovat avainasemassa vastuunkannon ja tulevaisuuden hyvinvointia tukevien valintojen tekemisessä. Uskottomuus on loppujen lopuksi valinta, ja kun ymmärrämme, mitkä tarpeet ja tunteet ohjaavat meitä tiedostamattomasti, ne

nousevat tietoisuuteemme. Tällöin voimme käyttää tahtoaamme ja valita toisen polun kuin uskottomuuden.

Työkalu uskottomuudesta kärsivän asiakkaan terapeuttiseen tukemiseen

Kun asiakas hakeutuu terapiaan uskottomuuden vuoksi, tilanteen käsittely vaatii terapeutilta sekä herkkyyttä että rakenteellista otetta. Tämä työkalu (Liite 1., Tulikoura 2025) tarjoaa kokonaisvaltaisen ja vaiheittain etenevän mallin, jonka avulla voidaan jäsentää asiakkaan tilannetta ja tukea toipumista tarkoituksenmukaisella tavalla. Työkalu koostuu viidestä vaiheesta, jotka tukevat asiakkaan kokemuksen kokonaisvaltaista tarkastelua: (A) uskottomuudesta kertominen, (B) tunteiden salliminen ja tutkiminen, (C) parisuhdeliitännäisten taustasyiden kartoittaminen, (D) yksilöliitännäisten taustasyiden kartoittaminen sekä (E) vastuun ottaminen ja vaihtoehtoisen toiminnan pohdinta. Malli auttaa terapeutteja hahmottamaan keskeisiä kysymyksiä ja tukemaan asiakasta myötätuntoisessa, mutta tavoitteellisessa prosessissa.

A. Uskottomuudesta kertominen

- Mitä tarkalleen tapahtui?
- Millainen suhde asiakkaalla oli kyseiseen henkilöön tai henkilöihin?
- Miten asiakas koki tilanteen uskottomuuden tapahtumahetkellä?
- Oliko teko harkittu vai impulsiivinen?
- Miten tapahtuma vaikutti asiakkaaseen?
- Kuinka asiakas määrittelee uskottomuuden – entä hänen kumppaninsa?
- Onko rinnakkaissuhde yhä aktiivinen?

B. Tunteiden salliminen ja tutkiminen

- Onko syyllisyyden, häpeän, ahdistuksen ja hämmennyksen tunteita käsitelty?
- Onko rehellinen itsetutkiskelu asiakkaalle mahdollista tässä vaiheessa?
- Vaivaako asiakasta sisäisen tuomarin vaativa tai syyttelevä sisäinen puhe?
- Onko arvioitu mahdollisten tukiryhmien hyödyntämistä yksilöterapian rinnalla?

C. Parisuhdeliitännäisten taustasyiden kartoittaminen

- Miten asiakas kuvailee kumppaniaan ja heidän yhteistä tulevaisuuttaan?
- Kuinka hyvin keskusteluyhteys toimii parisuhteessa?
- Vaietaanko vaikeista asioista konfliktien pelossa?
- Miten sitoutuminen parisuhteeseen ilmenee?

- Onko seksuaalinen kanssakäyminen ja läheisyys tyydyttävällä tasolla?
- Esiintyykö parisuhteessa henkistä tai fyysistä väkivaltaa?
- Mitkä ovat parisuhteen vaikeimmat ja kipeimmät kysymykset?
- Onko suhteessa katkeruutta tai kostonhalua?

D. Yksilöliitännäisten taustasyiden kartoittaminen

- Miten asiakas suhtautuu toisiin ihmisiin?
- Miten asiakas kuvailee omaa lapsuuttaan?
- Millaisia roolimalleja hän on saanut lapsuudessaan?
- Tunnistaako ja kunnioittaako asiakas omia tarpeitaan?
- Millaisia selviytymismalleja hän käyttää tunteidensa käsittelemiseen?
- Kaipaako asiakas ihailua tai hyväksyntää muilta?
- Onko itsenäistyminen ja irtautuminen tapahtunut terveellä tavalla?
- Onko elämässä tapahtunut hiljattain merkittäviä muutoksia?
- Kaipaako asiakas jännitystä tai vaihtelua? Kokeeko hän helposti tylsistymistä?
- Tunteeko asiakas olevansa eksyksissä tai hukassa?
- Onko syytä epäillä riippuvuuksia tai addiktioita?

E. Vastuun ottaminen ja vaihtoehtoisen valinnan tekeminen

- Onko taustasyyt selvitetty?
- Onko mahdolliset haitalliset uskomukset purettu, kuten esimerkiksi ”kaikki tekevät niin”, ”en ollut tyytyväinen, joten oli oikeutettua” tai ”olen pilalla nyt”?
- Onko asiakas valmis ottamaan vastuun omasta toiminnastaan?
- Onko pohdittu, miten asiakas voisi toimia toisin vastaavassa tilanteessa tulevaisuudessa?
- Onko tunnistettu, mitä taitoja asiakkaan olisi hyvä kehittää, kuten omien tarpeiden sanoittaminen, tunteista puhuminen ja rehellinen viestintä?
- Ymmärtääkö asiakas oman toimintansa vaikutukset kumppaniin ja läheisiin, erityisesti silloin, kun asiakas ei itse koe tarvetta muuttaa käytöstään? (Liite 1., Tulikoura 2025)

Tämä työkalu toimii terapeutin keskustelun runkona ja tukee tavoitteellista työskentelyä. Se auttaa luomaan turvallisen tilan, jossa asiakas voi tarkastella vaikeaa tilannettaan syvällisesti ja löytää keinoja kasvuun ja eheytymiseen. Työkalu löytyy liitteistä ja on tarkoitettu terapiatyöskentelyn tueksi. Työkalun rakentuminen pohjautuu omaan pohdintaan ja teoriatarkasteluun.

Uskollisuus on suomalaisille tärkeä arvo. Se on yleisin ilmoitettu syy avioeroon, mutta samalla ilmiö, jota ymmärretään yhä huonosti. Uskottomuuteen liittyy runsaasti oletuksia ja väitteitä, joista monet eivät pidä paikkaansa. Kun uskottomuudesta ja sen käsittelystä puhutaan, katse kohdistuu usein petettyyn osapuoleen. Myös suurin osa aihetta käsittelevästä tutkimuksesta ja kirjallisuudesta tarkastelee ilmiötä petetyn näkökulmasta. Todellisuudessa uskottomuuskriisi satuttaa kaikkia osapuolia. Monelle saattaa olla yllättävää, kuinka raskas ja monimutkainen prosessi voi olla niin petetylle kuin uskottomallekin osapuolelle. Tästä heräsi ajatus: miten voisimme paremmin tukea myös uskottomaksi leimattua osapuolta?

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää työkalu, joka tukee uskottomuudesta kärsivän yksilön hoidon suunnittelua ja toteutusta. Tutkimuskysymykset keskittyivät siihen, mitä uskottomuus on, miten se määritellään, mitkä ovat sen taustasyyt ja miten näitä voidaan jäsentää terapeuttisesta näkökulmasta. Lisäksi tarkasteltiin uskottomuuden vaikutuksia uskottomaan osapuoleen sekä sitä, kuinka nämä vaikutukset tulisi huomioida terapian suunnittelussa.

Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi työkalu, joka tukee terapeuttista interventiota kolmella keskeisellä tavalla:

1. Työkalu helpottaa uskottomuuden taustasyiden tunnistamista ja jäsentelyä.
2. Se tarjoaa vaiheittain etenevän mallin, joka kannustaa rehelliseen itsetutkiskeluun.
3. Se tukee eheytymistä, vastuun ottamista ja henkilökohtaista kasvua myötätunnon ja itsearvostuksen kautta.

Uskottomuus on ilmiö, joka on ollut olemassa yhtä kauan kuin avioliittokin. Uskottomuutta sekä paheksutaan että harjoitetaan ympäri maailman. Esther Perelin mukaan noin 95 % ihmisistä pitää vääränä sitä, että heidän puolisonsa salaisi rinnakkaissuhteen. Samalla kuitenkin yhtä suuri osa ihmisistä myöntää, että toimisi itse samoin, jos olisi vastaavassa tilanteessa (Perel 2015, 4.15). Uskottomuus ei ole häviämässä mihinkään, ja tulee jatkossakin löytymään ihmisten sydänsurujen taustalta. Jos ymmärtäisimme uskottomuutta jatkossa paremmin, voisi se kuitenkin toimia suunnannäyttäjänä henkisellet kasvulle, mikäli yksilö on valmis ottamaan sen vastaan.

Uskottomuuden monimuotoisuuden kenttä tarjoaa runsaasti jatkotutkimuksen mahdollisuuksia. Yksi mielenkiintoinen tutkimusaihe on avoimet suhteet ja polyamoriset suhteet sekä uskottomuuden kokemukset näissä suhteissa. Avoimissa suhteissa uskottomuus voi ilmetä eri

tavalla kuin perinteisissä monogaamisissa suhteissa, koska avoimissa suhteissa molemmat osapuolet ovat sopineet sallivansa seksuaalisia ja romanttisia suhteita muiden kanssa. Kuitenkin myös avoimissa suhteissa voi ilmetä tunteita, jotka johtavat uskottomuuden kokemuksiin, esimerkiksi, jos kumppani muodostaa syvällisiä tunnesiteitä toiseen henkilöön. Lisäksi salailu voi herättää uskottomuuden tunteita, mikä nostaa kysymyksen siitä, miksi salailu koetaan tarpeelliseksi, vaikka romanttiset suhteet muiden kanssa on ennakoon sovittu ja sallittu. Toinen kiinnostava jatkotutkimuksen alue on sosiaalisen median ja deittisovellusten vaikutus uskottomuuden kokemuksiin. Voisiko digitaalinen ympäristö muuttaa käsitystämme siitä, mitä uskottomuus on, ja millaisia uusia muotoja uskottomuus on saanut nyky-yhteiskunnassa?

Esther Perel tarkastelee uskottomuutta kahdesta näkökulmasta: toisaalta pettämisen ja kärsimyksen, toisaalta kasvun ja itsensä löytämisen kautta. Tärkeää on kysyä, mitä uskottomuuskriisi aiheutti petetylle osapuolelle, ja mitä pettävä osapuoli siitä mahdollisesti sai. Vaikka uskottomuutta ei voida suositella ratkaisuksi kenellekään, voi siitä joskus seurata myös jotakin rakentavaa. Suuret vastoinkäymiset elämässä ovat kipeitä ja kuormittavia, mutta samalla ne voivat avata uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia henkilökohtaiseen kasvuun. (Perel 2015, 20:30)

Henkinen kasvu edellyttää vastuun ottamista omista teoistaan, ja vastuun ottaminen puolestaan vaatii ymmärrystä uskottomuuden taustalla vaikuttavista motiiveista. Viime kädessä jokainen on vastuussa itselleen siitä, millaista elämää haluaa elää ja millainen kanssaihminen haluaa olla.

Björn Natthiko Lindeblad kuvaa kirjassaan *Saatan olla väärässä* kertomuksen Yhdysvaltain presidentinvaaleista 1970-luvulla. Jimmy Carter oli vaalien ennakkosuosikki, mutta yhdessä haastattelussa toimittaja esitti hänelle kysymyksen: "Oletko koskaan ollut uskon?" Carter vastasi: "En koskaan fyysisesti, mutta fantasioissani useastikin." Hänen kannatuksensa romahti tämän rehellisen vastauksen myötä. Lindebladin mukaan valistuneemmassa kulttuurissa luottamus Carteriin olisi päinvastoin voinut vahvistua, juuri inhimillisyytensä ansiosta. Mielijohteet ovat alkukantaisia, luonnollisia mielen liikkeitä, joista emme ole vastuussa. Vastuu alkaa siitä, mitä päätämme tehdä niiden pohjalta. (Natthiko Lindeblad 2023, 171)

On tavoiteltavaa kyetä hallitsemaan mielihohteitaan ja valitsemaan, mihin niistä reagoida ja mitkä antaa lipua ohi. Buddah kuvaili tällaista henkilöä hienosti: teoistaan ja puheistaan vastuun kantava ihminen, joka on rehellinen, kunnioittaa sääntöjä eikä vahingoita toisia tahallaan, on kuin täysikuu trooppisessa yössä. Pilvien takaa esiin lipuessaan se valaisee koko maiseman. (Natthiko Lindeblad 2023, 171)

Lähteet

Ahola A (2023) Den nakna sanningen, Scandbook AB

Buchert M, Kiianmaa K, Uljas T (2007) Revitty Sydän, Minerva

Klaavu J (2023) Lapsuuden kehityksellinen trauma, Viisas elämä

Ghiasi N, Rasool D, Haseli A, Feli R (2024) The interplay of attachment styles and marital infidelity: A systematic review and meta-analysis, ScienceDirect journal 24058440, Viitattu 23.2.2025, [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(23\)10469-5](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(23)10469-5)

Haseli A, Shariati M, Nazari A M, Keramat A, Hassan M (2019) Infidelity and Its Associated Factors: A Systematic Review, Journal of sexual medicine 16:1155-1169

Kinnunen H (2021) Parisuhteessa uskottomuutta – Miten jatkaa yhdessä eteenpäin?, pdf – dokumentti, Viitattu 23.2.2025, <https://www.hannakinnunen.com/uploads/9/6/2/2/9622739/210601-hannakinnunen-uskottomuusluento.pdf>

Ryynänen A (2011) Seksiä suhteen ulkopuolelta – Uskottomuus ja rinnakkaissuhteet, pdf-dokumentti, Viitattu 1.4.2025, <https://web.archive.org/web/20170419193218/http://www.seksologinenseura.fi/tiedostot/Uskottomuus.pdf>

Mielenihmeet (2019) Nettiuskomus: mihin raja vedetään?, Sivua päivitetty 15.7.2019, Viitattu 23.2.2025, <https://mielenihmeet.fi/nettiuskottomuus-mihin-raja-vedetaan/>

Vowels L, Vowels M, Mark K (2022) Is Infidelity Predictable? Using Machine Learning to Identify the Most Important Predictors of Infidelity, The Journal of Sex Research vol. 59, no. 2, 224-237

Perel E (2015) Rethinking infidelity... a talk for anyone who has ever loved. Tedtalk-tallenne, Youtube, Julkaistu 21.5.2015, Viitattu 25.2.2025, <https://www.youtube.com/watch?v=P2AUat93a8Q>

Mattila R (2025) Todella moni ei tiedä tullessa petetyksi, Perhebarometri paljasti, Helsingin Sanomat, 28.3.2025, Viitattu 29.3.2025, Vaatii käyttöoikeuden, <https://www.hs.fi/lifestyle/art-2000011058120.html>

Sinkkonen J (2004) Kiintymyssuhdeteoria – tutkimus löydöksistä käytännön sovelluksiin, Duodecim 2004;120:1866–73

Nakken C (2015) Minä ja riippuvuus, Scanria Oy

Natthiko Lindeblad B (2023) Saatan olla väärässä, Aula & co

Kurki E (2022) Rakkauden alkeet, Helsingin Sanomat, 11.10.2022, Viitattu 17.4.2025, Vaatii käyttöoikeuden, <https://www.hs.fi/perhe/art-2000009072097.html>

Tekoälyä on hyödynnetty kielentarkastukseen, OpenAi (2023). ChatGPT, GPT-4 Turbo marraskuu 2023 versio, <https://chatgpt.com>

Liitteet

Liite 1. - Työkalu uskottomuudesta kärsivän asiakkaan terapeuttiliseen tukemiseen

A. Uskottomuudesta kertominen

- Mitä tarkalleen tapahtui?
- Millainen suhde asiakkaalla oli kyseiseen henkilöön tai henkilöihin?
- Miten asiakas koki tilanteen uskottomuuden tapahtumahetkellä?
- Oliko teko harkittu vai impulsiivinen?
- Miten tapahtuma vaikutti asiakkaaseen?
- Kuinka asiakas määrittelee uskottomuuden – entä hänen kumppaninsa?
- Onko rinnakkaissuhde yhä aktiivinen?

B. Tunteiden salliminen ja tutkiminen

- Onko syyllisyyden, häpeän, ahdistuksen ja hämmennyksen tunteita käsitelty?
- Onko rehellinen itsetutkiskelu asiakkaalle mahdollista tässä vaiheessa?
- Vaivaako asiakasta sisäisen tuomarin vaativa tai syyttelevä sisäinen puhe?
- Onko arvioitu mahdollisten tukiryhmien hyödyntämistä yksilöterapian rinnalla?

C. Parisuhdeliitännäisten taustasyiden kartoittaminen

- Miten asiakas kuvailee kumppaniaan ja heidän yhteistä tulevaisuuttaan?
- Kuinka hyvin keskusteluyhteys toimii parisuhteessa?
- Vaietaanko vaikeista asioista konfliktien pelossa?
- Miten sitoutuminen parisuhteeseen ilmenee?
- Onko seksuaalinen kanssakäyminen ja läheisyys tyydyttävällä tasolla?
- Esiintyykö parisuhteessa henkistä tai fyysistä väkivaltaa?
- Mitkä ovat parisuhteen vaikeimmat ja kipeimmät kysymykset?
- Onko suhteessa katkeruutta tai kostonhalua?

D. Yksilöliitännäisten taustasyiden kartoittaminen

- Miten asiakas suhtautuu toisiin ihmisiin?
- Miten asiakas kuvailee omaa lapsuuttaan?
- Millaisia roolimalleja hän on saanut lapsuudessaan?
- Tunnistaako ja kunnioittaako asiakas omia tarpeitaan?
- Millaisia selviytymismalleja hän käyttää tunteidensa käsittelymiseen?

- Kaipaako asiakas ihailua tai hyväksyntää muilta?
- Onko itsenäistyminen ja irtautuminen tapahtunut terveellä tavalla?
- Onko elämässä tapahtunut hiljattain merkittäviä muutoksia?
- Kaipaako asiakas jännitystä tai vaihtelua? Kokeeko hän helposti tylsistymistä?
- Tunteeko asiakas olevansa eksyksissä tai hukassa?
- Onko syytä epäillä riippuvuuksia tai addiktioita?

E. Vastuun ottaminen ja vaihtoehtoisen valinnan tekeminen

- Onko taustasyyt selvitetty?
- Onko mahdolliset haitalliset uskomukset purettu, kuten esimerkiksi ”kaikki tekevät niin”, ”en ollut tyytyväinen, joten oli oikeutettua” tai ”olen pilalla nyt”?
- Onko asiakas valmis ottamaan vastuun omasta toiminnastaan?
- Onko pohdittu, miten asiakas voisi toimia toisin vastaavassa tilanteessa tulevaisuudessa?
- Onko tunnistettu, mitä taitoja asiakkaan olisi hyvä kehittää, kuten omien tarpeiden sanoittaminen, tunteista puhuminen ja rehellinen viestintä?
- Ymmärtääkö asiakas oman toimintansa vaikutukset kumppaniin ja läheisiin, erityisesti silloin, kun asiakas ei itse koe tarvetta muuttaa käytöstään? (Tulikoura 2025)