

# **PUOLISON KOKEMUKSIA PELIONGELMASTA**

Johanna Marttinen  
Pro gradu -tutkielma  
Sosiaalipsykologia  
Kuopion yliopisto  
Sosiaalipolitiikan ja  
sosiaalipsykologian laitos  
Syyskuu 2009

KUOPION YLIOPISTO, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta  
sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos, sosiaalipsykologia

MARTTINEN, JOHANNA: Puolison kokemuksia peliongelma

Opinnäytetutkielma, 97 sivua, 4 liitettä (7 sivua)

Ohjaajat: Professori Vilma Hänninen, YTT Maritta Itäpuisto

Syyskuu 2009

---

Avainsanat: peliongelma, puoliso, parisuhde, selviytymiskeinot

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää peliongelmaisten puolisojen hyvinvointia ja selviytymistä peliongelma aiheutuneessa vaikeassa elämäntilanteessa. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, kuinka peliongelma vaikuttaa parisuhteeseen ja mitkä tekijät ovat merkityksellisiä peliongelma kärsivässä parisuhteessa selviytymisen näkökulmasta.

Puolison kokemuksia tarkasteltiin hänen oman tarinansa kautta narratiivisen metodin avulla, jonka myötä pyrittiin kuvaamaan ja ymmärtämään kokemusta peliongelmaisen puolisona elämisestä. Tutkimuksen aineisto kerättiin kirjoituspyynnön avulla (lehti- ja Internet-ilmoituksia) ja aineistona käytettiin yhdeksää peliongelmaisten puolisojen kirjoittamaa tarinaa kokemuksistaan. Nämä tarinat analysoitiin kriittisen narratiivisen menetelmän periaatteita noudattaen.

Tutkimuksen tuloksissa merkittävimpana tulee esille puolisojen ahdistava ja vaikea elämäntilanne sekä suuri tarve sosiaaliselle tuelle. Puolisot kokivat peliongelman vaikutukset emotionaalisesti ja konkreettisesti. Puolisot kärsivät useista negatiivista tunnereaktioista sekä parisuhteen roolien tasa-arvottomuudesta. Peliongelma vaikutti parisuhteisiin negatiivisesti aiheuttaen luottamuksen menetyksiä, vuorovaikutuksen vähentymistä ja parisuhteen tunneilmaston muuttumista kielteiseksi. Myös perheiden elämänhallinta ja taloudellinen selviytyminen olivat heikentyneet.

Puolisoiden tarinoista tuli korostetusti esille erilaiset selviytymiskeinot ja tästä syystä tutkimusaineiston analyysissä hyödynnettiin myös selviytymisnäkökulmaa. Puolisoiden selviytymiskeinot vaihtelivat passiivisista ja tehottomista keinoista aktiivisiin ja päämäärähakuisiin. Myös parisuhteiden selviämisen suhteen tarinoista tuli esille erilaisia suhtautumistapoja. Näiden käytettyjen keinojen myötä parisuhteet kärsivät pitkittyneestä stressitilanteesta tai olivat päässeet tasapainoisempaan vaiheeseen.

Merkittävänä tuloksena tutkimuksessa tuli esille puolisojen tuen tarve. Puolisot eivät kokeneet saavansa riittävästi tukea sosiaaliselta verkostolta tai ammatillisilta auttajajahoilta. Tämä heikensi heidän kykyään hyödyntää tehokkaita selviytymiskeinoja ja ratkaista peliongelma johtuvia haasteita parisuhteessa ja perheessä. Näihin tekijöihin vastaamalla voidaan puolisojen hyvinvointia kohentaa ja samalla myös ongelmaisen ja koko perheen hyvinvointi parane.

UNIVERSITY OF KUOPIO, Faculty of Social Sciences  
Department of Social policy and Social Psychology, Social Psychology

MARTTINEN, JOHANNA: Spouses experiences of problem gambling

Master's thesis, 97 pages, 4 appendices (7 pages)

Advisors: Vilma Hänninen Professor, Maritta Itäpuisto Dr.Soc.Sc.

September 2009

---

problem gambling, spouse/partner, relationship, coping strategies

This qualitative study was conducted to explore how spouses cope with a complex life situation of living with a problem gambler and how their well-being has been affected by addictive behavior. The effects of problem gambling on the relationship between the spouse and the problem-gambler were also analyzed with one aspect being the coping strategies.

The data of this study were gathered from nine stories written by spouses of problem gamblers. In newspaper and Internet ads spouses were asked to write about their experiences of living with a problem gambler. The stories were analyzed using critical narrative methods to describe and understand the experiences expressed by the spouse.

The results of this study indicate clearly that problem gambling has significant effects on the well-being of the spouse. It affects the emotional health and the spouses expressed many severe negative emotions. It has adverse impacts on the stability of the partner relationship like loss of trust, negative emotions and the lack of communication between partners. Gambling also severely affected the everyday life of the whole family and had major negative impact on the financial situation. The need for social support to cope with these consequences was clear.

The spouses described different coping strategies in their stories and this coping perspective was included in the analysis of this study. Among these coping strategies there were active, assertive and independent coping strategies as well as inactive and ineffective ones. Some of the relationships had reached a stable situation with these coping strategies but in other relationships there was long-term emotional distress and anxiety.

The most significant result of the study was the need for social support for the spouses. Spouses expressed that they did not have enough support from social support networks or from formal and community services and this affected their coping skills negatively and they could not manage the hardship and the consequences of the problem gambling in the family. By answering this need of support the well-being of the spouses, the problem-gambler and the whole family could be significantly improved.

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>6</b>
<b>1.1 Tutkimuksen tausta ja tarkoitus</b> .....	<b>7</b>
<b>1.2 Tutkimustehtävä</b> .....	<b>10</b>
<b>1.3 Aiemmat tutkimukset</b> .....	<b>11</b>
<b>2 PELIRIIPPUVUUDEN LUONNE</b> .....	<b>16</b>
<b>3 LÄHEISNÄKÖKULMA JA PELIONGELMA</b> .....	<b>20</b>
<b>3.1 Peliongelman vaikutukset läheisiin</b> .....	<b>20</b>
<b>3.2 Parisuhteen muotoutuminen peliongelman varjossa</b> .....	<b>22</b>
<b>4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b> .....	<b>25</b>
<b>4.1 Menetelmät</b> .....	<b>26</b>
<b>4.2 Aineisto</b> .....	<b>26</b>
<i>4.2.1 Aineiston analyysi</i> .....	<i>29</i>
<i>4.2.2 Aineiston luotettavuus</i> .....	<i>34</i>
<b>4.3 Eettinen näkökulma</b> .....	<b>35</b>
<b>5 PUOLISON KOKEMUS</b> .....	<b>37</b>
<b>5.1 Ongelman kohtaaminen</b> .....	<b>38</b>
<i>5.1.1 Taloudellinen järkytys</i> .....	<i>38</i>
<i>5.1.2 Luottamuksen menetys</i> .....	<i>39</i>
<i>5.1.3 Tilanteeseen alistuminen ja vastuun kasvaminen</i> .....	<i>40</i>
<i>5.1.4 Ongelman kohtaamisen erilaiset tavat ja mahdollisuudet</i> .....	<i>41</i>
<b>5.2 Tunnereaktiot ja niiden vaikutukset puolisoon</b> .....	<b>44</b>
<i>5.2.1 Suuttumus</i> .....	<i>44</i>
<i>5.2.2 Ahdistus</i> .....	<i>45</i>
<i>5.2.3 Elämänhallinnan horjuminen</i> .....	<i>47</i>
<b>5.3 Puolison rooli peliongelmaisen rinnalla</b> .....	<b>49</b>
<i>5.3.1 Yksinäinen puoliso</i> .....	<i>49</i>
<i>5.3.2 Hallitseva avuttomuus</i> .....	<i>50</i>
<i>5.3.3 Puolison roolin muutokset</i> .....	<i>51</i>

<b>5.4 Peliongelman vaikutukset parisuhteeseen.....</b>	<b>54</b>
<b>5.4.1 Puolisoiden kokemus parisuhteesta.....</b>	<b>56</b>
<b>5.4.2 Parisuhteen juoni.....</b>	<b>59</b>
<b>6 PUOLISON HYVINVOINTI .....</b>	<b>65</b>
<b>6.1 Selviytyminen näkökulmana.....</b>	<b>66</b>
<b>6.2 Puolison selviytymiskeinot .....</b>	<b>69</b>
<b>6.2.1 Sietäminen.....</b>	<b>72</b>
<b>6.2.2 Osallistuva toiminta.....</b>	<b>73</b>
<b>6.2.3 Vetäytyminen.....</b>	<b>74</b>
<b>6.3 Puolisoiden selviytymiskeinojen yhteys parisuhteeseen .....</b>	<b>75</b>
<b>6.3.1 Kaiken se kestää.....</b>	<b>76</b>
<b>7 TUTKIMUSTULOKSET JA YHTEYDET AIEMPIIN TUTKIMUKSIIN.....</b>	<b>81</b>
<b>7.1 Tutkimuksen menetelmän ja tulosten arviointia .....</b>	<b>89</b>
<b>8 PUOLISONA PELURIN VARJOSSA – POHDINTA .....</b>	<b>92</b>
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>93</b>
<b>LIITE 1 Viitekehys</b>	
<b>LIITE 2 Kirjoituspyyntö</b>	
<b>LIITE 3 Tarinoiden tiivistelmät</b>	
<b>LIITE 4 Parisuhteiden selviytyminen</b>	

## 1 JOHDANTO

*”Sain selville, että puolisoni on pelannut järkyttävän summan rahaa pitkällä aikavälillä. Maaillmani pirstoutui ja järkyttävä tyhjyys täytti mielen. Vaikka olin aina ”tiennyt”, että puolisoni kärsii jonkin asteisesta peliongelmaasta, en voinut villeimmissä kuvitelmissanikaan uskoa mitään sen kaltaista mitä minulle jälkikäteen selvisi.”-Tarina 9-*

Sosiaali- ja terveysministeriön tekemän kyselyn mukaan vuonna 2007 omasta mielestään liikaa pelaavia oli noin 1% suomalaisista (Tammi 2008, 179). Peliongelma koskettaakin yhä useampaa perhettä, mutta peliongelmaisten läheisistä ei juuri ole tehty tutkimusta. Tämän pro gradu -tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille läheisten oman näkökulman ja äänen kautta, kuinka he kokevat puolisonsa ongelmakäyttäytymisen.

Tässä tutkielmassa keskitytään nimenomaan peliongelmaisten puolisoitten hyvinvoinnin ja selviytymisen tarkasteluun. Tarkoitus on saada selville, kuinka peliongelmaisen kumppani kokee peliongelman, kuinka se vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa ja kuinka hän selviytyy peliongelman tuomista haasteista. Puolison selviytymisprosessia tarkastelen hänen oman tarinansa kautta. Pyrin myös selvittämään sitä, miten peliongelma vaikuttaa parisuhteen vuorovaikutukseen sekä puolison identiteetin uudelleenrakentumiseen peliongelman jälkeen ja mihin nämä tekijät johtavat puolison selviytymisprosessissa.

Tutkimukseni liittyy Pelissä-hankkeeseen, jossa on tavoitteena tuottaa tietoa peliongelmaisten hoitomallin toimivuudesta ja vaikuttavuudesta sekä peliongelmaisten läheisten kokemuksista Itä- ja Keski-Suomen alueilla vuosina 2009–2011 (Pelissä -hanke). Tutkimuksella on siten ajankohtaista yhteiskunnallista merkitystä ja tutkimuksen tulokset voivat johtaa jatkossa peliongelmaisten läheisten tarkempaan tutkimukseen ja tiedon tuottamiseen sekä auttaa löytämään uusia keinoja tukea sekä puolisoa että peliongelmaista.

Tutkimustiedon puute tästä aihepiiristä tulee esille useassa teoksessa ja tutkimuksessa (Dickson-Swift, James & Kippen 2005,1; Petry 2005, 175; Hodgins, Shead & Makarchuk 2007, 65; Wenzel, Oren & Bakken 2008,1; Patford 2009, 178). Erityisesti kaivataan pitkittäistutkimusten myötä tietoa läheisten kokemuksista peliongelman eri vaiheista, sekä peliongelman ollessa aktiivinen että hoitoprosessin ajalta. Aiemmat tutkimukset käsittelevät pääasiassa jo hoidossa olevien peliongelmaisten puolisoita tai tutkimusten

otoskoot ovat hyvin pieniä, joten lisätutkimusta kaivataan myös laajemmalla alueella ja erilaisista elämäntilanteista. (Petry 2005, 178.) Tutkimuksissa on tullut esille myös se, että sosiaalinen vuorovaikutus ja läheisten tuki ovat merkittäviä voimavaroja riippuvuudesta irtaantumisessa, mutta lisätutkimusta kaivataan esimerkiksi siitä millaisia merkityksiä vuorovaikutukseen liitetään tai millainen kanssakäyminen edeltää hoitoon hakeutumista (Koski-Jännes & Hänninen 1998, 174).

### **1.1 Tutkimuksen tausta ja tarkoitus**

Rahapelaaminen on Suomessa kaksinkertaistunut 1990-luvun alusta ja vuosittain erilaisia rahapelejä pelaa kolme neljästä yli 15-vuotiaasta suomalaisesta. Vuonna 2006 suomalaiset käyttivät erilaisiin rahapeleihin yhteensä 1,4 miljardia euroa. Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2003 tehdyn kyselyn mukaan runsaasti pelaavien riskiryhmään arvioitiin kuuluvan jo noin 65 000 suomalaista. (Tammi 2008, 176, 179.) Myös vuoden 2007 raportissa saatiin tulokseksi samankaltaisia lukuja runsaasti pelaavista. Tosin väestökyselyn perusteella voidaan myös arvioida, että kaikista pelaajista n. 3 % (n. 120 000 suomalaista) ovat jossain vaiheessa pelanneet ongelmallisen paljon rahapelejä. Peliongelman vakavuudesta kertoo myös se, että kaikista pelaajista noin 5 % pelaa noin puolet kaikesta pelatusta rahasta eli suurin osa kaikista pelaajista käyttää pelaamiseen vähän rahaa, kun taas pieni ongelmaisten joukko käyttää siihen huomattavan paljon rahaa. Tutkimusten mukaan miehet pelaavat useammin ja suuremmilla rahamäärillä kuin naiset. (Paaso, Mustalampi & Tammi 2007, 18.)

Tämän tutkimuksen tarkastelun kohteena ovat puolison kokemukset riippuvuusongelmasta, joka vaikuttaa oleellisesti ongelmaisen yksilön läheisiin ihmissuhteisiin. Australialaisten arvioiden mukaan peliongelma koskettaa keskimäärin 8-10 henkilöä ongelmaisen lähipiirissä (puoliso, lapset, sisarukset, vanhemmat, työnantaja ja työtoverit) (Lobsinger & Beckett 1996, Petry 2005, 175 mukaan). Kun suomalaisten arvioiden mukaan määriteltäisiin pelaajien määrään (em. n. 120 000 henkilöä Suomessa, joilla on ollut jossakin vaiheessa ongelmapelaamista) lisätään vain puolisoiden tai yhden läheisen määrä, jotka kokevat ongelman vaikuttavan heihin (eli yhteensä n. 240 000 henkilöä Suomessa) on peliongelman vaikutusten laajuus paremmin ymmärrettävissä. Parisuhteissa ja perheissä peliongelma aiheuttaa taloudellisten ongelmien ja velkaantumisen lisäksi kommunikaatio-ongelmia sekä puolisoiden välisen luottamuksen heikkenemistä ja epävarmuuden ja epäluottamuksen tunteita sekä emotionaalista ja psykosomaattista stressiä

perheenjäsenillä (Petry 2005, 176; Wenzel et al. 2008, 1). Tätä näkemystä tukevat muistakin riippuvuusongelmista kärsivien läheisistä tehdyt tutkimukset, jotka osoittavat läheisten kohtaavan erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia (Orford 1992: Orford et al. 1998a; Koski-Jännes & Hänninen 2004; Dickson-Swift et al. 2005; Petry 2005; Rychtarik & McGillicuddy 2006). Läheiset saattavat jopa itse päätyä päihteiden väärinkäyttäjiksi tai muihin riippuvuusongelmiin (mm. tupakointi, ylensyöinti) yrittäessään selviytyä arjesta ongelmaisen rinnalla ja auttaessaan häntä kaikin keinoin (Lorenz & Shuttlesworth 1983, 69; Uusivuori 2008, 147).

Oletettavaa on, että puolison hyvinvointi ja sen tukeminen sekä parisuhteen vahvistaminen tukevat myös peliongelmaisen selviytymisprosessia. Ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki ovat molemmat avuksi riippuvuudesta irtautumisessa (Koski-Jännes & Hänninen 1998, 173). Useissa tutkimuksissa on huomattu, että läheisillä on merkittävä rooli esimerkiksi päihdeongelmaisten raitistumisprosessissa (Uusivuori 2008, 169). Päihdeongelmaisten läheisten tukemisen ja auttamisen myötä voidaankin parantaa läheisten omaa hyvinvointia ja useimmiten myös vähentää ongelmakäyttäytymistä (Orford 1992).

Usein läheiset ja peliongelmaisten puoliset ovat motivoituneita ottamaan yhteyttä peliongelmaisten auttamistahoihin (esimerkiksi puhelinpalveluihin) ennen kuin peliongelmainen itse hakeutuu tai houkutellessaan hoitoon (Petry 2005, 179). Peluurin vuoden 2007 vuosiraportin mukaan läheisten tekemien soittojen määrä Peluurin auttavaan puhelimeen kasvoi enemmän kuin itse pelaajien tekemien soittojen määrä (Jaakkola 2007, 14). Voidaan olettaa, että parempi tietämys läheisten tukemisesta ja auttamisesta auttaisi myös peliongelmaisia. Tätä näkemystä tukevia tutkimustuloksia on jo saatu muutamista tutkimuksista, joissa on huomattu läheisten tukemisen auttavan myös peliongelmaisen selviytymistä (Petry 2005, 187; Hodgins et al. 2007, 65). Peluurin raportin mukaan läheisten yhteydenotoissa korostui erityisesti halu auttaa pelaajaa ja epä tietoisuus siitä mistä apua voisi saada sekä hätä ja huoli tilanteesta koko perheen näkökulmasta (Jaakkola 2007, 14).

Riippuvaisen läheinen kohtaa kuitenkin ristikkäisiä paineita yrittäessään ymmärtää läheisensä ongelmakäyttäytymistä. Puoliso joutuu tässä tilanteessa ymmärtämään ja määrittelemään uudelleen myös omia tunteitaan ja toimintaansa ja nämä psyykkiset prosessit kulluttavat hänen omia voimavarojaan. (Holmila 2004, 80.) Päihdeongelmaisten läheisistä



tehdyssä tutkimuksessa Marja Holmila (2004, 79) määrittelee läheisen roolin ja toiminnan muotoutuvan ns. suhdeuran myötä. Tässä prosessissa, joka saattaa kestää vuosia riippuvuuden pitkäkestoisuudesta johtuen, läheinen joutuu määrittelemään uudelleen oman identiteettinsä ja koko ihmissuhteensa riippuvuudesta kärsivään läheiseensä. Oletettavasti samankaltaista identiteetin muovautumista ja muutoksia vuorovaikutussuhteessa tapahtuu myös peliongelmaisten puolisoilla. Tätä peliongelmaista johtuvaa muutosta pyrin tuomaan esille ja ymmärtämään tutkimustehtävän avulla.

Näiden ennakko-oletusten ja tietojen perusteella olen muovannut viitekehyksen, jonka kautta hahmotan tutkimuksessa mahdollisesti esille tulevia teemoja. Nämä oletukseni on esitetty liitteessä 1 (Liite 1, Viitekehys). Viitekehyksen perustana on ajatus siitä, että peliongelma aiheuttaa puolisolalle ongelmia, joista seuraa oman toiminnan ja tunteiden uudelleen määrittelyä. Tämä prosessi heijastuu myös parisuhteeseen. Puoliso pyrkii oletettavasti löytämään uuden tasapainon ongelmaisen rinnalla elämiseen ja toimii samalla ongelmaisen tukena. Mikäli puolison hyvinvointia tuetaan, on myös ongelmallisella paremmat mahdollisuudet selviytyä riippuvuudesta. Yhteisen suhdeuran rakentaminen ja riippuvuudesta selviytyminen vaatii kommunikaation kehittämistä positiiviseen suuntaan ja puolison informaatiotarpeisiin vastaamista. Toisaalta puolison selviytymisprosessi voi rakentua myös irtaantumisen kautta, jolloin oman suhdeuran muotoutuminen johtaa uuteen elämäntapaan ja parisuhteen päättymiseen. Tässä tilanteessa vuorovaikutussuhde entiseen puolisoon on määriteltävä uudelleen ja rakennettava uusi identiteetti ilman parisuhdetta.

Voimakkaan tai odottamattoman elämäkokemuksen tiedostaminen ja kohtaaminen omassa elämäntarinassa, voi aiheuttaa ns. elämäkerrallisen katkoksen. Michael Bury (1982) kuvaa tätä tilanteena, jossa elämänmuutos uhkaa elämäntarinan jatkuvuutta ja merkityksellisyyttä. Näissä tilanteissa yksilö voi joutua ns. tarinalliseen tyhjiöön, jossa hänen on muovattava uudelleen elämänsä suunta, joko rakennettava elämäntarinansa uudelleen tai nähtävä elämäntarinoiden vaihtoehtoisuus. Tarinan hallintaan saaminen palauttaa ihmisen uskon arvoihinsa ja hän voi löytää elämälleen uusia merkityksiä. (Hänninen & Valkonen 2005, 5–6 mukaan.) Puolison elämäntarina voi tulla elämäkerrallinen katkos, kun peliongelma ”paljastuu” parisuhteessa. Usein tällaisen odottamattoman ja ei-toivotun elämäntapahtuman ilmaannuttua ihmiset pyrkivät ymmärtämään

tapahtunutta ja sen aiheuttamia tuntemuksia nimenomaan tarinoiden muodostamisen ja kertomisen avulla (Riessman 2008, 10).

Narratiivinen metodi soveltuukin hyvin tutkimusmenetelmäksi tällaiseen tutkimustehtävään, jossa käsitellään yksilön omia kokemuksia elämänmuutostilanteesta. Taustalla on ajatus siitä, että ihmisten kokemuksia voidaan pitää tarinoina, joita ihmiset elävät ja joita he kertoessaan muotoilevat uudelleen. Samalla kun ihminen pohtii elämäänsä hän myös elää sitä. Oman tarinansa kertominen on ihmiselle minuuden rakentamisen väline, oman elämän reflektointia. (Syrjälä 2001, 204.) Tarinoiden avulla yksilöt voivat rakentaa kokemuksestaan uudenlaisen kertomuksen ja antaa kokemuksille merkityksen. Tämä auttaa ymmärtämään kokemuksia menneisyyden kontekstissa, mutta uudelleen muokattuina. (Riessman 2008, 8–9.) Mikäli oma elämä nähdään uusien ja erilaisten arvojen kautta, turvaa tämä elämäntarinan jatkuvuutta ja eheyttä muuttuvissa olosuhteissa. (Hänninen & Valkonen 2005, 10).

Tarinoiden kautta puoliset kertovat aidosta, eletystä ihmiselämästä. Tarinoiden kertominen elämänmuutoksista tai elämänkriiseistä mahdollistaa jatkuvuuden ja järjestyksen tunteen elämässä sekä elämäntapahtumien merkityksellisyyden ymmärtämisen. Tarinat myös mahdollistavat yhteistyön sosiaalisen ympäristön kanssa. Jokaisen yksilön oma tarina on henkilökohtainen, mutta se on esitetty osana laajempaa kulttuuria ja yhteisöä, joten jokaisen tarinan ymmärtämiseksi täytyy myös huomioida kulttuurisia piirteitä erilaisten elämänkulkujen osalta. (Riessman 2008, 10.) Narratiivisen tutkimusotteen myötä onkin mahdollista selvittää, kuinka puoliset kokevat peliongelman vaikuttavan heidän elämäänsä ja kuinka he selviytyvät haasteesta rakentaen elämänkulkuaan tarinassaan uudelleen. Toisaalta tarinoissa voi myös tulla esille se, millaisia vaikutuksia ja seurauksia peliongelmallalla on puolisoiden sosiaalisessa ympäristössä ja kuinka lähipiiri ja parisuhde voivat toimia sosiaalisena tukena tässä elämänhaasteessa.

## **1.2 Tutkimustehtävä**

Laadullinen tutkimusstrategia ei etene yhtä suoraviivaisesti tapahtumasta toiseen, kuin määrällinen tutkimus, vaan aineiston määrittely, keruu ja käsittely lomittuvat kaikki toisiinsa (Uusitalo 1996, 79–81). Aineistolähtöisyys korostuu laadullisessa tutkimuksessa, jossa merkityksiä ei muotoilla tietyn etukäteen määritellyn teorian perusteella, vaan esimerkiksi narratiivisessa tutkimusotteessa painotetaan dialogisuutta ja tutkijan avoimuutta

aineistosta esiin nouseville teemoille (Hänninen 2000, 34). Narratiivisen tutkimusmetodin vuoksi tutkimukselle ei ole lähtökohtaisesti asetettu tarkkoja tutkimuskysymyksiä vaan edetään aineistolähtöisesti tarinoiden mukanaan tuomien aiheiden perusteella.

Tutkimustehtävänä on selvittää kuinka peliongelmaisen puoliso kokee peliriippuvuuden vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa sekä parisuhteeseen. Tutkielmassa pyrin myös tuomaan esiin tietoa siitä, mitä puoliset tarvitsevat selviytyäkseen peliongelmaisen rinnalla ja kuinka puolisoita itseään voitaisiin tukea.

Tutkimustehtävän hahmottelu on luonut joitakin ennako-odotuksia siitä, millaisia tarinoita puoliset mahdollisesti kertovat ja mitkä tekijät voisivat olla merkityksellisiä selviytymisprosessissa. Tarinoista voi mahdollisesti hahmottua viitekehyksessä (Liite 1) esittelemäni juonenkulut, erilaiset selviytymisprosessit. Tarinoista voi olla myös mahdollista tulkita eroja puolisoitten kokemuksissa siitä, miten he rakentavat tarinaansa uudelleen. Osa puolisoista voi nähdä nykyisen elämäntilanteen entistä tyydyttävämpänä (eronneet, irtaantuneiden tarinat) ja toinen osa tulkitsee elämää mahdollisesti monimerkityksisyyden kautta (yhdessä selviytyneiden tarinat).

### **1.3 Aiemmat tutkimukset**

Peliongelmaa on maailmanlaajuisesti tutkittu jo 1960- ja 1970-luvuilta lähtien. Tutkimus painottui aluksi selkeästi pelaamisen pakonomaisuuteen ja englanninkieleen vakiintuikin compulsive gambling -termi. Kompulsio-määritelmästä siirryttiin addiktionäkökulmaan 1980-luvun loppupuolella, jolloin vuoden 1987 kansainvälisessä tautiluokituksessa (DSM IIIR) patologinen pelaaminen rinnastettiin päihderiippuvuuteen. (Tammi 2008, 177.) Peliongelmaa on tutkittu pääasiassa Australiassa, Uudessa-Seelannissa, Yhdysvalloissa ja Kanadassa (Orford 2001, 48). Ongelmapelaamisen ja siihen liittyvien haittavaikeutusten tutkimus on tärkeää sekä itse ongelmaisten selviytymisen näkökulmasta, mutta tutkimuksen myötä saadaan myös tietoa riippuvuuskäyttäytymisestä yleensä (Orford 2001, 35).

Peliongelmaa on tutkittu yleensä muiden riippuvuusongelmien tutkimuksen yhteydessä tai yleistä riippuvuuslähtökohtaa korostaen (Koski-Jännes 2000). Peliongelmaisilla ja päihderiippuvaisilla on usein samankaltaisia toimintatapoja (valehtelu, riippuvuuden kieltäminen ja pakonomaisen toiminnan peittäminen), kommunikaatio-ongelmat parisuhteessa ja

perheväkivalta), joten riippuvuusongelmia käsittelevästä kirjallisuudesta voi peilata myös peliongelmaisen perhettä koskettavia tekijöitä (Petry 2005, 176).

Joidenkin tutkimusten mukaan peliongelmaisella on usein muitakin riippuvuusongelmia tai mielenterveysongelmia (Lesieur & Rosenthal 1991, 15–16). Peliongelmaisilla voi ol-  
lakin jo alkujaan ongelmainen parisuhde ennen varsinaisen peliongelman kehittymistä,  
johtuen monista eri syistä (Petry 2005, 176–177). Parisuhteen huono ilmapiiri saattaa  
laukaista ongelmakäyttäytymistä ja toisaalta se myös estää myönteisiä elämäntapamu-  
toksia, kun suhteen tunneilmastoa määrittelevät vihan, suuttumuksen, syyttelyn ja kieltei-  
sen kommunikaation piirteet (Uusivuori 2008, 156). Riippuvuusongelmat ja parisuhteen  
haasteet voivat siis kietoutua tiiviisti yhteen.

Peliongelmaisen läheisistä ei ole tehty Suomessa tutkimusta, vaan aihetta on tarkasteltu  
pelkästään opinnäytetöissä. Mari Pajula (2004) käsittelee sosiaalityön pro gradu -tutkiel-  
massaan ongelmapelaajan läheisen maailmaa 16 teemahaastattelun läheisen kokemusten  
kautta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ongelmapelaamisen vaikutuksia läheisiin,  
läheisten tekemiä tulkintoja pelaamisesta ja elämästä pelaajan lähellä sekä selvittää lä-  
heisten kokemaa avuntarvetta. Tuloksena Pajula toteaa, että ongelmapelaajan lähellä  
eläminen määrittää vahvasti myös läheisen omaa elämää ja peliongelman vaikutukset  
läheisen hyvinvointiin ovat moninaiset. Hän myös toteaa selkeänä tuloksena sen, että lä-  
heiset eivät saa riittävästi kaipaamaansa tukea ja apua. (Pajula 2004, 101–106.) Tutki-  
mustulos kertoo tarpeesta selvittää peliongelmaisten läheisten avuntarvetta ja kokemuk-  
sia entistä tarkemmin. Muissa Suomessa tehdyissä selvityksissä ja kyselyissä peliongel-  
man tarkastelu keskittyy lähinnä ongelmaisen omaan näkökulmaan (Hotti 2000, Makko-  
nen 2001, Kämppi 2007).

Ulkomaillakaan peliongelmaisten läheiset eivät ole juuri olleet tutkimuksen kohteina.  
Yksi laajimpia läheisiä ja erityisesti peliongelmaisten puolisoita koskettavista tutkimuk-  
sista on Australiassa tehty tutkimus (Crisp, Thomas, Jackson & Thomason 2001), jossa  
tarkasteltiin 440 peliongelmaisen puolison psykososiaalisia ongelmia. Tutkimukseen vas-  
tanneilla eniten ongelmia ilmeni vuorovaikutussuhteissa (70 %), tunne-elämässä (48 %) ja  
perheisiin liittyvissä asioissa (38 %). (Petry 2005, 177 mukaan.) Myös norjalaisessa  
tutkimuksessa (70 vastaajaa) läheiset kokivat taloudellisten ongelmien lisäksi konflikteja

perheen vuorovaikutuksessa (64 %) sekä psyykkisen hyvinvoinnin laskua ahdistuksen ja masennuksen muodoissa (17 %) ja fyysisen terveyden heikentymistä (18 %). Psyykkisen hyvinvoinnin heikentymistä kuvaavina tekijöinä korostuivat erityisesti vastaajien univaikeudet (39 %) ja masennuksen tuntemukset (35 %). (Wenzel et al. 2008, 3–4.)

Toisessa läheisiin keskittyvässä tutkimuksessa kerättiin tietoja GA (Gamblers Anonymous ja GamAnon) -tapaamisista sekä pelaajien että heidän puolisoidensa psykosomaattisten, emotionaalisten ja parisuhteeseen liittyvien ongelmien osalta. Kyselytutkimukseen vastasi yhteensä 215 puolisoa. Tämän tutkimuksen mukaan puoliset tunsivat eniten vihaa ja suuttumusta (74 %), masennusta (47 %), eristäytymistä/syrjäytymistä ja yksinäisyyttä (44 %) sekä syyllisyyttä siitä, että he kokivat jollain tapaa tukevansa ongelmakäyttäytymistä (30 %). Tutkimuksessa huomattiin myös, että puoliset kokivat selviytymiskeinonsa riittämättömiksi ja heillä oli selkeä tarve tuelle ja neuvonnalle peliongelman aiheuttamien vaikeuksien selvittämiseksi. (Lorenz & Yaffee 1988, 13–24.)

Samankaltaisia tuloksia saatiin myös pienemmässä laadullisessa tutkimuksessa, jossa haastateltiin seitsemää peliongelmaisten puolisoa. Nämä puoliset kertoivat elämänsä vaikeutuneen huomattavasti peliongelman myötä. Heillä oli sekä taloudellisia että arjen sujumiseen liittyviä vaikeuksia elämässään peliongelmaisen rinnalla. Myös parisuhteen hyvinvointi heikkeni ongelmaisen valheiden ja niitä seuranneen luottamuspulan myötä ja osa parisuhteista olikin päättynyt. Puolisot kokivat, että he joutuivat ottamaan vastuuta ja uhrautumaan sekä peliongelmaisen että koko perheen selviämisen hyväksi. Puolisot kuvasivat myös monia haitallisia vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. He kokivat menetyksen ja syyllisyyden tunteita, masennusta ja stressiä. Lähes kaikki tutkimukseen osallistujista mainitsivat vähintään yhden fyysisen terveyden heikkenemistä kuvaavan vaikutuksen (unettomuus, päänsärky, vatsakivut). Myös yksinäisyyden tunne ja eristäytyminen sosiaalisesta ympäristöstä oli tavallista. Tutkimuksen mukaan jatkotutkimusta tarvitaan erilaisista lähtökohdista olevista puolisoista (maaseutu, kaupunkialueet) sekä puolisoiden kokemien terveysvaikutusten laajuudesta ja kustannuksista yhteiskunnalle. (Dickson-Swift et al. 2005, 2–22.)

Uudemmassa nimenomaan peliongelmaisten vaimoihin keskittyvässä tutkimuksessa tutkittiin samankaltaisia tekijöitä, kuin tässä pro gradu – tutkielmassa. Tutkimuksessa

selvitettiin vaimojen kokemuksia peliongelmaista, heidän sille antamia merkityksiä sekä reaktioitaan siihen. Tutkimuksessa haluttiin keskittyä nimenomaisesti vaimojen kokemukseen, koska siitä on tehty vähän tutkimusta ja peliongelma vaikuttaa mitä todennäköisimmin juuri puolison elämään. Vaimot ovat usein edelleen miestä heikommassa taloudellisessa asemassa parisuhteessa ja tästä johtuen heillä on vähemmän resursseja päättää ongelmainen parisuhde. Myös tämä lähtökohta oli perusteena erityisesti vaimojen kokemusten tutkimiselle. Tässä laadullisessa tutkimuksessa haastateltiin 23 puolisoa, joista 11 oli edelleen suhteessa ongelmaiseen, 11 oli eronnut ja 1 oli leski. Tuloksina nousi esille kolme merkittävää teemaa; vaimojen tulkinnat puolisoitensa peliongelmaista, peliongelman vaikutukset vaimojen henkilökohtaiseen elämään sekä vaimojen reaktiot puolisoitensa peliongelmaan. Tutkimustuloksena vaimot kertoivat taloudellisista menetyksistä, perhe-elämän konflikteista ja negatiivisista vaikutuksista niin omaan kuin läheistensäkin elämään. (Patford 2009, 177–187.)

Tutkimuksessa todettiin, että vaimot pitivät pelaamista hyvin pitkään tavanomaisena harrastuksena, eivätkä välttämättä kiinnittäneet siihen huomiota. Toisaalta tämä saattoi johtaa siihen, että todellisen peliongelman syvyys paljastui vasta, kun taloudellisen kriisin salaaminen ei enää ollut mahdollista. Vaimot selittivät peliongelman kehittymistä hyvin monin tavoin mm. ongelmaisen persoonallisuudenpiirteillä, ongelmaisen taustatekijöillä (lapsuuden ja nuoruuden kriisit) tai olosuhdetekijöillä (työn menetys, krooniset sairaudet) sekä myös rahan ja voittojen tavoittelun merkityksellä. Vaimot myös saattoivat syyttää itseään ja omaa negatiivista käyttäytymistään tai sosiaalista ympäristöä peliongelman kehittymisestä. (Patford 2009, 182–183.)

Peliongelman merkittävimmät vaikutukset vaimojen omassa elämässä kohdistuivat heidän hyvinvointiinsa ja elämänlaatuun. Vaimot kertoivat niin taloudellisista menetyksistä kuin myös perheen sisäisten ihmissuhteiden ja tulevaisuudenuskon heikentymisestä. He kokivat useita negatiivisia tunnetiloja (ahdistus, masennus, pelko, suuttumus, katumus). Vaimot näkivät peliongelman vaikuttaneen vahvasti myös parisuhteeseen. Kaikki tutkimukseen osallistuneet naiset kuvasivat ristiriitatilanteiden ja negatiivisen kommunikaation lisääntymistä parisuhteessa. He joutuivat kohtaamaan ongelmaisen valehtelemista ja pelaamisen salailua sekä luottamuksen menetystä parisuhteessa, mutta näiden lisäksi useat kokivat myös fyysisen väkivallan uhkaa. Peliongelma vaikutti lapsiin vaimojen

kertoman mukaan ainakin perheen kireän tunneilmaston kautta. Myös muut sosiaaliset suhteet vähenivät tai muuttuivat negatiivisiksi. (Patford 2009, 183–185.)

Tutkimuksen mukaan vaimojen reaktiot peliongelmaan ja siitä selviytymiseen vaihtelivat huomattavasti. Eräs tapa reagoida oli pyrkiä hallitsemaan tai kontrolloimaan pelaamista, joko taloudellisin keinoin (perheen rahojen hallinta) tai pyrkimällä muutoin vaikuttamaan ongelmaisen ajankäyttöön tai ajatteluun. Toinen tapa reagoida liittyi oman hyvinvoinnin säilyttämiseen. Vaimot pyrkivät jakamaan ongelman läheistensä kanssa keskustelemalla, mutta kertoivat harkitsevansa tarkkaan kenelle asiasta uskalsivat kertoa. Osa vaimoista oli hakenut tukea ja apua terveydenhuollosta tai peliongelmaan keskittyviltä muilta auttavilta tahoilta. Kolmas tapa reagoida ongelmaan oli päätös parisuhteen jatkamisesta tai päättämisestä. Sekä eronneet että yhdessä pysyneet naiset kertoivat useita syitä, jotka olivat päätöksen taustalla. Eron syinä olivat esimerkiksi omat henkilökohtaiset ominaisuudet tai tilanteen muuttuminen niin hankalaksi ettei ollut enää muita keinoja selvitä. Yhdessä pysymisen syinä oli mm. uskonnollisia tai moraalisia arvoja sekä sitoumus ongelmaiseen. (Patford 2009, 185–186.)

Tämänkin tutkimuksen tuloksena nousi esille puolisoitten hyvinvoinnin merkittävä heikkeneminen sekä vaikeudet perhe-elämässä peliongelma johtuen. Puolisoiden tarve sosiaaliselle ja ammatilliselle tuelle tuli myös esille. Tutkimuksessa esitetäänkin, että jatkotutkimusta tarvitaan siitä millaisia asenteita ja kokemuksia puolisoilla on avun hankkimisesta ja vastaanottamisesta. (Patford 2009, 188.)

## 2 PELIRIIPPUVUUDEN LUONNE

Riippuvuus voidaan määritellä sosiaalisesti konstruktioksi, jossa yksilön motivaatiojärjestelmä on keskittynyt liiallisesti ja pakonomaisesti toimintoihin, joita seuraavat nopeat ja välittömät palkkiot. Riippuvuudet kehittyvät useimmiten varhaisaikuisuudessa ja yleisempiä ne ovat yksilöillä, joiden elämässä on ollut vastoinkäymisiä (ihmissuhteiden katkeamisia, työn menetyksiä jne.). Riippuvuuden kohteeksi voivat muodostua asiat tai toimintatavat, jotka muokkaavat motivaationaalista järjestelmää palkkio-ohjautuvaksi tai toisaalta heikentävät yksilön omaa kykyä rajoittaa toimintaa. (West 2006, 174–183.) Riippuvuus voidaankin määritellä pakonomaiseksi toiminnaksi, joka tuottaa välitöntä tyydytystä, mutta josta enenevässä määrin aiheutuu haittaa yksilön jokapäiväiselle elämälle (Koski-Jännes 2000, 24).

Riippuvuuksien patologisesta ja ainekohtaisesta tarkastelusta on nykyään siirrytty enemmän psykologiseen ja sosiaaliseen näkökulmaan. Tämä johtuu osittain siitä, että erilaisten päihteiden käytön lisäksi ihmiset voivat tulla riippuvaiseksi tavallisista ihmiselämään kuuluvista asioista, joilla ei sinällään ole päihteiden kaltaisia fyysisiä vaikutuksia tai vieroitusoireita. Riippuvuusongelmia voi liittyä mm. ruokaan, liikuntaan, seksiin ja rahapeleihin. Näissäkin riippuvuusongelmissa toistuu riippuvuuden kohteen erilaisesta luonteesta huolimatta samankaltainen riippuvuuden aiheuttama elämyksellinen tyydytys ja pakonomainen toiminta kuten esimerkiksi päihderiippuvuudessa. Tämä näkemys onkin johtanut siihen, että tutkimuksissa ja käytännön hoitotyössä on alettu ymmärtää erilaiset riippuvuudet saman ilmiön eri ilmenemismuotoina, joissa kaikissa merkityksellisenä piirteenä on toiminnan pakonomaisuus tai lähes neuroottisuus. (Koski-Jännes 2000, 26–27.)

Riippuvuuden varsinainen kohde ei siten olekaan tietty aine tai toiminta vaan se psyykinen tila, jota tavoitellaan pakonomaisella toiminnalla. Addiktiivisella toiminnalla myös päästään nopeasti haluttuun tunnetilaan. Pelihimosta kärsivä henkilö voi asettaa pelaamiseen ja siitä saataviin voittoihin kaikki onnellisuuteen liittyvät tavoitteensa. (Koski-Jännes 2000, 32.) Peliriippuvuutta ei voidakaan määritellä varsinaisesti sairaudeksi, koska kyseessä ei ole mikään tietty yksilön elimistöön vaikuttava aine tai toiminta, vaan se on osa yksilön käyttäytymistä (Orford 2001, 43).



Riippuvuusongelmiin liittyy tyydytyksen ja pakonomaisuuden ohella toiminnan lopettamisen vaikeus ja syyllisyyden tunteet. Useimmat riippuvuusongelmista kärsivät kokevat toiminnan aiheuttavan haittoja, mutta eivät pysty lopettamaan toimintaa, koska lopettaminen tai vähentäminen aiheuttaa liian suurta ahdistusta tai pahan olon tunnetta. Syyllisyyden tunteet syntyvät riippuvuuteen liittyvästä ristiriidasta, se tuottaa samanaikaisesti tyydytystä mutta myös haittoja niin itselle kuin omalle lähipiirillekin. Näitä haittoja salataan ja ongelma pyritään kieltämään, jolloin voidaan pitää syyllisyyden tunne hallinnassa ja toisaalta toimintaa voidaan jatkaa haittoja vähättelemällä. (Koski-Jännes 2000, 28.)

Käyttäytymiseen liittyvissä riippuvuusongelmissa merkittäviä haittoja ovatkin ongelmaisen sisäiset ristiriitaiset tuntemukset toimintaa kohtaan, mutta myös lisääntyneet konfliktit vuorovaikutuksessa läheisten kanssa. Peliongelmaa kuvataan usein yhtenä merkittävimmän läheisten elämään vaikuttavista riippuvuusongelmista, johtuen sen konkreettisista taloudellisista sekä emotionaalisista seurauksista. (Orford 2001, 40–46.)

Kansainvälisen tautiluokituksen (DSM IV) mukaan patologiseen pelaamiseen liittyy vähintään viisi seuraavista toiminnoista:

- 1) hyvin vahva kiinnostus uhkapeliin
- 2) toistuva pelaaminen suunniteltua suuremmilla rahamäärillä tai pidempiä ajanjaksoja
- 3) epäonnistuneita yrityksiä hallita tai vähentää pelaamista
- 4) pelaamisen vähentämiseen ja lopettamiseen liittyvät ahdistavat tunteet (levottomuus, ärtyisyys)
- 5) pelaaminen pakokeinona ongelmatilanteissa tai mielialan kohentamiskeinona
- 6) tappiota seuraavat ”tasoitusyritykset”
- 7) valehtelu häviöitten suuruuden salaamiseksi
- 8) rikokseen turvautuminen pelaamisen rahoittamiseksi
- 9) tärkeiden ihmissuhteiden tai työpaikan vaarantaminen tai menettäminen pelaamisen takia
- 10) muihin tukeutuminen pelaamisen aiheuttamasta taloudellisesta ahdingosta selviytymiseksi

(Koski-Jännes 2000, 29–30.)

Lähes samankaltaiset määritelmät liittyvät myös päihderiippuvuuksiin (Lesieur & Rosenthal, 1991, 7–8). Nämä määritelmät kuvastavat sitä kuinka suuri ongelma pelaamisesta voi ihmiselle muodostua ja kuinka laajasti ongelmakäyttäytyminen voi vaikuttaa pelaajan omaan ja läheisten elämään. Mitä enemmän pelaajan elämä keskittyy riippuvuustoimintaan, sitä enemmän se vaikuttaa hänen sosiaalisiin suhteisiinsa. Ongelmakäyttäytyminen vie valtaosan ihmisen taloudellisista resursseista ja vapaa-ajasta ja se aiheuttaa hänelle

häpeää ja ahdinkoa. Vaikka itse pelaajalle aiheutuvat ongelmat voivat olla vakavia fyysisellä, sosiaalisella ja henkisellä tasolla, ongelma heijastuu merkittävästi myös pelaajan läheisiin. (Koski-Jännes 2000, 35.)

Riippuvuusongelmaan liittyykin aina tietty sosiaalinen ympäristö ja siinä vallitsevat suhteet. Riippuvuusongelmaisen ympärillä on joukko läheisiä, jotka tavalla tai toisella vahvistavat tai mahdollistavat riippuvuuden kehityksen ja jatkumisen (puolisot huolehtivat päihdeongelmaisesta, työtoverit tekevät krapulaisen työt jne.). Tämän näkökulman mukaan kumppanillakin on eräänlainen riippuvuusongelma; ”kanssariippuvuus”, johon hän tarvitsee apua ja tukea selviytyäkseen. Erityisesti päihdeongelmasta tehdyissä tutkimuksissa on huomattu, kuinka sosiaalisesti vaikuttavaa päihderiippuvuus on parisuhteissa ja perheissä. Usein puolisolle muodostuu toimintatapoja (salailu, piilottelu, alistuminen), joilla hän pyrkii ehkäisemään päihteidenkäyttöä, mutta joiden kautta hän kuitenkin vahvistaa ja mahdollistaa päihteiden käytön jatkumisen. Voidaankin jopa sanoa, että kanssariippuvaiset puolisot, jotka ongelmaiseen kohdistuvien syytösten ja omien uhrausten avulla itse selviävät päivittäisestä elämästä päihdeongelmaisen kanssa, mahdollistavat riippuvuuden kehittymisen ja jatkumisen. Tällä näkökulmalla ei ole tarkoituksena syyllistää puolisoita kumppaninsa ongelmasta vaan tuoda esille ne moninaiset sosiaaliset järjestelmät ja toiminnan taustat, jotka tulisi huomioida, kun ongelmasta yritetään päästä eroon ja saada parisuhde toimimaan päihteettömyyden olosuhteissa. (Giesekus 1999, 30, 59,17,18.)

Samankaltaiseen ajattelutapaan liittyy selviytymisnäkökulma, jossa nähdään riippuvuusongelma jo sinällään riittävänä ristiriitojen ja haittojen aiheuttajana, johon tulisi löytää sopivia selviytymiskeinoja parisuhteen muista ongelmista riippumatta. Tässä ajattelutavassa ei etsitä syitä ja seurauksia ongelmaisen tai puolison käyttäytymisestä tai taustoista vaan keskitytään tutkimaan puolison selviytymiskeinoja ja niiden vaikutusta parisuhteeseen ja selviämisprosessiin. (Orford 1998.)

Peliongelmaasta kärsivät puolisot joutuvat kohtaamaan myös erilaisia haasteita kuin muista riippuvuusongelmista kärsivien läheiset. Nämä johtuvat pelaamiseen liittyvistä teki-  
jöistä. Erityisesti taloudelliset vaikeudet hankaloittavat peliongelmaisten läheisten elämää. Ongelmaisen valehteleminen ja pelaamisen peitteleminen aiheuttaa puolisolle

jatkuvaa epäilyä ongelmaisen toiminnasta ja käyttäytymisestä. Nämä epävarmuustekijät aiheuttavat tutkimuksen mukaan enemmän pelon ja ahdistuksen tuntemuksia peliongelmaisten puolisoille kuin esimerkiksi alkoholistien puolisoille. Luonnollinen selitys on siinä, että peliongelmaa on helpompi peitellä ja piilotella kuin päihdeongelmaa. (Heineman 1987, 34.) Pohjoismaissa tehdyn selvityksen perusteella peliongelmaa kuitenkin hoidetaan pääasiallisesti hyvin samanlaisin keinoin ja terapiamuodoin kuin esimerkiksi päihdeongelmaa (Hansen 2006, 91).

Tässä tutkimuksessa keskitytään kuvaamaan puolisoitten kokemuksia ja ymmärtämään heidän tarpeitaan ja mahdollisuuksiaan selviytyä elämässään peliongelmaisen rinnalla. Tästä syystä riippuvuuteen liittyviä аспектеja ei käsitellä laajemmin eikä itse ongelmaisen selviytymisprosessiin liittyviä tekijöitä tuoda esille. Myöskään peliongelman laatua tai pelaamisen määrää ei ole rajattu, vaan puolisoit itse ovat voineet määritellä itsensä peliongelmaisen kumppaniksi kertomalla tarinansa. Näiden rajausten avulla voidaan keskittyä tutkimaan nimenomaan puolison näkemyksiä ja kokemuksia.

### 3 LÄHEISNÄKÖKULMA JA PELIONGELMA

Peliongelmaisten läheisistä ei ole tehty Suomessa tutkimusta. Myös maailmalla tehdyt tutkimukset, jotka liittyvät suoranaisesti peliongelmaisten läheisiin ovat vähissä. Mari Pajulan pro gradu – tutkielma (2004) on tähän mennessä ainoa tieteellinen tutkimus peliongelmaisten läheisten kokemuksista Suomessa. Tutkielmassaan Pajula (2004, 101–106) toteaa, että peliongelman vaikutukset puolisoon ovat merkittäviä niin fyysisellä, psyykkisellä, taloudellisella kuin sosiaalisellakin tasolla ja nämä kaikki kytkeytyvät toisiinsa. Puoliso joutuu kantamaan vastuuta parisuhteen ja perheen hyvinvoinnista ja toimeentulosta. Muista läheisistä koostuva sosiaalinen verkosto kutistuu peliongelmaisen perheen ympäriltä ja yksilöllistyminen tekee ongelmasta perheensisäinen, johon lähipiiri ei puutu. Pajula tuleeekin siihen tulokseen, että peliongelmaisten läheiset tarvitsevat ulkopuolista tukea tai apua, sillä läheisten oman tuen tarve korostui selkeästi hänen tutkimuksensa aineistossa.

Myös päihdeongelmaisten läheisistä tehdyissä tutkimuksissa korostuu alkoholistin läheisten tukemisen ja auttamisen tarve. Usein alkoholistin läheiset kokevat jäävänsä sekä ystäväistä että sukulaisista rakentuvan tukiverkon ulkopuolelle, koska alkoholistin sukulaisten on usein vaikea hyväksyä tai ymmärtää riippuvuusongelmaa. Tukiverkko voi myös tuomita ongelmakäyttäytymisen ja painostaa liian suoraviivaisiin ratkaisuihin, joihin ongelmasta kärsivä henkilö ja hänen perheensä eivät riippuvuuden luonteesta johtuen pysty. Perheenjäsenet häpeävät alkoholistin käyttäytymistä ja sen vaikutuksia heidän elämäänsä ja siksi he usein eristäytyvät sosiaalisesta verkostostaan ja perhe jää yksin ongelmansa kanssa. (Holmila 2004, 83–84.)

#### 3.1 Peliongelman vaikutukset läheisiin

Ongelmapelaamisen vaikutukset näkyvät niin yksilöiden kuin heidän läheistensäkin elämässä. Vaikutukset vaihtelevat pienistä taloudellisista maksuvaikeuksista merkittäviin terveys-, talous- ja ihmissuhdeongelmiin sekä rikollisuuteen. (Paaso et al. 2007, 17.) Peluurin vuosiraportin mukaan läheisten tilannetta hankaloittaa useimmiten se, ettei heille ole tarjolla tukea ja apua. Läheiset tarvitsevat neuvontaa niin taloudellisissa vaikeuksissa kuin myös tukea henkiseen jaksamiseen ja ongelmallisen tilanteen jakamiseen keskustelun avulla. (Jaakkola 2007, 14.)

Lorenzin ja Yaffeen (1989, 13–25) tekemässä tutkimuksessa todettiin, että peliongelmaisten puolisoilla oli useita emotionaalisia vaikeuksia. Hyvin suuri osa puolisoista koki jatkuvia vihan tunteita, masennusta, yksinäisyyttä tai eristäytymistä pelaajasta, syyllisyyttä tai vastuuta pelaajan käyttäytymisestä, epätietoisuutta ja avuttomuutta. Tutkimuksessa huomattiin näihin emotionaalisiin vaikeuksiin liittyvän usein myös fyysisen terveyden oireilua, kuten kroonista päänsärkyä, vatsakipuja, pyörtyilyä ja heikotusta. Puolisoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi heikentyikin huomattavasti puolison peliongelman myötä. Puolison ongelmapelaaminen vaikutti myös parisuhteeseen ja seksuaaliseen kanssakäymiseen. Tutkimukseen vastanneista jopa 89 % oli harkinnut eroa pelaajasta. Puolisot ilmaisivat tutkimuksessa myös kommunikaatio-ongelmien lisääntymisen ja tuloksena olikin konfliktitilanteiden ratkaisemisongelmia 35 % pariskunnista.

Puolisot kokivat peliongelman myös koko perheen ongelmaksi, joka vaikutti perheen vuorovaikutussuhteisiin, taloudelliseen tilanteeseen, perheen yhteisen ajan vähenemiseen ja vanhemmuuden toimivuuteen. Perheen taloudelliset asiat olivat monille puolisoille epäselviä, eikä heillä ollut tietoa pelaajan todellisesta rahankäytöstä. Tutkimuksissa on myös todettu korkea eroprosentti peliongelmaista kärsivissä parisuhteissa sekä kohonnut itsemurhariski. Useat näistä vaikeista seurauksista johtuvat sekä pelaajan käyttäytymisen pakonomaisuudesta että puolisoitten tietämättömyydestä ja kyvyttömyydestä ratkaista ongelmia tehokkaasti pelaajan kanssa. Ratkaisuna tutkimuksissa nähtiinkin molempien puolisoitten auttaminen ja tukeminen riippuvuusongelman ratkaisuprosessissa tai toisaalta puolisoitten eroaminen ongelmallisesta kumppanista. (Lorenz & Shuttlesworth 1983, 72; Lorenz & Yaffee 1988, 13–25.)

Riippuvuusongelmat voivat myös aiheuttaa konfliktien ja riitatilanteiden kärjistymistä perheväkivaltaan (Petry 2005, 176). Kanadalaisen tutkimuksen mukaan peliongelmaisten puolisot ovat kokeneet tavanomaista väestöä enemmän perheväkivaltaa. Tutkimuksen mukaan ongelmapelaajien perheissä konfliktit liittyvät useimmiten taloudellisiin ristiriitoihin ja pelitappioihin sekä perheeseen liittyvien vastuiden hoitamatta jättämiseen pelaamiseen liittyvän toiminnan vuoksi. Nämä ristiriidat voivat johtaa perheväkivallan lisääntymiseen. (Korman et al. 2008, 21.)

Mervi Pölkki ja Nina Siitari (1996, 17–18) haastattelivat kolmea peliongelmaisen läheistä Sininauhaliiton julkaisuun ”Elämä pelaajan lähellä”. Haastatellut kokivat erityisen tärkeänä peliongelman esiintuomisen julkisuuteen, jotta ongelmasta voisi puhua avoimemmin. Läheiset kokivat, että heidän voimavaransa kuluvat loppuun ja he ovat väsyneitä elämäntilanteeseen, jossa heidän täytyy hallita koko elämäntilannetta peliongelmaisen rinnalla. He myös kokivat tuen saamisen yhdeksi tärkeimmäksi avuntuojaksi ja tähän mennessä he eivät olleet saaneet sitä riittävästi. Pölkin ja Siitarin mukaan ongelmapelaajan läheisen on tärkeää oppia ymmärtämään ja hyväksymään se, että elää riippuvuusilmion lähellä ja huomattava sen vaikutukset omaan elämäänsä, tunteisiinsa ja käyttäytymiseensä sekä koko perheen toimintakykyyn. Tärkeintä läheiselle olisikin tulla hyväksytyksi ja ymmärretyksi omassa elinpiirissään ja saada tukea ja voimavaroja sosiaaliselta verkostolta, työstään ja harrastuksistaan. Tutkimuksissa onkin todettu, että jos vaikeasta elämäntapahtumasta puhuminen estyy syystä tai toisesta aiheuttaa se yksilölle stressiä ja terveysriskejä (Pennebaker 1997, 27).

Erilaisia riippuvuusongelmia koskevissa tutkimuksissa on usein selitetty ongelmakäyttäytymisen synnyn tai kehittymisen johtuvan osittain myös puolison persoonallisista ominaisuuksista tai tarpeesta elää riippuvaisen lähellä. Tämä oletus ei ole juuri saanut vahvistusta, vaan ennemminkin tutkimuksissa on huomattu, että parisuhteen ja puolisojen välisen vuorovaikutuksen ongelmat ovat usein seurausta turhautuneista yrityksistä selvitä elämästä ongelmaisen kanssa. Tämä selviytymisnäkökulma korostaa sitä, että parisuhteen ongelmat johtuvat nimenomaan peliongelmaista itsestään ja tästä syystä olisi tärkeää huomioida puoliset ja heidän hyvinvointinsa ja kehittää heidän selviytymiskeinojaan, jotta parisuhdekin voisi vahvistua. (Makarchuk, Hodgins, & Peden 2002, 131; Rychtarik & McGillicuddy 2006, 166.)

### **3.2 Parisuhteen muotoutuminen peliongelman varjossa**

Wexler (1981) ja Custer & Milt (1985) ovat muovanneet tutkimuksissaan puolison kokemuksista vaihemalleja puolison reaktioista ja peliongelman vaikutuksista. Aluksi puoliset suhtautuvat näiden tutkimusten mukaan peliongelmaan *kieltämällä* ja torjumalla koko asian, vaikka epäilyjä siitä olisikin. Ongelman laajuuden ja taloudellisten menetysten paljastuminen aiheuttaa kuitenkin ristiriitoja parisuhteessa ja perheessä. Toinen vaihe käynnistyykin näiden ristiriitojen seurauksena, jolloin puolison tuntema stressin määrä lisääntyy. Tässä *stressivaiheessa* ongelmainen ei enää voi kieltää ongelmaa, mutta ongelmaisen

valehtelu ja turhat lupaukset jatkuvat. Puoliso uskoo vielä tässä vaiheessa ongelmaisen selityksiin, antaa anteeksi ja pyrkii sopeutumaan tilanteeseen. Myös puolison itsesyytökset voivat nousta pintaan tässä vaiheessa. Kolmatta vaihetta kuvaa puolison *uupumus* tilanteeseen, johon ei näytä tulevan muutosta. Puoliso voi epäillä ongelmaista loputtomiin ja tämä aiheuttaa hänelle itselleen psyykkisen hyvinvoinnin heikkenemistä. Puoliso kärsii vakavista ahdistavista tunteista ja fyysisistä oireista, jotka johtuvat peliongelman aiheuttamasta pitkittyneestä kriisitilanteesta. Mikäli tähän vaiheeseen ei saada tukea voi puoliso lievittää omaa pahoinvointiaan erilaisin negatiivisin keinoin (mm. päihteidenkäytön lisääntyminen) tai hän eroaa ongelmaisesta. (Lesieur & Rosenthal 1991, 21–22 mukaan.)

Samankaltainen noidankehä esiintyy usein muistakin riippuvuusongelmista kärsivissä parisuhteissa, joissa puoliso haluaa edelleen uskoa ongelmaisen kykyyn, mahdollisuuksiin ja lupauksiin irrottautua ongelmakäyttäytymisestä ja parisuhde jatkuu ongelmakäyttäytymisen eri vaiheista huolimatta (Lesieur & Rosenthal 1991,21).

Holmila (2004) on päihdeongelmaisten läheisiä koskevissa artikkeleissaan käyttänyt käsitettä läheisen suhdeura, jolla hän tarkoittaa läheisen oman identiteetin määrittelyprosessia suhteessa juovaan läheiseen. Hän on muovannut käsitteensä Wisemanin (1999) määrittelyuran ja Asherin (1992) moraalisen uran käsitteiden pohjalta. Määrittelyuralla tarkoitetaan sitä läheisen prosessia, jossa hän joutuu määrittelemään ja ymmärtämään läheisensä päihdeongelman sekä päättämään miten hän toimii ja käyttäytyy suhteessa riippuvuusongelmaan. Moraalinen ura sisältää puolestaan moraalisten näkökulmien ja arvostusten muuttumista. Suhdeuran käsitteeseen Holmila on lisännyt näiden lisäksi kolmannen aspektin, eli sosiaaliset suhteet. Läheisen on määriteltävä ja muokattava uudelleen se rooli, joka hänellä on suhteessa ongelmaiseen. Päihdeongelmaisen läheisten on joko kehitettävä uudet roolit tai olemisen tavat juovan perheenjäsenen kanssa tai erottava hänestä kokonaan. (Holmila 2004, 79 mukaan.)

Lorenzin ja Yaffeen (1989, 123–125) tutkimuksessa kysyttiin pelaajalta ja puolisolta samoja asioita ja pyrittiin tuomaan esille pariskuntien yhteisiä tarpeita ja kokemuksia peliongelman suhteen. Tutkimuksessa tuli esille parisuhteen kestävyys pitkäkestoisesta riippuvuusongelmasta ja sen tuomista vaikeuksista huolimatta. Kuitenkin erityisesti pelaajien puoliset ilmaisivat aktiivisen pelaamisen päätyttyäkin edelleen vihan ja katkeruuden

tunteita. Monet puoliset myös kokivat, että GA/GamAnon oli auttanut pariskuntaa selviytymään peliongelmaista ja sen tuomista taloudellisista vaikeuksista, mutta varsinaisesti perheeseen ja parisuhteeseen liittyviin ongelmiin ei ollut juurikaan tullut helpotusta. Tuloksissa todetaankin, että sekä puolisoilla keskenään että hoitavilla tahoilla on vaikeuksia huomata ongelmapelaamisen todellisia vaikutuksia ja ongelmakohtia, joihin pariskunnat tarvitsisivat apua. Pelkästään omaehtoinen tai vertaistukeen perustuva hoito ei näyttäisi olevan riittävää peliongelmaista selviytymiseen, vaan tarvitaan myös perheterapiaa, parisuhdeterapiaa ja muiden mielenterveysammattilaisten yhteistyötä, jotta perheet voivat selvitä yhdessä peliongelmaista.

Ongelmapelaaminen onkin sekä yksilöllinen että perheen ongelma ja parisuhteen molemmat osapuolet tarvitsevat tukea ja ohjausta, jos parisuhteen hyvinvointia halutaan kohentaa (Lorenz & Yaffee 1988, 25). Parisuhteen hyvinvoinnin parantamiseksi tarvittaisiin tukea moniin eri vuorovaikutuksen osa-alueisiin sekä pelaajan että puolison näkökulmasta. Tunteista puhumiseen, vihantunteiden käsittelyyn, itsetunnon kohentamiseen, parisuhteen ristiriitojen selvittämiseen ja stressin hallintaan kaivattiin Lorenzin ja Yaffeen (1989, 122) tutkimuksessa eniten tukea ja ohjausta.

Alkoholistien puolisoitten ja peliongelmaisten puolisoitten hoitoryhmiä vertailevan tutkimuksen mukaan peliongelmaisten puolisoilla on myös omia erityisiä tarpeita, joihin he tarvitsevat apua selviytyäkseen vaikeasta tilanteesta. Vaikka päihdeongelmilla ja peliongelmalla on paljon yhtymäkohtia, ovat niiden vaikutukset puolisoitten elämään kuitenkin erilaiset. Peliongelmaisten avun tarve korostui nimenomaan taloudellisiin tekijöihin liittyvissä asioissa sekä luottamuksen palauttamiseen parisuhteessa. Myös tukiryhmiä ja hoitomahdollisuuksia koettiin olevan liian vähän peliongelmaisten läheisille. (Heineman 1987, 27.)



#### 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen tehtävänä oli kerätä puolisoiden kokemuksia peliongelmaista narratiivisen tutkimusmenetelmän avulla. Pyrkimyksenä oli ymmärtää peliongelmaisten puolisoiden kokemuksia ja haasteita heidän itse kirjoittamiensa tarinoiden kautta. Tavoitteena oli myös löytää tutkimusaineistosta sellaisia aiheita tai selviytymisprosessiin liittyviä asioita, jotka koskettavat peliongelmaisten puolisoiden elämää ja jotka he itse kokevat merkityksellisiksi.

Narratiivisen tutkimuksen merkitys on sen todentuntuudessa ja elämää käsin koskettavassa lähestymistavassa. Tutkimuksen uskottavuus ei pohjaudu perusteluihin ja väitelauseisiin vaan ennemminkin tutkimuksen kykyyn vakuuttaa lukija ja saada hänet kokemaan kertomusten todentunnun. (Syrjälä 2001, 214.) Narratiivisen tutkimuksen lähtökohtana onkin ajatus siitä, että halutaan tarkastella nimenomaan tekijöitä, joita tutkimukseen osallistuvat itse tuovat esille, mikä heistä on oleellista asiassa (Hänninen 2000, 197). Tarina omasta elämästä on yksilön omaa henkilökohtaista tulkintaa ja näin ollen tilanteet ja kokemukset voidaan kertoa ja tulkita useilla yksilöllisillä tavoilla (Hänninen & Valkonen 2005, 4).

Koska aiempaa tutkimusta peliongelmaisten puolisoiden kokemuksista ei ole, on perusteltua käyttää laadullista ja narratiivista menetelmää, jolloin puolisoiden omat kertomukset ja niille annetut merkitykset saavat riittävän painoarvon. Tämä myös mahdollistaa jatkossa tarkemman ja syvällisemmän tutkimuksen niiltä alueilta, jotka puolisot kokevat erityisen tärkeiksi tai haasteellisiksi. (Dickson-Swift et al. 2005, 6.)

Voidaan sanoa, että narratiivisessa tutkimuksessa tutkija ei saa aineistokseen tarinoita vaan hän on aina itse mukana luomassa niitä (Riessman 2008, 21). Tätä tutkijan ja aineiston dialogista suhdetta kuvaavat tutkimuksen toteutuksessa tutkimustehtävän avoimuus (ks. luku 1.2), tutkimusaineistoon kohdistuvat oletukset erilaisista selviytymisprosesseista (ks. Liite 1, Viitekehys) sekä analyysiprosessin tarkka kuvaaminen ja esittäminen aineiston analyysin ja tutkimustulosten yhteydessä.

#### 4.1 Menetelmät

Narratiivisessa metodissa sovelletaan ja analysoidaan kertomuksia, jotka nähdään todellisuuden rakentajina ja välittäjinä. Narratiivit ovat monenlaisia kirjoitettuja tekstejä, joille voidaan määritellä alku, loppu ja juoni. Keskeisimpiä narratiivisia termejä ovat ajallisuus, näyttämö, juoni, henkilöhahmot ja kirjoittajan moniäänisyys. Tarinoissa ajat ja paikat sekä juonenkulku muodostavat monikerroksisia kokonaisuuksia, jotka kuvastavat ympäröivää kulttuurista ja yhteiskunnallista kontekstia. (Syrjälä 2001, 213–214.) Tarinoiden kertojien tunnekokemukset saavat sisältönsä siitä tarinasta, jonka kehityksessä ne tulkitaan (Hänninen & Valkonen 2005, 4).

Tarinoissa voidaan heijastaa myös sitä, millaiseksi oma identiteetti halutaan rakentaa sen lisäksi, että kerrotaan siitä millaisena elämä ja minuus nyt nähdään. Tarinoiden avulla voidaan myös perustella omia kokemuksia tai suostutella lukijoita samaan kokemukseen ja näkökulmaan. Samoin tarinoissa voidaan kertoa siitä mihin kuulutaan tai mihin haluttaisiin kuulua. (Riessman 2008, 8–9.)

Peliongelmaisten puoliset ovat joutuneet kohtaamaan elämässään haasteita ja muutoksia ja he joutuvat muovaamaan elämäntarinaansa uudelleen suhteessa peliongelmaan ja sen vaikutuksiin. Tällaisen pohdintaprosessin läpikäyneiden henkilöiden kertomusten analysointi tutkimusmenetelmänä oli hedelmällistä ja merkityksellistä tutkimustehtävän kannalta. Tarinan kirjoittaminen voi olla osa heidän omaa selviytymisprosessiaan, jossa he määrittävät menneisyyden haasteita ja kokemuksia nykyisyyden kontekstissa ja muokkaavat elämäntarinaansa uuteen suuntaan joko irtaantumalla peliongelmaisesta tai jatkamalla tarinaansa hänen rinnallaan.

#### 4.2 Aineisto

Puolisoiden itse kirjoittamien henkilökohtaisten tarinoiden hankinta tutkimuksen aineistoksi oli haasteellista. Aihepiiri on hyvin henkilökohtainen ja siihen liittyy usein myös häpeän ja syyllisyyden tunteita, joten asiasta puhuminen tai siitä kirjoittaminen voi olla vaikeaa. Laadulliset menetelmät ovat kuitenkin sopiva keino hankkia aineistoa tästä aiheesta, sillä tällä keinoin tutkittavien oma ääni saadaan esille ja saadaan tietoa nimenomaan peliongelmaisten puoliset omasta näkökulmasta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 155).

Pennebakerin (1997, 197) mukaan vaikeista asioista kirjoittaminen on ihmisen hyvinvoinnille hyödyllistä, sillä usein ihmiset voivat kirjoittaa vapaammin ja avoimemmin kuin mitä he pystyisivät puhumaan pelätessään vastapuolen reaktioita. Tästä näkökulmasta voidaan ajatella, että kirjoittaminen vaikeasta elämäntilanteesta olisi helpompaa kuin keskusteleminen tai haastatteluun osallistuminen. Toisaalta täytyy muistaa, että kirjoitetutkin tarinat on aina osoitettu jollekin tai johonkin tarkoitukseen. Tällä vastaanottajan olemassa ololla voi olla tarinoidenkin muodon kannalta merkitystä, joka tulee huomioida aineiston analyysissä. Tarinallisen aineiston merkityksellisyyttä ja hyödyllisyyttä korostaa kuitenkin kirjoittajan oman valikoinnin ja pohdinnan mahdollisuus kirjoitusprosessissa. Tarinoiden kirjoittaminen anonyymisti mahdollistaa myös henkilökohtaisista asioista kertomisen vapaammin.

Puolisoiden omia tarinoita kokemuksistaan keräsin peliongelmaisten puolisoille osoitettulla kirjoituspyynnöllä (Liite 2, Kirjoituspyyntö). Lähetin sen Pelissä – hankkeen toimijoille (Jyväskylän Seudun Päihdepalvelusäätiö, Kuopion Kriisikeskus ja Tyynelän Kehittämiskeskus) ja muille peliongelmaan liittyville tahoille (Peluuri/ A-klinikkasäätiö, Päihdelinkki/A-klinikkasäätiö, Sosiaalipedagogiikan Säätiö) eteenpäin välitettäväksi ja julkaistavaksi. Kirjoituspyyntö julkaistiin myös muutamilla Internet-sivuilla ([www.pelissa.fi](http://www.pelissa.fi), [www.sosped.fi](http://www.sosped.fi)). Myös Peluurin Internetissä toimivaan Tuuletin – keskusteluryhmään välitettiin kirjoituspyyntö. A-klinikkasäätiöltä hain tutkimusluvan ja kirjoituspyyntö lisättiin myös Päihdelinkin Internet-keskusteluryhmään. Tässä Valtti-keskusteluryhmässä ilmoitus oli nähtävissä 31.3.2009 saakka (<http://www.paihdelinkki.fi/keskustelu>).

Lähetin kirjoituspyynnön yhteensä 21 sanomalehteen ja ilmaisjakelulehteen julkaistavaksi. Tammikuun 2009 alussa lähetin sen kuuteen lehteen ja helmikuun alussa vielä 15 lehteen. Näistä kaikista kirjoituspyyntö julkaistiin viidessä lehdessä: Keskisuomalaisessa (4.1.2009), Kuopion Kaupunkilehdessä (14.1.2009), Uusi Rauma lehdessä (4.2.2009), Ykköset-lehdessä (12.2.2009) sekä Tamperelaisessa (22.2.2009). Muista lehdistä en saanut tietoa mahdollisesta julkaisusta. Lisäksi välitin kirjoituspyynnön tuttavapiirissäni sähköpostitse.

Näiden kirjoituspyynnön julkaisujen tuloksena sain yhteensä yksitoista tarinaa, joista yhdeksän tarinaa oli puolisoilta ja yksi äidiltä. Yksi tarinoista oli epäjohtonmukainen eikä käsitellyt sisällöllisesti peliongelmaa, joten tämän tarinan jätin aineiston ulkopuolelle äidin kirjoittaman tarinan lisäksi. Nämä puolisoitten yhdeksän tarinaa olivat muodoltaan narratiivisuuden ehdot täyttävää, sillä niissä oli juoni ja ajallinen jatkumo. Näistäkin tarinoista viisi oli pituudeltaan lyhyitä (1–1,5 sivua), mutta sisällöllisesti merkityksellisiä. Loput neljä tarinaa olivat pituudeltaan 3–9 sivun mittaisia. Aineiston analyysissä olen huomionut nämä kaikki yhdeksän tarinaa, vaikkakin neljä niistä on pituudeltaan niukka ja sisällöllisesti ne vaihtelevat narratiivisuuden tiukkojen ehtojen suhteen. Pysin tuomaan esille tarinoiden erot ja niiden mahdolliset vaikutukset aineiston analyysiin tutkimustuloksissa. Tarinoista kahdeksan oli peliongelmaisten vaimoilta ja yksi oli mieheltä. En erottele näitä analyysissäni, koska vaimojen ja miesten näkökulman erottelu ei ole tämän tutkimuksen tehtävän kannalta oleellista eikä se onnistuisi tässä aineistossa.

Vähäinen kirjoitusten määrä oli odotettavissa jo tutkimusta suunniteltaessa. Peliongelma on vielä Suomessa suhteellisen harvinainen ilmiö ja tästäkin syystä hyvin vähän yleisesti keskusteltu aihe. Aiheen henkilökohtaisuuden ja ongelmallisuuden vuoksi siitä voi olla hankala kirjoittaa tuntemattomalle tutkimuksen tekijälle. Puolisot voivat myös kokea, että varsinainen ongelma ei ole heillä itsellään ja oman henkilökohtaisen tarinan muokkaaminen voi olla tästä syystä hankalaa. Peliongelman kanssa kamppailevat pariskunnat ovat mahdollisesti keskellä suurta elämänsä kriisiä, joten asioiden pohtimiseen tai siitä kirjoittamiseen ei riitä voimavaroja. Tähän viittaisi myös tarinoiden sisältö siltä osin, että juuri akuutisti peliongelman paljastumiseen liittyvässä elämäntilanteessa olevilta puolisoilta tuli vain yksi tarina.

Puolisoiden tarinat olen litteroinut sellaisiksi, että niissä esiintyvät tunnistetiedot (nimet, paikkakunnat, ammatit, työpaikat) on muutettu. Olen myös osittain muovannut tarinoiden sanamuotoja yleiskieliseen muotoon, kuitenkin sisältöä muuttamatta. Tämä tarinallinen, litteroitu aineisto (tarinoita 9, sivuja n.25) on tutkimukseni kohteena. Koska aineisto on pienehkö, asettaa se haasteita analyysin syvyydelle ja tarkkuudelle, jotka pyrin tuomaan esille perusteluineen. Tästä syystä sekä analyysiprosessin että puolisoitten kokemusten esittely on yksityiskohtaista, jotta lukija voi ymmärtää tekemiini johtopäätöksiin johtaneet polut. Esitän tiiviit yhteenvedot tarinoiden kokonaissisällöistä liitteessä 3

(Liite 3, Tarinoiden tiivistelmät), jotta lukijan on helpompi ymmärtää yksittäisten tarinoiden kulkua ja puolisoiden kokemuksia heidän oman tarinansa kehyksessä myös tutkimustulosten esittelyn yhteydessä.

Tarinoissa tulee esille erilaisia vaiheita peliongelmaisten puolisoiden elämässä. Kahdessa tarinassa (1 ja 3) puoliset ja ongelmaiset ovat saaneet ongelmakäyttämiseen jonkinlaista apua tai tukea ja ongelmakäyttämisen on jokseenkin helpottunut. Kolmessa tarinassa (2, 5 ja 7) peliongelma on vaikuttanut puolisoiden ja perheiden elämään vuosien ajan ja ongelmakäyttämiseen ei enää tunnu puolisoiden kokemusten mukaan tulevan muutosta. Kolmessa tarinassa (6, 8 ja 9) puolisoiden tarinat ovat vielä keskeneräisiä, sillä peliongelma on paljastunut hiljattain tai parisuhde on kestänyt vasta vähän aikaa, joten tulevaisuus ja ongelmasta selviytyminen ovat puolisoille vielä epävarmoja arvoituksia. Ainoastaan yhdessä tarinassa (4) puoliso kokee täysin selviytyneensä ahdistavasta elämäntilanteesta ja ainoastaan siitä syystä, että parisuhde ongelmaiseen on päättynyt. Puolisoista ainoastaan kahden parisuhde on päättynyt, eron ja kuoleman johdosta, ja suurin osa puolisoista on siis edelleen parisuhteessa ongelmaisen kanssa. Analyysissa pyrin huomioimaan tarinoiden erilaiset kehitysvaiheet sekä parisuhteiden päättymiseen tai säilymiseen vaikuttaneet tekijät.

#### ***4.2.1 Aineiston analyysi***

Perinteisesti narratiivisessa tutkimusmetodissa tarinoiden tulee täyttää tiettyjä sääntöjä (rakenne ja juonenkulku, jossa tapahtumat seuraavat toisiaan sekä henkilöhahmot ja tietyt olosuhteet, eli tarinan näyttämö). Tärkein tarinan ominaisuus on kuitenkin sen jatkuvuus, tarinoille omintakeisinta on nimenomaan tapahtumien ja kokemusten toisiansa seuraava rakenne. (Riessman 2008, 4–5.) Tutkimuksen aineisto ei täysin kaikkien tarinoiden kohdalla vastannut narratiivisuuden tiukkoja vaatimuksia, mutta niissä kaikissa on kuitenkin selkeästi esillä kokemusten toisiaan seuraava jatkumo. Narratiivisessa tutkimuksessa tarinoille voidaan määritellä tarinan prototyyppi, mutta tarinoita on monenmuotoisia, kuten myös yksilöitä tarinoiden kertojina ja elämäntilanteita tarinoiden näyttämöinä. Tarinat eivät myöskään koskaan ole lopullisesti ratkaistuja ja valmiita, vaan kertoja jatkaa ja muovaa tarinaansa kertoessaan sitä taas seuraavan kerran. Tästä syystä narratiivisessa menetelmässä ei ole ehdotonta vaatimusta tarinoiden tietylle muodolle tai tarinoiden ainoalle oikealle analyysitavalle. (Langdrige 2007, 129–131.)

Sosiaalipsykologi Darren Langdridge (2007, 134–140) esittää fenomenologiseen psykologiaan liittyvässä teoksessaan kriittisen narratiivisen tutkimusmetodin analysointivaiheet selkeästi etenevänä menetelmänä. Hyödynsin tätä analysointitapaa sen selkeyden ja yksityiskohtiin menevän tarkastelun vuoksi, koska kyseessä oli pieni aineisto ja sen syvälinen analyysi. Esittelen seuraavaksi Langdridgen esittämät analysointivaiheet sekä tämän tutkimuksen analysointiprosessin etenemisen niitä mukaillen.

Ensimmäisessä analyysivaiheessa on pyrkimyksenä kritisoida tutkijan omia ennako-odotuksia ja tietämystä aihepiiristä, jotta nämä eivät ohjaisi analyysiprosessia (Langdridge 2007, 134–135 ). Tähän olen pyrkinyt lukemalla tarinoita useaan kertaan ennen kuin perehdyin tarkemmin erilaisiin analyysivaihtoehtoihin sekä uusimpiin peliongelmaa käsitteleviin tutkimusartikkeleihin. Ennen kuin aloitin tarinoiden analyysiprosessin kirjoitin myös lyhyesti ylös omia ajatuksiani ja oletuksiani puolisoiden mahdollisista kokemuksista ja näkemyksistä. Tätä kirjoitelmaa vertasin analyysiprosessin eri vaiheissa saamiini tuloksiin, jolloin näin olinko seurannut vain omia ajatuskulkujani vai nähnyt tarinoiden sisälle. Toinen väline ennako-oletusteni kriittiseen arviointiin oli tutkimusta varten muovaamani viitekehys omien oletusteni pohjalta (Liite 1, Viitekehys). Vertaamalla tutkimuksen tuloksia tähän viitekehukseen pystyin tarkastelemaan analyysiprosessia ja tutkimustuloksia kriittisesti.

Toinen vaihe analyysissa on tarinoiden identifiointi eli aihealueen rajauksen tarkastelu sekä tarinoiden sävyjen ja retoristen funktioiden esille tuominen. Tässä pyritään rajaamaan laajasta aineistosta (esimerkiksi elämäkertatarinat) vain tietty aihe analyysinkohteeksi. (Langdridge 2007, 137.) Tämän tutkimuksen kannalta tämä ei ollut tarpeellista, sillä kaikki tutkimuksen aineistoksi valitsemani tarinat käsittelevät nimenomaan peliongelmaa. Tarinoiden sävyjen esille tuomisen avulla pyritään saamaan selville kuinka tutkittavat suhtautuvat asiaan ja retoriset funktiot puolestaan kertovat siitä, kuinka tutkittavat perustelevat kokemuksiaan ja tunnelmiaan tarinassaan kielellisesti (emt. 2007, 137–138).

Näiden jälkeen aineistosta pyritään etsimään identiteettiä ja identiteetin rakennukseen liittyvää kertomusta, jollainen useimmiten löytyy ihmisten yksilöllisiä kokemuksia koskevista tarinoista. Seuraava vaihe on siirtyä temaattiseen analyysiin, joka riippuu itse

tutkimuksen aihepiiristä ja tutkimustehtävästä. Näiden perusteella voidaan rajata jokin tietty aihepiiri temaattisen analyysin kohteeksi tai tarinoista voi nousta esille teemoja, jotka otetaan analyysin kohteeksi. (Langdridge 2007, 138–139.)

Seuraavaa vaihetta Langdridge (2007, 139–140, 151–152) kuvailee tarinan horjuttamiseksi. Tässä vaiheessa tarinan sisältöä tulisi tarkastella kriittisesti laajemmasta sosiokulttuurisesta näkökulmasta (sukupuolen, luokka-aseman, rodun tai etnisen taustan tai sukupolven lähtökohdista). Tämä vaihe ei kuitenkaan ole Langdridgen mukaan välttämätön kaikessa narratiivisessa tutkimuksessa, vaan tutkimuksen analyysin vaiheet rakentuvat jokaisen tutkimuksen ja aineiston lähtökohtien mukaisesti päämääränään uuden tiedon saavuttaminen. Analyysiprosessin lopussa on synteesivaihe, jossa pyritään yhdistämään aikaisempien vaiheiden tulokset kirjaamalla yhteenveto kustakin tarinasta aiempien analysointivaiheiden muistiinpanojen perusteella.

Käytin tätä kriittisen narratiivisen analyysin metodia, koska se vakuutti minut selkeydelleen ja perusteellisella lähestymistavalla aineistoon. Periaatteiden johdonmukaisuuden tuloksena sain aineistosta paljon materiaalia tutkimustuloksiini ja sain esille tarinoiden merkityksiä puolisoiden omin sanoin kerrottuina. Tarkastelin analyysiprosessin aikana myös muita mahdollisia analysointitapoja (juonenkulkujen ja henkilöhahmojen tyyppittelyt, teemoituksia eri ryhmiin jne.) suhteessa tarinoiden sisältöön, mutta aineistosta ei selkeästi noussut näihin vastaavuuksia. Analyysiprosessin aikana hyödynsin kuitenkin muutamia juonianalyysin periaatteita pystyäkseni paremmin kuvaamaan ja perustelemaan tutkimustuloksia.

Tutkimusaineiston analyysin aloitin litterointivaiheessa. Kirjoitin tarinat puhtaaksi omiksi tiedostoikseen ja samalla muutin niiden tunnistetiedot. Tämän jälkeen luin tarinoita useaan kertaan ilman varsinaisia oletuksia tai analysointisuunnitelmia. Näiden lukukertojen jälkeen aloin hahmotella tarinoista merkityksellisimpiä kohtia alleviivauksilla ja asiasanamerkinnoilla tarinoiden marginaaliin. Kirjoitin myös jokaisen tarinan luettuani siitä ajatuksiani omin sanoin, joissa pyrin tuomaan esille kunkin tarinan tunnelman, kokemuksen ja tuntemuksen ytimen.

Tämän jälkeen seurasin Langdridgen (2007) esittämän kriittisen narratiivisen tutkimusmetodin analyysiperiaatteita. Tutkittuani tarinoita kokonaisuuksina aloin tarkastella jokaista tarinaa yksityiskohtaisesti etsien siitä ensin tarinalle ominaisia sävyjä. Näistä pyrin löytämään tarinoiden sisältä optimismin tai pessimismin kulkua läpi tarinan sekä myös sitä kuinka puoliso tarinassaan suhtautuu peliongelma- tai selviämiseen ja elämään yleensä (neutraalisti, toiveikkaasti, katkeroituneesti). Tämän jälkeen luin tarinoita yksitellen etsien niistä erilaisia retorisia funktioita eli niitä kielellisiä keinoja, joilla puoliset pyrkivät perustelemaan tarinaansa, kuinka he vakuuttavat ja selittävät kokemuksiaan ja tunteuksiaan. Seuraavaksi siirryin tutkimaan tarinoissa esiintyvää identiteetin rakennusta ja erityisesti kiinnitin huomiota siihen, miten puoliset kuvaavat sitä ”miltä minusta tuntuu?”.

Nämä analysointivaiheet suoritin samassa loogisessa järjestyksessä ja samanlaisin merkinnöin jokaiseen tarinaan vuorotellen. Eri analyysivaiheille käytin erilaisia merkintöjä (alleviivauksia, rasteja, plus- ja miinusmerkkejä sekä asiasanamerkintöjä), joiden perusteella kirjoitin jokaisesta tarinasta yhteenvedon näiden analysointivaiheiden tuloksista.

Näiden vaiheiden jälkeen kriittisen narratiivisen analyysimetodin mukaan siirrytään teemaattisiin analyysihin. Tämän aloitin tekemällä jokaisesta tarinasta asiasanamerkintöjä tarinoiden marginaaleihin tarinoista esiin nousevista keskeisimmistä aihepiireistä. Tein näistä teemoihin liittyvistä asiasanoista oman tiedoston, johon kirjasin kaikkien tarinoiden teemat tarina kerrallaan ja lopulta yhdistelin niitä erilaisten aihepiirien mukaan. Tästä teemojen hahmottamisesta ja järjestämisestä muodostui lopulta viisi erilaista yläteemaa (ongelman kohtaaminen, tunnereaktiot, puolison rooli, vaikutukset parisuhteeseen sekä puolison hyvinvointi ja selviytyminen), joihin kuuluu useampia alateemoja. Useimpia näistä yläteemoista tuli esille jokaisessa tarinassa. Kriittisen narratiivisen analyysin vaiheiden jälkeen tarkastelin tarinoista vielä niiden juonirakennetta ja tarinoiden muutoskohtia.

Langdridgen (2007, 139, 151) mukaan näiden vaiheiden jälkeen tarinoita ja niiden sisältämiä merkityksiä tulisi lopuksi tarkastella laajemmasta sosiokulttuurisesta näkökulmasta horjuttamalla tarinoita. Koska kyseessä on pro gradu – tutkielma en sisällyttänyt tätä



vaihetta aineiston analyysiin, jotta työ ei laajenisi liikaa. Tämä ei myöskään ollut välttämätöntä tutkimustehtävän, puolison kokemuksen esille tuomisen kannalta. Mikäli aineiston tutkimusta haluaisi jatkossa syventää ottaen huomioon kulttuurisen viitekehyksen, voisi puolisoiden kokemusta tarkastella nimenomaan naisen ja vaimon kokemusten näkökulmasta sekä asemasta peliongelmaisen miehen rinnalla.

Seuraavaksi siirryin tarkastelemaan tekemiäni muistiinpanoja analyysiprosessin eri vaiheista. Luin muistiinpanoja ja yhteenvetoja tarinoista useaan kertaan ilman varsinaisia merkintöjä tai kirjoittamista. Yritin hahmotella ajatuksissani mahdollisia usein esille nousevia tai hyvin merkityksellisiä aiheita. Tarinoista tuli vahvasti esille puolisoiden erilaiset selviytymistarinat ja -keinot. Nämä selviytymiskeinot kiehtoivat puolisoiden hyvinvoinnin kannalta ja parisuhteen muutosten näkökulmasta. Tarinoissaan puoliset kuvasivat selviytymiskeinoja, jotka eivät aivan vastanneet viitekehysessä esittämiäni oletuksia (Liite 1), mutta jotka olivat yksilöllisissä elämäntilanteissa helposti saatavilla ja käytettävissä ja niistä muodostuikin puolisoille heidän oma selviytymispolkunsaa.

Tarkastelin tätä selviytymisen tematiikkaa syvemmin ja perehdyin Jim Orfordin (1998) selviytymisnäkökulmaan, jota esittelen tutkimustuloksissa luvussa 6.1. Tämän näkökulman mukaisesti tein vielä merkintöjä tarinoissa esiintyvistä erilaisten selviytymiskeinojen käytöstä ja kirjoitin näistä kokoavat muistiinpanot jokaisesta tarinasta. Tämän jälkeen tutustuin muihinkin selviytymistä käsitteleviin tutkimuksiin, joita hyödynnän tutkimustulosten esittelyn yhteydessä. Analyysiprosessin päätteeksi kirjoitin kokoavan synteessin analyysin tuloksista, jossa käytin tekemiäni muistiinpanoja ja päätelmiä puolisoiden tarinoista ja puolisoiden omia sanoja lainaamalla tekstiin otteita tarinoista.

Tutkimustuloksia esittelen tarinoista muodostuneiden viiden aihealueen teemoituksen perusteella. Esittelen tuloksissa useita lainauksia tarinoista, koska narratiivisessa aineiston analysoinnissa keskitytään tutkimaan nimenomaan tiettyjen henkilöiden, tietyissä sosiaalisissa tilanteissa ja tietyssä sosiaalisessa ajassa luomia yksilöllisiä merkityksiä. Sen lisäksi, että narratiivisessa analyysissä keskitytään tarinoiden sisältöön (mitä sanotaan), tarkastellaan analyysissä myös sitä, miten asiat kerrotaan ja miksi niistä kerrotaan. Näitä molempia näkökulmia hyödynnän tarinoiden sisällön ja puolisoiden kirjaamien

perustelujen ja retoristen keinojen esittämisen myötä. Narratiivisen analyysin päämääränä on tarkastella aineistoa kokonaisina yksikköinä eikä rikkoa niitä osiin. Tällä tavoin voidaan keskittyä tarinoiden yksityiskohtiin, jolloin sisältö ja yksilölliset tapahtumat sekä kertojan oma kokemus nousevat tärkeimmiksi tutkimuksenkohteiksi. Tätä periaatetta seuraan nimenomaan siinä, että tuon esille lainauksia jokaisesta tarinasta, jolloin lukija voi ymmärtää myös tarinoiden yksilöllisen kehysten ja kokonaisuuden. (Riessman 2008, 11–13, 53.)

#### ***4.2.2 Aineiston luotettavuus***

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen kokonaisvaltaisesti sekä tosiasioiden löytäminen ja ymmärtäminen. Yleistäminen ja asioiden todentaminen on vaikeaa, koska tutkimuksen tulokset liittyvät tiettyyn aikaan ja paikkaan ja tutkijan omat arvolähtökohdat sekoittuvat myös tutkimukseen mukaan. (Hirsjärvi et al. 2004, 152.) Nämä luotettavuuteen liittyvät tekijät olen huomionut oman analyysi- ja päättelyprosessin tarkan esittämisen myötä sekä pyrkimyksessäni tuoda esille mahdollisimman paljon puolisoiden omaa ääntä ja heidän määrittelemiään merkityksiä peliongelmalle ja parisuhteelle sen varjossa.

Laadullisen tutkimuksen ongelmana pidetään usein otoskokoja. Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on induktiivinen analyysi, jossa tarkastellaan aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti päämääränä yksittäistapauksen perusteella yleisempi ymmärrys aihepiiristä. Tarkoituksena on, että tutkimalla yksittäistä tapausta riittävän tarkasti voidaan tuoda esille tekijöitä, jotka ilmiössä ovat merkittäviä ja jotka toistuvat tarkasteltaessa aihepiiriä yleisemmälläkin tasolla. (Hirsjärvi et al. 2004, 155, 171.)

Tässä tutkielmassa otoskoko on suhteellisen pieni. Narratiivisessa tutkimuksessa yksikin tarina tai narratiivinen haastattelu voi jo riittää tutkimusaineistoksi, koska yksilön elämäntarinan kuvaukset ovat yleisesti hyvin syvällisiä ja pitkiä. Myös narratiivisen aineiston analysoinnin tavat ovat hyvin moninaiset, mikä mahdollistaa analyysin monipuolisuuden ja syvällisyyden ja lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Lieblich, Tuval-Mashiach & Zilber 1998, 9. ) Tässä tutkimusaineistossa osa tarinoista oli pitkiä (3–9 sivua) ja kokemusten kuvauksessa syvällisiä, joten niiden sisältö ylittää määrälliset tavoitteet. Olen myös hyödyntänyt analysointiprosessissa monipuolisesti erilaisia analyysitapoja, joiden myötä tarinoiden monien merkitysten esiin tuominen ja ymmärtäminen on mahdollista.

Peliongelman seuraukset puolisoille ovat tämän tutkimuksen tulosten myötä ymmärrettävissä koskettamaan laajemminkin puolisoita, mutta tulee kuitenkin huomioida jokaisen puolison ja parisuhteen sekä peliongelman yksilölliset piirteet, joten nämä tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä.

Usein tarinoiden kirjoituspyynnön vastaajiksi valikoituu tietynlaisia henkilöitä esimerkiksi koulutuksen suhteen tai riippuen kirjoituspyynnön esittämispaikasta. Vastaanottamieni tarinoiden kirjoittajien taustat vaihtelivat laajasti niin iän, perhetilanteen, maantieteellisen sijainnin, koulutuksen kuin sosioekonomisen asemankin mukaan. Näin ollen tarinat kirjoittaneet puoliset eivät valikoituneet vain tietystä ihmisryhmästä tai tietyltä alueelta. Tarinoiden muodoissa oli myös paljon rakenteellisia eroja pituudessa, ilmaisukeinoissa, kielen muodoissa ja tarinoiden kokonaisrakenteessa. En ole eritellyt tuloksissa näiden rakenteellisten erojen vaikutuksia, sillä rakenteellisista eroista huolimatta kaikista tarinoista tulee selkeästi esiin sisällöllisiä merkityksiä, jotka ovat tämän tutkimuksen kohteena. Voidaan myös ajatella, että narratiivinen tutkimusote ei sinällään rajaa osallistujien joukkoa, sillä tarinoiden kertominen on ihmiselle ominainen tapa jäsentää elämäänsä, ylläpitää sen jatkuvuutta ja muovata omaa identiteettiään (Crossley 2000, 46).

Tulee myös huomioida puolisoitten kirjoittamista tarinoista se, että ne eivät kerro objektiivisesti todellisuuden tapahtumista vaan nimenomaan puolisoitten omista subjektiivisista kokemuksista. Tämän tutkimuksen kannalta se on hyödyllistä, sillä tarkastelun kohteena ovat nimenomaan peliongelmaisen läheisen kokemukset ja hänen hyvinvointinsa haasteet. Ongelmien kanssa kamppailleet ovat tuottaneet oman kertomuksensa siitä, kuinka he ovat ymmärtäneet ja kokeneet elämänsä ongelmat (Hänninen & Koski-Jännes 2000, 199). Tämä henkilökohtainen elämän pohdinta ja kokemusten seuraukset näkyivät selkeästi tarinoissa.

### **4.3 Eettinen näkökulma**

Ihmistutkimusten eettiset haasteet liittyvät erityisesti tutkimukseen osallistuvien vapaaehtoiseen suostumukseen, tutkimuksessa saadun tiedon luottamukselliseen ja anonyymiseen käsittelyyn, tutkittavien harhaanjohtamisen välttämiseen sekä siihen, että tutkimus ei saa tuottaa vahinkoa ja haittaa osallistujille (Hänninen 2008, 123).

Lehti-ilmoituksilla kerätty tarinallinen aineisto on tutkimukseen osallistumisen kannalta vapaaehtoista, mutta kirjoituspyynnössä on selvästi tuotava esiin aineistonkeruun tavoite ja ehdot. Narratiivinen aineisto ei aiheuta vahinkoa osallistujille, mikäli edellä mainittu osallistumisen vapaaehtoisuus toteutuu. (Hänninen 2008, 125–126.) Kirjoituspyynnössä (Liite 2) esitän selkeästi sekä tutkielman tavoitteet, kirjoituksen vapaamuotoisuuden, tarinoiden ehdot sekä yhteystiedot mahdollisia kysymyksiä varten.

Aineiston käytössä ja analyysissä tulee pystyä säilyttämään tutkittavien anonyymisyys, eli henkilöiden nimet, iät ja muut yksityiskohdat, jotka kertovat ihmisen henkilöllisyydestä tulee olla muutettuina (Hänninen 2000, 34–35). Tämän voi huomioida jo litterointivaiheessa, jossa aineistosta voidaan poistaa sanoja tunnistamisen välttämiseksi ja sisällöllisesti oleellisen asian löytämiseksi. Myös aineiston tulkinnan tulee olla haastateltavaa kunnioittavaa ja hänen äänelleen ja tarinalleen on annettava sille kuuluva arvostus. (Hänninen 2008, 129, 131, 134.) Olen huomioinut yksityisyyden suojan litterointivaiheessa, jossa muokkasinkin tarinoista pois tunnistetiedot ja muutin tunnistamista helpottavat sanamuodot yleiskieliseen muotoon. Analyysissä olen käyttänyt ainoastaan litteroitua aineistoa. Tarinoista käytän tulosten esittelyssä vain järjestysnumeroa erottelun apuna, jolloin tarinoiden kirjoittajien sukupuoli, ikä ja perhetilanne eivät tule tunnistettavaksi. Olen pyrkinyt kunnioittamaan puolisoitten omaa yksilöllistä tapaa selviytyä vaikeasta elämäntilanteesta lainaamalla useita otteita heidän tarinoistaan.

Tarinallisen aineiston käyttäminen tutkimuksessa on eettisesti arvokasta, koska se tuo esille ihmisen kokonaisuudessaan ja kunnioittaa hänen antamiaan merkityksiä asioille. Näin ei keskitytä vain tutkijan antamiin lähtökohtiin tai tarkastella tutkittavia vain psykisinä kohteina. (Hänninen 2000, 34–35.) Narratiivit voidaan nähdä ihmisen elämän rakennusaineiksina ja niissä esitetyt merkitykset elämää eteenpäin vievinä. Tarinoissa puolisoit määrittelevät ongelmat ja elämäntilanteet uudelleen tarinan tai siinä esiintyvien metaforien kautta ja ne mahdollistavat elämän näkemisen muuttuvana ja uudelleen tulkittavana. Samalla kertoja etäännyttää itsensä tarinastaan, jolloin niihin liittyviä kokemuksia on helpompi hallita. Vaikeista elämäntapahtumista ja tunnetiloista kertominen auttaa jäsentämään ja ymmärtämään ahdistavia ja monimutkaisia osatekijöitä, joita traumoihin tai kriiseihin liittyy. Tällä voi olla terapeuttisia vaikutuksia puolisoille heidän omassa selviytymisprosessissaan. (Pennebaker 1997, 187; Hänninen & Valkonen 2005, 14.)

## 5 PUOLISON KOKEMUS

*”Minä en vielä ymmärrä peliongelmaisen mietteitä. Minä olisin halunnut vain yksinkertaisen ja onnellisen elämän – punaisen pienen tuvan ja perunamaan lapsineen. Minulla on nyt perheessä kolme huollettavaa, eikä minulla ole halua elää.”-Tarina 9-*

Näin kertoo puoliso, jonka peliongelmainen kumppani on viimein paljastanut kaikki korttinsa ja peliongelma on ollut avoimesti käsittelyssä parisuhteessa. Ote hänen tarinastaan paljastaa sen, kuinka kokonaisvaltaisesti peliongelmaisen kanssa yhdessä elävällä puolisololla on tunne koko elämänhallinnan menetyksestä. Peliongelma rikkoo sekä parisuhteen luottamuksen ja perheen ja parisuhteen arkirutiinit että elämän taloudellisen perustan. Puoliso menettää samanaikaisesti henkisen yhteyden ja instrumentaalisen tuen ja turvan, joka puolisoitten välillä on ollut. Puolisosta tulee vastuunkantaja ja huolehtija, jonka omille harteille jää kannettavaksi oma ahdistava olotila perheestä huolehtimisen lisäksi. Tämän elämänhallinnan menetyksen ja siitä selviämisen tuntemukset ja kokemukset tulivat selkeinä esille puolisoitten kirjoittamissa tarinoissa.

Käsittelen seuraavaksi puolisoitten kokemuksia heidän tarinoidensa ja sanojensa kautta. Olen jaotellut seuraavat kappaleet tarinoista nousseiden teemojen avulla. Käyn läpi ongelman kohtaamista sekä siitä seuraavia tunnereaktioita ja puolisoitten roolia peliongelmaisen rinnalla. Esitän myös kuinka puolisoit kokevat peliongelman vaikuttavan parisuhteeseen ja omaan hyvinvointiinsa. Näiden otsikoiden alla tuon myös esille tarinoissa esiintyviä tuntemusten ja kokemusten sävyjä, puolisoitten minän rakennusprosessia sekä puolisoitten käyttämiä retorisia keinoja, joilla he tarinaansa rakentavat. Tekstissä on lainauksia puolisoitten tarinoista, joita olen muokannut muutamien sanojen verran, jotta niiden asiayhteys kävisi selkeämmin ilmi.

Vaikka tarinoiden kokemuksissa on sekä samankaltaisuuksia että eroavaisuuksia ei kokemuksia voi niputtaa täydellisesti yhteisten teemojen tai otsikoiden alle, sillä jokainen tarina on oma yksilöllinen selviytymiskertomuksensa, jonka kaikkia sävyjä ja teemoja on mahdotonta tuoda esille tutkimustuloksissa. Olenkin pyrkinyt rajaamaan aihepiirit niiden merkittävyyden tai kokemuksen syvyyden tai toisaalta suurien eroavaisuuksien ja samankaltaisuuksien avulla.

## 5.1 Ongelman kohtaaminen

Peliongelman paljastuminen aiheuttaa puolisoille hyvin monenlaisia negatiivisia tunteita. Vaikka pelaaminen olisi ollut puolisoiden tiedossa tai vaikka puoliso olisi osannut epäillä ongelmakäyttäytymistä, on varsinaisen ongelman kohtaaminen aina vaikeaa ja traumaattista. Pettymys omaan puolisoon, hänen valheisiinsa ja käyttäytymiseensä sekä ongelmaisen aiheuttamaan yhteisen elämän täyskäännökseen aiheuttaa hyvin suuria menetyksen ja ahdistuksen tunteita. Monet puoliset kuvaavat järkytyksen ja shokin sanoilla niitä tunteita, joita ongelman kohtaaminen heissä aiheutti.

*”Maailma romahti ja sen jälkeen lakkasin tuntemasta mitään.”-Tarina 9-*

*”Oli aikamoinen sokki huomata ettei sellaista miestä ollut olemassakaan mihin rakastuin. Pelimies osasi puhua ja esittää asiat siten etten hoksannut ennen kuin aikojen kuluttua.”-Tarina 4-*

Ongelman kohtaaminen aiheuttaa puolisoille taloudellisen järkytyksen, luottamuksen menetyksen, tilanteeseen alistumisen ja vastuullisuuden lisääntymisen kokemuksia. Puolisot suhtautuvat ongelmaan eri tavoin ja reagoivat tilanteeseen itselleen mahdollisin keinoin.

### 5.1.1 Taloudellinen järkytys

Ensimmäisen järkytyksen puoliset kokevat useimmiten taloudellisten menetysten suuruudesta. Tarinoiden puoliset kertoivat taloudellisista menetyksistä, jotka vaihtelivat useasta sadasta eurosta yli 30 000 euron lainoihin.

*”Järkytys oli hirveä. Silloin suutuin hirveästi. Rahoja ei ollut missään. Hän oli velkaa yli 30 000euroa. Ja kaikki pelattu.”-Tarina 5-*

*”Kyllä sinne (pelipaikkaan) on meidän perhe asunto-osakkeen verran rahaa lahjoittanut, kokoa en osaa arvella.”-Tarina 2-*

Taloudelliset vaikeudet vaikuttivat myös koko perheen hyvinvointiin ja vaikeuttivat arjen sujumista.

*”Tilinväli on kaksi viikkoa, hänellä on suuremmat tulot kuin minun eläkkeeni. Mutta jokapäiväiset pelit ja peliapaaratit nielevät rahat 2-3 päivässä.”-Tarina 7-*

*”Tilanne oli sellainen, että puoliso oli jättänyt puolenvuoden vuokrat ja sähkölaskut maksamatta, eli häätö ja sähköt olivat menossa katkolla. Auto, joka oli opintojeni kannalta välttämätön oli menossa ulosottoon. Puoliso oli onnistunut salaamaan kaikki, koska ollessaan päivällä kotona hän pystyi hävittämään postin tuomat laskut.”-Tarina 1-*

*”Yksi päivä tuli postissa lappu, että katkaisemme sähköt, jollette heti maksa 419 euron laskua. Ehdin kerätä rahat ja maksaa sähkölaitokselle, että pystyin lämmittämään vauvalle maitoa. Myöhemmin selvisi, hänen ottaneen yli 4000 eurolla velkaa henkilötiedoillani.”-Tarina 3-*

### **5.1.2 Luottamuksen menetytys**

Toinen järkytys seuraa siitä valheiden vyyhdistä ja epärehellisestä käyttäytymisestä, jota ongelmaiset ovat voineet toteuttaa jo vuosikausia. Näiden valheiden paljastuessa puoliso kokee menettävänsä koko yhteisen elämän perustan ja luottamuksen ongelmaiseen. Puolisot kokivatkin, että pelatuista rahamääristä ja niistä aiheutuvista taloudellisista vaikeuksista huolimatta luottamuksen menettäminen oli vaikeinta kestää. Pelaamisen salailu ja valehtelemisen aiheuttivat paljastuttuaan täydellisen luottamuspuolan, joka joillakin puolisoilla kesti hyvin pitkään ja aiheutti luottamuksen menetytystä muihinkin ihmisiin.

*”Kovimpana menetyksenä on kuitenkin luottamuksen menetytys toiseen”-Tarina 8-*

*”Vaikeinta koko tilanteessa on ollut luottamuksen rikkoutuminen ja sen uudelleen rakentaminen. Minun on erittäin vaikea luottaa mihinkään tai kehenkään, niin pahasti puoliso käytti luottamustani väärin. Hänen mielestään minun pitäisi luottaa häneen heti, kun hän on jotain tehnyt kuten on sovittu. Tuo lienee loputon paini, jota käymme niin pitkään kuin yhdessä ollaan.”-Tarina 1-*

Myös salailun ja valehtelemisen sietäminen ja kestäminen olivat ahdistavia puolisoille. Puolisot olivat usein keskustelleet ongelmaisen kanssa pelaamisesta tai siihen käytetystä rahamäärästä, mutta ongelmainen joko kielsi asian tai vähätteli sitä. Tämä aiheutti puolisoille epäilyksen tunteita, mutta he sietivät salailua ja valehtelua pelaamisen suhteen, vaikka epäilykset saattoivat olla hyvinkin voimakkaita ja aiheellisia.

*”Hän totesi, että sitten kun asutaan yhdessä, täytyy vähentää pokerin pelaamista. En tiedä uskoiko hän itsekään siihen, minä en ainakaan uskonut.”-Tarina 6-*

*”Kysyin tuolloin häneltä, onko hän ottanut lainoja minun nimissäni. Hän väitti kovasti ettei ole niin tehnyt, vaikka minulla oli kirjalliset todisteet kädessäni.”-Tarina 1-*

*”Monesti olin kysynyt puolisolteni, että onko sinulla peliongelma, mutta hän kielsi heti asian.”-Tarina 9-*

*”Oli hän kerran kertonut sisarelleeni pelanneensa ja juoneensa omakotitalon verran rahaa. Mutta en noteerannut sitä.”-Tarina 5-*

### 5.1.3 Tilanteeseen alistuminen ja vastuun kasvaminen

Pelaamisen esille tuleminen parisuhteessa tai sen laajuuden paljastuminen aiheutti usein tilanteeseen alistumista ja turtumista. Puolisot kokivat, että keskusteluyrityksistä ei ollut hyötyä tai etteivät he voineet enää luottaa ongelmaisen lupauksiin pelaamisen vähentämisestä. Tästä seurasi tilanteen jatkuminen ja puolison osalta sen sietäminen alistumalla salailuun ja omiin epäilyihin, joita ei enää jaksanut tuoda esille.

*”Koko asiasta tuli oikeastaan jonkinlainen tabu, josta puhumisen aloittaminen oli todella väsyttävää.”*

*-Tarina 8-*

*”Puoliso lupasi, ettei enää huijaa. Päädyin maksamaan vuokrat itse, koska en jaksanut joka kuukausi anella hänen osuuttaan minulle takaisin. Maksoin myös sähkö-, vesi- ja kotivakuutuslaskut ja melkein aina ruokaostokset. Alistuin. Oli helpompi henkisesti elää niin.”-Tarina 3-*

Alistuminen aiheutti myös epätietoisuutta ja pelkoa tulevaisuutta tai ongelmaisen arvaamatonta käytöstä kohtaan. Puolisosta tuli näkymätön varjo, joka huolehti, että yhteinen talous ja perhe-elämä toimivat arjessa, mutta hän joutui tekemään tämän kaiken jatkuvasti varpaillaan ja peläten, että korttitalo romahtaa jälleen kerran ongelmaisen valheisiin.

*”Minulle oli todella raskasta elää kun pelko oli koko ajan läsnä. Elämä oli tosi turvatonta ja hankalaa. Omat filikset oli todella huonot. Puoliso käänsi asiat aina niin päin että syy ongelmiin ja pelaamiseen olin minä ja minun käytökseni ja tekemiseni.”-Tarina 4-*

*”Eikä auta mitään mennä huomauttamaan, tulee kirosanoja ja uhkauksia kaikella tavalla. Pelkään häntä muutenkin.”-Tarina 7-*

Pelaamisen paljastuttua puoliso joutuu ottamaan vastuuta koko perheen elämästä ja hyvinvoinnista. Ongelmainen ei paljastuttuaan osaa tai pysty ottamaan vastuuta käyttäytymisestään vaan useimmiten romahtaa itse henkisesti ja tästäkin johtuen puoliso joutuu ottamaan ohjat käsiinsä. Vastuu painaa puolisoita liikaa, sillä luottamuksen menetys aiheuttaa jatkuvaa epäilyä ongelmaisen suhteen ja näin arkisesta vastuunkannosta tulee myös henkistä, jatkuvaa ongelmaisen käyttäytymisen ja rahankäytön tarkkailua.

*”Kaiken paljastuttua hän oli täysin toimintakyvytön, hänellä ei ollut mitään käsitystä siitä miten asioita pitäisi selvittää ja miten yrittää päästä taas jotenkin taloudelliseen tasapainoon.”-Tarina 1-*

*”Yrittäessäni kontrolloida hänen rahankäyttöään ja asioiden hoitoa, sain kuulla olevani kyllä, jolla ei ole elämässä mitään muuta tärkeää kuin raha”-Tarina 4-*



*”Tyydyin hoitamaan oman pelipaikkani ja ostamaan ruuat ja maksamaan laskut. Tunnen olevani vastuussa kaikesta ja näen puolisoni jollakin tavalla minun huollettavana. Minusta tuntuu siltä, että olen ainoa aikuinen tässä suhteessa. Se tuntuu raskaalta.”-Tarina 8-*

#### **5.1.4 Ongelman kohtaamisen erilaiset tavat ja mahdollisuudet**

Puolisot kohtaavat peliongelman myös omin henkilökohtaisin tavoin. Ongelman kohtamista voi tarkastella tarinoista analysoimalla niitä retorisia keinoja, joilla puolisot selittävät ja perustelevat omaa käyttäytymistään ja suhtautumistaan ongelmaan.

Tarinan 1 puoliso säilyttää parisuhteensa, koska itse voimaantuu toimimaan ja hankkimaan apua tilanteeseen. Puoliso perustelee pitkälle päässyttä pelaamisen piilossa pysymistä sillä, että he asuivat eri paikkakunnilla parisuhteen alkuvaiheessa ja hän koki pelaamisen liittyvään nuoruuteen tai humalatilanteisiin. Puoliso kuitenkin kertoo kuinka hän useita kertoja ihmetteli puolisonsa käytöstä raha-asioiden suhteen, muttei osannut varsinaisesti epäillä mitään, koska ei tiennyt ja ymmärtänyt kuinka vakavasta ongelmasta voisi olla kyse. Selviämisen prosessin haastavuutta puoliso perustelee kertomalla kuinka nihkeästi julkisella puolella suhtauduttiin ongelmaan, ei tiedetty kenelle hoito kuuluu tai sosiaalitoimista ei saanut taloudellista tukea, vaikka tilanne oli akuutti. Tarinan käännekohdassa puoliso alkaa itse toimia aktiivisesti peliongelman selviämiseksi ja tässä vaiheessa hän kertoo myös avoimesti muille ongelmasta. Hän tekee rikosilmoitukset hänen nimissään otetuista lainoista ja hakee aktiivisesti ja painokkaasti apua ongelmaiselle. Oma-toimisuudellaan hän vakuuttaa myös omaa selviytymisprosessiaan.

*”Siitä on nyt kulunut kolme vuotta ja tilanne on vakiintunut.”-Tarina 1-*

Ongelmainen jatkoi valehtelua hoidon aikanakin (mm. salasi poissaoloja sovitusta hoitotapaamisista) ja tämän myötä puoliso joutui huolehtimaan myös konkreettisesti ongelmaisen viemisestä hoitotapaamisiin. Tällä puoliso kuvaa kaiken kattavaa vastuullisuuttaan, jopa siis ongelmaisen hoidosta ja selviämisen prosessista kaiken muun perheeseen ja omaan hyvinvointiin liittyvän huolenpidon lisäksi. Itse selviytymisprosessia helpottaa diagnoosi ongelmaisen mielenterveysongelmista, jotka lääkityksen avulla ovat pysyneet aisoissa ja vähentäneet myös pelaamista. Koko tilanteen vakavuutta ja seurauksien syvyyttä puoliso perustelee sillä, että hän on harkinnut eroa ellei ongelmainen olisi ryhdistäytynyt. Puoliso korostaa tarinassaan yksin jäämistä ongelman kanssa ja kaiken vastuun

ottamista omille hartioilleen, mutta selittää sitä miksi hän tähän on ryhtynyt sillä, että on lupautunut olemaan puolisonsa tukena.

*”Tällaista tämä on ollut, ei helppoa, mutta tätä kai se myötä- ja vastamäessä tarkoittaa”-Tarina 1-*

Puoliso voi kuitenkin kohdata ongelman myös aivan toisenlaisin keinoin, vaikka parisuhde säilyykin ehjänä. Tarinan 3 puoliso kokee peliongelman sairauden ja hallitsemattoman riippuvuuden teemojen kautta, jolloin ongelma on ymmärrettävissä, mutta ei hallittavissa.

*”Huomasin, että ei hän ole läpeensä paha, vaan pelihuuma oli aiheuttanut hänet tekemään sellaista, millä ei ollut mitään tekemistä järjen kanssa. Pelaamiseen voi sortua kuka tahansa, myös yhteiskunnallisesti arvostetussa ammatissa oleva”-Tarina 3-*

Hän perustelee omaa alistumistaan ja pitkään kestänyttä valehtelua ennen paljastumista omalla syvällä rakkaudellaan ja uskollaan parempaan huomiseen, sekä sillä että ei ymmärtänyt peliongelman voivan olla niin vakava. Samoin puoliso tekee elämänsä ahdistavuuden ja masentavuuden vakuuttavaksi kertomalla yksityiskohtaisesti, kuinka moniin taloudellisiin ja ihmissuhteisiin liittyviin asioihin peliongelma on vaikuttanut. Hän kertoo läheisten ihmisten ja ammattilaisten todenneen, että hän on joutunut elämässään kamppailemaan vakavien ongelmien kanssa puolison peliongelman vuoksi, ja näillä muiden asiantuntevilla mielipiteillä puoliso perustelee myös sitä, kuinka merkittäviä seuraukset ovat olleet nimenomaan hänen elämälleen.

Puoliso itse pyrkii ymmärtämään peliongelmaa sairautena ja yrittää kertoa siitä myös omille läheisilleen, mutta he eivät ymmärrä asiaa samalla tavoin. Näillä sanoilla puoliso perustelee omaa tuen kaipuutaan ja läheisten suhteiden muuttumista negatiivisiksi. Ymmärtäminen toimii hänelle itselleen voimavarana selvitä ahdistavasta elämäntilanteesta. Peliongelman puoliso kokee negatiivisesti ja erityisesti pelitarjoajien epäasiallisen mainonnan, joka pahoittaa entisestään näiden kokemusten ja vaikutusten piiriin joutuneiden läheisten mielen. Ongelman kohtaaminen aiheuttaa puolisolle hyvin monentasoisia ongelmia ja ahdistusta, joihin hän pyrkii hakemaan apua. Myös parisuhde kärsii peliongelmosta ja sosiaalisen ympäristön negatiivisesta suhtautumisesta. Kuitenkin rakkaus puolisoon ja ammattiavun piiristä saatu tuki kannustaa yhteisen elämän jatkamista, vaikka itse peliongelmaan ei ole saatu hoitoa eikä itse ongelmaisen käyttäytyminen ole juuri muuttunut.

*”Kävimme seurakunnan perhetyöntekijän kanssa puhumassa ja hän ymmärsi peliriippuvaisuuden luonteen ja kannusti meitä olemaan yhdessä perheenä, jos se tuntuu meistä itsestämme hyvältä.” –Tarina 3-*

Tarinan 4 puoliso kohtasi puolison peliongelman aluksi hyvin samoin negatiivisin tuntein ja reaktioin kuin tarinoissa 1 ja 3. Pelaamisen piilossa pysymistä tarinan 4 puoliso kuvasi sillä, että ongelmainen oli ”pelimies”, joka osasi puhua ja selitellä. Puolison kertomusta sävyttää ongelman esiintulon jälkeen pessimistinen suhtautuminen elämään, joka johtuu peliongelman aiheuttamista taloudellisista huolista, luottamuspulasta ja pelosta parisuhteessa ja ongelmaisen henkisesti uhkaavasta käyttäytymisestä sekä puolison alistumisesta ja itsetunnon laskusta. Puolison omaa voimaantumista ja selviytymistähtoa puolestaan kuvaa avunhakeminen. Toiveikkuus elämää ja selviytymistä kohtaan kasvaa, kun puoliso saa tukea ja taloudellisia neuvoja, vaikka vain vähän ja ainoastaan neuvovan puhelimen kautta. Puoliso pyrkii pelastamaan oman elämänsä ja hyvinvointinsa eikä halua jäädä suhteeseen kärsimään ongelmakäyttäytymisen seurauksista. Tätä kuvaa se, että ongelmaisen jättäessä vuokrat maksamatta hän heittää puolison pihalle ja haluaa avioeron.

*”Se oli kyllä elämäni paras ratkaisu!” -Tarina 4-*

Ongelman kohtaaminen voi myös aiheuttaa niin suuren järkytyksen, että parisuhde katkeaa. Tarinan 5 puolisolle vuosia jatkuneen peliongelman ja sitä seuranneen suuren lainan paljastuminen aiheuttivat järkytyksen. Myös ongelmaiselle tilanteen paljastuminen oli liian raskas asia kohdata ja hän päätyy itsemurhaan. Varsinaisen peliongelman kohtaaminen jäi kuitenkin tarinan 5 puolisollla kesken ja tämä on vaikuttanut hänen myöhempään hyvinvointiinsa.

Ongelman kohtaamiseen liittyvät reaktiot ja mahdolliset käytettävissä olevat keinot vaihtelevat puolisoilla monin tavoin ja eri syistä. Puolisoiden oma persoonallisuus ja tausta vaikuttavat luonnollisesti reagoinnin voimakkuuteen sekä omiin mahdollisuuksiin ymmärtää ongelmaa tai toimia ongelmavyöhykän edessä. Esimerkiksi tarinan 5 puolisollla suhtautuminen elämään on omalle ikäluokalleen tyypillistä; työ ja perhe-elämä ovat tärkeitä arvoja. Näitä pyritään tavoittelemaan kunniallisella elämäntyyllillä ja ahkeralla työntöällä. Puoliso kuitenkin katkeroituu jatkuvasta rahapulasta ja yhteistyökyvyttömyydestä parisuhteessa. Peliongelman paljastuminen aiheuttaa kitkerän pettymyksen, jonka jälkeen suhtautuminen elämään on entistä pessimistisempää. Toisaalta toivoa tulevaan antaa vielä se, että puoliso on kuitenkin itse onnistunut joissakin omilla tavoitteillaan.

*”Lapseni olen hyvin kasvattanut, heillä on ammatit ja työpaikat.” -Tarina 5-*

Myös tarinoiden 2 ja 7 puolisoitten tarinat kuvastavat samankaltaista arvomaailmaa. Tarinan 7 puolison identiteetti on rakentunut perinteisille arvoille: omasta perheestä ja läheisistä on huolehdittava, lupaukset pidettävä ja niukka, kunnollinen elämä on tavoiteltavaa. Näitä arvoja noudattaessaan hänen oma hyvinvointinsa on kuitenkin heikentynyt, koska joutuu nyt alistuneena kohtaloonsa kohtaamaan peliongelman vaikutukset ja hoitamaan peliongelmaista, joka ei tilastaan välitä eikä siitä halua puhua puolison kanssa.

*”...tähän päivään asti olen joutunut häntä elättämään.”-Tarina 7-*

Toisenlainen reagoititapa on puolestaan luonnollinen tilanteessa, jossa parisuhde ei ole vielä kestänyt pitkään ja jossa vasta harkitaan sitoutumista. Tarinassa 6 parisuhteen laatu vaikuttaa puolison reagointiin, sillä hän ei ole varsinaisesti järkyttynyt tai ahdistunut peliongelmaista vaan enemmänkin harkitsee sitä onko suhteen jatkaminen tällaiseen kumpuniin järkevää tai edes mahdollista. Peliongelma aiheuttaa tässä parisuhteessa ongelmia ja yhteisen ajan puutetta. Puoliso suhtautuu elämään yleisesti toiveikkaasti, mutta ei ymmärrä miten toiselle pelaaminen voi olla ihmissuhteita tärkeämpiä. Puolison reagointi jääkin sille tasolle, että hän pohtii mitä asialle pitäisi tehdä jatkossa.

*”Meidän pitäisi mennä naimisiin kesällä, mutta olen alkanut miettiä sitäkin että kannattaako, koska toisella on pelaaminen tärkeämpää kuin ihmissuhteet” -Tarina 6-*

## **5.2 Tunnereaktiot ja niiden vaikutukset puolisoon**

Ongelman kohtaaminen aiheuttaa puolisoissa hyvin monenlaisia reaktioita. Se kuinka ongelmakäyttäytymisen paljastuminen ja sen seuraukset vaikuttavat tunteisiin on kuitenkin vielä merkittävämpi ja pitkäkestoisempi ongelma kuin arkielämän järjestäminen ja taloudellisiin vaikeuksiin reagoiminen. Puolisoiden tunnereaktiot olivat kertomuksissa samankaltaisia. Puolisot myös kuvasivat avoimesti ja vahvasti omia tunteitaan peliongelmaa ja ongelmaista kohtaan. Negatiivisten tunteiden kirjo tuli tarinoissa laajasti esille.

*”Tunteeni ovat tällä hetkellä fyysinen ja henkinen pahaolo, tyhjyys, tunteettomuus. Jotenkin pidän tätä tuskaa nyt sisälläni ja pelkään että jossain vaiheessa tuska kaivautuu ulos”-Tarina 9-*

Kuvaan seuraavaksi puolisoitten tarinoissaan korostamia tunteita suuttumuksen, ahdistuneisuuden ja elämänhallinnan heikentymisen teemojen kautta.

### **5.2.1 Suuttumus**

Suuttumuksen tunteet tulivat esille myös vihan, järkytyksen ja katkeruuden tunteina. Suuttumusta kohdennettiin niin ongelmaiseen kuin myös pelejä tarjoaviin yrityksiin,

jotka mahdollistavat pelaamisen. Suuttumusta esiintyi erityisesti peliongelmaa koskevien keskustelujen yhteydessä, riitojen selvittelyssä sekä valehtelemisen ja salailemisen paljastuttua. Suuttumuksesta saattoi kuitenkin tulla puolisoille myös pidempiaikainen tunnekokemus ja pitkittyessään se saattoi syventyä vihantunteiksi.

*”Mutta välillä minut valtaa jonkinlainen vihan tunne koko tilanteesta”-Tarina 8-*

*”Minulla on sellainen olo, että minun pitäisi keksiä joku rangaistus hänelle tekosistaan.”-Tarina 9-*

Viha ja suuttumus ovat kuluttavia tunteita ja niiden laantuessa näyttäisi puolisoille kasvavan katkeruuden, turtumisen ja tunnekyllyyden kokemuksia. Katkeruuden sävyisiä tunnekokemuksia tuli esille yli puolessa tarinoista ja nämä vaihtelivat asteeltaan vähäisestä turtumisesta tilanteeseen hyvinkin syvään ja koko elämään kohdistuvaan pettymykseen.

Katkeruus saattaa muuttaa puolisolta koko elämän suunnan, mikäli peliongelman seuraukset ovat taloudellisesti merkittävät ja ongelmaisen valehtelu ja pelaamisen salaaminen ovat kestäneet vuosia. Näin on ilmeisesti käynyt tarinan 7 puolisolle, jonka tarina on katkera kuvaus siitä, kuinka joutuu alistumaan ongelmaisen pelaamisen takia. Katkeruutta kuvastaa alistuminen toisen taloudesta, vaatehuollosta, ruuanlaitosta ja rahatilanteesta huolehtimiseen vaikka pariskunta ei asu saman katon alla.

*”...huolenpito onkin sitten minun harteillani.”-Tarina 7-*

Puolison katkeruus voi kummuta myös pettymyksen kokemuksesta, kun luottamus parisuhteessa on rikkoontunut.

*”Aviopuolisoa voi pettää muutenkin, kun vain seksillä. Tämä mielestäni on suurempi rikos kuin yhden yön juttu.”-Tarina 5-*

### **5.2.2 Ahdistus**

Puolisot kuvaavat tarinoissaan hyvin vaikeita ahdistuksen, masennuksen sekä fyysisen ja psyykkisen pahoinvoinnin tunteita. Nämä vahvat tunnereaktiot vaikuttavat selkeästi puolisoiden hyvinvointiin ja mahdollisuuksiin selvittää vaikeasta elämäntilanteesta.

*”Elämä on ollut henkistä kipua. Olen ollut piilossa masentunut. Itkin varmaan joka päivä.”-Tarina 3-*

*”Siitä hetkestä alkaen kun huomasin että rahat olivat menneet, kärsin aamulla pahasta olostani. Aivan kuin minulla olisi mahahaava tai kuukautiset alkamassa. Lisäksi ruokahalu katosi täysin. Kurkkuun nousee aina pala ja oksettaa kun alkaa ajatella tapahtunutta. Eilen itkin niin paljon että en osaa enää itkeä.”-Tarina 9-*

Puolisoiden ahdistuneisuus vaikuttaa myös koko perheen hyvinvointiin ja voi heijastua myös lapsiin parisuhteeseen kohdistuvien vaikeuksien lisäksi.

*”Tuskan joudun aina peittämään päiväksi koska en halua lapsien kärsivän vanhempien huonosta olostani. Ei tällaista voi selittää noin pienille. Pitää vain yrittää elää onnellista perhettä. Eroa en ole ajatellut, eikä se olisi mahdollista, koska on noin pienet lapset huollettavana. Jos meillä ei olisi lapsia, olisin vieläkin masentuneempi. Heidän takia on pakko tehdä päivän rutiineja asioita. Tosin välillä vetäydyn makuuhuoneeseen makaamaan sängylle ja sanon lapsille, että äidillä on vähän huono olo ja lepään hetken.”-Tarina 9-*

*”Välillä tuntuu, että masennun enkä jaksa joustaa ja pieni vauvamme katsoo äitiä, että miksi äiti on niin surullinen. Ihan on syyllinen olo, kun olemme pienen lapsen tähän elämään tuoneet vaikka rakastammekin häntä suunnattomasti.”-Tarina 3-*

Tämä surumielisyys kohdistuu myös muuhun sosiaaliseen ympäristöön, sillä puoliso kokee jääneensä ongelman ahdistavuuden kanssa yksin ja suru siitä, etteivät muut voi ymmärtää tilannetta lisää tunteiden negatiivisuutta.

*”Kun tulin vanhempieni luo, kukaan ei puhunut minulle. Yritin selittää, mitä peliriippuvuus on sairautena. Äitini sanoi, että puolisoni on rikollinen eikä sairas. Olin tosi surullinen.”-Tarina 3-*

*”Kävellessäni kadulla vastaan tulee ihmisiä, niin ajattelen että voi kun tietäisitte. Tuntuu että kaikki muut ihmiset maailmassa ovat tällä hetkellä onnellisempia kuin minä. Se surettaa kamalasti.”-Tarina 9-*

Tilanteeseen turtuminen oli ainakin neljällä puolisolilla keino selvitä ahdistavista tunnetiloista. He kuvasivat myös tyhjyyden ja tunteettomuuden kokemuksia. Tarinan 8 puoliso on vielä jaksanut ylläpitää parisuhdetta, mutta luottamuspula kalvaa ja hänen kiintymyksen tunteensa turtuvat. Parisuhteen tunneilmastoa hallitsee suuttumuksen, katkeruuden ja välinpitämättömyyden tunteet.

*”Luottamuksen mentyä, en oikein jaksa kuunnella mitään mitä hän sanoo, suunnittelee, aikoo tai lupaa.”-Tarina 8-*

Myös tarinan 9 puoliso kuvaa turtumuksen ja tyhjyyden tunteita. Hänellä suhtautuminen elämään on muuttunut radikaalisti ongelman paljastuttua, sillä puoliso kuvaa hyvin vakavia negatiivisia tunteita ja kokemuksia. Puoliso kokee, että yhteiset tulevaisuuden suunnitelmat ovat mennyttä ja hän on menettänyt unelmansa perheestä ja kodista. Peliongelma onkin tyhjentänyt hänen sydämensä ja sielunsa ja hän tuntee olevansa yksin tyhjän tunteettoman olonsa kanssa.

*”... nyt olen pudonnut pimeään kuoppaan enkä oikein osaa nousta sieltä pois...”-Tarina 9-*

Syyllisyyden ja häpeän tuntemukset liittyvät osaltaan myös ahdistaviin tunteisiin. Syyllisyydestä kärsivät monet puoliset. Heidän kokemuksensa oli, että kunpa he olisivat osanneet ja uskaltaneet ottaa asian esille jo aikaisemmassa vaiheessa. Tämä ajattelutapa menneestä aiheutti heille itesyytöksiä, vaikka heillä ei olisi ollutkaan mahdollisuuksia käsitellä peliongelmaa tai vaikuttaa siihen mitenkään aiemmin. Tarinan 9 puoliso kokee peliongelman laajuuden myöhäisen paljastumisen osittain erilaisten nettipelien syyksi. Internet mahdollistaa hänen mukaansa näkymättömän pelaamisen, johon puoliso ei voi puuttua.

*”Tällä hetkellä syytän itseäni siitä, että annoin hänen hoitaa myös omaa tiliäni huonolla menestyksellä. Syytän itseäni siitä, että en aikaisemmin puuttunut asiaan, jota jo aikaisemmin epäilin. Inhoan todella paljon netissä pelaamisen mahdollisuutta. Pelaaminen on niin helppoa, tavallaan hiljaista. Puoliso ei välttämättä näe pelaamista”-Tarina 9-*

Tarinan 3 puoliso kuvaa häpeän tunteita, jotka ovat aiheuttaneet hänelle ahdistusta. Hänen tarinassaan häpeä liittyy vahvasti sosiaalisen ympäristön negatiiviseen suhtautumiseen peliongelmaan ja sen seurauksiin.

*”En saanut puhua puhelimesta ulkona, koska hän (äiti) häpesi minua. Ja tuo tuntuu tosi pahalta, että oma äiti häpeää.”-Tarina 3-*

Myös tarinan 9 puolisoa häpeän tunteet estävät jakamasta peliongelman ahdistavuutta läheistensä kanssa ja hänkin pelkää lähipiirin suhtautumista peliongelmaan.

*”Häpeä on niin suuri, että en oikeastaan voi jakaa tätä tuskaa. Omille vanhemmille en voi tätä kertoa koska he alkaisivat vihata puolisoani.”-Tarina 9-*

Ahdistaviin tuntemuksiin liittyi puolisoitten kertomuksissa myös paljon ristiriitaisia tunteita. Toisaalta puoliso saattoi ymmärtää ongelmaisen käytöstä ja rakkaus ja kiintymys kannattelivat parisuhdetta, mutta toisaalta vahvat vihan ja pettymyksen tunteet ottivat vallan ja niiden käsittely omassa mielessä oli hankalaa.

*”Tässä käy näköjään niin eri tunnetiloja läpi niin pienessä ajassa, että koko kroppa on ihan sekaisin. Olen yrittänyt saada itsestäni tolkkua, mutta en saa”-Tarina 9-*

### **5.2.3 Elämänhallinnan horjuminen**

Puolisot kuvaavat kokemuksissaan, kuinka peliongelma johtuvat konkreettiset ongelmat (taloudelliset tekijät) sekä siihen liittyvät ahdistavat tuntemukset tekevät koko elämästä raskasta ja vaikeaa. Tämä ongelmien monitahoisuus ja syvyys saa puolisoitten elämänuskon heikkenemään ja peliongelma heittää varjon koko heidän elämänsä päälle.

Tarinan 3 puolison suhtautuminen elämään on hyvin ahdistunutta, masentunutta ja surumielistä. Peliongelma on syönyt luottamusta ongelmaiseen, hankaloittanut perheen taloutta ja tehnyt puolisosta katkeroituneesti vastuullisen kaikkien asioiden hoitamisesta.

*”...ja eihän minulla ole pitkään aikaan omia rahoja ollutkaan, kaikki mennyt vuokraan, laskuihin ja ruokaan.” –Tarina 3-*

Tämä kaikki väsyttää puolison. Puoliso kokee, että hän on joutunut tavallaan ulkopuolisen uhan uhriksi, hän ei voinut enää itse hallita elämäänsä vaikka hänen piti kuitenkin hallita kaikki arjen toiminnot ja ottaa vastuu maksamattomista laskuista sekä lapsesta ja tämän tarpeista. Hänen minäkuvastaan kasvoi katkeroituneen vastuullinen, sillä hän ei tuntenut voivansa tehdä asioille ja tilanteelle mitään, mikä puolestaan lisäsi hänen surumielisyyttään ja ahdistuneisuuttaan. Hän vain ajalehti ahdistavan elämänvirran mukana.

*”Olin alistunut ja puolisoni, johon tulisesti rakastuin on riippuvuutensa takia puhunut asioista, jotka kuulostavat hyviltä, mutta eivät ole olleet totuudenmukaisia”-Tarina 3-*

Myös tarinan 9 puoliso kuvaa, kuinka suuria menetyksiä hänen elämänsä on peliongelman myötä kohdannut. Hän on joutunut miettimään koko perheensä elämän uudelleen, menetettyään omat ja perheen yhteiset tavoitteet. Vaikutuksia omaan hyvinvointiinsa hän kuvaa useaan otteeseen ”pirstoutumisella ja romahtamisella”, joka kuvaa kokonaisvaltaista elämänhallinnan heikentymistä ja henkistä pahoinvointia.

*”Minä olisin halunnut vain yksinkertaisen ja onnellisen elämän...”-Tarina 9-*

Samankaltaisia kokemuksia kuvasi myös tarinan 7 puoliso, sillä puolison identiteetti horjuu ja hän kokee paljon negatiivisia tunteita; katkeruutta, ahdistusta, pelkoa ja väsymystä. Hänen terveydentilansa heikkenee ja elämä ei ole edennyt niin kuin hän olisi toivonut, vaan hän on joutunut luopumaan itselleen tärkeistä asioista (esimerkiksi asunnostaan). Tämä heikentää hänen minäkuvaansa ja altistaa masennukselle. Tarinan 7 puoliso ei kertomuksessaan mitenkään jatka tarinaa tulevaisuuteen tai etsi aktiivisesti selviytymiskeinoja tilanteesta. Tämäkin kuvaa puolison minäkuvan ja tulevaisuudenuskon heikkoa pohjaa, jotka johtunevat elämänhallinnan horjumisesta peliongelman varjossa.

Peliongelman tunnevaikutukset puolison elämään ovatkin hyvin laaja-alaisia ja merkitykseltään vakavia puolison kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. Peliongelman ja sen seurausten lisäksi negatiiviseen kokemukseen koko elämästä vaikuttaa hyvin



merkittävästi puolisoiden tarinoissa läheisten kielteinen suhtautuminen, sosiaalisten verkostojen kutistuminen sekä sosiaalisen ymmärryksen ja tuen puute.

### **5.3 Puolison rooli peliongelmaisen rinnalla**

Puolison oma elämä ja identiteetti sekä parisuhde muovautuvat peliongelman varjossa. Puolisot kertoivat tarinoissaan yksinäisyyden ja avuttomuuden kokemuksista sekä myös omassa roolissaan tapahtuneista muutoksista.

#### **5.3.1 Yksinäinen puoliso**

Puolisot kuvaavat tarinoissaan omaa osaansa peliongelmaisen rinnalla hyvin yksinäisenä. Kolmen puolison tarinassa tuli selkeästi esille yksinäisyyden tunne, omasta lähipiiristä erkaantuminen tai yksinäisyyden kokemus parisuhteessa ongelmapelaamisen viedessä kaiken vapaa-ajan.

*”Itse olen joutunut selviytymään käytännössä yksin. Olen joutunut hoitamaan kaiken, hallitsemaan arkipäivän tilanteet ja talouden sekä toimimaan kriisien sattuessa selvittelijänä, joka on saanut asiat tasapainoon. Eniten minut on yllättänyt se, kuinka yksin tässä olen ollut. Mistään julkiselta taholta en ole tukea saanut, eikä yhtään kertaa minulta ole kysytty kuinka minä jaksan.” –Tarina 1-*

*”Olin tosi surullinen ja vieläkin näen painajaisia, jossa yritän selittää jotain eikä kukaan (läheisistä) halua ymmärtää. Ja nyt olen päättänyt olla puhumatta puolisostani juuri kellekään, koska on turhauttavaa puolustaa ja selittää kun toiset vain haukkuu häntä.” –Tarina 3-*

Kahdessa tarinassa korostui teemana sosiaalisen tuen puute ja samankaltaisia kokemuksia tuli esille muistakin tarinoista. Tämä ilmeni kaipuuna keskustella asiasta läheisten kanssa ja todellisena tiedon tarpeena esimerkiksi hoitomahdollisuuksista, jotta ongelmatilanteesta päästäisiin eteenpäin. Puoliso voi kokea jäävänsä täysin ulkopuoliseksi hoidon ja tuen saamisessa ammattiauttajilta eikä ongelmallisellekaan saada riittävästi tukea.

*”Halusin tukiverkoston lähelleni. Tuntui välillä, että en jaksa kantaa huolen vyyhtiä hartioillani.” –Tarina 3-*

*”Puoliso oli onnistunut salaamaan kaikki. Kaiken paljastuttua hän oli täysin toimintakyvytön, hänellä ei ollut mitään käsitystä siitä miten asioita pitäisi selvittää... Eikä ketään ollut neuvomassa miten edetä. Kukaan ei tiennyt kenelle peliongelmaisten hoito kuuluu ja miten asiaa pitäisi hoitaa” –Tarina 1-*

*”Pyysin, että jos pääsisin psykoterapiaan ahdistuksen ja masentuneisuuden vuoksi. En halunnut lääkitystä, mikä turruttaisi tunteet, jotka on mielestäni hyvä käsitellä, jos vain jaksaa. Olisin halunnut pitkäaikaista keskusteluterapiaa.” –Tarina 9-*

Nämä kaikki yksinäisyyden kokemukset tekevät puolisoiden elämästä hyvin surumielisen sävyisen. Yksinäisyyden kanssa kamppaileminen on tavallista monien muidenkin riippuvuusongelmista kärsivien läheisten elämässä. Peliongelma voi olla vielä liian tuntematon, jotta sitä voisi käsitellä lähipiirin kanssa. Toisaalta peliongelmaan liittyy hyvin samankaltaisia häpeän tuntemuksia kuten alkoholistienkin puolisoilla (Koski-Jännes & Hänninen 2004, 105.)

*”Kerroin sisarilleni ja kavereilleni asioista, mutta välillä tuntui että se lisäsi heidän negatiivista suhtautumista puolisooni, jossa on myös hyviä puolia.”-Tarina 3-*

### **5.3.2 Hallitseva avuttomuus**

Puolisoiden oma elämä ja persoona jäävät ahdistavan ja ongelmaisen tilanteen jalkoihin. Peliongelmaisen käyttäytymisestä ja sen seurauksista tulee elämää hallitseva vuolas virta, jonka mukana puoliso ajautuu eteenpäin menettäen oman minuutensa.

Puolison rooliin liittyen tarinoista nouseekin esille vahvasti erilaiset avuttomuuden, ymmärtämättömyyden ja tietämättömyyden tuntemukset. Puoliso kokee olevansa avuton ongelmaisen käytöksen vuoksi eikä hän ymmärrä miksi ongelmainen näin haitallisesti toimii tai on toiminut. Avuttomuus tulee esiin tietämättömyytenä koko peliongelman olemassaolosta, sen luonteesta ja vaikutuksista sekä myös avuttomuutena ongelmavyöhdin edessä, kun pitäisi tietää mistä päästä langoista saisi kiinni. Myös rakkaus ja kiintymys ongelmaiseen estävät näkemästä tosiasioita, vaikka peliongelma olisikin jo jollakin tavalla esillä.

*”Oma isäni on aina harrastanut veikkauspelejä, enkä osannut pitää puolisoni pelaamista vakavana ongelmana.”-Tarina 3-*

*”Silloin ei tiedetty peliriippuvuudesta mitään. Sen takia se oli minulle äärettömän outo asia. Miten voi joku olla riippuvainen peleistä?”, ”Olin sen verran rakastunut, että en antanut asian häiritä”-Tarina 5-*

Peliongelman paljastuminen aiheuttaa avuttomuuden ja ymmärtämättömyyden lisäksi epäilyjä ja itsesyytöksiä. Puoliso kokee, että ei ole epäilyistään huolimatta kyennyt toimimaan, vaan on jäänyt avuttomuuden vangiksi. Tämä puolestaan aiheuttaa syyllisyyttä siitä, että ei ole tehnyt asialle mitään riittävän ajoissa.

*”Ajattelin, että puolisoni koki, että minä epäilin häntä raha-asioiden hoidossa. Kyllähän minä epäilinkin, mutta puolison närkästyminen sai minut perääntymään ja unohtamaan raha-asiat. Yritin uskoa kaiken olevan kunnossa. Ajattelin, että taas minä stressaan turhaan.”-Tarina 9-*

*”Oloa on aika vaikea pukea sanoiksi, mutta osaltaan tässä painaa myös katumus siitä, että en ottanut peliongelmaa esiin jo pari vuotta sitten.”-Tarina 8-*

### **5.3.3 Puolison roolin muutokset**

Puolisoiden oma elämä ja identiteetin hajoaminen ja uudelleenrakentaminen muodostuu peliongelmaisen selviämistarinan rinnalla. Puolisoiden roolin ja minuuden muutokset voivat olla hyvin erilaisia riippuen elämäntilanteesta, peliongelman paljastumisen ajankohdasta tai laajuudesta tai muista olosuhteista. Myös puolison oma persoonallisuus, itsetunto ja suhtautuminen ongelmaan vaikuttavat puolison identiteettityöhön.

Osassa tarinoista puolison rooli vahvistuu omatoimisuuden ja aktiivisen avun hakemisen myötä. Tarinan 1 puoliso ottaa ohjat omiin käsiin, kun apua ei muualta saa. Hän konkreettisesti vie itse ongelmaisen hoitoon ja ottaa vastuun toisen selviämisestä ja hoitoprosessista. Toisaalta hän myös samalla suojelee itseään, ei enää salaile ongelmaa lähipiiriltä eikä anna ongelmaiselle mahdollisuutta päästä lainoistaan kuin koira veräjältä. Puoliso kokee, että itse osallistumalla ja tuomalla asian esiin sekä hoitomahdollisuuksien aktiivisella etsimisellä ja hyödyntämisellä selviää ja pääsee eteenpäin.

*”Tuolloin päätin, että puolison peliongelma ei saa olla minkään asteinen salaisuus.”-Tarina 1-*

Aluksi tarinan 1 puoliso kokee oman identiteettinsä hajoamista ja katoamista kriisin keskellä, johon ei mistään tunnu saavan edes apua. Hän kuitenkin jaksaa selvittää asioita, etsiä hoitoa ja kertoa ongelmasta läheisille, jolloin selviämisprosessin toimintavaihe onnistuu ja vahvistaa omaa identiteettiä ja roolia parisuhteessa. Toisaalta tästä toimijuudesta johtuen puoliso joutuu rakentamaan itselleen myös vastuunkantajan roolin; hänen on huolehdittava kaikesta (myös ongelmaisen hoidosta), mikä rasittaa ja ahdistaa. Puolison minuuteen jääkin jonkinlainen haava, joka vie häneltä voimaa ja vahvuutta ja rajoittaa hänen oman elämänsä mahdollisuuksia.

*”Olen koko ajan ollut perheen pääasiallinen elättäjä ja muidenkin rutiinien pyörittäjä. Mitä olisi tapahtunut jos minä en olisi jaksanut asioita hoitaa? En ole voinut ottaa vastaan tarjottua haasteellisempaa työtehtävää, koska olen kotona täydessä vastuussa kaikista asioista. En kaipaa yhtään enempää vastuuta työstäni siihen lisäksi”-Tarina 1-*

Puolison omatoimisuuden ja identiteetin vahvistumisen myötä parisuhde ongelmaiseen voi myös katketa, kuten tarinan 4 puolisollla. Hänenkin minäkuvansa romahtaa peliongelman paljastuessa, kun hän huomaa pettyvänsä siihen mitä puolisostaan ja parisuhteesta

uskoi ja toisaalta hän pettyi myös omaan sinisilmäisyyteensä. Puoliso kuitenkin voimaantuu hakemaan neuvoja ja apua, joiden myötä hän osaa toimia ja haluaa lopulta päättää suhteen. Eroaminen ongelmaisesta saa identiteetin vahvistumaan; oma elämä helpottuu, murheet ja pelko väistyvät.

*”Pettymys oli todella suuri sitten, kun kykenin vihdoinkin katsomaan rehellisesti totuutta silmiin ja myöntämään, että väärä valinta tuli tehtyä. Nyt elämä on turvallista eikä tarvitse pelätä. Oman itsetuntoni olen saanut pikkuhiljaa rakennettua uudelleen. Elämä on nyt mallillaan”-Tarina 4-*

Puolison rooli voi rakentua oman identiteettityön myötä myös hyvin eri tavoin. Tarinan 2 puolisollla tietämättömyys pelimaailmasta on estänyt häntä huomaamasta puolison ongelmaa, joten identiteettityö käynnistyi ”myöhässä”, kun ongelmaisen jo vuosia jatkunut käyttäytyminen tuli esille. Tämä aiheutti romahduksen identiteettiin, sillä puolison oma käsitys yhteisestä elämästä olikin pohjautunut valheeseen. Oma elämä ja tulevaisuus on mietittävä täysin uudenlaisesta näkökulmasta, kuin mihin puoliso on luottanut jo vuosia kestäneen yhteiselämän ajan. Toisaalta puolison katkeroituminen pelimahdollisuuksien tarjoajia kohtaan lisää ongelman ulkoistamista eikä puoliso siksi ehkä ymmärrä ongelmaa eikä osaa hakea siihen apua. Katkeroituminen on osaltaan seurausta selviämiskeinosta kriisitilanteessa, jossa oman identiteetin suojaksi rakennetaan puolustusmuuri.

*”Miten vaikuttanut minuun? Luottavaisesta on tullut epäluuloinen. Oma elämä täytyy varmistaa erilaisia vaihtoehtoja varten. Ja tärkeintä on muistaa: Itku ei auta näillä markkinoilla”-Tarina 2-*

Tällainen samankaltainen katkeroituneen sävyinen suhtautuminen ja ongelmakäyttäytymisen jatkuminen tulee esille myös tarinoissa 5, 6, 7 ja 8. Osa näistä puolisoista on elänyt lähes koko elämänsä ongelmaisen rinnalla, joten eroamista ei kaikissa tarinoissa edes mainita mahdollisena selviytymiskeinona. Toisaalta osa heistä harkitsee myös suhteen päättämistä, mikäli ongelmakäyttäytymiseen ei saada apua tai ongelmainen ei muuta käyttäytymistään.

Tarinan 8 puoliso on yrittänyt saada ongelmaisen hakemaan apua, mutta tuloksetta ja niinpä hän onkin tavallaan luovuttanut sen suhteen, että ongelma koskaan poistuisi. Vaikka parisuhde ongelmaiseen jatkuu hänellä edelleen, on hän kuitenkin tuonut esille ongelmalliselle, ettei enää voi toimia velkojen maksajana tai jatkaa suhdetta mikäli ongelmakäyttäytyminen jatkuu. Näin hän rakentaa omaa identiteettiään myös omaa yksilöllistä

polkuaan pitkin, parantamalla omaa hyvinvointiaan ja turvaamalla oman taloudellisen tilanteensa ja elämänsä, kuului puoliso siihen tai ei.

*”Olen päättänyt keskittyä itseeni ja omiin hankintoihini. En tiedä olenko kylmä ihminen, mutta enempiä en jaksaisi.” -Tarina 8-*

Tarinan 7 puoliso ei puolestaan tarinassaan mitenkään kerro tulevaisuudesta tai etsi mahdollisia selviytymiskeinoja tilanteesta ja tämä kuvaa puolison identiteetin heikkoa pohjaa. Hän alistuu peliongelman vaikutuksiin elämässään ja omaan rooliinsa ongelmaisen huoltajana. Vahvemman identiteetin rakennusprosessi ei ehkä ole edes käynnistynyt tai siihen ei ole voimavaroja. Oma minäkuva ja hyvinvointi ovat heikentyneet ongelman myötä.

*”Tarjoan vaan ruuan ja samassa hän lähtee pelireissulleen”-Tarina 7-*

Puolison rooli voi myös rakentua parisuhteen kiintymyksen ja rakkauden pohjalta kaiken kestäväksi ja tulevaisuuteen uskovaksi, vaikka ongelmakäyttäytymiseen ei näyttäisi tulevan muutosta. Tarinan 3 puoliso kertoo syvästä rakkaudesta parisuhteessa ja kokee sen sekä yhteisen lapsen pitävän heidät yhdessä. Toivo paremmasta tulevaisuudesta on myös olemassa jossain sisimmässä.

*”Puhuimme, halusimme ja tajusimme, että rakastamme toisiamme paljon ja haluamme perheemme pysyvän koossa.” ”Rakastan häntä edelleen paljon, vaikka hänen sairautensa on vaikuttanut meidän suhteeseen ikävästi.” -Tarina 3-*

Rakkaus kannatteleekin puolisoa eteenpäin ahdistavasta elämäntilanteesta huolimatta. Hänen identiteettinsä rakentuu kuitenkin ahdistavien elämäkokemusten myötä surumieliseksi. Suru ja pettymys koskettavat tuntemuksina niin omaa itseä kuin myös parisuhdetta ja vanhemmuutta. Identiteetti on heikolla pohjalla ja kielteinen. Toivo paremmastakin vaikuttaa epäilevältä, eikä hän ilmaise sitä tarinassaan suoraan. Identiteetin kielteisyyteen vaikuttaa itse peliongelman lisäksi hyvin merkittävästi läheisten ihmisten negatiivinen suhtautuminen ongelmaiseen ja sosiaalisten verkostojen kutistuminen. Tämä on voinut johtaa myös siihen, että puolison rooli rakentuu nimenomaan ongelmaisen kumppanina, koska muut läheiset eivät osaa tukea häntä tai heidän parisuhdettaan peliongelmaasta selviämisen suuntaan ja näin hän jää yksin ongelmaisen kanssa.

*”Vaikka olenkin kertonut ikäviä asioita, haluaisin tuoda esiin sitä, että pelaaja ei tee ilkeyttä asioita ja että meillä on myös onnellisia hetkiä. Niin oudolta kuin se kuulostaakin. Ja läheistä ei saisi tuomita puolison virheistä.”-Tarina 3-*

Tarinan 9 puolison kokemus on vasta peliongelman paljastumisen vaiheessa, joten hänen identiteettityönsä on vasta alkanut eikä roolin muotoutumista voi vielä määritellä. Shokkivaiheen jälkeen puoliso ei ole vielä täysin sisäistänyt, mitä kaikkia vaikutuksia peliongelmallalla on heidän elämäänsä, eikä hän ymmärrä puolisonsa käyttäytymistä ja suhtautumista pelaamiseen. Uuden elämäntarinan muokkaamiseen hän tuntee tarvitsevansa apua ja tukea ja näillä keinoin uuden identiteetinkin muokkaus pääsisi käyntiin.

#### **5.4 Peliongelman vaikutukset parisuhteeseen**

Peliongelman vaikutukset parisuhteeseen ovat selkeästi esillä puolisoitten kokemuksissa. Aineiston tarinoissa pariskunnat ovat silti pysyneet yhdessä, yhteensä seitsemän paria yhdeksästä jatkoi edelleen parisuhdetta. Parisuhteissa suhteen kiintymys saattoi kuitenkin olla merkittävästi heikentynyt, pariskunta asui erillään (kolme pariskuntaa) tai puoliso harkitsi eroa ongelmallisesta (kaksi pariskuntaa). Vain kahdella puolisoilla suhde ongelmalliseen oli katkennut, toinen oli itse hakenut avioeroa ja toisen parisuhde katkesi ongelmallisen itsemurhaan.

Yhdessä olevien pariskuntien suhteet voidaan jakaa ”alistuneeseen yhdessäoloon” ja ”taistelevaan yhdessäoloon”. Alistuneella yhdessä olemisella tarkoitan parisuhdetta, joka jatkuu vaikeuksista ja ongelmista ja niiden ahdistavista seurauksista huolimatta, ikään kuin puolison tottumuksesta ja alistumisesta hankalaan elämäntilanteeseensa. Tällaisia kokemuksia nousi esiin erityisesti tarinoiden 2 ja 7 kertomuksissa. Taisteleva yhdessäolo puolestaan kuvaa pariskuntia, jotka jollakin tavoin yrittävät selvittää ongelmia tai päästä niistä eroon, vaikkakaan keinot eivät välttämättä ole riittäviä tai tulokset saavutettavissa. Tällaisia selviytymään pyrkiviä parisuhteita puolisoit kuvaavat tarinoissaan 1, 3 ja 9. Tarinan 8 parisuhde on epävakaa pohjalla puolison kiintymyksen tunteiden turtumisen myötä ja tästä syystä se sijoittuisi alistuvan ja taistelevan parisuhteen välimaastoon, sillä kertomuksessa kuvataan kokemuksia ja tunteita molemmista. Myös tarinan 6 parisuhdetta on vaikea sijoittaa näihin suhteen muotoihin, sillä puoliso on vakavasti harkinnut eroa, vaikkakin myös pohtii mistä tilanteeseen voitaisiin saada apua eli parisuhde on taistelevan suhteen ja katkeavan suhteen välillä.

Tätä aineistoista noussutta parisuhteiden jakautumista erilaisiin selviytymiskeinoihin kuvaan kuviossa, joka on liitteenä 4 (Liite 4, Parisuhteiden selviytyminen). Puolisoiden parisuhteiden kehitys ei olekaan niin suoraviivainen, kuin mitä viitekehyksessäni oletin ja

esitin (ks. Liite 1, Viitekehys), vaan mahdollisia kehityssuuntia on useita. Monella parilla parisuhteen selviytymisprosessi on vielä myös kesken, mikä vaikuttaa parisuhteen tilanteeseen. Mikäli aineistossa olisi ollut enemmän tarinoita, olisi näiden selkeämpi jakautuminen ollut ehkä mahdollista. Yhdessä pysyneiden pariskuntien selviytymiskeinoista on kuitenkin löydettävissä joitakin vastaavuuksia ennako-oletuksiini, sillä informaation ja avun saaminen lisäävät parisuhteen selviytymismahdollisuuksia, kuten myös avoin kommunikaatio ongelmasta ja uusien elämäntapojen löytäminen suhteessa ongelmaiseen. Toisaalta parisuhteen säilyttäneilläkin on edelleen haasteita vuorovaikutuksessa ja vastuuroolien jakautumisessa suhteessa ongelmaiseen, joten lopullista, staattista tilannetta ja tulosta on vaikea kuvata. Tätä tilannetta kuvaavatkin sekä alistuneesti yhdessä pysyneiden että eroa harkitsevien pariskuntien elämäntilanteet, joissa vielä hapuillaan sopivien selviytymiskeinojen löytämiseksi.

Eronneisiin parisuhteisiin olen huomionut tässä ainoastaan tarinan 4 puolison kokemukset, koska tarinassa 5 puolison eroaminen ongelmaisesta tapahtui hänestä riippumattomista syistä. Hän ei myöskään kuvaa tarinassaan omaa elämäänsä ongelmaisen kuoleman jälkeen selviytymisen näkökulmasta, jota olisin voinut hyödyntää erotilanteen vaikutuksia analysoidakseni. Koska eronneita pareja ei ole yhtä puolisoa enempää, on haasteellista määrittellä millaisin keinoin eroaminen tukee puolison selviytymistä. Viitekehyksessä mainitut uuden elämäntarinan rakentaminen ja etäännyminen ongelmaisesta ovat selkeitä keinoja selviytyä ja parantaa omaa hyvinvointia. Aineiston ainoasta erotarinasta kävi kuitenkin ilmi, ettei irtaantuminen ole helppo prosessi vaan se vie aikaa, vaatii harkintaa ja tässä tarinassa korostui erityisesti tuen ja avun merkitys yksilön selviytymisessä.

Tästä aineistosta ei pystynyt määrittelemään puolisoitten parisuhteita suhdeuran kautta, koska puoliset eivät kuvanneet riittävän tarkasti ja monipuolisesti selviytymisprosessinsa kulkua oman identiteettinsä näkökulmasta. Tarinoiden kertomukset keskittyivät kuvaamaan peliongelman vaikutuksia parisuhteeseen sekä sitä millaiseksi parisuhde muodostui peliongelman varjossa. Tätäkään puoliset eivät kuvaa prosessin näkökulmasta vaan enemmän kuvaamalla parisuhteen laatua ja muotoa. Käsittelen seuraavaksi puolisoitten tarinoista nousevia teemoja koskien parisuhdetta. Tämän jälkeen esittelen parisuhteen muotoutumista, jota analysoin juonianalyysin periaatteita hyödyntäen, koska en voinut hyödyntää suhdeuran käsitettä.

#### 5.4.1 Puolisoiden kokemus parisuhteesta

Puolisoiden kertomuksissa erityisiksi teemoiksi peliongelman seurauksista parisuhteen hyvinvointiin nousevat vuorovaikutuksen ja avoimen kommunikaation puutteet, tunnekylläisyys ja tyhjyyden tunteet puolisoitten välillä sekä yhteisen tulevaisuuden menetys valheiden ja taloudellisten menetysten myötä. Myös aiemmin käsittelemäni luottamuksen menetys sekä alistuminen tilanteeseen ja pelon tunteet liittyvät selkeästi myös parisuhteen ongelmiin, koska ne ovat luonteeltaan vuorovaikutuksellisia tuntemuksia.

Vuorovaikutuksen vähäisyys tuli esille usein puolisoitten kertomuksissa. Puolisot kertoivat vuorovaikutuksen vaikeuksista parisuhteessa etenkin tarinoissa 3, 4, 6, 7, 8 ja 9. Puolisot kokivat, että peliongelma ei voinut keskustella ongelmaisen kanssa, koska tällainen keskustelu aiheuttaisi riitatilanteita, ongelmaisen ärtymistä ja suuttumista sekä henkistä väkivaltaa puolisoa kohtaan. Ongelmainen ei myös suostunut myöntämään ongelmakäyttäytymistään tai ei pystynyt puhumaan siitä. Peliongelma tuli kielletty puheena parisuhteessa ja puoliso joutui alistumaan pelon tai turtumisen vuoksi vuorovaikutuksen loppumiseen.

*”Puolisoni oli ärtynyt, kun sain selville hänen tekosensa. Hän tunnusti, että on hänellä lievä peliongelma, mutta ei pyytänyt anteeksi. Tuntui kun hänellä ei olisi ollut omaatuntoa. Itkin ja pyysin häntä puhumaan, että miksi teit noin, mutta hän oli omien sanojensa mukaan lukossa”-Tarina 3-*

*”Yritin herätellä keskustelua. Näitä keskusteluja ei koskaan käyty. Koskaan ei tullut sitä hetkeä, että puolisoni olisi ottanut asian esille. En kuitenkaan halunnut, että keskustelu päättyisi ilmiriitaan, joten odotin tunnollisesti.”-Tarina 9-*

Puolisot kuvaavat myös kuinka parisuhteen vuorovaikutus vaikeutui heidän omien reaktioidensa ja järkytyksen takia.

*”En pystynyt enää puhumalla kommunikoimaan puolisoni kanssa. Hän oli sanaton ja itki. Hän ei pystynyt sanomaan mitään. Keskustelu ei enää onnistunut välillämme.”-Tarina 9-*

*”Aavistelin jälleen pahinta, mutta en vain jaksanut ottaa asiaa esille.”-Tarina 8-*

Tästä seurasi usein turtumista tilanteeseen, joka puolestaan vähensi kiintymystä puolisoitten välillä ja parisuhteen tunneilmasto muuttui negatiiviseksi.

*”Tämä kylmyys on luonnollisesti aiheuttanut riitaa suhteessamme. Totta kai hoidan kotityöt, mutta kasvat neet hellyttely-vaatimukset tuntuvat nyt nimenomaan vaatimuksilta”-Tarina 8-*



*”Tällä hetkellä en osaa sanoa kuinka paljon rakastan puolisoani. Kai sitä jonkin verran rakastaa, ainakin lasten kautta jos en nyt suoraan.”-Tarina 9-*

Tarinan 7 puolison kiintymyksen tunteet eivät tule enää selkeästi esille, sillä puolison kokemuksista kumpuaa vahvasti esiin alistumisen ja katkeroitumisen tunteita. Hän on tuntenut rakkautta ongelmaista kohtaan, mutta tällä hetkellä parisuhde vaikuttaa pysyvältä ainoastaan lojaalisuuden ja pelon takia.

*”Olimme aikanaan kihlapari ja oletimme olevamme rakastuneita.”-Tarina 7-*

Tarinassa 7 asiasta puhuminen ongelmaisen kanssa ei ole mahdollista sillä silloin ongelmainen käyttäytyy uhkaavasti ja tämä aiheuttaa pelkoa ja alistumista tilanteeseen puolison osalta. Pelaajan persoonallisuutta puoliso selittää ”hyvän kaverin” oloiseksi, mutta todellinen käyttäytyminen on toisenlaista; pelaaja osaa valehdella, varastaa ja lainailla surutta. Asian vakavuutta hän kuvailee sillä, että hänen tarinansa ei saa tulla julki niin, että ongelmainen siitä itsensä tunnistaisi ja puoliso korostaakin pelkäävänsä ongelmaista. Nämä vahvat pelon ja katkeruuden tunteet tekevät parisuhteesta ahdistavan ja puolison hyvinvointia heikentävän.

Myös tarinassa 6 puoliso kuvaa parisuhteen kiintymyksen heikkenemistä. Puolison tunteet kylmenevät ja omat sekä aiemmin yhteiset tavoitteet on mietittävä uudelleen. Peli-ongelmasta aiheutuu vain hankaluuksia parisuhteeseen eikä puolisoilla ole tietoa mitä asialle pitäisi tehdä.

*”Vähitellen tunteeni tuntuvat näivettyvän, koska pelaaminen on se ykkösjuttu!”-Tarina 6-*

Yhteisen tulevaisuuden menetys on suurimpia ja merkityksellisimpiä pettymyksiä, joita puoliso kokevat parisuhteessaan peliongelmaisen kanssa. Tarinan 8 puoliso on harkintavaiheessa, sillä useista yrityksistä ja lupauksista huolimatta puoliso ei ole onnistunut muuttamaan käyttäytymistään riittävän luotettavaksi. Parisuhde on kuitenkin tähän saakka ollut taistelevan yhdessäolon muotoinen, mutta ilmassa leijuu jatkuvasti pelko siitä voiko yhteiseen tulevaisuuteen luottaa. Puolisosta tuntuu, että peliongelmaista on tullut osa kumppania ja parisuhdetta, mutta piiloteltuna ja salattuna niin ettei siihen kumpikaan jaksakaan enää puuttua. Parisuhteeseen kohdistuu suuria menetyksen tunteita. Suhteen säilymistä puoliso selittää pääasiallisesti perhetilanteella ja ongelmaisen lupauksilla, jotka eivät tosin enää vakuuta puolisoa.

*”Se tunne on menetetty, että voisi turvallisesti tai realistisesti suunnitella tulevaisuutta yhdessä, niin kuin kaksi aikuista. Puolisoni on pahoillaan tilanteesta ja lupaa hyvittää kaiken ja plaa plaa plaa...” -Tarina 8-*

Tarinan 8 puoliso onkin joutunut asettamaan uhkavaatimuksen, että parisuhde päättyy jos pelaaminen jatkuu ja tätä uhkausta hän perustelee nimenomaan luottamuksen menettämisellä. Pelaaminen on aiheuttanut kaiken arkisen ja taloudellisen vastuun siirtymisen puolisolalle ja tästä johtuen puoliso on alkanut keskittyä omiin hankintoihinsa ja menoihinsa. Hän on myös tuonut selväksi ongelmalliselle, että hän ei enää maksa puolison pelivelkoja. Tätä vaatimusta puoliso perustelee omalla halullaan selvittää ongelmasta, vaikka ongelmainen itse ei näytä aktiivista halua siihen. Puoliso kertoo ehdottaneensa avun hankintaa ja on myös yrittänyt keskustella avoimesti ongelmaisen kanssa asiasta, mutta tämä ei ole vaikuttanut tilanteeseen, sillä:

*”Koko ongelman olemassaolon aikana puolisoni on sulkenut minut jotenkin koko ongelman ulkopuolelle ja väittänyt että hän pystyy hoitamaan asian itseksensä. Se suorastaan vituttaa, koska mielestäni minulla on oikeus tietää kaikki”. -Tarina 8-*

Tarinan 9 puoliso kuvaa myös hyvin merkittävänä vaikutuksena parisuhteeseen yhteisen tulevaisuuden menetystä. Ennen yhteinen elämä oli helppoa ja vaivatonta, sillä talousasiat olivat puolison hoidossa ja tietyistä pelisäännöistä pelaamisen suhteen oli sovittu. Oli myös sovittu säästöprojektista, joka mahdollistaisi tulevaisuuden hankintoja. Puolison suhtautuminen elämään ja yhteiseen tulevaisuuteen oli positiivista. Nyt puoliso ei ole vielä täysin sisäistänyt, mitä kaikkia vaikutuksia peliongelma on heidän parisuhteeseensa. Parisuhteen kommunikaatio on kuitenkin vaikeutunut, vastuu arjesta ja perheen taloudesta on täysin puolison harteilla, tulevaisuuden suunnitelmat ovat kariutuneet ja puoliso kokee vihan tunteita ongelmasta kohtaan. Puolisolla on myös pelko siitä, että tulevaan yhteiseen elämään aiheutuu ristiriitoja peliongelma johtuen.

*”Pelkään, että en osaa antaa anteeksi tätä tekoa puolisololleni ja että löydän tämän joskus edestäpäin ja se muodostuu vielä jonkinlaiseksi ongelmaksi parisuhteessa.” -Tarina 9-*

Puolison tarina on vasta alkuvaiheessa ja mahdollisuudet parisuhteen parantamiseen ovat hyvät molempien halutessa muutosta. Jos puoliset pystyvät jatkossa avoimeen kommunikaatioon ja saavat ohjeita ja tukea, voi parisuhdekin vahvistua ja toimia tukena molemmille puolisoille. Tuen ja asian käsittelyn tarve nousevatkin selvästi esille tarinassa.

*”Haluaisin ammattiapua, mutta minulla ei ole tarpeeksi rohkeutta pyytää sitä. Enkä toisaalta tiedä mistä sitä pyytäisi. Lisäksi keskustelupalstoja selatessa sitä ei taida edes olla saatavilla”-Tarina 9-*

Mikäli tähän tarpeeseen ei löydy vastausta tai se vaatii puolisoilta aktiivisia ponnisteluja, joihin heillä ei nyt ole voimavaroja, voi parisuhteenkin voimaantumisen olla uhattuna ja tämä puolestaan heikentää puolison, ongelmaisen ja koko perheen hyvinvointia.

Tulevaisuuden menetyksen tunnetta voi nähdä myös pariskunnilla, jotka ovat alistuvan yhdessäolon myötä säilyttäneet parisuhteensa. Näissä tarinoissa 2 ja 7 puoliset kuvaavat, kuinka he ovat joutuneet lupomaan omista elämän tavoitteistaan joko valheiden tai taloudellisten menetysten myötä. He myös kertovat pettymyksen kokemuksista, kun yhteiset suunnitelmat eivät pitäneetkään paikkaansa ja oma elämä on täytynyt suunnitella uudelleen peliongelman paljastumisen jälkeen. He kokevat, että elämä ei ole mennyt niin kuin he ajattelivat, toivoivat ja suunnittelivat yhdessä ongelmaisen kanssa. Tavallaan myös he menettivät yhteisen tulevaisuuden, mutta ovat jääneet ongelmaiseen parisuhteeseen ja tämä on heikentänyt heidän hyvinvointiaan ja aiheuttanut katkeruutta.

#### **5.4.2 Parisuhteen juoni**

Puolisoiden parisuhteen muotoutumista voi tarkastella myös juonianalyysin avulla. Perinteinen narratiivinen tyypittely määrittää tarinat neljään erilaiseen juonirakenteeseen: romanssi, komedia, tragedia ja satiiri. Romanssitarinassa päähenkilö selviytyy sankarillisesti elämänsä uhkaavasta tilanteesta. Komediasa päämääränä on säilyttää sosiaalinen järjestys ja jatkuvuus ja tässä juonikulussa päähenkilö tarvitsee sosiaalisia taitoja ja tuuria selvitäkseen. Tragediasa päähenkilön tavoitteet ja pyrkimykset kariutuvat ja satiirissa ne kääntyvät pääläelle. (Lieblich et al. 1998, 88.) Viitekehyksessä esittämiäni (Liite 1) oletuksien mukaan voisi ajatella, että tarinat olisivat joko romanssitarinoita (yhdessä selviytyneet) tai satiireita (irtaantumalla selviytyneet). Tarinoiden sisältö kuitenkin osoitti, että juonirakenteiden tyypittely ja yhdistäminen ei ole mahdollista tässä aineistossa, koska se on määrällisesti pieni. Puolisot eivät myöskään tuo sisällöllisesti esille riittävän tarkasti parisuhteen kehitysprosessia. Toisaalta aineistosta kuitenkin nousi esille selkeitäkin juonirakenteita erityisesti parisuhdetta koskevissa teemoissa ja olen sen vuoksi hyödyntänyt juonianalyysia parisuhteen analyysissa.

Tarinoiden juonenkulkua voidaan jaotella myös sen mukaan kuinka tavoiteltava tai vältettävä tarinan lopputulos on. Merja Laitinen ja Tuula Uusitalo (2008, 132–133) esittävät artikkelissaan Mary Gergenin (1994) muovaaman jaottelun kolmesta erilaisesta tarinan suunnasta: pysyvyys, progressiivisuus ja regressiivisyys. Pysyvyyskertomuksessa

elämäntapahtumien kulku on suhteessa päämäärään muuttumaton, siinä elämä kulkee eteenpäin vakaana. Progressiivisessa tarinassa elämä puolestaan kulkee onnistumisen myötä vaiheittain kohti päämäärää ja tässä tarinassa tulevaisuutta ennakoidaan onnistumisten kautta. Regressiivinen kertomus on alaspäin menevä ja taantuva kertomus epäonnistumisista ja pettymyksistä.

Tarinoiden suunnan ja muutosten tarkastelun kannalta tämä analyysitapa oli hyödyllinen analyysiprosessissa. Tutkimusaineiston tarinoissa tulee selkeästi esille eri vaiheita, elämänsuuntia, muutoskohtia sekä saavutettuja ja vielä saavuttamattomia päämääriä. Hyödynsin tätä juonellista näkökulmaa tarkastellessani parisuhteiden vaiheita ja muutoksia. Juonianalyysin avulla tarinoista tuli esille puolisoitten kuvauksia parisuhteen kehittymisestä peliongelman rinnalla ja varjossa.

Seuraavassa kuviossa 1 on esitettyä tarinoiden juonirakenteet yksinkertaistettuina ja yhdisteltyinä. Tämä auttoi minua hahmottamaan tärkeimpiä tekijöitä parisuhteiden juonirakenteesta, vaikka tarkoitukseni ei ole vertailla tarinoita toisiinsa.

<b>Taistelemalla yhdessä selviytyneet</b>	
Tarina 1: romanssi	→ <i>progressiivisuus</i>
Tarina 3: tragedia	→ <i>regressiivisyys</i>
Tarina 9: romanssi/satiiri	→ <i>progressiivisuus</i>
Tarina 8: romanssi/satiiri	→ <i>regressiivisyys</i>
Tarina 6: satiiri	→ <i>regressiivisyys tai progressiivisuus</i>
<b>Alistuneesti yhdessä selviytyneet</b>	
Tarina 2: satiiri	→ <i>pysyvyys</i>
Tarina 7: satiiri/tragedia	→ <i>regressiivisyys</i>
<b>Eronneet</b>	
Tarina 4: satiiri	→ <i>progressiivisuus</i>
Tarina 5: tragedia	→ <i>regressiivisyys</i>

KUVIO 1. Parisuhteiden juonirakenteet

Keskityn seuraavaksi kuvaamaan esimerkkien avulla kuinka tarinoiden parisuhteiden juonirakenteet muovautuivat kuvion 1 koonnin mukaisesti.

Taistelemalla yhdessä pysyneiden pariskuntien tarinoita kuvaavat sekä romanssin että satiirin piirteet, kuten myös progressiivisuuden ja regressiivisyyden päämääräsuunnat. Näiden vastakkaisten juonenkulkujen vaihtelu johtunee suurelta osin puolisojen omasta persoonallisuudesta, selviytymismahdollisuuksista ja elämäntilanteista. Tarinan 1 voi määrittellä progressiiviseksi tarinaksi, sillä vaikka vaikeuksia olikin niin niistä päästään eteenpäin ja elämän tavoitteita saavutetaan. Tarina on sisällöllisesti juoneltaan romanssi. Puolisot pysyvät yhdessä, vaikka asuvat erillään ja taloudet ovat erilliset, silti parisuhde on säilynyt rakkauden ja lasten voimin. Romanssia kuvaa puolison selviytymisnäkökulma, hän kokee selvinneensä vaikeista paikoista ja nyt on jo valoa tunnelin päässä.

Tarina 9 on myös progressiivinen, jos puoliso saa apua ja tukea ja myös parisuhde pääsee tuen piiriin ja avoin kommunikaatio säilyy. Tarina on kuitenkin vielä keskeneräinen kertomus juuri paljastuneesta peliongelmasta, joten sen suunta voi vielä vaihtua. Tarinaan voi tulla regressiivinen käänne, jos apua ja tukea ei ole saatavilla ja puolison ongelmakäyttäytyminen ei lopukaan. Tällaisenaan tarina on sekä romanssi että satiiri juonenkultaan, koska puoliso ottaa ohjat käsiinsä ja pyrkii säilyttämään elämässä jonkinlaisen tasapainon ja myös hoitaa asioita eteenpäin. Toisaalta tarinassa on myös satiirin ominaisuuksia, koska yhteiset tavoitteet ovat muuttuneet ja ne ovat kääntyneet säästämisestä ja tulevaisuuden rakentamisesta yksinkertaiseen jokapäiväiseen selviämiseen.

Tarinan 3 juonenkulkujen määrittäminen on haastavaa. Tarinan suuntaus voisi olla regressiivinen, sillä puolison kokemukset ovat hyvin negatiivissävytteisiä eikä tarinassa tule esille käännettä parempaan tai vahvaa uskoa tulevaisuuteen. Tarinaa voisi kuvata ehkä tragediana, jossa parisuhteen tavoitteet kariutuvat. Alun perin suhteessa oli luottamusta ja yhteisiä unelmia, mutta nämä jäävät taloudellisten ja parisuhteen ongelmien varjoon, vaikka ne myös osin toteutuvatkin (yhteinen lapsi). Tragediaa kuvastaisi myös se, että läheiset sosiaaliset suhteet kariutuvat eikä puoliso saa heiltä odottamaansa tukea vaikeaan tilanteeseen. Tarinan juonenkulkua voisi määrittellä myös romanssiksi sillä parisuhde onnistutaan säilyttämään suurista vaikeuksista huolimatta ja puoliso kokee edelleen syvää kiintymystä ongelmaiseen.

Tarinassa 8 sen sijaan on regressiivinen suuntaus, sillä parisuhteen hyvinvointi heikkenee tarinan edetessä ja samoin myös yhteiset tavoitteet tuntuvat hatarilta. Toisaalta kuitenkin puoliso itse tuntee selviävänsä ja haluaa selvittää vaikeasta elämäntilanteesta (tarinan juoni voi siis olla progressiivinen hänen omalta osaltaan). Tarinan juonenkulkua kuvaa sekä romanssi että satiiri. Pariskunta on pysynyt yhdessä ja puoliso on pyrkinyt omilla toimillaan rakentamaan parempaa yhteistä elämää ongelmasta ja sen tuomista hankaluuksista huolimatta. Toisaalta kuitenkin yhteiset tavoitteet ovat heikentyneet, eikä puolisollla ole juurikaan uskoa siitä, että yhteinen tulevaisuus voisi olla molempia tyydyttävää tai että yhteisiä tavoitteita saavutettaisiin. Tästä syystä parisuhde ei ole kovin kestäväällä pohjalla. Tarina 6 vaikuttaa vielä hyvin keskeneräiseltä ja sen voisi sijoittaa nykyisellään yhdessä oleviin tai eronneisiin parisuhteisiin. Tarinan juoni voisi olla regressiivinen jos ongelmaisen käyttäytymiseen ja parisuhteeseen ei tule muutosta tai toisaalta progressiivinen jos puoliso lähteekin hakemaan aktiivisesti apua tai lopettaa suhteen ja jatkaa omien päämääriensä tavoittelua. Tarinan juonenkulku muistuttaa kuitenkin tällaisenaan satiiria, jossa puolison omat tavoitteet ovat kääntyneet alkuperäisistä pääläelleen, sillä hän joutuu harkitsemaan uudelleen jo suunniteltua avioitumista.

Alistuneesti yhdessä pysyneiden parien tarinoissa juonenkulut eivät ole edistyneet puolisoloiden toivomaan suuntaan. Tarinaa 2 voi kuvata pysyvyyškertomuksena, sillä tarinassa edetään ikään kuin ennalta määrätyn käsikirjoituksen mukaan, joka ei muutu edes ongelman paljastuessa. Tarinan juoni voisi olla satiiri, sillä alun perin hyvin selkeät elämänpäämäärät (oma arvomaailma ja perhe-elämä) ovat kääntyneet pääläelleen, kun peliongelma on paljastunut. Enää puoliso ei voi luottaa toiseen ja yhteiseen elämään.

Tarina 7 on puolestaan regressiivinen, sillä puolison oma elämä lähtee kulkemaan alaspäin, kun hän lupautuu huolehtimaan ongelmallisesta. Tarinan juonenkulku on satiiri siinä mielessä, että puolison omat tavoitteet ovat kääntyneet toisinpäin (hän on menettänyt sellaisen parisuhteen, jossa alun perin luuli olevansa), mutta juonenkulkua kuvaa myös tragedia, sillä puoliso on menettänyt omia päämääriään, koska on joutunut keskittymään ongelmallisesta huolehtimiseen.

Eronneiden pariskuntien tarinoiden joukossa on erilaisia juonenkulkuja, mikä johtuu eroon johtaneista syistä ja taustoista. Toisaalta molemmissa ero tarinoissa on kuitenkin

satiirin tai tragedian sävy, eli yhteinen elämä ei ole mennyt toivotun ja suunnitellun mukaisesti. Tarinassa 5 parisuhde päättyy ongelmaisen itsemurhaan. Vaikka suhde ongelmaiseen katkeakin, jatkuvat sen vaikutukset puolison elämässä myöhemmin. Juoni on suunnaltaan regressiivinen, sillä puoliso katkeroituu eikä pysty uuteen parisuhteeseen. Juonenkulku muistuttaa tragediaa, sillä puolison päämäärät ja elämäntavoitteet kariutuvat ja hankaloituvat ongelmaisen lainojen ja itsemurhan sekä näiden seurauksien myötä.

Tarina 4 on puolestaan progressiivinen erotarina. Vaikka peliongelma aiheuttaakin huolia ja ahdistusta parisuhteeseen sekä puolison elämään, pyrkii puoliso selviytymään ongelmasta omatoimisesti ja aktiivisesti. Ongelmaisen käyttäytyminen ei muutu, joten puoliso pelastaa oman hyvinvointinsa eroamalla ongelmallisesta ja näin tarinan suunta kääntyy nousuun. Juonenkulultaan tarina on kuitenkin satiiri, koska puolison tavoitteet kääntyvät pääläelleen, kun hän huomaa, ettei puoliso ollutkaan sellainen mihin hän oli rakastunut eikä parisuhde vastannut odotuksia.

Puolisoiden tarinoista nousevat parisuhteiden kehityksen juonenkulut kuvastavat myös osittain aiemmassa esittelemiäni parisuhteen selviytymismuotoja (Liite 4). Eronneiden pariskuntien parisuhteiden juonenkulut olivat lähinnä satiiria tai tragediaa, koska eroon johtaneet syyt liittyivät useimmiten yhteisten ja omien tavoitteiden menettämiseen. Tarinan 4 puoliso muovaakin elämäntarinansa uudelleen ja tätä kautta parantaa hyvinvointiaan.

Alistuneesti yhdessä pysyneillä pareilla juonenkulut muistuttivat myös satiirin ja tragedian piirteitä samoista syistä kuin eronneilla, mutta heidän tarinoissaan oleellista on myös regressiivinen tai pysyväsuuntaus, sillä tilanteeseen ei ole saatu aikaan muutosta, vaikka sitä itse on ehkä jossain vaiheessa haluttukin. Tätä kuvaa myös se, että sopivien selviytymiskeinojen etsintä on vielä kesken tai että puoliset ovat pysähtyneet tilanteeseensa ja parisuhteeseen.

Taistellen yhdessä pysyneiden pariskuntien juonenkulut olivat lähinnä romansseja tai satiireja, koska puoliset ovat pystyneet muuttuneista elämänpäämääristään huolimatta selvittämään ongelmallista tilannetta ja säilyttämään parisuhteensa. Toisaalta näissä suhteissa vaihtelevat hyvin vahvasti satiirin ja romanssin piirteet, kuten myös progressiivisen suunnan vahvuus. Tarinoissa 6 ja 8 suunta vaikuttaa kääntyvän jopa regressiiviseen,

koska tilanteeseen ei tunnuta saavan muutosta yrityksistä ja lupauksista huolimatta. Nämä tarinat ovatkin merkittävässä käännekohdassa, jossa parisuhteet etsivät mahdollisia selviytymiskeinoja ja siitä syystä ovat välitilassa sen suhteen erotako vai pysyä yhdessä. Taistellen selviytyneiden parisuhteiden keinoissa on myös suuria eroja, joista johtuen myös juonenkulut ja tarinoiden suuntaukset ovat hyvin erilaisia. Tarinassa 1 puolison oma aktiivisuus korostuu, kun taas tarinassa 3 puolison ymmärtävä suhtautuminen riippuvuuteen toimii merkittävimpänä selviytymiskeinoina ja esimerkiksi näiden toimien kautta rakentuvat myös parisuhteiden juonenkulut.

Juonenkulkujen tulkinta sekä tarinoiden jakaminen yhdessä selviämisen erilaisiin muotoihin kertoo parisuhteiden kohtaamista suurista haasteista peliongelman myötä. Jokainen puoliso kohtaa ongelman omilla keinoillaan ja jokaisessa parisuhteessa puoliset toimivat omien yksilöllisten ominaisuuksiensa sekä yhteisten mahdollisuuksiensa pohjalta. Onkin tärkeää huomata ja ymmärtää, että vaikka suurin osa ongelmakäyttäytymisestä kärsivistä parisuhteista tässä tutkimuksessa pystyi ylläpitämään suhdetta, ei tämä ole silti helppoa eikä varmaa. Puolisot tarvitsevat tukea parisuhteen kommunikaatioon ja luottamuksen uudelleen rakentamiseen, sillä juonenkulkujen monet mahdolliset kehityssuunnat kertovat parisuhteiden herkkyydestä vaikeassa elämäntilanteessa. Liiallinen yleistäminen tai asioiden yksinkertaistaminen (vrt. Liite 1, Viitekehys) voi aiheuttaa paineita parisuhteen laadulle ja muodolle ja tästä syystä tulisikin huomioida jokaisen pariskunnan yksilöllinen elämäntilanne ja pyrkiä löytämään heille sopivia ratkaisuja hyvinvoinnin parantamiseen. Peliongelma kärsiviä parisuhteita ei tulisikaan nähdä vain selviytyvinä tai päättyvinä vaan niillä jokaisella on omat vaiheensa, joiden huomioimisen ja ymmärtämisen kautta voidaan vahvistaa molempien puolisoitten ja parisuhteen yhteistä hyvinvointia.



## 6 PUOLISON HYVINVOINTI

Puolison omaan selviytymiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen vaikuttavat monet tekijät. Puolisoiden kuvaama omatoimisuus, aktiivinen avun etsiminen ja hakeminen, itsekkyyks ja ero ainoana mahdollisuutena säilyttää oma hyvinvointi nousivat kertomuksista teemoina koskien puolison selviytymisprosessia ja hyvinvoinnin saavuttamista. Näiden teemojen lisäksi käsittelen tässä kappaleessa puolison hyvinvointia selviytymisnäkökulmasta. Tarinoista nousi selkeästi esille puolisoitten erilaiset mahdolliset polut selviytyä ja säilyttää jonkintasoinen hyvinvointi elämässään peliongelmaisen rinnalla.

Omatoimisuus ja avun hakeminen korostui erityisesti puolisoitten tarinoissa 1 ja 4. Tarinassa 8 puolestaan nousi esille oman hyvinvoinnin suojaaminen terveellä itsekkyydellä ja itsestä huolehtimisella. Tarinassa 4 puoliso erosi ongelmaisesta ja koki tämän ainoana todellisenä mahdollisuutena jatkaa omaa elämäänsä hyvinvoivana.

Tarinan 1 puoliso koki avun hakemisen ja taloudellisen tilanteen järjestämisen ratkaisuna haasteelliseen elämäntilanteeseen. Taloudellisissa ongelmissa hän lähestyi niin omia vanhempiaan kuin myös sosiaalitoimea. Puoliso myös teki rikosilmoitukset ongelmaisen ottamista lainoista puolisonsa nimissä. Hän onnistui saamaan puolisolleen terapia-apua mielenterveystoimistosta. Puoliso sai tästä omatoimisuudestaan vahvistusta omalle identiteetilleen ja voimaa jatkaa selviytymisprosessia.

*”En joutunut enkä myöskään joudu enää maksomieheksi puolison tekemiin kupruihin”-Tarina 1-*

Tarinassa 8 puoliso turtuu pitkittyneeseen tulehtuneeseen tilanteeseen parisuhteessa ja puolison turhilta tuntuviin lupauksiin pelaamisen lopettamisesta. Tämä aiheuttaa turtumuksen tunnetta ja kyllästymistä parisuhteeseen, josta seuraa myös tunnekylmyyttä ja oman hyvinvoinnin turvaamisen tarvetta. Puoliso on vastuussa pariskunnan taloudellisesta toimeentulosta ja hän on myös päättäväinen taloudellisten asioiden tasapainossa pitämisestä, mutta suhteen tunne- ja kiintymyspuoli ovat vielä suurten myllerrysten kohteena. Terve itsekkyyks suojaa häntä itseään, mutta ei auta parisuhteen toipumista.

*”Sen olen jo vannonut, että en ala ottamaan asuntolainaa enkä perustamaan perhettä peliongelmaisen kanssa. Sitä minulta ei voida vaatia”-Tarina 8-*

Tarinan 4 puolison selviytyminen hankalasta elämäntilanteesta peliongelmaisen kanssa pääsee vauhtiin puolison aktiivisen avun ja tiedon hankkimisen myötä. Saatuaan neuvoja auttavasta puhelimesta puoliso voimaantuu järjestämään taloudelliset asiat parisuhteessa omalta osaltaan kuntoon ja kun puoliso ei edelleenkään hoida omaa osuuttaan, päättää hän erota ongelmaisesta. Tämän jälkeen puolison oma hyvinvointi kohenee ja taloudellinen tilanne on tasapainossa.

*”Elämä on nyt mallillaan”-Tarina 4-*

Muista tarinoista varsinaisia omaa hyvinvointia kehittäviä teemoja ei noussut yhtä voimakkaasti esille. Jokaisella puolisollla on kuitenkin omat keinonsa selvitä ja säilyttää tasapaino elämässään, vaikka keinot eivät olisikaan kaikkein tehokkaimpia tai tavoitteellisia. Jokainen puoliso on selviytynyt peliongelman tuomista haasteista omalla tavallaan. Seuraavissa kappaleissa käsittelen näitä toisenlaisia, passiivisempia ja piilotetumpia selviytymiskeinoja.

### **6.1 Selviytyminen näkökulmana**

Selviytymiskeinot ovat yksilön kognitiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä toimia, joilla pyritään vaikuttamaan sekä sisäisiin että sosiaalisen ympäristön haasteisiin ja paineisiin (Spaniol & Jung 1987, 98). Riippuvuusongelmaisten läheisille rakentuu usein erilaisia selviytymistapoja, joiden avulla he pystyvät toimimaan arjessa ongelmaisen kanssa ja pitämään yllä parisuhdetta. Näiden keinojen avulla he myös turvaavat hyvinvointiaan.

Meyersin ja Wolfen (2007) näkemyksen mukaan puolison voidessa hyvin myös riippuvuusongelmaisen hyvinvointi ja mahdollisuudet päästä eroon ongelmastaan paranevat. Meyers on muokannut CRAFT-ohjelman (community reinforcement and family training) päihderiippuvaisille, jonka tavoitteena on tukea läheisten jaksamista ja selviytymistä, mutta tarjota myös keinoja muuttaa omaa kommunikaatiotyyliään niin, että se virittäisi riippuvuusongelmaisessa kiinnostusta hoitoa ja ongelmien ratkaisemista kohtaan. Eräässä tutkimuksessa huomattiin kolmen erilaisen testiryhmän kesken, että peliongelmaisten läheisille suunnattujen hoitomuotojen (craft-menetelmät) myötä läheiset kokivat saaneensa informaatiota juuri tarpeidensa mukaisesti ja myös puolisoiden ongelmakäyttäytyminen väheni (Makarchuk et al. 2002). Craft-ohjelmaa koskevissa tutkimuksissa on huomattu, että läheisten psyykinen ja psykososiaalinen hyvinvointi kohentuvat ja parisuhteisiin ollaan ohjelmaan osallistumisen myötä entistä tyytyväisempiä. Ohjelma on myös auttanut

ongelmaisen hoitoon hakeutumisessa tai ainakin vähentänyt ongelmakäyttämistä. (Uusivuori 2008, 170).

Nämä tutkimukset kertovat siitä, kuinka suuri merkitys läheisten hyvinvoinnilla ja heidän tukemisellaan on riippuvuusongelmista selviytymisessä. Tämän tutkimuksen tarinoissa puoliset eivät juuri kertoneet ongelmaisen selviytymisprosessista tai siitä, kuinka he voisivat toimia sen tukena, koska kirjoituspyynnössä (Liite 1) esittämäni toivomuksen mukaisesti he keskittyivät kuvaamaan omaa kokemusmaailmaansa ja tunteitaan. Tarinoista kävi kuitenkin ilmi puolisoiden sosiaalisen tuen, avun ja informaation tarve, joten sopivien selviytymiskeinojen löytäminen puolisoille voisi mitä luultavimmin auttaa myös parisuhteen ja ongelmaisen selviytymistä.

Tehokkaat selviytymiskeinot voidaan määritellä neljään pääluokkaan, ongelmasuuntautuneeseen, emotionaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen selviytymiseen. Ongelmasuuntautuneilla selviytymiskeinoilla pyritään hallitsemaan stressaavaa tilannetta muuttamalla käyttäytymistä tai vallitsevia olosuhteita. Emotionaaliset keinot puolestaan kuvaavat tunnetiloihin liittyvän stressin lieventämiskeinoja (esimerkiksi ahdistavista tuntemuksista keskustelemista sosiaalisen verkoston kanssa). Kognitiiviset selviytymiskeinot ovat oman asennoitumisen ja havainnoinnin muuttamista, jolloin voidaan ymmärtää ongelman todellista luonnetta paremmin sekä suhteuttaa omat voimavarat realistisemmin. Fyysisiin selviytymiskeinoihin kuuluvat puolestaan erilaiset keinot helpottaa stressin fyysisiä seurauksia erilaisten rentoutumiskeinojen avulla. (Spaniol & Jung 1987, 98.)

Puolisoiden kertomuksissa nousi esille tehokkaiden selviytymiskeinojen käyttämisen osalta erityisesti ongelmasuuntautuneita ja kognitiivisia selviytymiskeinoja. Osa puolisoista pyrki aktiivisesti vaikuttamaan olosuhteisiin ottamalla taloudellisen vastuun perheessä ja estämällä puolisoa pelaamasta (tarinoissa 1 ja 9). Puolisot myös pyrkivät muuttamaan vallitsevia olosuhteita, kuten tarinoiden 1 ja 7 puoliset, jotka asuvat erillään ongelmaisesta, vaikka parisuhde onkin säilynyt sekä tarinan 4 puoliso joka erosi ongelmaisesta. Kognitiivisia selviytymiskeinoja puoliso kuvasi erityisesti tarinassa 3, jossa hän koki ymmärryksensä peliongelmaa kohtaan lisääntyneen ja tämän auttaneen häntä selviytymisessä. Toisaalta myös tarinan 8 puoliso saattaa vielä hyödyntää tehokkaasti kognitiivisia keinoja, jos hän huomaa, ettei pysty auttamaan ongelmaista tai estämään häntä

pelaamasta, jolloin hän saattaa harkita vakavasti eroa parisuhteesta. Tehokkaita emotionaalisia keinoja tarinoissa ei juuri tullut esille, ainoastaan tarinoissa 1 ja 3 puoliset kuvasivat keskustelleensa ongelmasta ja vaikeasta elämäntilanteesta ystäviensä tai läheistensä kanssa. Fyysisiä selviytymiskeinoja ei tullut laisinkaan esille.

Giesekus (1999, 14) määrittelee alkoholiongelmaisen puolison käyttäytymistä ja selviytymistä uhrautumisroolin kautta. Ongelmaisen puoliso ei hänen mukaansa ehkä haluaakaan vastuullista parisuhdetta, vaan alistuu juomisen aiheuttamiin seurauksiin parisuhteessa. Näin puoliso voi kontrolloida kaikkea muuta arkielämää, paitsi puolisonsa juomista, joka on hänen elämässään se arvaamaton tekijä, johon ei voi vaikuttaa. Tämänkaltaisia suhtautumistapoja ei tämän tutkimuksen aineistosta noussut esille. Vaikka muuttamalla puolisoilla olikin alistuva ja uhrautuva suhtautuminen peliongelmaasta johtuvaan elämäntilanteeseen, eivät he silti pystyneet kontrolloimaan arkea ongelmaisen kanssa, vaan myös se näyttäytyi heille ahdistavana ja epäjohdonmukaisena (tarinat 2 ja 7). Mikäli näiden puolisoitten tarinoista olisi tullut tarkemmin ja laajemmin esille heidän elämäntilannettaan, olisi myös uhrautuvaa asennoitumista mahdollisesti voinut löytyä.

Patfordin (2009, 185–186) tutkimuksessa vaimot määrittivät omaa reagoituaan ja selviytymistään peliongelmaisen miehen rinnalla pyrkimällä hallitsemaan pelaamista tai omaa hyvinvointiaan sekä harkitsemalla jatkaako vai päättääkö suhde ongelmaiseen (ks. kappale 1.3) Parisuhteen jatkamisen harkinta nousi esille merkittävänä selviytymiskeinona, sillä vain noin puolet haastatelluista oli edelleen parisuhteessa ongelmaisen kanssa. Vaimot perustelivat päätöstään joko pysyä yhdessä tai erota hyvin erilaisin perustein, mutta kaikille heille oli ominaista asian tarkka harkinta ja eroamisen vaikeus.

Tämän tutkielman aineistossa esiintyy osittain Patfordin (2009) tutkimuksen kaltaisia teemoja. Useat tarinoiden puoliset pyrkivät vaikuttamaan sekä ongelmaisen käyttäytymiseen että myös omaan hyvinvointiinsa selviytyäkseen tilanteesta. Puolisot myös harkitsevat vakavasti parisuhteen päättämistä, mikäli peliongelmaa ei saada hallintaan tai vaikeaa elämäntilannetta tasapainotettua. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan tule yhtä selkeästi esille parisuhteen päättäminen merkittävänä selviytymiskeinona. Tämä voi johtua aineiston pienestä koosta, kulttuurisista eroista tai tutkimukseen osallistuneiden muista taustatekijöistä. Voi myös olla, että tämän tutkimuksen puolisoilla eron harkintaprosessi on

vielä selkeästi kesken (tarinat 6 ja 8) ja myöhemmässä vaiheessa eroaminen ehkä tulee-kin esille konkreettisempänä vaihtoehtona parantaa omaa hyvinvointia ja elämänkulkua.

Orfordin (1998, 128–129) coping-näkökulma riippuvuusongelmaisten läheisten selviytymiseen korostaa läheisen erilaisia tapoja selviytyä riippuvuusongelmasta johtuvasta suuresta elämänkriisistä ja parisuhteen vaikeuksista oman toimintansa avulla. Nämä erilaiset selviytymis-strategiat voivat olla harkittuja ja järjen avulla arvioituja, mutta ne voivat myös perustua erilaisiin tunteisiin tai moraalisiin arvioihin. Näidenkin selviytymiskeinojen toimivuus ja tehokkuus vaihtelee.

Selviytymisnäkökulma ei määrittele riippuvuuskäyttäytymisen syitä ja lähtökohtia ongelmaisen tai puolison taustasta ja persoonallisuudesta tai perheen muista ongelmista johtuviksi. Näkökulma perustuu siihen, että itse riippuvuusongelma on riittävän merkittävä kriisitilanne perheessä, joten on tärkeää keskittyä siihen, kuinka tilanteesta selvitään eteenpäin. Tästä syystä on turhaa tarkastella läheisten taustatekijöitä, koska näillä ei varsinaisesti voida ajatella olevan selkeää yhteyttä toisen henkilön riippuvuuskäyttäytymiseen. Tärkeintä on siis keskittyä itse ongelmakäyttäytymisen vaikutuksiin ja näiden asioiden muuttamiseen sen sijaan, että keskitytään vain ongelmaisen hoitoon. (Orford 1998, 130–131.) Selviytymisnäkökulma liittyy nimenomaan läheisen ja ongelmaisen vuorovaikutukseen. Pyrkimyksenä on tarkastella niitä tekijöitä, joiden avulla läheinen muovaa vuorovaikutustaan ja suhtautumistaan ongelmaiseen ja parantaa hyvinvointiaan. Läheisen omia sisäisiä toimintatapoja tai tunnetiloja, joiden avulla hän itse yksilönä selviää psyykkisesti haasteellisesta elämäntilanteesta ei niinkään korosteta. (Orford et al. 1998a, 1811.)

## **6.2 Puolison selviytymiskeinot**

Hyödynnän seuraavaksi tulosten esittelyssä em. Orfordin (1998) selviytymisnäkökulmaa sekä jaottelua erilaisista selviytymiskeinoista, joita nousi esille tämän tutkimuksen puolisoisten tarinoista. Merkittävimmät selviytymiskeinot ovat sietäminen, osallistuminen ja vetäytyminen, joihin jokaiseen sisältyy erilaisia toimintatapoja (Orford 1998, 131).

Seuraavan sivun kuviossa 2 ovat koottuina tarinoiden selviytymiskeinot ja lisäksi siinä mainitaan keinoihin kuuluvat erilaiset toimintamahdollisuudet.

<b><i>Sietäminen</i></b>	
kaikki toimintakeinot	tarinat 6, 9
toimimatta mitenkään:	tarinat 5, 7
sietämällä:	tarinat 3, 8
tukemalla:	tarinat 3
<b><i>Osallistuminen</i></b>	
kaikki toimintakeinot	tarinat 4,9
kontrollointi	---
emotionaalinen:	tarina 8
itsevarma vakuuttaminen:	tarinat 1, 8
<b><i>Vetäytyminen</i></b>	
välttäminen:	tarina 2, 5
itsenäistyminen:	tarina 4

KUVIO 2. Puolisoiden kuvaamat selviytymiskeinot Orfordin (1998, 131) jaottelun mukaisesti esitettynä

Sietämisellä tarkoitetaan selviytymiskeinona sitä, että puoliso suhtautuu riippuvuuskäyttäytymiseen toimimatta mitenkään sen suhteen. Puoliso voi sietää ongelmakäyttäytymistä tukemalla ongelmaista tai suhtautua siihen hyväksyvästi tai uhrautumalla. Kaikille sietämiskeinoille on yhteistä se, etteivät ne haasta ongelmaisen käyttäytymistä eivätkä lisää puolison itsenäisyyttä. (Orford 1998, 134.) Sietämisen keinot voivat vaihdella laajasti, sillä puoliso voi tukea ongelmaista (mahdollistaa rahan saannin pelaamiseen tai päihteen käyttöön) tai toisaalta sietäminen voi olla hyvin passiivista (ongelmaista ei vaadita muuttamaan käyttäytymistään). Usein tällaista toimintatapaa käyttävät puolisot kuitenkin tiedostavat, ettei tilanteesta selviytyminen ole tehokasta eikä näillä keinoilla saada aikaan muutosta. Joissakin tutkimuksissa on saatu tuloksia siitä, että passiivisten selviytymiskeinojen käyttäminen on erityisen haitallista läheisen oman hyvinvoinnin kannalta ja erityisesti tällainen selviytymistapa on tutkimusten mukaan ominaista päihdeongelmaisten vaimoille. (Orford et al. 2001, 761, 770, 772.)

Osallistumisella puoliso pyrkii muuttamaan riippuvuuskäyttäytymistä joko kontrolloivan, emotionaalisen tai vakuuttamaan pyrkivän käyttäytymisen kautta. Nämäkin keinot eivät välttämättä ole tehokkaita muuttamaan ongelmaisen käyttäytymistä, eivätkä ne lisää

puolison itsenäisyyttä ongelmaisesta. Usein puolison osallistuva toiminta, jolla on tarkoitus vaikuttaa ongelmaisen käyttäytymiseen on liian heikkoa, haparoivaa, epävarmaa tai peiteltyä, jotta sillä olisi todellisia ja pitkäaikaisia vaikutuksia. Emotionaalinen suhtautuminen voi jopa pahentaa ongelmakäyttäytymistä. Usein myös oman selkeän mielipiteen tai vaatimuksen esittäminen (mm. vaatimus ongelmakäyttäytymisen lopettamisesta eron uhalla) on vain hetkellinen selviytymiskeino, joka perutaan myöhemmin, kun ongelmaisen käyttäytyminen on paremmin hallinnassa. (Orford 1998, 135.)

Vetäytyminen selviytymisstrategiana voi olla ongelmaisen konkreettista välttämistä tai puolison oman itsenäisyyden kasvattamista suhteessa ongelmaiseen. Tämäkin on hyvin haasteellinen ja ahdistava prosessi, sillä usein puoliset ovat joutuneet sellaiseen sosiaaliseen tilanteeseen, jossa ongelman sietäminen on psyykkisesti ja fyysisesti helpompaa kuin ongelman ratkaiseminen ja oman itsenäisyyden ja erillisyyden kasvattaminen. Tästä johtuen monet puoliset pysyvät riippuvuusongelmasta kärsivän rinnalla. Selviytymisnäkökulmasta olisi kuitenkin tärkeää pyrkiä kasvattamaan puolison itsenäisyyttä ja oma-toimisuutta, jolloin hän voisi hyödyntää tehokkaita selviytymiskeinoja. Näin hän voisi mahdollisesti päästä irti parisuhteesta tai vahvistua tukemaan ongelmaista ja etsimään apua heille molemmille. (Orford 1998, 139,142.)

Selviytymiskeinot eivät ole toisistaan erillisiä vaan useimmiten niistä käytetään useampaa yhtäaikaisesti ja yhdisteltyinä. Usein puolisoitten selviytymiskeinot myös muuttuvat tilanteen edetessä, jolloin ongelmakäyttäytymistä voidaan aluksi sietää, jonka jälkeen siihen pyritään vaikuttamaan osallistumalla ja mikäli tilanteeseen ei tule toivottua muutosta voi puoliso joko vetäytyä ongelmaisesta tai jatkaa selviytymistään sietämisen keinojen avulla. (Orford et al. 1998a, 1809–1810.)

Esittelen seuraavaksi esimerkkejä puolisoitten tarinoista sen mukaan millaisia selviytymiskeinoja he pääasiallisesti kuvasivat käyttävänsä, vaikka usealla puolisoilla oli myös monia näistä keinoista käytössä yhtäaikaisesti tai tilanteesta toiseen vaihdellen. Selviytymiskeinojen tarkastelu kertoo puolisoitten selviytymismahdollisuuksista ja hyvinvoinnin parantamisen keinoista elämäntilanteessaan peliongelmaisen rinnalla.

### 6.2.1 Sietäminen

Tarinan 3 pääasiallisena selviytymiskeinona on ongelman sietäminen, joko sietämiskäyttämisen tai tukemisen avulla. Puoliso ei aluksi ymmärrä ongelmaisen toimintaa ja ongelmakäyttäytymisen jatkuessa hän alistuu ja sietää ongelmaa toimimatta mitenkään.

*”Maksoin tyhmänä ja kilttinä, mutta surullisena vuokraamme, koska hän vakuutteli, että tulee maksamaan ne seuraavassa kuussa ja seuraavassa.”-Tarina 3-*

Vaikka puoliso keskustelikin ongelmasta läheistensä kanssa, hän ei silti osannut hyödyntää osallistumisen selviytymiskeinoja. Toisaalta kaikkein läheisimmältä verkostoltaan, omalta perheeltään, hän ei saanut ollenkaan tukea suhteeseen, jossa hän itse halusi pysyä vaan ainoastaan negatiivista palautetta ja erovaatimuksia. Puoliso käyttää ongelman jatkuessa ja pitkittyessä osallistumisen keinoista ainoastaan emotionaalista käyttäytymistä pyrkiessään kohtaamaan ongelmaisen ja keskustelemaan aiheesta

*”Itkin ja pyysin häntä puhumaan, että miksi teit noin.” -Tarina 3-*

Tämä osallistuva toiminta ei tuottanut tulosta itsenäistymisprosessin kehittymiseksi. Kaikkein selvimmin puolison kokemuksissa nousee esille ongelman sietäminen ongelmaista tukevan käyttäytymisen myötä. Puoliso pyrkii ymmärtämään ongelmaisen käyttäytymistä ja hän tukee ongelmaista myös yhteiskuntaa ja pelitarjontaa vastaan.

*”Olen ymmärtänyt ettei hän tehnytään asioita ilkeyttään vaan riippuvaisuussairaudesta johtuen”, ”Ei edes raha-automaattiyhdistys halua tunnustaa kuinka vakava asia on”. -Tarina 3-*

Tarinassa 7 pääasiallisena selviytymiskeinona on sietäminen, toimimatta ja alistumalla. Puolison keinona selviytyä ongelmaisen kanssa on sietää hänen peliongelmaansa. Hän on joutunut muovaamaan omaa elämäänsä hyvin paljon ongelmaisen takia ja edelleen hän alistuu tähän tilanteeseen. Puoliso on yrittänyt osallistuvaa selviytymistä emotionaalisin keinoin, mutta tämä on aiheuttanut uhkaavia tilanteita parisuhteessa. Sietämisen taustalla onkin puolison pelko ongelmaista ja hänen arvaamatonta käytöstään kohtaan.

Myös tarinassa 6 pääasiallisena selviytymiskeinona on sietäminen sekä muutamat yritykset osallistuvaan strategiaan. Puoliso joutuu sietämään ongelmaisen jatkuvaa ajankäyttöä pelaamiseen. Tämä aiheuttaa puolisolalle epäilyksen ja hämmennyksen tunteita ja hän epäileekin koko suhteen laatua ja kestävyyttä. Hän on myös yrittänyt käyttää osallistumisen keinoja vakuuttavaan pyrkivän sekä emotioihin vetoavan käyttäytymisen avulla. Näistä ei ole ollut hyötyä ja tilanne onkin edelleen avoin.



*”Olen koittanut sanoa, että on oikeaakin elämää olemassa eikä vaan pelaaminen”, ”Kysyin häneltä, että mitäs sitten jos minun harrastukseni osuvat eri päiville kuin pokeri-illat niin koska me sitten nähtäisiin?”.*  
 –Tarina 6–

Tarinassa 8 pääasiallisena selviytymiskeinona on sietäminen ja myöhemmin osallistuminen emotionaalisen ja vakuuttavan käyttäytymisen kautta. Puoliso sietää hyvin pitkään ongelmaisen käyttäytymistä ja turhia lupauksia. Hän suhtautuu asiaan kieltävästi, koska sen esille tuominen aiheuttaa liikaa ristiriitoja parisuhteeseen. Kun ongelmaisen lupaukset pettävät kerta toisensa jälkeen, muuttuu puolison selviytymistaktiikaksi osallistuminen lähinnä emotionaalisia keinoja käyttämällä (riiteleminen). Hän pyrkii myös vakuuttavien keinoin ohjaamaan ja auttamaan ongelmaista tuen ja hoidon piiriin.

*”Olen ehdottanut monta kertaa ulkopuolista apua, mutta siitä ei kuulemma olisi mitään hyötyä.”-Tarina 8-*

Lopulta tilanteen jatkuminen heikentää puolison uskoa parempaan ja hän alkaa vetäytyä ongelmaisesta ja parisuhteesta välttämisen avulla. Hänen itsenäisyytensä ei välttämättä kasva, vaan hän suhtautuu ongelmaan kielteisesti ja kieltävästi, eikä halua ajatella sitä. Hänen vetäytymisensä perustuukin oman hyvinvoinnin parantamiseen, mutta silti hänellä säilyy parisuhde, joskaan sen hyvinvointi ei ole kovin korkealla.

*”Olen jotenkin turtunut koko tilanteeseen, enkä odota oikein mitään hänen puoleltaan.”-Tarina 8-*

### **6.2.2 Osallistuva toiminta**

Osallistuvaa toimintastrategiaa käyttää pääasiallisena selviytymiskeinonaan tarinan 4 puoliso ja tämän selviytymistavan eri muotojen myötä hän myös itsenäistyy. Alkuun hänkin joutuu sietämään ongelmaisen käyttäytymistä, syyllistämistä ja tilanteen ahdistavuutta. Hän kuitenkin yrittää myös osallistumisen selviytymiskeinoja pyrkimällä kontrolloimaan ongelmaista, mutta tämä keino epäonnistuu. Tilanteen mentyä entistä hankalammaksi ja puolison saadessa sosiaalista tukea hän pystyy käyttämään osallistumisen itsevarmoja keinoja ja sitä kautta itsenäistymään ja eroamaan ongelmaisesta.

Tarinassa 9 pääasiallisena selviytymiskeinona ovat sietäminen ja osallistuminen, mutta koska tarina on vielä keskeneräinen ja peliongelma vasta paljastunut, voivat selviytymiskeinotkin muuttua tilanteen etenemisen mukaan. Puoliso sietää aluksi hyvin pitkään puolisonsa tiedossa olevaa pelikäyttäytymistä ja useista omista epäilyistään huolimatta antaa asian olla ja on toimimatta aktiivisesti asian suhteen. Hän kuitenkin yrittää hyödyntää

osallistuvaa selviytymiskeinoa pyrkiessään kysymään ja keskustelemaan aiheesta ongelmaisen kanssa, mutta tämä ei tuota tuloksia. Lopulta asian paljastuttua puoliso joutuu turvautumaan osallistuviin keinoihin ja erityisesti itsevarmaan ja vakuuttavaan käyttäytymiseen vaatimalla ongelmaista toimimaan.

*”Kun hän vihdoinkin tunnusti olevansa peliriippuvainen ja ilmoitti lopettaneensa pelitilit, pystyin vasta keskustelemaan hänen kanssaan”. –Tarina 9-*

Osallistuvaa käyttäytymistä kuvastaa myös se, että puoliso haluaa asian esille ja apua tilanteeseen. Toisaalta ristiriitaisia tunteita aiheuttaa se, että tilannetta joutuu sietämään yksin, koska muille ei asiasta voi puhua. Omaan itsenäistymisen tunnetta lisää tieto siitä, että omilla aikaisemmillä epäilyksillä olikin todellisuus pohjaa.

*”Toisaalta tunnen suurta helpotusta. Tulee sellainen hyvän olon tunne, että minähän olinkin oikeassa kun epäilin puolisoliani olevan peliongelma”. –Tarina 9-*

Tarinan keskeneräisyydestä johtuen selviytymiskeinojen valikoituminen ei vielä ole varmaa, mutta osallistuvia ja tehokkaita selviytymiskeinoja käyttämällä hänen itsenäisyytensä tulee mitä luultavimmin kasvamaan.

### **6.2.3 Vetäytyminen**

Tarinassa 5 pääasiallisena selviytymiskeinona on sietäminen toimimatta mitenkään sekä vetäytyminen välttämiskäyttäytymisen avulla. Puoliso sietää ongelmakäyttäytymistä lähinnä siitä syystä, että hän itse ei ymmärrä peliongelman luonnetta tai sen vaikutusta. Lopulta, kun peliongelman syvyys ja suurien lainojen määrä paljastuu, suhtautuu puoliso siihen hyvin suurella järkytyksellä. Seurauksena pelaamisen paljastumisesta on lopulta ongelmaisen itsemurha. Tämän jälkeen puoliso suhtautuu peliongelmaan ja sen seurauksiin vetäytyvästi, välttämällä itse aiheen käsittelyä ja vastuuttamalla pankkeja velkarahan myöntämisestä. Tämä viittaisi siihen, että puoliso ei ole pystynyt ymmärtämään tai käsittelemään asiaa. Vaikka puoliso ei enää elä ongelmaisen kanssa, ei emotionaalista irtaantumista ongelman vakavuudesta ole tapahtunut ja tämä on vaikuttanut puolison elämään.

*”Joku kysyi miksi en ole ottanut uutta miestä? En varmasti ala elättämään ketään peliriippuvaista tai juoppoa!!” –Tarina 5-*

Vetäytymistä välttämiskäyttäytymisen avulla kuvaa pääasiallisena selviytymiskeinona tarinan 2 puoliso. Hän kokee, ettei voi oikeastaan mitään ongelmalle, sillä pelaaminen ja peliongelma ovat hänelle vieraita asioita. Tästä on seurauksena se, että hän vetäytyy koko

asiasta välttämällä sitä ja sen käsittelyä, eikä ymmärrä asiaa vihjailuista huolimatta. Hän ei myöskään pyri osallistumaan tai tekemään juuri mitään ongelman selvittämiseksi. Hän kokee, että ainoa mahdollisuus itse selviytyä on elää ongelmaisen rinnalla niin että varmistaa oman hyvinvointinsa. Hän vetäytyy parisuhteesta ja itsenäistymisprosessista.

*”Oma elämä täytyy varmistaa erilaisia vaihtoehtoja varten” –Tarina 2-*

### **6.3 Puolisoiden selviytymiskeinojen yhteys parisuhteeseen**

Puolisoiden käyttämät selviytymiskeinot kuvaavat heidän omaa henkilökohtaista elämäntilannettaan ja suhtautumistaan niin peliongelmaan kuin parisuhteeseen ja ongelmaiseen puolisoonsakin. Näin ollen ei voida tehdä johtopäätöksiä siitä olisiko jokin toinen toimintatapa ollut heidän tilanteessaan parempi. Kuitenkin puolisoilla, joiden hyvinvointi on selvästi laskenut peliongelman myötä, olisi hyvä olla saatavilla tehokkaita toimintakeinoja ja näihin tulisi saada tukea ja neuvoja, jotta puolisoiden omaa olotilaa sekä myös parisuhteen selviytymistä voitaisiin helpottaa.

Puolisoiden käyttämät selviytymiskeinot voivat liittyä osittain heidän tapoihinsa kohdata peliongelma (ks. kappale 5.1). Puolisot, jotka kohtasivat ongelman avoimesti toimivat myös selviytymiskeinojen suhteen aktiivisesti ja omatoimisesti. Toisaalta puolisot, jotka suhtautuivat ongelmaan merkittävin tunnereaktioin tai alistumalla, eivät pystyneet hyödyntämään osallistumisen tai itsenäistymisen toimintatapoja. Myös tarinoiden juonenkulut koskien parisuhteen muuttumista liittyvät näihin erilaisiin selviytymiskeinoihin (ks. Liite 4, Parisuhteiden selviytyminen ja Kuvio 1). Alistuneesti yhdessä pysyneiden parien selviytymiskeinot ovat tehottomia ja passiivisia, kun taistellen yhdessä pysyneiden parien selviytymiskeinot ovat omatoimisia ja tavoitteellisia. Myös elämän- ja parisuhteiden päämäärät ovat saavutettavissa yhteisen toiminnan, hoidon ja tuen saamisen myötä aktiivisilla puolisoilla, kun taas passiivisia selviytymiskeinoja käyttävillä puolisoilla parisuhteen suuntaus on regressiivinen tai pysyvä.

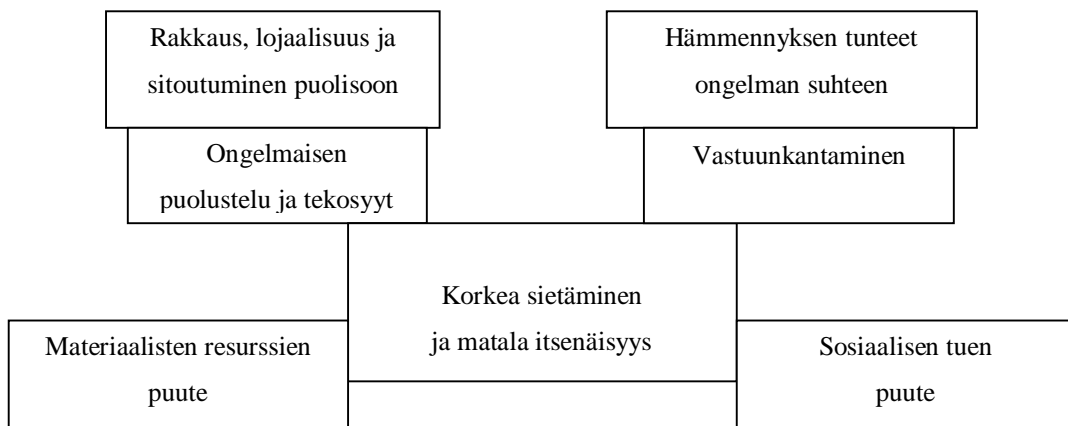
Puolisoiden selviytymiskeinoja voi tarkastella myös vaihemallin avulla (ks. kappale 3.2). Tämän näkökulman mukaan puolisoiden käytettävissä olevat toimintakeinot muodostuivat sen mukaisesti, missä vaiheessa he ovat suhteessa peliongelmaan ja – ongelmaiseen. Vaikuttaisi siltä, että kieltämisvaiheessa selviytymiskeinot olisivat passiivisempia kuin stressivaiheessa, jossa ehkä pyritään vaikuttamaan ongelmakäyttäytymisen. Mikäli tehokkaita selviytymiskeinoja ei ole mahdollista käyttää ja puoliso jää ilman tukea,

päätyy puoliso herkästi uupumusvaiheeseen, jossa käytössä ovat jälleen passiiviset keinot. Tämän tutkimuksen tarinat olivat selkeästi eri vaiheissa peliongelmatilanteen mukaan, joten tämäkin vaikuttaa käytettävissä oleviin selviytymiskeinoihin. Puolisot eivät kuvanneet riittävästi peliongelman vaiheittaista kehitystä tai oman suhtautumisensa vaiheita, joten tarkempaa analyysia tästä näkökulmasta ei voida tehdä.

### 6.3.1 *Kaiken se kestää*

Tutkimusten mukaan puolisot, jotka käyttävät sietämisen eri muotoja selviytymiskeinonaan perustelevat tehotonta toimintaansa monin tavoin. Usein ongelmakäyttäytymistä siedetään, koska puolisot haluavat säilyttää parisuhteensa ja perheen yhdessä. Toisaalta puolisot haluavat myös välttää riitatilanteita. Ongelmakäyttäytymisen pitkäkestoisuudesta johtuen heidän itsevarmuutensa laskee, ja he eivät enää uskalla konfrontoida ongelmista ja hänen käyttäytymistään. Ongelmakäyttäytymisen sietäminen voi johtaa siihen, että puoliso ei enää löydä keinoja irrottautua parisuhteesta. (Orford et al. 2001, 772.)

Tärkeimmät tekijät, jotka pitävät puolison parisuhteessa ovat rakkaus, lojaalisuus ja sitoutuminen ongelmaiseen sekä epätietoisuus ongelman todellisesta luonteesta. Nämä johtavat siihen, että puoliso ottaa vastuun parisuhteesta ja riippuvuusongelmasta ja puolustaa ja selittelee ongelmaisen käyttäytymistä. Tästä seuraa ongelman sietämisen jatkuminen ja puolison heikko itsenäisyys suhteessa ongelmaiseen. Puolison vaikeaa tilannetta vahvistavat sosiaalisen ympäristön tekijät (puute taloudellisista resursseista ja sosiaalisesta tuesta), joiden avulla hänen olisi helpompi erkaantua ongelmaisesta ja parantaa omaa hyvinvointiaan. (Orford 1998, 139, 142.) Seuraavassa kuviossa 3 on esitelty mukailtuna tämä Orfordin määritelmä yhdessä pysymiseen liittyvistä tekijöistä.



KUVIO 3. Puolison syyt pysyä suhteessa ongelmaiseen (Orford 1998, 142)

Näiden taustatekijöiden kautta voi tarkastella myös puolisoiden tarinoissa esiintyviä tekijöitä, jotka selittäisivät heidän parisuhteidensa säilymisen ongelmakäyttäytymisestä huolimatta. Tarinoiden puolisoista suurin osa pysyi suhteessa ongelmaiseen, vaikka ongelmakäyttäytyminen oli heikentänyt heidän omaansa ja parisuhteen hyvinvointia. Käsittelin samaa aihepiiriä kappaleessa 5.4, jossa analysoin peliongelman vaikutuksia parisuhteeseen. Liitteen 4 mukaisesta kuvioista voidaan päätellä, että taistellen yhdessä pysyneillä pareilla on joillakin havaittavissa kuvion 3 mukaisia tekijöitä, jotka saavat heidät pysymään yhdessä, osalla taas näitä tekijöitä ei tule selkeästi esille. Alistuneesti yhdessä olevien pariskuntien puolisoisten tarinoista on selkeästi nähtävissä kuvion 3 mukaisia tunteuksia ja kokemuksia, jotka pitävät heidät kiinni parisuhteessa vaikka se ei välttämättä olekaan hyväksi heidän omalle hyvinvoinnilleen. Seuraavassa käsittelen puolisoisten tarinoista nousevia syitä kestää haasteellista parisuhdetta.

Tarinassa 1 puolison käyttäytymisestä, kokemuksista ja tuntemuksista nousee esille rakkauden ja sitoutumisen merkitys ja tämä on pitänyt hänet yhdessä ongelmaisen kanssa. Hän ei ole kuitenkaan pyrkinyt puolustamaan ongelmaista, vaikka onkin joutunut ottamaan vastuuta parisuhteen ja perheen hyvinvoinnista. Hän on pyrkinyt aktiivisesti ja omatoimisesti muuttamaan tilannetta, joten hänellä on matala sietäminen ongelman suhteen ja korkea itsenäisyys. Hänellä on myös saatavilla materiaalisia resursseja (erillinen talous ongelmaisesta) ja myöhemmässä vaiheessa hän uskaltautui puhumaan ongelmasta ja sai itsekin jonkin verran tukea, muttei kuitenkaan kokenut saavansa sitä riittävästi.

Myös tarinassa 3 puolison käyttäytymisessä ja tuntemuksien erittelyssä tulee selkeästi esille syvä rakkaus ja kiintymys ongelmaiseen. Hän ei alkuun ymmärrä peliongelman luonnetta ja tästä johtuen alistuu käyttämään ongelman sietämistä selviytymiskeinonaan. Lopulta hän kuitenkin tiedonhankinnan ja lukemisen myötä ymmärtää ongelmaa ja näkee sen nyt sairautena ja erillisenä puolisonsa persoonasta. Tällä hän pystyy puolustamaan ongelmaista ja selittämään hänen käyttäytymistään. Hän myös alistuu ottamaan vastuun perheensä taloudesta ongelmaisen pettämistä lupauksista huolimatta. Puolisolla on selkeästi korkea ongelman sietäminen ja heikko itsenäisyys. Hänellä ei juuri ole taloudellisia resursseja eikä etenkin sosiaalista tukea, jonka avulla hän voisi parantaa omaa hyvinvointiaan ja itsenäistymistään.

Riippuvuusongelmaan liittyvät usein hyvät ja huonot kaudet, jolloin välillä puolisollla on myös hyviä kokemuksia parisuhteesta, jolloin ongelmainen lupaa vähentää tai lopettaa ongelmakäyttäytymisen. Tämä aiheuttaa puolisolle sekä epätietoisuuden tunteita että epärealistisia turhia toiveita yhteistä tulevaisuutta kohtaan ja saa myös jäämään hänet parisuhteeseen.(Orford 1998, 140.) Tämä on voinut vaikuttaa myös tarinan 3 puolison käsitykseen ongelmallisesta ja heidän parisuhteestaan ja pitänyt heidät yhdessä vaikeuksien jatkumisesta huolimatta.

Tarinassa 2 puolison käyttäytymisessä ja kokemuksissa tulee selkeästi esille sitoutuminen puolisoon ja parisuhteeseen sekä myös hämmennys itse ongelman olemassaolosta ja ongelman luonteesta. Hän myös selittää ongelmaisen käyttäytymistä yhteiskunnan ja pelipaikkojen tarjoajien vastuuttomuudella.

*”Usein on mennyt 1000 euroa illassa. Kun olen kysellyt Raha-automaattiyhdistyksen vastuuta, vedotaan vaitiolovelvollisuuteen. Puoliso sanoo, että siellä saa olla vaikka kuinka tolkkutomassa tilassa (humaltuneena) kun on rahaa eikä riitele” –Tarina 2-*

Puolison omasta kasvatuksesta ja ongelman syvyyden suhteellisen myöhäisestä paljastumisesta (pitkä avioliitto takana) johtuen puolisolta puuttuu taloudellisia ja henkisiä resursseja kasvattaa omaa itsenäisyyttään. Hänellä onkin selkeästi korkea sieto ongelman suhteen, mutta heikko itsenäisyys. Parhaiten hänen suhtautumistaan parisuhteen säilyttämiseen kuvaa ehkä ymmärtämättömyys ja hämmennys ongelman suhteen, sekä katkeroituminen siihen, että tällaisen ongelman kehittyminen on yhteiskunnassa mahdollista.

Puolisot keksivät usein syitä ongelmaisen käyttäytymisen taustalle ja selittävät sitä hyvin monin eri tavoin löytääkseen riippuvuudelle järkevän syyn tai aiheuttajan. Tällöin ongelman sietäminen on myös puolison kannalta helpompaa ja ymmärrettävämpää (yhdessä pahaa yhteiskuntaa vastaan, oma tai puolison sairaus tai muut riippuvuudet, läheisten kuolema jne.). (Orford 1998,140.) Usein myös hämmennyksen tunteet estävät puolisoa irtautumasta ongelmallisesta. Puolisot eivät välttämättä näe tai ymmärrä riippuvuuden todellista luonnetta. Näin oli usealla puolisollla, jotka eivät pystyneet epäilyistään huolimatta todentamaan ongelmaa. Oma ymmärtämättömyys ja tietämättömyys estivät puolisoita toimimasta epäilyjen alkuvaiheessa. Puoliso voi olla myös hämmentynyt siitä, että ongelmakäyttäytyminen voi vaihdella niin pienestä määrästä hyvin laajaan ja

pakonomaiseen käyttäytymiseen ja tämän vuoksi puoliso ei pysty näkemään ongelman syvyyttä. (Orford 1998, 141–142.)

Tarinassa 8 puolison kokemuksista nousee erityisesti esille sitoutuminen ongelmaiseen. Puoliso ei kuitenkaan puolustele ongelmaisen käytöstä tai ota täyttä vastuuta parisuhteen jatkosta, koska kokee oman hyvinvointinsa laskeneen niin merkittävästi. Puoliso turvaa omat taloudelliset resurssinsa ja suojaa omaa hyvinvointiaan vetäytymisen avulla. Tämä ei kuitenkaan ole pidemmällä aikavälillä hyvä ratkaisu, sillä pystyäkseen erkaantumaan ongelmaisesta puolison olisi hyvä kasvattaa myös itsenäisyyttään eikä vain hyödyntää välttävää vetäytymiskäyttäytymistä.

Myös tarinassa 4 puolison kokemuksesta tulee esiin vahvana hänen sitoutumisensa ja tunteensa ongelmaiseen. Nämä tunteet estävät häntä alussa toimimasta, vaikka oma hyvinvointi heikkeneekin selkeästi.

*”Puoliso löi minut lyttyyn niin ihmisenä kuin naisenakin”-Tarina 4-*

Sietämisen jälkeen hän hankkii tietoa ja tukea ja pystyy näiden turvin hyödyntämään osallistumisen selviytymiskeinoja, jotka lisäävät itsenäisyyttä ja hän pääsee eroon hankalasta parisuhteesta. Hän pystyi hyödyntämään sosiaalista tukea ja sai neuvoja taloudellisten asioiden järjestämiseen, jotka auttoivat häntä selviytymisprosessissa.

Tarinan 9 puolison tuntemukset ovat juuri suuren shokin ravistelemat ja ehkä siksi rakkaus ei tule esille hänen kokemuksissaan. Hän kuvaa rakkauttaan sitoumukseksi ongelmaiseen sekä rakkaudeksi yhteisiin lapsiin. Puolisolla on suuria hämmennyksen ja ymmärtämättömyyden tunteita, sillä vaikka hän tiesi pelaamisesta ei hän voi ymmärtää sen laajuutta. Puoliso joutuu ottamaan vastuun koko perheen hyvinvoinnista, mutta hän ei puolustele ongelmaisen käytöstä, ainoastaan mainitsee ongelmaisen mieltymyksen peleihin. Puolisolla on hyvät mahdollisuudet kasvattaa itsenäisyyttään ja hyödyntää osallistuvia keinoja jos hän vain saa sosiaalista tukea selviytymisprosessiinsa.

Tarinassa 5 puolison kokemuksissa tulee esille sitoutuminen suhteeseen ja luottamus puolisoon vaikka omassa mielessä epäilyksiä oudosta rahankäytöstä onkin. Asian paljastuminen on niin suuri shokki ja kriisitilanne ongelmaisen itsemurhan vuoksi, että puoliso ei ehdi suhtautumaan ongelmaan parisuhteessaan ongelmaisen kanssa. Kesken jäänyt asi-

an käsitteleminen on kuitenkin johtanut puolison katkeroitumiseen. Hänellä ei ole riittäviä taloudellisia resursseja, eikä hän erittele mahdollisia sosiaalisen tuen lähteitä, joten hänen itsenäistymisprosessinsa peliongelmaista on voinut jäädä keskeneräiseksi ja aiheuttaa hänelle hyvinvoinnin laskua.

Myös tarinan 7 puolison kokemuksista kumpuaa alistumisen ja katkeroitumisen tunteita. Hän on tuntenut rakkautta ongelmaista kohtaan, mutta tällä hetkellä parisuhde vaikuttaa pysyvältä ainoastaan lojaalisuuden ja pelon takia. Puoliso ymmärtää ja puolustelee ongelmaista hänen terveydellisten ongelmien ja taustansa takia, mutta samalla hän myös näkee kuinka paljon haittaa ja kärsimystä tilanne aiheuttaa hänelle itselleen. Ei voikaan sanoa, että puolisoilla olisi matala sieto ongelmaa kohtaan, vaan hän joutuu sietämään sitä ”olosuhteiden pakosta” vaikka hänellä olisi ehkä halua kasvattaa itsenäisyyttään.

Puolisoiden kertomusten perusteella vaikuttaisikin siltä, että parisuhteen katkaiseminen on äärimmäinen vaihtoehto helpottaa vaikeaa elämäntilannetta. Puolisot kärsivät pitkään hyvinvointinsa laskusta ja käyttivät monia tehotomia selviytymiskeinoja pysyäksään pinnalla parisuhteen uppoavassa laivassa. Puolisoon kohdistuvat kiintymyksen tunteet ja sitoumus parisuhteeseen estävät puolisoa näkemästä ongelman vakavuutta. Kaiken kestävä parisuhde kuitenkin heikentää puolison omaa hyvinvointia.

Tämä tilanne ei kuitenkaan ole puolisoista johtuva vaan se aiheutuu ongelmaisen käyttäytymisestä ja sen seurauksista. Näihin molempiin asioihin puolisot voivat vaikuttaa ja samoin myös yhteiskunnan tukijärjestelmillä sekä läheisen sosiaalisen verkoston jäsenillä on mahdollisuus auttaa laivasta pudonneita pariskuntia. Puolisoiden kokemus parisuhteen merkityksellisyydestä ja tärkeydestä heidän elämässään kaikista ongelmista ja hankaluuksista huolimatta kertookin siitä, kuinka tärkeää on huomioida ongelmaisten läheiset, jotta vaikeisiin elämäntilanteisiin joutuneita ihmisiä voitaisiin auttaa. He eivät itse ole syyllisiä tilanteeseen, heillä ei vain ole mahdollisuuksia hyödyntää tehokkaita selviytymiskeinoja, jotka auttaisivat puolisoa itseään, ongelmaista ja yhteistä parisuhdetta. Tähän avunhuutoon tulisi vastata.



## 7 TUTKIMUSTULOKSET JA YHTEYDET AIEMPIIN TUTKIMUKSIIN

Narratiivinen analyysi voi olla narratiivien analyysia tai narratiivista analyysia. Narratiivien analyysilla tarkoitetaan tarinoiden tarkastelemista kokonaisuuksina, jossa narratiiveja tematisoidaan, luokitellaan ja tyypitellään. (Polkinghorne 1995, Laitinen & Uusitalo 2008, 122 mukaan.) Hyödynsin aineiston analyysissa tätä periaatetta, sillä narratiivien analyysin avulla pystyin tematisoimaan ja luokittelemaan esimerkiksi puolisoiden parisuhteen laatua ja selviytymisprosessia kuitenkin pilkkomatta tarinoita näiden luokittelujen perusteella. Samoin aineiston analyysissä merkittäväksi nousi laadullisen analyysin ymmärtämisen ja kuvaamisen periaate kokemuksen tutkimuksessa. Tulosten esittelyssä pyrin tuomaan esille tätä periaatetta puolisoiden tarinoiden lainauksissa, joilla perustelen aineistosta esiin tulleita teemoja. (Polkinghorne 2005, 138.) Nämä molemmat narratiivisen menetelmän periaatteet osoittautuivatkin hedelmällisiksi, sillä puolisoiden kertomuksista kaikui tarve kertoa kuulijalle oma kokemuksensa ja elämäntarinansa.

*”Oikein hyvä, että aihetta tutkitaan. Olen nimittäin huomannut, että puoliset jäävät käytännössä oman onnensa nojaan näissä tilanteissa.”-Tarina 1-*

Esitän seuraavissa kappaleissa tutkimusaineiston merkittävimmät tulokset, joille on löydettävissä perusteita myös muista tutkimuksista tai kirjallisuudesta. Samassa tuon esille vastauksia tutkimustehtävään, siihen kuinka peliongelmaisen puoliso kokee peliriippuvuuden vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa sekä parisuhteeseen ja kuinka puolisoita voitaisiin tukea. Lopuksi esitän myös tutkimustuloksiin liittyviä kriittisiä näkökulmia.

Puolisoiden kokemuksissa merkittävää oli yksin jääminen vaikeassa elämäntilanteessa. Eräässä tutkimuksessa huomattiin, että 54 % pelaajista pyrki peittämään pelaamisensa eikä puoliso pelaamisesta tiennytkään mitään näissä tapauksissa (Lorenz & Yaffee 1988, 15). Ongelmainen voi myös pyrkiä hoitamaan kaikki perheen taloudelliset asiat, jotta hän voi samalla varata itselleen rahoituksen pelaamiselle (Heineman 1987, 32), joten usein puoliset huomaavat ongelman vasta sen pitkittyessä tai osalle puolisoista peliongelma ilmenee vasta kun ongelmainen itse tuo sen esille (Lorenz & Shuttlesworth 1983, 69). Samankaltainen lähtötilanne elämäntarinan katkokseen nousi esille tässä aineistossa.

Puolison on vaikea kohdata ongelman todellista vakavuutta, vaikka hänellä olisikin asiaa epäilyksiä. Hyvin läheisestä ja emotionaalisesta suhteesta johtuen, puoliso haluaa mieluummin uskoa ongelmaisen selityksiä kuin kohdata emotionaalisesti ja taloudellisesti vaikean asian. (Nordell 2005, 21.) Ongelmaisen valehtelu ja peliongelman peittelyyritykset tulevat esille useissa tutkimuksissa ja kaikkein merkittävin vaikutus puolisoitten näkökulmasta onkin luottamuksen menetys peliongelmaiseen (Dickson-Swift et al. 2005, 8; Patford 2009, 184). Nämä tekijät tulivat esille myös puolisoitten tarinoissa, sillä luottamuksen menetys koettiin kaikkein raskaimpana ja vaikeimpana peliongelman seurauksena. Parisuhteiden hyvinvointi heikentyi myös huomattavasti valehtelun ja luottamuspuolan myötä.

Patfordin (2009, 183) tutkimuksessa vaimot syyttivät itseään ainakin osittain puolisoita peliongelmaasta, joko niin, että heidän oma käyttöksensä johti pelaamiseen tai niin etteivät he olleet itsekään halunneet kohdata todellista ongelmaa. Puolisot voivat tiedostaa itesesyytykset irrationaalisiksi ja emotionaalisesti haitallisiksi, mutta kokevat silti syyllisyyden tunteita (Dickson-Swift et al. 2005, 9). Itsesyytöksiä tuli esille myös tässä tutkimuksessa ja puolisoit kokivat itse osaltaan ”edistäneensä” peliongelman kehittymistä, koska eivät olleet puuttuneet tilanteeseen riittävän ajoissa.

Peliongelmaisten läheisten itesesyytykset heikentävät heidän omaa hyvinvointiaan ja itseluottamustaan ja tämä puolestaan johtaa ahdistaviin tunnereaktioihin ja vetäytymiseen läheisistä sosiaalisista suhteista ja aktiviteeteista (Lorenz & Shuttlesworth 1983, 73; Nordell 2005, 14). Peliongelmaisten puolisoit kokevat myös, etteivät he saa ymmärrystä lähipiiriltään tai he eivät voi kertoa asiasta omille läheisilleen. Nämä tuntemukset johtuvat osittain häpeästä tai pelosta, että läheiset suhtautuisivat negatiivisesti ongelmaiseen. Toisaalta myös taloudelliset vaikeudet voivat karsia perheen sosiaalisen elämän mahdollisuuksia. Näin osa peliongelmaista kärsivistä perheistä jää täysin sosiaalisen tukiverkoston ulkopuolelle. (Dickson-Swift et al. 2005, 12.) Tällaisia teemoja nousi esille myös tämän tutkimuksen puolisoitten tarinoista. Sosiaalisen tuen hakeminen ja saaminen tuntui puolisoista hyvin hankalalta. He ajautuivat elämäntilanteessaan yksinäiseen avuttomuuden tilanteeseen, josta oli hankala päästä eteenpäin.

Peliongelman kohtaaminen aiheuttaa tämänkin tutkimuksen mukaan puolisoille niin taloudellisia seurauksia kuin myös luottamuksen menetyksen puolisoa ja parisuhdetta kohtaan sekä alistumista tilanteeseen ja puolison vastuullisuuden lisääntymistä. Tätä tilannetta kuvaa myös Patfordin (2009, 184) tutkimuksessa esille tullut vastuullisuuden lisääntyminen ja esimerkki parisuhteen katkeamisesta, koska vaimosta oli tullut kumppanin sijaan huolenpitäjä, äiti, peliongelmaiselle miehelleen. Usein puoliset joutuvat uhraamaan omia tavoitteitaan ja tarpeitaan, jotta perhe selviäisi eteenpäin, koska ongelmainen itse kykene hoitamaan asioitaan (Dickson-Swift et al. 2005, 10).

Puolisoiden esille tuomat negatiiviset tunnereaktiot peliongelman seurauksena vastaavat Lorenzin & Yaffeen (1988, 13–24, ks. kappale 1.3) tutkimuksen tuloksia. Samankaltaisuuksia on myös Patfordin (2009, 183) tutkimukseen, jossa kaikki tutkimukseen osallistuneet vaimot kertoivat kärsineensä emotionaalisesti puolisonsa peliongelmaista ja sen seurauksista. Usein tutkimuksissa on tullut esille myös puolisoiden fyysisen terveyden ja hyvinvoinnin heikkeneminen päänsäryn, vatsakipujen, unettomuuden ja muiden stressiperäisten vaikutusten myötä (Lorenz & Yaffee 1988, 18; Dickson-Swift et al. 2005, 11). Tämän tutkimuksen puoliset kuvasivat hyvin rankkoja negatiivisia emotionaalisia tuntemuksia. Fyysisiä ongelmia ei tuotu esille yhtä paljon, eikä niitä eritelty samoin kuin psyykkisiä vaikutuksia. Tämä voi osaltaan johtua tutkimuksen aineiston hankinnassa käytetystä kirjoituspyynnöstä, jossa pyydettiin kuvaamaan nimenomaan puolison kokemusta peliongelman vaikutuksista. Tämä saattaa johdattaa puoliset kertomaan enemmän nimenomaan emotionaalisista tuntemuksista kuin terveydellisistä ongelmista, joten tämän tutkimuksen perusteella ei saatu lisätietoa puolisoiden fyysisestä hyvinvoinnista.

Tarinoissa korostuivat puolisoiden negatiivisista tunnereaktioista erityisesti suuttumuksen ja vihan tunteet. Puolison suuttumuksen taustalla ovat usein ongelmaisen aiheuttamat suuret taloudelliset vaikeudet ja velat, joista puoliso ei ole tietoinen sekä peliongelmaista johtuva tunnetilojen ahdistavuus ja tuskaisuus (Heineman 1987, 34). Peliongelman paljastuminen on puolisolle usein kriisitilanne, jossa hänen elämänsä konkreettiset asiat (talous) ja emotionaaliset sitoumukset (parisuhteen luottamus) hajoavat kuin tuhka tuuleen (Nordell 2005, 21). Peliongelman vaikutukset voivatkin olla laajemmat ja syvemmät kuin esimerkiksi päihdeongelmalla, joka paljastuu puolisolle helpommin ja nopeammin (Hansen 2006, 94). Tämä pitkittynyt ongelmakäyttäytyminen ja sen hyvin merkittävät

seuraukset tulivat esille puolisoiden tarinoissa sillä useat heistä kuvasivat koko elämänsä perustan murentuneen. Suuttumuksen ja vihan tunteita seurasivat tarinoissa usein katke-  
roitumisen tuntemukset sekä koko elämänhallinnan horjuminen, mikä puolestaan heikensi huomattavasti puolisoiden hyvinvointia.

Puolisot kokevat usein peliongelmaisen kumppaninsa hyvin negatiivissävytteisesti. Erään tutkimuksen 144 puolison joukosta 93 % piti ongelmaista valehtelijana, 89 % epäluottavana ja vastuuttomana sekä 88 % kommunikointikyvyttömänä (Lorenz & Shuttlesworth 1983, 70). Näiden tuntemusten myötä parisuhteen laatu heikentyy huomattavasti. Samankaltaisia tunteita ilmeni myös tarinoissa, joissa kuvattiin tunteiden kylmenemistä ongelmaista kohtaan ja suhtautumista parisuhteeseen negatiivisena. Puolisot eivät kuitenkaan tarinoissaan esittäneet vahvoja ongelmaiseen kohdistuvia syytöksiä tai kokeneet hänen persoonaansa negatiivisena, kuten em. tutkimuksen tuloksista olisi voinut olettaa.

Patfordin (2009,184) tutkimuksessa vaimot kertoivat peliongelman aiheuttaneen monia ristiriitaisia tilanteita koskien vanhemmuutta. He kokivat, että lapset joutuivat kärsimään ainakin selkeästi kiristyneestä ilmapiiristä ja negatiivisesta vuorovaikutuksesta perheessä sen lisäksi, että taloudelliset ongelmat heikensivät lasten elinolosuhteita. Myös peliongelmaisen läsnäolon ja osallistumisen puute perheen elämään on nähty haitallisena tekijänä lasten näkökulmasta (Dickson-Swift et al. 2005, 13). Nämä tekijät nousivat esiin puolisoiden kertomuksissa, sillä he kuvasivat sekä yhteisen ajan menetystä että yhteistyökyvyttömyyttä parisuhteen ja perheen hyväksi. Puolisot kokivat ahdistavan elämäntilanteen heijastuvan koko perheen hyvinvointiin ja vaikeuttavan elämänhallintaa.

Tässä aineistossa ei korostunut joissakin muissa tutkimuksissa esille nousseet perheväkivallan tai pelon uhat parisuhteessa peliongelmaiseen. Patfordin (2009, 184) tutkimuksessa lähes puolet peliongelmaisten vaimoista oli kokenut fyysistä väkivaltaa. Myös vanhemmassa tutkimuksessa 43 % vastaajista oli kokenut emotionaalista, verbaalista tai fyysistä väkivaltaa (Lorenz & Shuttlesworth 1983, 69). Tässä tutkimuksessa selkeän väkivallan uhan ja pelon toi esille ainoastaan yksi puolisoista ja henkisen väkivallan jatkuvasta esiintymisestä kertoi yksi puoliso. Aikaisemmissa tutkimuksissa on huomattu kohonnut itsemurhariski peliongelmaisten läheisillä. Lorenzin ja Shuttlesworthin (1983, 69–73) tutkimuksessa jopa 12 % puolisoista kertoi yrittäneensä itsemurhaa ratkaisuna

peliongelman aiheuttamiin seurauksiin. Tämän tutkimuksen pienestä aineistosta näkyy myös peliongelman lisäävän riskiä itsensä vahingoittamiseen yhden ongelmaisen päätyessä itsemurhaan ratkaisuna konfliktitilanteeseen.

Pelimahdollisuudet ja muodot ovat lisääntyneet viime vuosina huomattavasti ja näiden tekijöiden merkitys korostuu usein tutkimuksissa. Erilaisten pelitarjoajien, peliautomaattien ja Internet-pelien mahdollisuuksien nähdään lisäävän peliongelman laajuutta ja syvyyttä (Dickson-Swift et al. 2005, 7). Myös tämän tutkimuksen puoliset pitivät tätä tekijää merkityksellisenä peliongelman kehittymisessä ja jatkumisessa. Puolisot kokivat tärkeänä yhteiskunnallisen vastuun lisäämisen pelihaittojen ehkäisemisessä ja hoitamisessa.

Puolisoiden kertomuksissa omien yksilöllisten kokemusten lisäksi he korostivat parisuhteeseen kohdistuvia merkittäviä ongelmia ja hankaluuksia. Tutkimuksissa on selkeästi tullut esille parisuhteiden päättyminen peliongelmaisten perheissä. Usein avioero voikin olla suora seuraus peliongelmaasta eikä niinkään muista parisuhteen haasteista. (Shaw et al. 2007, Wenzel et al. 2008, 4 mukaan.) Amerikkalaisissa tutkimuksissa on todettu, että peliongelmaisten keskuudessa avioeroprosentti on huomattavasti korkeampi (58 %) verrattuna normaalin väestön keskimääräiseen avioeroprosenttiin (18 %) (Ciarrocchi 2002, Nikkinen 2008, 20 mukaan). Tässä aineistossa parisuhteiden päättyminen ei kuitenkaan korostunut. Tähän voivat vaikuttaa useat syyt ja erityisesti se, että osa puolisoista oli vielä harkintavaiheessa, jossa he eivät osanneet vielä määritellä parisuhteen jatkumista. Vaikuttaisikin tämän tutkimuksen perusteella siltä, että parisuhteen säilyttäminen voi olla peliongelmaisten puolisoille tärkeä ja merkittävä tekijä vaikeasta elämäntilanteesta huolimatta. Samankaltainen tulos on tullut esille Lorenzin ja Yaffeen (1988, 19–21) tutkimuksessa, jossa 29 % erosi parisuhteesta, mutta suurin osa puolisoista pysyi peliongelmaisen rinnalla.

Puolisoiden syyt jäädä parisuhteeseen peliongelmaisen kanssa vaihtelevat hyvin paljon tilanteen ja olosuhteiden mukaan. Joillakin syynä voi olla rakkaus ja sitoutuminen puolisoon, toisilla taas se etteivät he tiedä kuinka he voisivat elää toisin. Myös yhteiset lapset ja perheen yhdessä pysyminen koetaan usein tärkeänä tekijänä. Peliongelman ymmärtäminen ja hyväksyminen sairautena on myös parisuhteen säilyttämisen taustalla. Puolisot voivat kokea taloudellisesti mahdottomana irrottautua ongelmaisesta, peläten joko omaa

toimeentuloaan tai ongelmaisen selviytymistä yksin. Osa puolisoista taas uskoo peliongelman helpottavan ja tilanteen muuttuvan parempaan suuntaan ajan kuluessa. Usein parisuhteen vaikeudet kuitenkin aiheuttavat turhautumista ja eron harkintaa ja yhteisen tulevaisuuden suunnittelu ongelmaisen kanssa on hankalaa. (Lorenz & Shuttlesworth 1983, 70; Lorenz & Yaffee 1988, 19–21; Dickson-Swift et al. 2005, 8.) Näitä samankaltaisia tekijöitä puoliset kuvasivat tarinoissaan perusteena sille, että parisuhde on kestänyt vaikeuksista huolimatta. Tarinoista ei kuitenkaan selkeästi käynyt ilmi pelkoa omasta taloudellisesta selviämisestä ilman ongelmasta ja voidaan olettaa, että ainakin nuoremman sukupolven osalta tämä ei ole ratkaiseva tekijä jäädä parisuhteeseen Suomessa.

Usein peliongelman vaikutukset ovat merkittävimmät nimenomaan puolisoille ja erityisesti vaimoille. Eräässä tutkimuksessa huomattiin myös, että erityisesti nuoret vaimot kokivat peliongelman seurauksena useita negatiivisia emotionaalisia vaikutuksia ja parisuhteen hyvinvoinnin heikentymistä. Tämän voidaan olettaa johtuvan mm. siitä, että nuorempien selviytymiskeinojen valikoima ei vielä ole yhtä laaja, kuin vanhemmilla puolisoilla. Toisaalta se voi kertoa siitä, että vanhemmat puoliset ovat jo tottuneet tilanteeseen eivätkä näin ollen kertoneet tutkimuksessa yhtä vahvasti negatiivisia tunteuksiaan. (Hodgins et al. 2007, 69.) Samankaltaisia tuloksia on pääteltävissä myös tämän tutkimuksen puolisoitten tarinoista. Vanhemmat puoliset kokivat ehkä, etteivät he voineet enää vaikuttaa peliongelmaan ja olivat etääntyneet ongelmallisesta emotionaalisesti. Nuoremmat puoliset taas kuvasivat tarinoissaan vahvasti negatiivisia tunteuksia ja heikkoa selviytymistä tilanteesta sekä huolta siitä mihin tilanne johtaa jatkossa.

Tärkeää puolisoitten selviytymisen kannalta olisi saada puolisoille sosiaalisen verkoston ymmärtävää tukea. Usein puoliset jäivät ilman lähipiirinsä tukea, koska sosiaalinen verkosto ei ole tietoinen ongelmakäyttäytymisen todellisesta vakavuudesta tai he eivät osaa suhtautua ongelmaan puolisoa tukevasti. Puolisoitten pitäisi saada tuoda asiansa ja tunteensa avoimesti esiin, eikä heidän kokemuksiaan ja tunteuksiaan pitäisi syyllistää tai vähätellä. Ongelmatilanteesta kertominen mahdollistaa puolison helpottumisen ja vapautumisen tunteita ja mahdollistaa myös sosiaalisen tuen käynnistymisen selviytymisprosessin yhteydessä. (Orford 1998, 148; Orford et al. 1998b, 413.) Myös tämän tutkimuksen puoliset korostivat kertomuksissaan sosiaalisen tuen tarvetta ja merkitystä sekä myös sitä, että muut eivät tiedä eivätkä ymmärrä heidän elämäntilanteensa haasteita. Avoin

kommunikaatio läheisen tukiverkoston kanssa tuntuukin olevan hyvin tärkeä avain tilanteen helpottumiseen.

Tutkimuksissa on myös huomattu, että ongelmaisten läheiset toivovat saavansa sosiaalista tukea niin omalle ahdistavalle elämäntilanteelleen kuin myös ymmärtävää suhtautumista itse ongelmaista kohtaan (Orford et al. 1998b, 414). Puolisot korostivat tarinoissa tätä erityisesti siitä näkökulmasta, että he pelkäsivät sosiaalisen verkoston negatiivista suhtautumista ongelmaiseen ja tämä esti heitä jakamasta huoliaan. Avoimen ja empaattisen näkökulman omaksuminen läheisessä tukiverkostossa olisikin merkittävä apu puolisojen selviämässä.

Peliongelmaisen puolison oman toiminnan kannalta olisi tärkeää korostaa hänen oman hyvinvointinsa kohentamista sen sijaan, että hän pyrkii tukemaan ja auttamaan peliongelmaista riippuvuusikäyttäytymisestä irrottautumisessa. Usein läheiset kokevat tärkeäksi riippuvuusongelmaisen hoitoon saamisen ja hänen toimintansa ja käyttäytymisensä muuttamisen, koska inhimillisesti ajateltuna ongelmainen on se, jossa on parannettavaa. Tämä ajatustapa saa kuitenkin läheisen unohtamaan oman hyvinvointinsa. Tässä tilanteessa läheisen hyvinvointi ja elämän jatkuvuuden tunne on peliongelmaisesta riippuvaista, mikä puolestaan aiheuttaa läheiselle masennuksen tunteita ja itseluottamuksen laskua. Peliongelmaisen perheen auttamisprosessissa tulisikin keskittää voimavaroja puolison tarpeisiin ja hänen vahvistamiseensa eikä ainoastaan parisuhteeseen kohdistuvien ongelmien ratkominen, koska puolison itsetunto ja itsevarmuus ovat heikentyneet itsesyytösten, häpeätunteiden ja ahdistuksen myötä. Puolison auttaminen ja tukeminen parantaa yleensä koko parisuhteen tilannetta, koska puolison käyttäytymisen muuttuessa ja hyvinvoinnin kohentuessa myös parisuhteen vuorovaikutus muuttuu. (Gaudia 1987, 255; Nordell 2005, 17.)

Tämän tutkimuksen tarinoissa puolisot eivät korostuneesti tuoneet esille ongelmaisen auttamista tai tukemista selviytymisprosessissa. Tämä johtuu osittain siitä, että osa tarinoista oli vielä keskeneräisiä ja siitä, että puolisot keskittyivät kuvaamaan omia tunteuksiaan. Osa puolisoista oli kuitenkin hyvin aktiivisia ongelmaisen hoidon suhteen ja he pyrkivät huolehtimaan avun löytymisestä ja sen saamisesta. Puolisot kuitenkin kertovat myös, etteivät he itse saaneet tarvitsemaansa apua ja tukea, vaikka sitä vaativatkin.

Tämä kertoo vakavasta puutteesta tuki- ja hoitojärjestelmissä, koska pelkkä ongelmaisen auttaminen ei ole hyödyllistä koko perheen hyvinvoinnin kannalta.

Puolisoiden selviytymiskeinoista peliongelmaisten kanssa on tehty vasta vähän tutkimusta. Muutamissa tutkimuksissa on kuitenkin jo todettu, että lyhyenkin intervention jälkeen puolisoiden selviytymiskeinojen valikoima laajentuu ja tehostuu. Toimivien selviytymiskeinojen myötä puolisoiden hyvinvointi kohenee, ahdistuksen, masennuksen ja stressin tunteet vähenevät. (Orford et al. 2001, 773; Rychtarik & McGillicuddy 2006, 175–176; Hodgins et al. 2007, 65) Tämä näkökulma tuli esille tässäkin tutkimuksessa muutamassa tarinassa, jossa puoliset voimaantuvat saatuaan apua ongelmaiselle ja itselleen ja löytävät omat yksilölliset ratkaisunsa ongelmatilanteeseen.

Puolisoiden selviytymisen kannalta olisikin tärkeää korostaa erilaisissa tuki- ja hoitomuodoissa nimenomaan puolisoiden hyvinvointia ja heidän selviytymiskeinojensa tehokkuutta. Puolisoiden olisi tärkeää asettaa rajat omalle vastuunotolle, eli antaa ongelmaiselle vastuuta omasta ongelmastaan. Peliongelmaa ei myöskään tarvitse hävetä, vaan se pitäisi tuoda esille läheisissä sosiaalisissa suhteissa, koska näin päästäisiin eroon valehtelemisestä ja salailusta peliongelman suhteen. Tämä vastuullisuudesta luopuminen on tärkeää läheisen oman hyvinvoinnin kannalta, koska se mahdollistaa elämän jatkumisen ilman katkeruuden, jatkuvan epävarmuuden ja pahoinvoinnin tuntemuksia. (Nordell 2005, 20.) Nämä toimintamallit tulivat esille yhdessä tarinassa, jossa puoliso pyrkii omalla aktiivisella toiminnallaan muuttamaan tilannetta ja pariskunta selviääkin pahimpien vaiheiden yli näiden selviytymiskeinojen avulla. Tehokkaat selviytymiskeinot tulevat osittain esille myös muiden puolisoiden toiminnassa, mutta valitettavan harvoin puolisoilla on mahdollisuuksia löytää tai hyödyntää näitä keinoja omassa elämäntilanteessaan ilman tukea ja apua. Puolisoiden selviytymiskeinojen vahvistaminen olisikin tärkeä osa ammatillista auttamis- ja tukineuvontaa.

Taloudellisen neuvonnan tarve on yksi tärkeimmistä tukimuodoista monille peliongelmaista kärsiville perheille (Heineman 1987, 33). Toisaalta tutkimuksissa on myös huomattu, että pelkkä taloudellinen neuvonta ja apu eivät auta parisuhteen ja perheen ongelmassa. Myöskään pelkkä vertaistuki ongelmaiselle ja puolisolle ei ole välttämättä riittävä, jotta parisuhde saataisiin tasapainoiselle pohjalle. Olisi tärkeää saada puolisoille ja



ongelmallisille taloudellista ja vertaistukea, mutta myös neuvontaa ja terapiaa ammattilaisilta, jotta parisuhteen intiimeistä ja luottamuksen menetykseen liittyvistä tunteista voidaan keskustella avoimesti ja turvallisesti puolisoiden välillä. (Lorenz & Yaffee 1989, 123–125.) Hoito- ja tukimuodot tulisi suunnitella peliongelmaisten ja heidän läheistensä yksilöllisistä tarpeista lähtien.

Tutkimuksen tulokset kertovat puolisoiden ahdistavasta ja vaikeasta elämäntilanteesta sekä sosiaalisen tuen suuresta tarpeesta. Peliongelmaan liittyvän neuvonnan ja hoidon puute niin ongelmaisen kuin puolisonkin osalta nousi tutkimuksessa selkeästi esille. Puolisot kokivat jääneensä täysin sosiaali- ja terveydenhuollon hoitomahdollisuuksien ulkopuolelle. Toiseksi puolisot kokivat suurta yksinäisyyden tunnetta, sekä alistumista vaikeaan elämäntilanteeseen, koska eivät saaneet tukea myöskään lähipiiriltään. Sosiaalisen tuen puute johtui suhteiden katkeamisesta, niiden muuttumisesta negatiivisiksi tai peliongelman aiheuttamasta häpeästä ja sitä seuranneesta eristäytymisestä sosiaalisesta verkostosta. Olisikin tärkeää keskustella avoimesti yhteiskunnassa peliongelmaista ja sen vaikutuksista. Aiheesta tulisi tehdä laaja-alaista tutkimusta ja tiedottaa tuloksista yhteiskunnallisesti. Informaation lisääminen mahdollistaisi peliongelmaisten läheisten ymmärtävämpää suhtautumista ja helpottaisi sosiaalisen tuen hyödyntämistä.

Tutkimuksen kolmas merkittävä tulos oli puolisoiden tarve negatiivisten tunteiden käsittelyyn hoitoprosessissa yhdessä ongelmaisen kanssa. Parisuhteen ongelmiin pitäisi saada tukea ja neuvontaa, sillä pelkkä ongelmaisen auttaminen ei helpota puolison emotionaalista ahdinkoa ja yksinäistä vastuuta koko perheen arkisesta selviytymisestä. Puolisoiden vahvistaminen ja heidän hyvinvointinsa turvaaminen sosiaalisen tuen ja ammatillisten tukimuotojen avulla avaa selviytymisprosessin ensimmäisiä solmukohtia. Näillä keinoilla voidaan kohentaa sekä puolison että ongelmaisen ja koko perheen hyvinvointia.

### **7.1 Tutkimuksen menetelmän ja tulosten arviointia**

Narratiivit voidaan nähdä ihmisen elämän rakennusaineiksina ja niissä esitetyt merkitykset elämää eteenpäin vievinä voimina (Hänninen & Valkonen 2005, 14). Tarinoiden kirjoittaminen vaikeasta elämäntilanteesta antaa puolisoille mahdollisuuden jatkaa elämäntarinaansa kriisin jälkeen, jolloin oma minäkuva voi vahvistua ja selviytyminen voi olla helpompaa jatkossa. Tämä näkökulma perustelee laadullisen ja narratiivisen menetelmän merkitystä ja arvoa tässä tutkimuksessa.

Laadullista analyysia hyödyntävässä tutkimuksessa tulee kuitenkin muistaa, että tarkoituksena ei ole yleistää ihmisten yksilöllisiä kokemuksia suurempaan ihmisjoukkoon. Tätä pyrin välttämään huomioimalla tarinoita yksittäisinä kokonaisuuksina, jolla jokaisella oli omat merkityksensä ja sanomansa, joita pyrin tuomaan esiin. Tarinoiden vertaaminen ja tyypittely ei ollut tämän tutkimuksen kannalta järkevää eikä tarpeellista. Sama näkökulma liittyy myös siihen, että tarinoita tulisi narratiivisen metodin mukaan tulkita juuri niiden omassa kontekstissa ja kehyksessä, jossa kertojien tunnekokemukset saavat merkityksensä (ks. kappale 4.1).

Kokemuksellisuuteen ja kieleen nojautuvassa tutkimuksessa tulee huomioida osallistujien kyky ja mahdollisuudet tuoda esiin oma kokemuksensa mahdollisimman autenttisenä ja avoimena ja arvioida tuloksia tästä näkökulmasta (Polkinghorne 2005, 138–139). Tähän olen pyrkinyt tuomalla esiin tarinoiden kirjoittajista ja heidän tarinoistaan yksilöllisiä piirteitä, jotka kertovat siitä kuinka paljon he ovat pystyneet tai voineet kuvata kokemustaan tarinoissaan ja millaiset mahdollisuudet heillä on ollut vaikuttaa selviytymiseensä. Tarinoita ei voinutkaan verrata tai tyypitellä esimerkiksi juonirakenteiden mukaan perinteisen narratiivisen metodin periaatteilla, sillä tarinat erosivat toisistaan muodollisesti ja sisällöllisesti. Tästä syystä en ole käyttänyt näitä analyysitapoja pääasiallisina menetelminä vaan ainoastaan analyysia tukevana tarkastelunäkökulmana. Yksilöllinen tarkastelu mahdollisti myös muodoltaan erilaisten tarinoiden merkityksellisten sisältöjen analyysin samassa tutkimuksessa. Vaikka olen yhdistellyt tarinoista piirteitä puolisoitten erilaisista tavoista ja mahdollisuuksista selviytyä sekä parisuhteen erilaisista muodoista, en ole pyrkinyt vertailemaan näitä keskenään. Tarkoitukseni onkin ollut tuoda esille erilaisia mahdollisia polkuja elää vaikeassa elämäntilanteessa.

Tutkimustuloksista ei tullut selkeästi esille, onko parisuhteen jatkaminen tai päättäminen merkityksellinen erotteleva tekijä selviämisen prosessissa eri pariskuntien välillä, vaikka näin alkuperäisessä viitekehyksessäni oletin. Tutkimustulosten myötä voidaan ymmärtää laajemmin se, että jokaisen puolison ja parisuhteen tilanne ja kokemus on yksilöllinen, eikä yhteistä selkeää nimittäjää selviytymiselle löydy. Tästä syystä olisikin tärkeää pysyä kuuntelemaan puolisoita heidän tarpeistaan lähtien eikä keskittyä ainoastaan ongelmaisen tai riippuvuussairauden hoitoon ja tukemiseen.

Tutkimustuloksissa jäi myös puuttumaan selkeä prosessinäkökulma, jonka avulla olisi voinut määritellä vielä tarkemmin puolisoiden yksilöllisiä polkuja, heidän suhdeuraansa peliongelmaisen rinnalla. Puolisoiden tarinoista ei tullut esille selviytymisprosessin kokonaisuuksia tai jatkumoa, joten analyysi painottui erilaisten selviytymiskeinojen tutkimiseen. Näiden keinojen kautta voidaan kuitenkin ymmärtää puolisoiden selviytymisen mahdollisuuksia sekä niiden heikkoja kohtia, joihin erilaisilla tukimuodoilla voitaisiin saada vahvistusta.

Tutkimus keskittyi täysin puolisoiden kokemuksiin ja heidän näkemyksiinsä elämästä peliongelman varjossa. Tästä syystä tutkimuksessa ei tule esille muita perheiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä tai sitä, kuinka esimerkiksi lapset kokevat vanhempiansa peliongelman. Myös itse ongelmaisen puheenvuoro puuttuu tästä tutkimuksesta. Puolisoiden tarinat oli selkeästi osoitettu tutkijalle ja tarinan kuuntelijalle, joka halusi kuulla nimenomaan puolison näkökulman peliongelmaista.

Tutkimusta peliongelmaisten läheisistä voisi syventää tarkastelemalla nimenomaan yksittäisten puolisoiden selviytymistä prosessinäkökulmasta, jolloin voidaan huomioida erilaisten vaiheiden vaikutukset puolison kokemukseen ja selviytymiseen. Ongelmakäyttämisen vaihteellisuuden liittäminen tutkimukseen toisi lisätietoa parisuhteen muutoksista. Myös ongelmaisen näkökulman huomioiminen olisi hyödyllistä parisuhteen tukemisen kannalta. Näihin kysymyksiin ei tästä aineistosta löydy vastausta, mutta jatkotutkimusten kannalta ne olisivat tärkeitä näkökulmia. Toisaalta aihetta tulisi tutkia laajemmasta sosiokulttuurisesta näkökulmasta tarkastelemalla esimerkiksi naisten ja miesten koke-  
musta peliongelmaista ja puolisona olemisesta. Jatkotutkimusta tarvitaan ainakin Suomen hoitojärjestelmien ja tuki- ja neuvontamuotojen kattavuudesta, toimivuudesta sekä läheisten hyvinvoinnin huomioimisesta hoitoprosessissa.

## 8 PUOLISONA PELURIN VARJOSSA – POHDINTA

*”Millaista oli elää peliongelmaisen kanssa? Yhdellä sanalla: kamalaa.”-Tarina 4-*

Tämä lausahdus kuvastaa kaikessa yksinkertaisuudessaan kokemusta peliongelmaisen puolisona elämisestä. Puolisoiden kokemuksissa korostuivat elämänhallinnan horjumisen ja vahvojen negatiivisten tunteiden kirjo sekä vaikeudet säilyttää tasapainoinen parisuhde ja kiintymys ongelmaiseen. Puolisoiden kokemuksen mukaan he jäivät vaikeaan elämäntilanteeseen yksin vastaamaan parisuhteen ja perheen hyvinvoinnista. Tuen ja avun saaminen omilta läheisiltä ja ammatillisen avun piiristä koettiin haasteelliseksi ja puolisoitten keinot selviytyä ongelmaisen aiheuttamista vaikeuksista olivat puutteelliset. Puolisot tarvitsevatkin tukea ja neuvoja pystyäkseen kohentamaan omaa hyvinvointiaan, mutta myös auttaakseen ongelmaista puolisoaan ja säilyttääkseen parisuhteensa.

Elämäntarinan uudelleen rakentaminen on raskas ja haasteellinen projekti. Puolisoilla on edessään elämänsä ja parisuhteensa rauniot, joista heidän on kasattava tiili kerrallaan uusi ja erilainen koti sielulle ja sydämelle. Rakennuspalikat eivät vain enää ole entisensä veroisia vaan tiilet ovat murentuneet, laudat lahonneet ja naulat ruostuneet. Näistä heikoista ja puutteellisista aineksista on vaikea kasata ehjää ja pysyvää tarinaa kodiksi uudelle minuudelle ja parisuhteelle peliongelman jälkeen.

Puolisoiden näkökulmasta heidän elämänsä on ravistellut arvaamaton pyörremyrsky, jonka seuraukset heidän on kestettävä yksin. Tähän yksinäiseen ja valtavaan rakennusurakkaan tulisi saada myötätuntoista apua ja tukea lähipiiriltä sekä informatiivisia ja yksilöllisten tarpeiden mukaisia neuvoja ja ohjeita virallisilta auttajatahoilta. Uuden elämäntarinan rakentaminen ei onnistu yksin vaan tukea tulisi saada myös parisuhteelle ja koko perheelle, joten pelkkä ongelmaisen pelastaminen raunioista ei auta.

Ihmisellä on kyky rakentaa uusi elämäntarina käännekohdan ja elämäntarinallisen katkoksen jälkeen. Korttitalon rakentaminen valheista ja pettymyksistä ei tule kannattelemaan puolison hyvinvointia tai parisuhdetta, mutta vanhojen rakennuspalikoiden yhdistäminen uusiin, sosiaalisen tuen vahvistamiin palikoihin antaa puolisoille mahdollisuuden kääntää elämäntarinansa valoisammalle polulle pelurin varjosta.

## LÄHTEET

- Asher 1992. Ks. Holmila, Marja 2004. Läheisen ratkaisut. Teoksessa Holmila, Marja & Kantola, Janna (toim.) Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Jyväskylä: Gummerus, 79– 95.
- Bury 1982. Ks. Hänninen, Vilma & Valkonen, Jukka 2005. Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen. Teoksessa Hänninen & Valkonen (toim.) Kunnan tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Tutkimuksia 59/98. Helsinki: Yliopistopaino, 13– 20.
- Ciarrocchi 2002. Ks. Nikkinen, Janne 2008. Sosiaalieettinen näkökulma rahapeliongelmien ehkäisyyn ja hoitoon. *Stakes, Työpapereita 30/2008*. Helsinki: Stakes.
- Crisp, Thomas, Jackson & Thomason 2001. Ks. Petry, Nancy M. 2005. Pathological gambling. Etiology, comorbidity and treatment. Washington DC: American Psychological Association.
- Crossley, Michele L. 2000. *Introducing Narrative Psychology. Self, trauma and the construction of meaning*. Philadelphia: Open University Press.
- Custer & Milt 1985. Ks. Lesieur, H.R. & Rosenthal, R.J. 1991. Pathological Gambling: A Review of the Literature (Prepared for the American Psychiatric Association Task Force on DSM-IV Committee on Disorders of Impulsive Control Not Elsewhere Classified). *Journal of Gambling Studies* 7, 5– 39.
- Dickson-Swift, V.A, James, E.L. & Kippen, S. 2005. The experience of living with a problem gambler: Spouses and partners speak out. *Journal of Gambling Issues* 13, 1– 22.
- Gaudia, Ronald 1987. Effects of Compulsive Gambling on the Family. *Social Work* 32 (3), 254– 256.
- Gergen 1994. Ks. Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimuksessa. Teoksessa Kaasila, Raimo, Rajala, Raimo & Nurmi, Kari E. (toim.) *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus, 106– 150.
- Giesekus, Ulrich 1999. Kun riippuvuus ajaa umpikujaan; miten auttaa päihderiippuvaista? *Suom. H. Väisänen. Hämeenlinna: Karisto*.
- Hansen, Marianne 2006. Treatment of problem & pathological gambling in the Nordic countries: Where we are now and where do we go next? *Journal of gambling issues* 18, 91– 105.
- Heineman, Mary 1987. A Comparison: The Treatment of Wives of Alcoholics with The Treatment of Wives of Pathological Gamblers. *Journal of Gambling Behavior* 3 (1), 27– 40.

- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. 10. painos. Helsinki: Tammi.
- Hodgins, D.C, Shead, N.W & Makarchuk, K. 2007. Relationship Satisfaction and Psychological Distress Among Concerned Significant Others of Pathological Gamblers. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 195 (1), 65– 71.
- Holmila, Marja 2004. Läheisen ratkaisut. Teoksessa Holmila, Marja & Kantola, Janna (toim.) Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Jyväskylä: Gummerus, 79–95.
- Hotti, Saija 2000. Mummojen ja miesten juttuja. Nuorten naisten käsityksiä rahapelien pelaamisesta. Helsingin Yliopisto. Sosiaalipsykologian laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Hänninen, Vilma 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Hänninen, Vilma & Koski-Jännes, Anja 2000. Vapautumisen tarinat. Teoksessa Koski-Jännes, Anja, Jussila, Antti & Hänninen, Vilma (toim.) Miten riippuvuus voitetaan. 1. painos. Helsinki: Otava, 197– 226.
- Hänninen, Vilma & Valkonen, Jukka 2005. Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen. Teoksessa Hänninen & Valkonen (toim.) Kunnon tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Tutkimuksia 59/98. Helsinki: Yliopistopaino, 3– 20.
- Hänninen, Vilma 2008. Narratiivisen tutkimuksen eettiset haasteet. Teoksessa Pietilä, Anna-Maija & Länsimies-Antikainen, Helena (toim.) Etiikkaa monitieteisesti - pohdintaa ja kysymyksiä. Kuopion Yliopiston julkaisuja F. Yliopistotiedot 45, Kuopio, 121– 137.
- Jaakkola, Tapio 2007. Peluuri. Vuosiraportti 2007.
- Korman, L.M., Collins J., Dutton D., Dhayananthan B., Littman-Sharp N. & Skinner W. 2008. Problem gambling and intimate partner violence. *Journal of Gambling Studies* 24, 13– 23.
- Koski-Jännes, Anja 2000. Mistä riippuvuudessa on kyse. Teoksessa Koski-Jännes, Anja & Jussila, Antti & Hänninen, Vilma. Miten riippuvuus voitetaan. 1. painos. Keuruu: Otava.
- Koski-Jännes, Anja & Hänninen, Vilma 1998. Dialogiset prosessit ja riippuvuudesta vapautuminen. Teoksessa Lahikainen, Anja Riitta & Pirttilä-Backman, Anna-Maija (toim.) Sosiaalinen vuorovaikutus. Helsinki: Otava, 173– 191.
- Koski-Jännes, Anja & Hänninen, Vilma 2004. Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja.
- Kämppi, Jenni 2007. Rahapelaaminen arkielämän ongelmana: Analyysi auttavaan puheleimeen yhteyttä ottaneiden käyttäytymismalleista. Helsingin Yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Pro gradu -tutkielma.

Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimuksessa. Teoksessa Kaasila, Raimo, Rajala, Raimo & Nurmi, Kari E. (toim.) *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus, 106–150.

Langdrige, Darren 2007. *Phenomenological psychology. Theory, Research and Method*. New York: Pearson Education.

Lesieur, H.R. & Rosenthal, R.J. 1991. Pathological Gambling: A Review of the Literature (Prepared for the American Psychiatric Association Task Force on DSM-IV Committee on Disorders of Impulsive Control Not Elsewhere Classified). *Journal of Gambling Studies* 7 (1), 5–39.

Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. & Zilber, T. 1998. *Narrative research. Reading, Analysis and Interpretation*. California: Sage Publications.

Lobsinger & Beckett 1996. Ks. Petry, Nancy M. 2005. Pathological gambling. Etiology, comorbidity and treatment. Washington DC: American Psychological Association.

Lorenz, V.C. & Shuttlesworth, D.E. 1983. The impact of pathological gambling on the spouse of the gambler. *Journal of Community Psychology* 11, 67–76

Lorenz, V.C. & Yaffee, R.A. 1988. Pathological Gambling: Psychosomatic, Emotional and Marital Difficulties as Reported by the Spouse. *The Journal of Gambling Behavior* 4 (1), 13–26.

Lorenz, V.C & Yaffee, R. A. 1989. Pathological Gamblers and Their Spouses: Problems in Interaction. *Journal of Gambling Behavior* 5 (2), 113–126.

Makarchuk, K., Hodgins, D. C. & Peden, N. 2002. Development of a Brief Intervention for Concerned Significant Others of Problem Gamblers. *Addictive disorders and their Treatment* 4, 126–134.

Makkonen, Laura 2001. *Pelin pyörteissä. Tutkielma nuoren ongelmapelaajan sosiaalisista suhteista ja niiden muutoksista*. Joensuun Yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Pro gradu -tutkielma.

Meyers, R.J. & Wolfe, B.L. 2007. Rakkaasta raitis. Vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle. Suom. K. Mähönen. Helsinki: MN & Myllyhoitoyhdistys.

Nordell, Maria 2005. *Anhörig till spelberoende. En manual för utbildning och stöd till spelberoendes anhöriga*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut 2005:36.

Orford, Jim 1992. Control, confront or collude: how family and society respond to excessive drinking. *British Journal of Addiction* 87, 1513–1525.

Orford, Jim 1998. The coping perspective. Teoksessa Velleman R., Copello, A. & Maslin, J. (ed.) *Living with drink. Women who live with problem drinkers*. London: Longman, 128–149.

- Orford, J., Natera, G., Davies, J., Nava, A., Mora, J., Rigby, K., Bradbury, C., Bowie, N., Copello, A. & Velleman, R. 1998a. Tolerate, engage or withdraw: a study of the structure of families coping with alcohol and drug problems in South West England and Mexico City. *Addiction* 93 (12), 1799–1813
- Orford, J., Natera, G., Davies, J., Nava, A., Mora, J., Rigby, K., Bradbury, C., Copello, A. & Velleman, R. 1998b. Social Support in coping with alcohol and drug problems at home: findings from Mexican and English families. *Addiction Research* 6 (5), 395–420.
- Orford, Jim 2001. *Excessive Appetites: A psychological view of addictions*. Chichester: Wiley.
- Orford, J., Natera, G., Velleman, R., Copello, A., Bowie, N., Bradbury, C., Davies, J., Mora, J., Nava, A., Rigby, K. & Tiburcio, M. 2001. Ways of coping and the health of relatives facing drug and alcohol problems in Mexico and England. *Addiction* 96, 761–774.
- Paaso, Kari, Mustalampi, Saini & Tammi, Tuukka 2007. *Rahapelihaittojen ehkäisy 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:71*.
- Pajula, Mari 2004. *Kolikon toisella puolella. Ongelmapelaajan läheisen maailma*. Helsingin Yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Patford, Janet 2009. For Worse, for Poorer and in Ill Health: How Women Experience, Understand and Respond to a Partner's gambling problems. *International Journal of Mental Health and Addiction* 7, 177–189.
- Pennebaker, James W. 1997. *Opening up. The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press.
- Petry, Nancy M. 2005. *Pathological gambling. Etiology, comorbidity and treatment*. Washington DC: American Psychological Association.
- Polkinghorne 1995. Ks. Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula 2008. Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimuksessa. Teoksessa Kaasila, Raimo, Rajala, Raimo & Nurmi, Kari E. (toim.) *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*. Rovaniemi: Lapin Yliopistokustannus, 106–150.
- Polkinghorne, D.E. 2005. Language and Meaning: Data Collection in Qualitative Research. *Journal of Counseling Psychology* 52 (2), 137–145.
- Pölkki, Mervi & Siitari, Nina 1996. *Elämä pelaajan lähellä. Siniset vihkot 1/1996. Sini-nauhaliiton julkaisusarja*.
- Riessman Kohler, Catherine 2008. *Narrative methods for the Human Sciences*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Rychtarik, R.G. & McGillicuddy, N.B. 2006. Preliminary Evaluation of a Coping Skills Training Program for Those with a Pathological-Gambling Partner. *Journal of Gambling Studies* 22, 165–178.



Shaw, Forbush, Schlinder, Rosenman & Black 2007. Ks. Wenzel, Oren & Bakken 2008. Gambling problems in the family. A stratified probability sample study of prevalence and reported consequences. *BMC Public Health* 8:412, 1– 5.

Spaniol, L. & Jung, H. 1987. Effective coping: A conceptual Model. Teoksessa Hatfield, A.B & Lefley, H.P. (ed.) *Families of the Mentally Ill: Coping and Adaptation*. London: Cassell, 85– 106.

Syrjälä, Leena 2001. Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus, 203– 217.

Tammi, Tuukka 2008. Yksinoikeus peleihin, yksinoikeus ongelmiin? Miksi rahapeliongelmistä tuli yhteiskunnallinen huolenaihe? *Yhteiskuntapolitiikka* 73:2, 176– 184.

Uusitalo, Hannu 1996. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Jyväskylä: WSOY.

Uusivuori, Elina 2008. Päihdeongelmaisten hoitoon motivointi omaisten avulla. Teoksessa Koski-Jännes, Anja, Riittinen, Liisa & Saarnio, Pekka (toim.) *Kohti muutosta. Motivoitimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin*. Helsinki: Tammi, 147– 174.

Wenzel, H.G, Oren, A. & Bakken, I.J 2008. Gambling problems in the family. A stratified probability sample study of prevalence and reported consequences. *BMC Public Health* 8:412, 1– 5.

West, Robert 2006. *Theory of Addiction*. Oxford: Blackwell Publishing.

Wexler 1981. Ks. Lesieur, H.R. & Rosenthal, R.J. 1991. *Pathological Gambling: A Review of the Literature* (Prepared for the American Psychiatric Association Task Force on DSM-IV Committee on Disorders of Impulsive Control Not Elsewhere Classified). *Journal of Gambling Studies* 7, 5– 39.

Wiseman 1999. Ks. Holmila, Marja 2004. Läheisen ratkaisut. Teoksessa Holmila, Marja & Kantola, Janna (toim.) *Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä*. Jyväskylä: Gummerus, 79– 95.

### **Painamattomat lähteet:**

Pelissä –hanke.

Saatavilla www-muodossa: <http://www.paihdesaatio.fi/julkaisut/Pelissä-projekti.pdf> . 5.1.2009

**PUOLISON PELIONGELMA**

Aiheuttaa taloudellisia, psyykkisiä ja psykososiaalisia ongelmia sekä oman roolin, identiteetin ja parisuhteen uudelleen määrittelyä

**Selviytymisprosessin mahdolliset suunnat**

**Irtaantuminen**

KEINOT

Puolison uuden elämäntavan muovaaminen ja hyväksyminen, ts. elämäntarinan uudelleen rakentaminen

sekä uusien vuorovaikutusmuotojen muodostaminen entisen puolison kanssa (tukeminen vs. etääntyminen).

PROSESSIN TULOS

Puolison identiteetin uudelleen muovautuminen, suhdeura, rakentuu irtaantumalla ongelmallisesta.

Ei siis yhteistä suhdeuraa, mutta puolison oma hyvinvointi parantuu.

Puoliso rakentaa elämäntarinallisen katkoksen jälkeen uuden, oman tarinansa.

**Yhdessä selviytyminen**

KEINOT

Kommunikaation kehittäminen, informaation lisääminen sekä positiivisen viestinnän käyttäminen auttavat sekä puolisoa että ongelmasta selviytymisprosessissa.

Luottamuksen uudelleen rakentaminen.

Elämänarvojen ja elämäntavan uudellinen merkityksellistäminen yhdessä ongelmaisen puolison kanssa.

PROSESSIN TULOS

Puolison identiteetin uudelleen muovautuminen, suhdeura, rakentuu ongelmaisen rinnalla.

Puolison ja parisuhteen tukeminen luo yhteistä suhdeuraa ja parantaa molempien hyvinvointia.

Yhteisen, uusin merkityksiin pohjautuvan elämäntarinan rakentuminen.

## KÄRSITKÖ PUOLISOSI PELAAMISESTA?

### Miten puolisosi peliongelma vaikuttaa elämääsi?

Teen Kuopion yliopistossa sosiaalipsykologian pro gradu –tutkielmaa kumppanin peliongelman vaikutuksista puolison elämään. Tutkimuksessa tarkastelen nimenomaan ongelmapelaajan puolison tuntemuksia ja näkemyksiä. Tutkielmassa saatuja tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa peliongelmaisten läheisten selviämisen ja hyvinvoinnin tukemisessa.

**Kirjoita minulle kokemuksestasi!** Voit kirjoittaa vapaasti **oman tarinasi elämästä peliongelmaisen kanssa**. Voit kertoa esimerkiksi **omista tunteistasi** ja siitä, mitä puolison peliongelma on **omassa elämässäsi aiheuttanut** ja miten se on vaikuttanut parisuhteeseen.

Tarinasi voit kirjoittaa juuri haluamallasi tavalla, eikä tekstin pituudella ole rajoituksia. Tarinasi voit lähettää nimettömänä ja alkuperäiset tarinat tulevat vain tutkijan käyttöön. Tutkimusraportissa kirjoituksista julkaistaan otteita, joista henkilönimet ja muut tunnistetiedot muutetaan yksityisyyden suojan turvaamiseksi. Kirjoituksista ei makseta palkkiota, eikä niitä palauteta takaisin kirjoittajille.

Toivon, että lähetät tarinasi **31.3.2009** mennessä. Mikäli haluat saada tietoa valmistuneesta tutkielmasta liitä yhteystietosi mukaan (sähköposti- tai postiosoite).

Tarinan voit lähettää sähköpostilla osoitteeseen [puolisontarina@luukku.com](mailto:puolisontarina@luukku.com)

tai postitse osoitteeseen:

**Johanna Marttinen**  
**Kuopion Yliopisto**  
**Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos**  
**PL 1627**  
**70211 KUOPIO.**

Lisätietoja voit kysyä Johanna Marttiselta ([marttine@hytti.uku.fi](mailto:marttine@hytti.uku.fi))  
tai tutkielman ohjaajalta Maritta Itäpuistolta ([maritta.itapuisto@jkl.fi](mailto:maritta.itapuisto@jkl.fi)).

Kiitokset avustasi!  
Johanna Marttinen

**Tarinassa 1** nuori puoliso kertoo yleisilmeeltään pessimistisen kertomuksen siitä kuinka peliongelma on vaikuttanut nuoren parin elämään hyvin laajalti ja myös heidän parisuhteeseensa. Ongelmainen oli salannut ongelman ja sen taloudelliset vaikutukset pitkän aikaa, joka johtui osittain myös siitä, että puoliset asuivat eri paikkakunnilla parisuhteensa alkuajat. Peliongelman paljastuttua puoliso koki jäävänsä yksin asian kanssa. Tarina sisältääkin paljon puolison kokemuksia yksin jäämisestä ja kaikesta huolehtimisesta sekä epäilyn ja luottamuspulan ilmauksia. Myös oma psyykkinen paha olo ja stressi on kohdattava yksin. Ongelmaiselle ei saatu aluksi ollenkaan hoitoa ja tukea ja jatkossakin hoitosuhteet katkeilivat, mikä lisäsi puolison vastuullisuutta ongelmaisen selviytymisestä. Tarinassaan puoliso kertoo tulevaisuuden ja elämän suunnittelun mahdottomuudesta ongelmaisen kanssa, mutta toisaalta myös eroaminen tuntuu mahdottomalta lapsien ja rakkauden takia. Hän on kuitenkin aktiivisesti ottanut asioista selvää, huolehtinut taloudestaan muuttamalla erilleen ongelmaisesta, saanut ongelmaiselle ammattiapua ja kertonut tilanteestaan sosiaalisessa verkostossa. Puolisolla onkin vielä elossa toivonkipinä, joka auttaa jaksamaan eteenpäin ja hän toivoo, että asiat vielä menevät parempaan suuntaan myös parisuhteen osalta.

**Tarinassa 2** vanhempi puoliso kertoo, kuinka koko yhteisen pitkän elämänkaaren ajan pelaaminen on ollut taustalla, muttei tullut ongelmana esillä vasta kuin myöhemmässä vaiheessa. Perheen elämä sujui hyvin työnteon ja perheen arkisten asioiden hoidon lomassa. Vasta lasten aikuistuttua peliongelma on tullut esille taloudellisessa laajuudessaan. Puolison kertomuksen kokonaiskuva onkin pessimistinen ja katkeroitunut, sillä puoliso on itse joutunut vain alistumaan tilanteeseen ja rakentamaan oman elämänsä uudelleen peliongelman esiintulon myötä. Myös yhteiskunnan ja pelimahdollisuuksien tarjoajien ”vastuunpakoilu” katkeroittaa puolisoa. Toisaalta hänen tarinastaan nousee esiin oma tietämättömyys koko peliongelman olemassaolosta ja epävarmuus tulevaisuudesta ongelmaisen puolison kanssa, vaikka parisuhde jatkuukin.

**Tarina 3** on nuoren puolison pessimistinen ja ahdistunut kertomus siitä, kuinka vakavasti peliongelma on vaikeuttanut elämää, parisuhdetta ja sosiaalisia suhteita. Ongelmainen salasi pitkään pelaamisen ja sen aiheuttamat taloudelliset menetykset, vaikka puoliso epäilikin jonkin asteista ongelmaa. Puoliso alistui hoitamaan perheen taloudelliset

velvoitteet. Puoliso koki ahdistuneensa ja masentuneensa ja myös menettäneensä läheisiä ihmissuhteita ongelman takia, sillä sosiaalinen verkosto suhtautui ongelmaiseen hyvin negatiivisesti. Hän myös koki jääneensä yksin puolisonsa kanssa kamppailemaan ongelmasta selviytymiseksi, koska ammattiauttajat eivät suhtautuneet asiaan riittävän vakavasti. Toisaalta puoliso myös ymmärtää peliriippuvaista puolisoaan ja on tutustunut riippuvuuskirjallisuuteen ja näkee ongelman sairautena ts. jokseenkin hallitsemattomana ja jatkuvana tilana. Hän myös rakastaa puolisoaan syvästi ja kokee rakkauden sekä yhteisen lapsen pitävän heidät yhdessä. Toivo paremmasta yhteisestä elämästä on edelleen olemassa jossain, vaikka puolison hyvinvointi on vahvasti heikentynyt eikä ongelmakäyttämiseen ole tullut suurta muutosta.

**Tarina 4** on kertomus puolison kokemuksista peliongelmaisen kanssa elämisestä, joka päättyi lopulta parisuhteen katkeamiseen. Hänkin kertoo pitkään jatkuneesta ongelmakäyttämisestä, jota puoliso ei aluksi huomannut ja jonka ongelmainen myöhemmin kielsi ja syytti ongelmasta puolisoa. Puoliso kertookin kokeneensa suuren pettymyksen ja katkeruutta siitä, että ongelmainen onnistui valehtelemaan tilanteesta niin pitkään. Myös puolison oma itsetunto ja identiteetti heikentyivät ongelmaisen syytösten ja peliongelman jatkumisen myötä. Puoliso kuitenkin voimaantuu hakemaan neuvoja ja apua ja lopulta suivaantuu ongelmaisen maksamattomiin laskuihin ja ongelmakäyttämisen jatkumiseen ja päätyy avioeroon. Tämän jälkeistä elämäänsä puoliso kuvaa vapaaksi ja helpoksi, jossa ei ole jatkuvaa murhetta, huolta ja pelkoa tulevasta.

Myös **tarinan 5** parisuhde päättyy peliongelman myötä. Puolison tarina on pessimistinen ja katkera kuvaus elämästä peliongelmaisen puolison rinnalla. Puoliso on itse kokenut yrittäneensä toimia elämässään tavoitteidensa eteen, mutta ongelmainen puoliso vaikeutti elämää rahaongelmilla. Puoliso ei osannut epäillä peliongelmaa vaikka ihmettelikin puolisonsa rahankäyttöä ja kyvyttömyyttä osallistua perheen elättämiseen vuosien ajan. Puolison elämä romahtaa suurten pelivelkojen paljastumiseen ja sitä seuranneeseen järkytykseen. Parisuhde päättyy lopulta ongelmaisen itsemurhaan. Puolisolle jäi jäljellä oma syyllisyyden tunne siitä, ettei huomannut ongelmaa aiemmin sekä katkeruuden ja pettymyksen tunteita yleisesti peliongelmaa kohtaan. Puolisolle ei enää ole uskoa hyvään, tasa-arvoiseen ja luottamukselliseen parisuhteeseen.

**Tarinassa 6** puoliso kertoo vasta lyhyehkön ajan kestäneestä parisuhteesta, jossa peliongelmaisen halu ja tarve pelata koko ajan hallitsee parisuhdetta. Yhteinen aika on vähissä, eikä asiasta pystytä parisuhteessa kommunikoimaan avoimesti ja rehellisesti. Puolison tunteet kylmettyvät ja hän tuntee pettyneensä puolisoonsa. Hänen omansa sekä yhteiset tavoitteet elämän ja tulevaisuuden suhteen on mietittävä uudelleen, sillä parisuhteen jatkaminen ja syventyminen sekä sitoutuminen ongelmaiseen epäilyttävät puolisoa. Hän myös kertoo olevansa hyvin neuvoton ja yksinäinen tilanteessaan, eikä tiedä mihin ja miten edetä.

**Tarina 7** on kokonaisuudessaan pessimistinen, katkeroituneen puolison kuvaus siitä, kuinka hän on joutunut alistumaan ja alistamaan koko oman elämänsä ongelmaisen pelaamisen takia pitkällä aikavälillä. Päällimmäisenä tarinassa tulevat esille jatkuva huolenpito ja vastuu ongelmaisesta ja peliongelman vaikutusten varjot yhteiselämässä ja parisuhteessa, josta puoliso ei itse enää saa juuri mitään positiivisia tai emotionaalisia kokemuksia. Puoliso joutuu huolehtimaan ongelmaisesta niin konkreettisesti kuin taloudellisestikin ja on luopunut omista tarpeistaan ja tavoitteistaan tämän takia. Peliongelma on suhteessa kielletty puheenaihe ja se aiheuttaa myös pelkoa puolisolle ongelmaisen aggressiivisen käytöksen vuoksi. Parannusta tilanteeseen ei ole puolison tarinassa näkyvisä.

**Tarina 8** on pessimistinen kertomus siitä, kuinka peliongelma johtuen koko nuori parisuhde joutuu ongelmiin ja kuinka vakavasti peliongelma vaikuttaa myös puolison omaan elämään ja tavoitteisiin. Ongelmainen salaa asian pitkään ja valheiden paljastumisen jälkeen puoliso kokee suuria pettymyksen ja luottamuksen menetyksen tunteita. Lopulta peliongelma ei voi enää keskustella parisuhteessa, koska se lisää riitoja ja ahdistusta. Puolisolla on taloudellinen vastuu koko perheen elämästä. Lopulta puolison kiintymyksen tunteet ongelmaista kohtaan alkavatkin turtua eikä hän koe enää kykenevänsä sitoutumaan parisuhteeseen emotionaalisesti. Parisuhteen tunneilmastoa hallitsee suuttumuksen ja katkeruuden tunteet, sillä ongelmainen ei ole lupauksistaan huolimatta pystynyt osoittamaan muutosta ongelmakäyttäytymisessään. Jäljellä on enää vain epäilevä usko asioiden muuttumisesta parisuhteessa ja puolison päättäväinen panostus omaan selviytymiseensä.

**Tarina 9** kertoo juuri paljastuneesta peliongelmaasta ja sitä seuranneesta shokkivaiheesta. Nuori puoliso kuvaa merkittäviä pettymyksen ja surun tunteita, eikä vielä kunnolla ymmärrä tapahtunutta ja kaikkia sen vaikutuksia elämäänsä. Puolison olotila on fyysisesti ja psyykkisesti heikentynyt ja hän kuvaa tarinassaan paljon negatiivisia tunteita. Hän kokee ongelmaisen pettäneen parisuhteen luottamuksen vakavasti ja yhteiset tulevaisuuden suunnitelmat ovat kadonneet tuhkana tuuleen. Taloudellisten menetysten tuska korostuu nuoren perheen elämässä, kun yhteiseltä tulevaisuudelta putoaa taloudellinen perusta. Puoliso myös korostaa sitä, kuinka yksin hän on ahdistuksen ja ongelmasta selviämisen kanssa, sillä apua ei tunnu olevan saatavilla ja läheisille ei asiasta pysty vielä kertomaan. Puoliso pelkää kaiken tämän vaikuttavan niin lapsiin kuin parisuhteen tulevaisuuteenkin.

<b>PUOLISON PELIONGELMA</b>
-----------------------------

Aiheuttaa taloudellisia, psyykkisiä ja psykososiaalisia ongelmia sekä oman roolin, identiteetin ja parisuhteen uudelleen määrittelyä uudessa elämäntarinassa.
---

<b><u>Selviytymisprosessin mahdolliset suunnat</u></b>
--

<b><u>Irttaantuminen</u></b>	<b><u>Yhdessä selviytyminen</u></b>		
Eronneet: Tarina 4	Välitilassa 6, 8	Alistuneesti yhdessä 2, 7	Taistellen yhdessä 1,(3),9
<p style="text-align: center;"><b><u>KEINOT</u></b></p> <p>Puolison uuden elämäntavan muovautuminen.</p> <p>Elämäntarinan uudelleen rakentaminen pitkän harkinnan jälkeen.</p> <p>Sosiaalisen tuen ja avun merkitys suuri irttaantumisprosessissa.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>KEINOT</u></b></p> <p>Informaation tarve suuri: mahdollisten hoitokeinojen ja ratkaisujen aktiivinen etsintä.</p> <p>Vaikea elämäntilanne aiheuttaa ahdistusta ja erilaisten tulevaisuuden vaihtoehtojen harkintaa. Rakkaus ja sitoumus pitävät yhdessä.</p> <p>Pyrkimys vaikuttaa puolison kontrolloivasti ja emotionaalisesti, jotta tilanteesta selvittäisiin.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>KEINOT</u></b></p> <p>Informaation ja tuen puute estävät oman aktiivisen suhtautumisen ongelmaan.</p> <p>Alistuminen tilanteeseen ja lisääntyneen vastuullisuuden hoitaminen keinoina selvittää arjesta ongelmaisen kanssa. Sitoumus pitää parisuhteessa.</p> <p>Puolison oman elämän turvaaminen (talouden kontrollointi tai erillään pitäminen).</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>KEINOT</u></b></p> <p>Informaation ja tuen saaminen sekä puolisolle että ongelmaiselle.</p> <p>Oma aktiivisuus.</p> <p>Luottamuksen uudelleen rakentaminen → vaatimus ongelmaisen käyttäytymisen muutoksesta.</p> <p>Puolison oman elämän turvaaminen (talouden kontrollointi tai erillään pitäminen).</p> <p>Elämänarvojen ja elämäntavan uudet merkitykset yhdessä ongelmaisen kanssa → usko yhteiseen tulevaisuuteen, ymmärrys tilanteesta sekä rakkaus pitävät parisuhdetta yllä.</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>TULOS</u></b></p> <p>Puolison identiteetin uudelleen muovautuminen rakentuu irttaantumalla ongelmallisesta.</p> <p>Puoliso rakentaa elämäntarinallisen katkoksen jälkeen uuden, oman tarinansa, jonka myötä hyvinvointi kohenee.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>TULOS</u></b></p> <p>Parisuhde säilyy, mutta puolison hyvinvointi on heikentynyt.</p> <p>Elämäntarina on taitekohdassa, jossa puoliso pyrkii löytämään sopivia selviytymiskeinoja ja ratkaisuja ongelmiin.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>TULOS</u></b></p> <p>Parisuhde säilyy, mutta puolison hyvinvointi on heikentynyt huomattavasti.</p> <p>Elämäntarinallinen katkos pitkittyy ja aiheuttaa pitkäaikaista stressiä ja katkeisuuden tunteita.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>TULOS</u></b></p> <p>Puolison identiteetin uudelleen muovautuminen, rakentuu ongelmaisen rinnalla, mutta puolison tarpeet huomioiden.</p> <p>Puolison ja parisuhteen tukeminen parantaa molempien hyvinvointia.</p> <p>Yhteisen, uusin merkityksiin pohjautuvan elämäntarinan rakentuminen.</p>