

ERON EDESSÄ?

**- NÄKÖKULMIA EROA POHTIVILLE JA
ERONNEILLE VANHEMMILLE**

TAMPERE 9.3.2021

PERHEASIAIN NEUVOTTELUKESKUS

PARISUHTEEN PÄÄTTÄMISEN YDINKIPU

- Miten erota puolisosta tunnetasolla?

KUN TIET EROAVAT

- **Ero rikkoo paljon**
 - ❖ ”perheen hajoaminen”
 - ❖ ”avioliiton rikkoutuminen”
 - ❖ ”kodin särkyminen”
- **Parisuhde katkeaa**
- **Suhteet sukulaisiin muuttuvat**

TUSKALLINEN ERO

- Inhimillisen elämän suurin onnettomuus?
- Yksilötasolla eron läpi eläminen voi viedä vuosia
- Ero tapahtuu monella alueella, monesti eriaikaisesti:
 - emotionaalinen
 - juridinen
 - sosiaalinen
 - taloudellinen
 - psykkinen ero
 - erovanhemmuus
- Varsinainen työ tapahtuu tunnetasolla

LAPSEN NÄKÖKULMA

- **Aikuisen erotyö auttaa lasta**
- **Parisuhde päättyy, mutta vanhemmuus säilyy**
- **Miten elämäni muuttuu?**
 - lapsen ihmissuhteiden turvaaminen
 - lapsen kehityksen turvaaminen
- **Lapsi on suhteessa myös vanhempiensa väliseen suhteeseen**

Lapsen *mielessä* vanhempipari on aina jonkinlaisena

ERON PETTYMYS

- **Tunteet syntyvät reaktioina tarpeiden ja toiveiden toteutumiseen tai toteutumattomuuteen.**
- **Ero on osa jatkumoa, jossa tärkeät toiveet ja tarpeet eivät ole päässeet toteutumaan**
- **Viimeinen piste pettymyksien ketjussa:**
 - **elämänpituiseksi liitoksi unelmoitu suhde katkeaa**

EROTIEDON SAAMINEN

- **Yllättävä ero, ”Kuin pommi”**
 - **jähmettyneet tunteet, pahan aavistus**
- **Hitaasti hiipivä ero**
 - **pahat aavistukset ja toivon vilahdukset vaihtelevat**
 - **tunteiden vuoristorata pettymyksestä toivoon, surusta vihaan, lamaantumisesta masennukseen**
 - **eropäätöksen edessä ensimmäinen tunne helpotus**

TILANTEEN MYÖNTÄMINEN

- Trauma = tapahtunut uhkaa omaa elämää ja ylittää sietokyvyn
 - Huolenpitoa shokkitilanteessa!
 - Tapahtumien kertaaminen konkreetisoi: ”Se on totta!”
 - Tunteiden käsittelyn avulla kokemus saa sanallisen muodon
 - Turvallisuuden ja elämänhallinnan tunteen palautuminen:
”Elämä jatkuu!”

Vältämme kipua, myös psyykkistä.

Siedettävänä ahdistus vie eteenpäin.

Mikä ei tule koetuksi, voi muuttua ruumiin oireiluksi.

KOKO IHMINEN REAGOI

- **Eroprosessi on suuri elämänmuutos, johon ihminen reagoi kokonaisvaltaisesti:**
 - **masennus, ahdistus, tuskaisuus**
 - **keskittymiskyvyn puute, työkyvyn katoaminen, aikaansaamattomuus**
 - **uni- ja syömishäiriöt**
 - **itsetunnon lasku, itseluottamuksen kadottaminen**
 - **vanhemmuuden heikkeneminen: sietokyvyn lasku, kärtyisyys, itkuherkkyys**

KUKIN REAGOI TAVALLAAN

Jokainen oirehtii eron stressiä omalla tavallaan.

Jonkun oireet ovat vähäisiä ja selviämiskyky tallella.

Toiselle kasaantuu sekä tunne-elämän kuormaa että somaattisia oireita.

KESKITTÄMINEN ITSEEN

Vain omia ajatuksia ja tunteita voi työstää

-ei toisen!

Keskittyminen toiseen voi olla yritys paeta omia ahdistavia tunteita.

Keskittyminen itseen auttaa selviytymään:

-tilaa omien tunteiden löytämiselle ja tuntemiselle

-tunteiden kerroksellisuus, helpotusta ja kaipausta

LUKKIUTUNUT TUNNE

- **tunteen lukkiuttava tapahtuma menneisyydessä; tunnetta ei ole saanut ilmaista, sitä ei ole käsitelty eikä hyväksytty**
- **kun joku tunne tukahdutettu jo lapsuudessa, ihmisen on vaikea kokea tuota tunnetta ennen kuin se on päästetty irti menneisyyden kahleista**
- **kriisi on uusi mahdollisuus vapauttaa lukkiutunut tunne ja tehdä tilaa aidolle tunne-elämälle**
 - **sekä suru- että traumatyön piirteitä**

TUNTEIDEN TUNTEMINEN JA ILMAISEMINEN

- Tunteet voivat tulvia yli äyräiden tai olla vaikeasti tavoitettavia, piiloutuvia
- Tunteet voivat olla kehollisia
 - kurkkua kuristaa, vatsaa vääntää, sydän tykyttää...
- Tunteita voi ilmaista ja purkaa puhumalla ja kirjoittaen
 - Ja/tai toiminnallisesti piirtäen, liikkuen...

HARKINTA JA KONTROLLI

- **Ex-kumppanin ja lasten kuullen**
- **Vastuu omista tunteista ja niiden ilmaisusta on itsellä**

VIHAA VAI VÄLINPITÄMÄTTÖMYYS TÄ?

- **Rakkauden vastakohta ei ole viha, vaan välinpitämättömyys.**
 - Jos ero ei aiheuta minkäänlaisia tunteita, voidaan kysyä, onko rakkautta koskaan ollutkaan.
 - Tunteita ei voi käskää tai kieltää, mutta niitä voidaan ohjailia
- **Tunteen äärellä on viisasta pysähtyä: mitä tunne kertoo minusta? Mitä se kertoo tarpeistani ja toiveistani**
 - Ellemme suostu kokemaan kielteisiä tunteitamme, emme lopulta pysty tuntemaan myöskään myönteisiä tunteita, kuten rakkautta, kiitollisuutta, iloa tai rauhaa
- **Eron yhteydessä viha, pelko, suru ja murhe ovat tervehdyttäviä tunteita**
 - inventointi, tapahtumien merkitys itselle

VIHA, RAIVO, KATKERUUS

- **Viha auttaa pitämään puoliaan**
 - Auttaa tekemään rajan suhteessa toiseen
 - Auttaa irrottautumaan
- **Joskus viha saa voimansa parisuhteen aikana koetuista pettymyksistä, joita ei ole voitu käsitellä aiemmin**
 - **Vihan kokemista voi vaikeuttaa**
 - Jättäjän syyllisyys lähtemisestään
 - Jätetyn toive yhteen palaamisesta
 - Lapsuus- ja nuoruusvuosien dynamiikka, uhkaavuus
 - Aiemmat parisuhdekokemukset

VIHAN PURKAMINEN

Viha voi saada väkivaltaisia muotoja, jolloin on vastuullista hakea apua.

-tekijälle mahdollisuus puuttua omaan väkivaltaisuuteensa

-uhrille mahdollisuus irrottautua vahingollisesta vuorovaikutusmallista

Vihan purkaminen rakentavasti ja hyödyllisesti

-fyysinen ponnistelu, vihakirje, tyhjän tuolin tekniikka, sanomalehtien repiminen, karjuminen metsässä, hääpuku matonkuteiksi...

-vihan nuotio palaa loppuun

-katkeruudesta vapautuminen mahdollistuu



PELOSTA LUOTTAMUKSEEN

- **Pelko suojelee ja auttaa harkitsemaan**
 - **Pitkäaikainen pelkääminen lisää pelkoja,**
 - ajattelu kapeutuu
-
- **Välttämisen ansa vai rohkaistuminen?**
 - tuntematon pelottaa
 - **Syvään hengittäen, rentoutuen, askel kerrallaan kohtaamaan pelkoja**
 - Onnistumisen kokemukset helpottavat

SUREMME SITÄ, MIKÄ OLI TÄRKEÄÄ!

- **Reaktio menetykseen:**
 - Yhteisen tulevaisuuden menetys
 - Täyttymättömien toiveiden sureminen
- **Suru auttaa luomaan muistoja**
 - muistelu, hyvästijätö, viimeinen vierailu, surukirje
- **Suru auttaa luopumaan menneestä**
- **Suru tekee tilaa kiitollisuudelle**

AIKAA SURULLE

- Ensin on kohdattava se, mitä elämältä toivoi ja mikä ei toteutunutkaan.
- Eheytymisprosessissa mietitään, mitä menneestä voi oppia.
 - Mahdollisuus oppia tuntemaan itseä paremmin
 - Mahdollisuus välttää aiemmat sudenkuopat jatkossa
 - Päästetään irti katkeruudesta, luovutaan syytöksistä
 - Muistetaan rakkaus, joka joskus on ollut
- Uusi elämänvaihe kohdataan uusin, realistisin eväin.

IRTI PÄÄSTÄMINEN

- **Merkkejä siitä, että ihminen on irrottautunut entisestä puolisostaan:**
 - hän ajattelee tätä enää silloin tällöin, ei joka päivä.
 - entisen puolison tapaaminen ei enää järkytä tunteita tai nosta pintaan vihaa.
 - entisestä irrottautunut voi hyväksyä, että puoliso on löytänyt uuden suhteen.
 - oma elämä alkaa hahmottua yksin tai lasten kanssa elettäväksi arvokkaaksi elämäksi.
 - entinen puoliso ei liity omaan elämään muuten kuin lasten vanhempana.

SYLLISYYDESTÄ YMMÄRRYKSEEN

- **Jättäjien ja jätettyjen tunne**
- **Teot, sanat entistä puolisoa/itseä/lapsiamme kohtaan**
- **Aiheellinen syyllisyys...**
 - **Tiedän mihin syyllisyys liittyy**
 - **Voin olla pahoillani, joitain asioita voi korjata**
 - **Pystyn tekemään päätöksiä**
- **...vai rannaton syyllisyys?**
 - **Voi liittyä omien halujen ja toiveiden kieltämiseen**
 - **Ylipaisunut kahlehtii elämää**
 - **Oltava täydellinen?**

ITSETUNTO

- **Laskee useimmiten jo suhteen aikana, kun vuorovaikutuksessa on syyttelyä, arvostelua ja negatiivisuutta; jatkuu eron tullessa**

- **Luottamuksen puute on myös itsessä olevaa sisäistä työstettävää:**
 - ”En voi luottaa enää kumppaniini”
 - ”Voinko luottaa edes omaan kykyyni arvioida itseä ja toisia?”
- **Menossa kohti parempaa, kun kykenee arvioimaan:**
 - missä itse onnistui ja missä epäonnistui
 - mikä oli omaa ja mikä toisen osuutta

ITSETUNNON NOSTAMINEN

- **Mieti, mitä hyvää sinussa on.**
- **Tarkastele ja muuta ihmissuhteitasi positiivisempaan suuntaan.**
- **Vapaudu itseäsi koskevista kielteisistä uskomuksista.**
- **Avaudu kuulemaan ja vastaanottamaan itsestäsi myönteistä palautetta.**
- **Muuta käyttäytymistäsi jollain tavalla.**
- **Anna ja ota vastaan kosketusta.**
- **Viesti avoimemmin, rehellisemmin ja rohkeammin.**
- **Hae vertaistukea tai apua terapiasta.**

ANTEEKSIANTAMINEN –MAHDOTON TEHTÄVÄ?

- **Anteeksiantaminen on luopumista oikeudesta koston**
- **Anteeksiantaminen on tahdon valinta**
- **Anteeksiantaminen voi olla työläs tie**
- **Eron jälkeen anteeksiantaminen on yksilön oma prosessi**
- **Anteeksiantaja vapauttaa itsensä**
- **On tiedettävä, mitä antaa anteeksi**
- **Anteeksiantamisen kivulloisuus liittyy asioiden konkretisoimiseen**

ITSENSÄ ARMAHTAMINEN

- **itsensä armahtaminen haaksirikon jälkeen on monelle vaikea paikka**
- **itselle nähdyksi tuleminen**
 - kipeimmät peitetyt tunteet
- **ehjä, hyväksyvä rakkaus – armo – eheyttää**
 - armoon kuuluu myös itsensä armahtaminen
 - raja itsensä syyttelylle!

ERO JA VAKAUMUS

- **Vakaumus: Avioliitto kestää, kunnes kuolema erottaa.**
 - Jotkut sinnittelevät ylivoimaisen vaikeassa, jopa elämää rikkovassa parisuhteessa voimiensa ääri rajoilla

YKSIN, MUTTA EI SITTENKÄÄN
YKSIN



NYT TARVITAAN YSTÄVIÄ

- Eroprosessissa toisilla on halu olla yksin, jäädä kotiin ja eristäytyä
 - Taustalla epävarmuus, mitä sanoa tai pelko siitä, että ei hallitse tunteitaan
- Joitakin masentaa epäonnistuminen ja häpeä ja siksi he karttavat tuttuja ympyröitä
- Toiset hakevat kuuntelijaa ja ymmärtäjää
- Olipa eron kokenut sosiaalinen luonne tai ei, hän tarvitsee ystäviä:
 - tuttavapiiri, saman kokeneet
 - somen keskustelupalstat

IHMISET EHEYTYMISEN POLULLA

Eron jälkeen ystävien merkitys on moninkertainen verrattuna tavalliseen arkielämään

- Hakeudu ihmisten seuraan!
- Laajenna tuttavaverkostoasi!
- Etsi vertaistukea!
- Hae ammattiapua!

Erosta selviämiseen tarvitaan ystäviä mutta ei rakkaussuhteita.



UUSI IDENTITEETTI

- **Meistä tulee minä**
- **Eroprosessin myötä mahdollisuus löytää itsensä syvemmin ja aidommin**
- **Vrt. murrosikä, jolloin erillistymisen kautta syntyy itsenäisyyttä, omaa minuutta**

KRIISI ON MAHDOLLISUUS

- **Psyykkisen työn hedelmiä:**
 - **Elämäntarina eheytyy**
 - **Vanhemmuus vahvistuu**
 - **Itsetuntemus lisääntyy**
 - **Arvostus itseä kohtaan kasvaa**
- **Uusi elämänvaihe alkaa**

EROSTA TOIPUMINEN

- **Vuoren huipulle kiipeäminen kestää 3-5 vuotta, puurajalle päästään vuodessa. (Bruce Fisher: Jälleenrakennus)**
- **Erosta eheytyminen on välillä täyttä työtä, mutta erosta voidaan toipua.**

ERO JA LUOPUMINEN

- Jokainen liittyminen ja yhteen kasvu sisältää myös eron ja luopumisen mahdollisuuden.
- Mitä liittymisiä ja eroja elämässäsi on tähän mennessä ollut?
- Mitkä asiat ja tekijät ovat auttaneet näistä eroamisista selviämään?

ERO PARISUHTEESTA LUOPUMISENA

Mistä eroamme, kun eroamme?

Pohdi omien tai lähelläsi eläneiden ihmisten kokemusten pohjalta seuraavia kysymyksiä:

1. Mitä eronneelta puuttui verrattuna eroa edeltäneeseen aikaan?
2. Mistä asioista eronnut joutui luopumaan vasten tahtoaan?
3. Mistä asioista eronnut luopui mielellään?

ERO KASVUPOHJANA

- Mitkä asiat auttoivat selviämään eron jälkeen?
- Mitä voimavaroja eronnut voi löytää itsestään?
- Mistä eronnut sai itselleen iloa ja hyvää oloa?