Miltä parisuhteen päättäminen tuntuu? Miten erota puolisosta tunnetasolla? Mikä avuksi, jos entinen puoliso täyttää edelleen ajatukset?

perheneuvoja Nina Svedström-Koskinen, Tampereen ev.lut. seurakuntien Perheasiain neuvottelukeskus

19.10.2026

Ero ja irtipäästäminen

- Tärkeintä erossa ei ole päästää irti toisesta ihmisestä vaan epätyydyttävästä suhteesta
- Joskus ihannoidaan pitkää suhdetta, välillä voisi pohtia myös suhteen laatua
- Entisestä elämästä irti päästäminen
- Elämänmuutos ja siihen sopeutuminen
- Anna itsellesi aikaa
- Tunteiden meneminen edes takaisin

Ajatuksia erosta pariterapeutin näkökulmasta

- Asioiden loppuminen ja sen merkitys yksilölle
- Mikä on eroamisessa pahinta ja miksi?
- Mistä erossa vapautuu?
- Ero kriisinä
- Ero pitkänä prosessina
- Parin auttaminen eroon toisistaan
- Mikä tekee onnelliseksi ja mikä sen hinta on?
- Yksilön mahdollisuus valita
- Mitkä ovat esteet erolle?
- Kelpaanko vielä jollekulle ja olenko muiden mielestä viehättävä?

Ero elämänmuutoksena

- Millaisia uusia rutiineja tarvitset
- Uudet ihmissuhteet
- Yksinäisyys
- Mitä tukea tarvitsen?

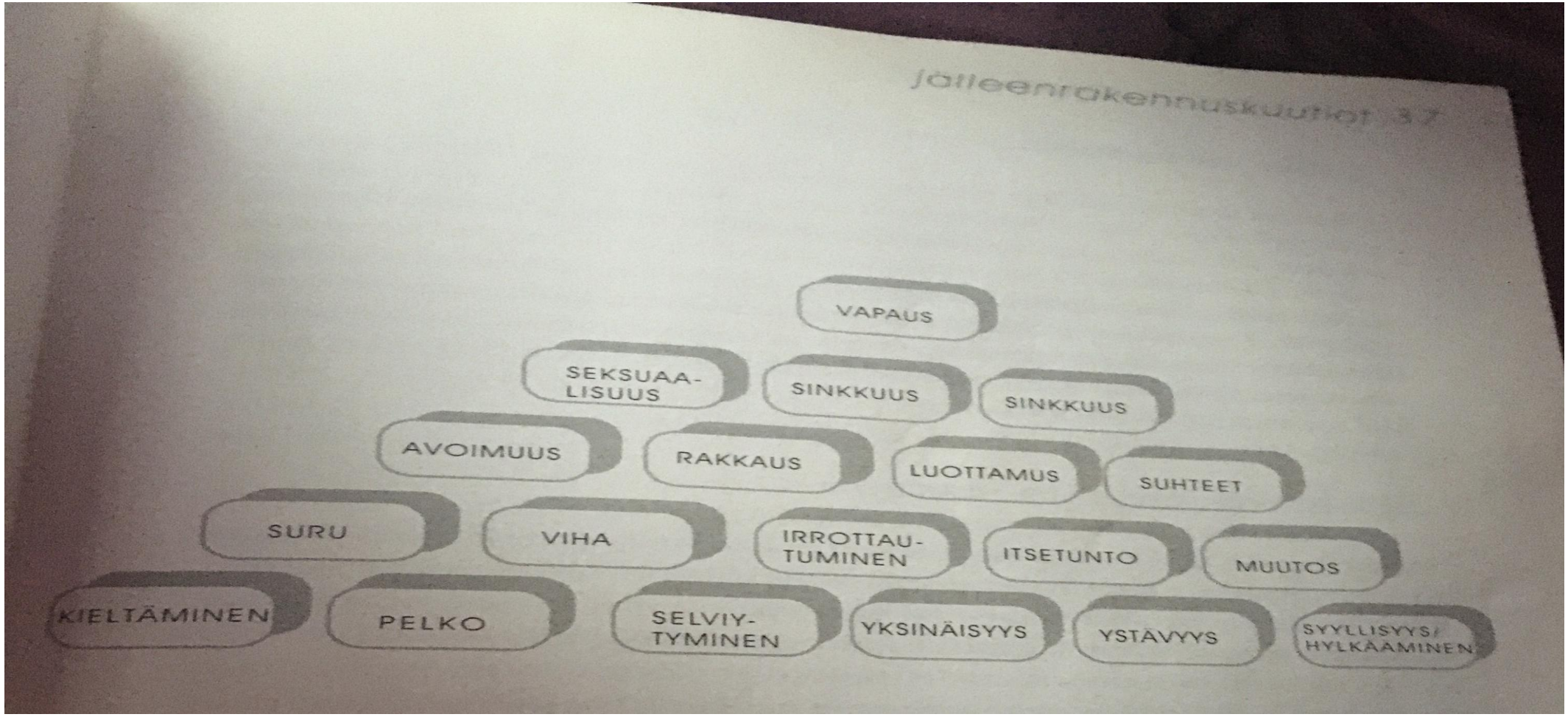
Vaiheet

- Kieltäminen ja halu eristäytyä
- Viha ja toisen syyttäminen
- Kaupankäynnin vaihe: ollaanko tasoissa?
- Masennus, itseinho, syytökset ja tunne epäonnistumisesta

Eroprosessi

- 19 askeleen prosessi, joka auttaa sopeutumaan rakkaussuhteen päättymiseen
- Jotkut aloittavat uuden rakkaussuhteen ennen kuin oppivat sen, mitä kipunsa kautta saattaisivat oppia
- Yksi tärkeistä taidoista, jonka voimme oppia, on taito sopeutua kriisiin

19 askeleen prosessi



Eron käsittely

- Sure ja kohtaa tunteesi. Jos yrität tukahduttaa tunteitasi tai ajatuksiasi, ne vain vahvistuvat. Itke, jos tuntuu siltä.
- Päästä irti vihasta. Älä vello negatiivisissa ajatuksissa, vaan yritä tiedostaa, milloin olet niissä kiinni.
- Yritä olla rehellinen itsellesi siitä, millainen suhde oli ja miksi se päättyi. Miltä siinä tuntui olla?

Kokeile behavioraalisia tekniikoita

- Voit pitää ranteessasi löysää kuminauhaa tai hiuslenkkiä ja napsauttaa sitä rannettasi vasten aina kun huomaat ajattelevasi eksääsi.
- Voit kirjoittaa ylös ajatuksiasi eksääsi liittyen ja heittää paperin pois.
- Voit kokeilla visuaalisaatioharjoitusta, jossa sinun toivotaan kuvittelevan tietty kohtaus aina kun eksäsi tulee mieleesi. Voisit esimerkiksi kuvitella mielessäsi STOP-merkin, jotta muistat että sinun pitää lopettaa se, mitä olet tekemässä. Jos toimit näin johdonmukaisesti, assosiaation pitäisi automatisoitua.

Keinoja käsitellä erosurua

- Älä sure yksin. Ihmissuhteen menettäminen voi tuntua ikään kuin suhteen kuolemalta. Ensimmäiset pari viikkoa olisi hyvä olla jonkun kanssa, koska meidän ei ole tarkoituskaan surra yksin. Tyhjiö voi tuntua isolta varsinkin, jos olitte pitkään yhdessä. Psykologisen turvan ja tukiverkon vahvistaminen on tässä kohtaa tärkeää. Jotkut ihmiset saattavat jopa yöpyä ystäviensä luona tuoreen eron jälkeen.

Keinoja käsitellä erosurua

- Pyri saamaan kosketusta (esimerkiksi hieronnan muodossa).
- Avaa silmäsi entisen kumppanisi virheille. Voit tehdä listan niistä pahimmista tilanteista, joilloin exäsi loukkasi sinua tai petyit häneen. Ajatus siitä, että exäsi on täydellinen on hankala ja sitä sopiikin kyseenalaistaa. Voit myös miettiä, mikä tekisi entisestä kumppanistasi silmissäsi vähemmän viehättävän. Ystäväsi voivat ehkä auttaa sinua muistelemaan exääsi liittyviä epäkohtia. Viha auttaa irtautumaan, joten ainakin hetkellisesti on hyvä pyrkiä siihen suuntaan.

Keinoja käsitellä erosurua

- Älä pelkää. Hanki tukea myös siihen kohtaan, kun deittailu on kohdallasi jälleen ajankohtaista.
- Hanki uusia kokemuksia. Osa rankkuudesta erojen kohdalla on sitä, että meistä tuntuu, että kaikki ympäristössämme muistuttaa entisestä kumppanistamme. Uudet kokemukset voivat myös muistuttaa meitä siitä, että elämässä on muita mahdollisuuksia.

Keinoja käsitellä erosurua

- Muista levätä, mutta ulkoile myös. Tietyissä hetkissä uni parantaa.

Keinoja erosurua

- Jos sinulle tulee ajatus, ettet koskaan pääse erostasi eteenpäin, voit muistella mahdollisia edellisiä erojasi, joissa ehkä koit samoin. Ehkä hankalat tunteet erossa olivat silloinkin intensiivisiä, mutta siitäkin menit eteenpäin.

Keinoja käsitellä erosurua

- Puhu
- Kirjoita
- Kuuntele musiikkia tai musisoi
- Liiku
- Tee taidetta

Jos eroat ja sinulla on alaikäisiä lapsia

- Ero haastaa vanhemmuutta, halu olla erillään entisestä kumppanista ja toisaalta se ei yleensä ole lapsen etu
- Muuri
- Vaikeus pohtia tilannetta toisen näkökulmasta
- Vuorovaikutustaitojen kehittäminen ja miten olla yhteydessä ja samalla pitää omat rajat ja vaalia omaa rauhaa
- Ettei vuorovaikutuksella aiheuttaisi itselleen kohtuutonta kärsimystä
- Vanhemmuussuhteen vahvistaminen ja lapsi-vanhempisuhteen ylläpitäminen
- Vanhemmuuden tilapäinen heikkeneminen

Mitä tehdä, jos entinen puoliso täyttää edelleen ajatukset?

- Älä pakota itseäsi olemaan ajattelematta häntä (Hillomunkit-esimerkit), se ei nimittäin toimi
- Ole muiden ihmisten kanssa
- Puuhaile jotain
- Älä seuraa häntä somessa äläkä ole mitenkään yhteydessä sen ohella, mikä lasten asioihin liittyen on pakko
- Vaikka on pieniä lapsia, voi kommunikointia silti oman hyvinvoinnin takia pyrkiä rajaamaan edes jonkin verran

Vaikeat erot

- Läsnä: päihteet, vaino, väkivalta, vieraannuttaminen

MIKÄ AUTTAA EROTESSA

- Omien tunnetaitojen vahvistaminen
- Tunteiden käsittely
- Erosuhteen muodostuminen

ERO TRAUMAATTISENA TAPAHTUMA

- Parisuhde katkeaa, mitä meissä silloin tapahtuu
- Pelot, jos on lapsia eroon liittyen
- Erokriisissä aikuisen sisäinen turvallisuuden kokemus on järkkynyt (tähän voi liittyä mm. paljon tunteita eikä aina niin aikuismaista käytöstä)
- Mahdollinen hylätyksi tulemisen kokemus
- Mahdollinen erosta koettu häpeä

ERO JA TUNTEET

- Aggressio vähenee, kun hätää ja surua on mahdollisuus käsitellä
- Turva ja yhteys on tähän liittyen tärkeää
- Viha suojaa ja estää murtumasta hädän keskellä

TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

- VIHA
- ILO
- PETTYMYS
- ÄRTYMYS
- TURHAUTUMINEN
- PELKO
- YLLÄTTYMINEN
- UUPUMUS
- VÄSYMYS

MIELESSÄ OLEVIA KYSYMYKSIÄ

- KEHEN NYT VOIN TURVAUTUA?
- MITÄ JOS NÄIN KÄY UUDESTAAN?
- MITEN ARKI LÄHTEE SUJUMAAN?
- KELPAANKO?
- RAKASTAAKO JOKU VIELÄ MINUA?
- MIHIN OLEN MATKALLA?

KIINTYMYSSUHDE

- Voinko enää luottaa?
- Puoliso, joka oli ennen turva onkin nyt uhka
- Yksin jääminen, toinen ei enää ole turvana ja auta tunteiden kanssa
- Mitä ero toistaa menneisyydestä?

Keinoja päästä eteen päin

- Vaikka tavoitteena olisi pysyä jollain tapaa ystävinä, anna itsellesi jonkin verran aikaa pysyä mahdollisimman paljon erillään. Sinun tulisi kokonaan parantua ennen kuin voit jälleen viettää hänen kanssaan aikaa. Jos et anna itsellesi aikaa parantua, saatat edelleen ajatella eksääsi kumppaninasi, koska siteenne pariskuntana ei ole katki.
- Mieti, miksi haluat säilyttää ystävyytenne. Onko se siksi, että sinua pelottaa elää elämääsi ilman entistä kumppaniasi, silloin saatat vältellä eroon liittyvän surun käsittelemistä.
- Kaikista ei tule ystäviä entisen kumppaninsa kanssa ja se on ihan ok.

Lähteet

- Fisher, Bruce: Jälleenrakennus, kun suhteesi päättyy
- The Ultimate Guide to Breakups | Psychology Today
- How to Stop Thinking About Your Ex: 14 Steps (wikihow.com)
- Johanna Vaitomaa: Lapsen ja vanhempien tukeminen haastavassa erotilanteessa (3.10.2025, luento)