

**UUTUUS
TUNNE LUKKOSI
-MENESTYSKIRJAN
TEKIJÄLTÄ!**

KIMMO TAKANEN

**TUNNE
SYDÄMESI**

MATKA UUTEEN RAKKAUTEEN

WSOY

KIMMO TAKANEN

**TUNNE
SYDÄMESI**

MATKA UUTEEN RAKKAUTEEN

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ

HELSINKI

Teosta varten on saatu apuraha WSOY:n kirjallisuussäätiöltä.

©Kimmo Takanen ja Werner Söderström Osakeyhtiö 2015

Taitto Taina Leino

ISBN 978-951-0-40956-5

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

Lukijalle	9
SELVIYDY	13
Toivu shokista	13
Keskity selviytymään	18
Ota etäisyyttä	21
Kysymykset vailla vastauksia	24
Minimoi kommunikointi	25
Pyri kauemmas, älä lähemmäs	30
Ette voi koskaan olla vain ystäviä	31
Toive yhteenpaluusta	37
Kohti kasvua	41
Tunne sydämesi -harjoituksia	45
Vaikkeiden tunteiden kanssa eläminen	45
Ilmeile tunteesi	45
Arvioi tunteesi	46
Ajatusten loputon virta	47
Pidä itsestäsi huolta	48
Tunteiden ja ajatusten hyväksyminen	48
Tunne sydämesi	50
TYÖSTÄ	51
Mahdollisuus kasvuun	51
Anna itse itsellesi	55

Hyväksy ja sure	60
Yhteenpaluun helpotus	66
Eroaminen on menettämistä	70
Vihainen, surullinen vai pelokas?	71
Matkaa eteenpäin	75
Suhteenne oli sellainen kuin sen kuului olla	77
Hyvä keitto syntyy hyvistä aineksista	79
Tunne sydämesi, tunne itsesi	81
Selvitä tunnelukot	83
Alistuminen	84
Emotionaalinen estyneisyys	85
Epäonnistuminen	86
Hylkääminen	87
Hyväksynnän haku	88
Kaltoin kohtelu	89
Kietoutuneisuus	90
Oikeutus	91
Pessimistisyys	92
Rankaisevuus	92
Riippuvuus	93
Riittämätön itsekontrolli	94
Suojattomuus	95
Tunnevaje	96
Uhrautuminen	97
Ulkopuolisuus	98
Vaativuus	99
Vajavuus	100
Valitsemme vanhempiemme kaltaisia kumppaneita	101
Muutokseen sopeutuminen	106
Erillisyyden tuska	108
Anteeksiantamisen vaikeus	110
Joko olet päässyt hänestä yli?	113
Tunne sydämesi -harjoituksia	116
Mistä kaikesta joudut luopumaan?	116
Tosiasioiden kohtaaminen	117
Mistä kaikki alkoi?	117
Millaisia oikein olitte?	118
Mitä sait, mitä jäit vaille?	122

Vastavuoroiset asetelmat	123
Millainen suhteenne oli?	125
Testaa selviytymiskeinosi	129
Testaa kumppanisi vaikutus	131
Sisäisen lapsen kohtaaminen	135
Mitä virheitä teit?	136
Pahoittele	138
Kirjoita sovintokirje	138
Irtipäästämisharjoitus	139
Myötätuntoharjoitus	140
UUSI RAKKAUS	141
Matka uuteen rakkauteen	141
Muutos kasvamalla	144
Uusi yritys	147
Etene hitaasti	153
Suojaa itseäsi, mutta älä liikaa	155
Sitoutumisen vaikeus	161
Ihastuminen ja rakastuminen	165
Lopeta huono suhde	167
Uusi ero	171
Millaisen suhteen haluat?	174
Tunne sydämesi -harjoituksia	181
Mihin olet valmis?	181
Mikä sinulle on tärkeää?	181
Mikä sinulle on tärkeää parisuhteessa?	184
Ihannekumppani	187
Millaista elämää haluat elää?	191
Miten puhut itsellesi?	192
Vaikea päätös	193
5 vuoden kuluttua kahvilassa	196
Kirjallisuusluettelo	198
LIITTEET	
Mitä tehdä ikäville ajatuksille?	199
Omaa oloa parantavaa tekemistä	205
Testaa tunnelukkosi	207

LUKIJALLE

Vuosi sitten olin siellä, missä sinäkin olet jossain vaiheessa elämäsi ollut. Sydän särkyneenä, toista kertaa elämässäni, voimatta uskoa todeksi, että löydän itseni tällaisesta tilanteesta uudestaan. Yritin tehdä kaikkeni, etten joutuisi kokemaan tätä. Kaikki tuntui niin väärältä, tämä ei ollut sitä, mitä itselleni halusin, ei se, mistä haaveilin. Erosin tyttärenti äidistä. Surullisin päivä elämässäni oli, kun hän muutti pois yhteisestä kodistamme. En kyennyt olemaan paikalla auttamassa.

Onneksi tiesin mitä odottaa, koska olin jo kerran eronnut ja käynyt läpi samanlaisia tunteita. Mikäli tämä on sinulle ensimmäinen ero vakavammasta suhteesta, et välttämättä edes tiedä, mitä odottaa. En itse tienänyt ensimmäisen eroni jälkeen, mitä kaikkea tulen käymään läpi ja mistä itseni löydän. Nyt toisella kertaa olen ollut paljon viisaampi. Silti eroaminen ja sen läpi eläminen ei ole ollut helppoa. Tieto siitä, että tästä selviää, on kuitenkin auttanut eteenpäin.

Olen myös vuosien varrella työstänyt menneisyydestäni kumpuavia ongelmiani ja olen kokenut olevani valmiimpi kohtaamaan ne epämurkkaat tunteet, joita jokainen eroava ihminen joutuu käymään läpi tavalla tai toisella. Tiesin kokemuksestani yhden tavan selvittää erosta: tunteiden pakenemisen. Se ei ollut jälkikäteen ajateltuna kovin hyvä tapa, mutta en tiennyt silloin muuta tapaa. En tällä kertaa halunnut sortua samaan kaavaan kuin aiemmin.

Kun 11 vuotta sitten erosin poikani äidistä kymmenen yhteisen vuoden jälkeen, maailmani romahti. Olin nuorempana suunnitellut eläväni loppuelämäni tämän naisen kanssa. Koin epäonnistuneeni, tulleeeni torjuttuksi ja hylätyksi, häpesin itseäni, kärsin yksinolon mukanaan tuomasta

yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta. En ollut tuolloin valmis kohtaamaan eron aiheuttamia tunteita, eikä minua kukaan neuvonut niiden kanssa. Tein kaikkeni paetakseni tunteitani. Olin tottunut pärjäämään tunteitteni kanssa yksin jo pienestä pitäen enkä pyytänyt apua erotessani. Onneksi eroaminen oli niin rankka kokemus, etten selvinnyt siitä enää yksin. Päädyin tuskissani terapeutin juttusille ja olen sen jälkeen läpikäynyt useamman terapiajakson.

Erosta alkoi polku, jolla olen tänä päivänä. Jälkikäteen ajateltuna erosta tuli elämäni paras asia, koska en olisi voinut jatkaa sellaista elämää, jota silloin elin. Oma henkilökohtainen elämäni ei tyydyttänyt minua, enkä osannut olla tyytyväinen parisuhteessani. En kyennyt kasvamaan aikuiseksi suhteessa ollessani, joten omalta osaltani ajoin suhdetta sellaiseen tilaan, ettei sitä voinut enää jatkaa. Ero sysäsi liikkeelle valtavan sisäisen muutosprosessin. En aluksi edes tiennyt olevani sellaisen keskellä. Olin todella hukassa ja olisin tarvinnut ohjeita matkalleni. Olisin silloin itse tarvinnut niitä neuvoja, joita tässä kirjassa kerron sinulle.

Tässä kirjassa esille tuomia neuvoja olen itse pyrkinyt noudattamaan nyt kuluneen vuoden aikana, erotessani tyttärentäitiä. Kamppailimme ja kipuilimme pitkään nyt päättyneessä parisuhteessa. Yritimme kyllä kaikemme. Kävimme pariterapiassa, mutta ongelmat olivat liian syvällä, jotta olisimme päässeet niihin kunnolla kiinni emmekä saaneet lukkojamme yhdessä auki. Halusimme yrittää, mutta se ei riittänyt.

Erosimme jo kertaalleen, mutta palasimme kuitenkin vielä yrittämään uudelleen. Emme tuona aikana päässeet toisistamme riittävän etäälle, eikä kumpikaan meistä löytänyt uutta rakkautta elämäänsä, joten lähennyimme vähitellen uudestaan. Emme tainneet kunnolla edes erota, sillä niin paljon olimme yhä tekemisissä toistemme kanssa. Enemmän kuin olisi ollut tarpeen, vaikka meillä yhteinen lapsi onkin. Siinä mielessä tämä on minulle jo kolmas ero, sillä luulin ensimmäisen eromme olevan lopullinen, vaikka toive yhteen paluusta elikin pinnan alla, välillä voimakkaampana, välillä heikompana.

Uusi yritys voi onnistua, mikäli vanha suhde purkaantuu täysin, välille tulee riittävästi etäisyyttä, kumpikin kasvaa aikuisemmaksi ja kumpikin haluaa lähteä uuteen yritykseen. Vanhaa keittoa ei kannata lämmittää uudelleen, se on edelleen samaa keittoa. Pitää keittää ihan uusi keitto, ja tarvitaan uudet ainekset, jotta syntyy uudenlainen soppa. Tämän olen oppinut karvaimman kautta.

Ensimmäinen eromme tavallaan epäonnistui, koska palasimme vielä yhteen. Tällä kertaa halusin, että ero onnistuu. Halusin päästä irti vanhas-
ta ja eteenpäin elämässäni. Tiesin, ettei minulla ollut muuta vaihtoehtoa. Luin roppakaupalla aiheeseen liittyvää, lähinnä amerikkalaista, kirjalli-
suutta. Löysin hyviä ideoita ja ajatuksia, myös vähemmän hyviä. Kirja pe-
rustuu omiin erokokemuksiini ja lukuisiin lukemiini kirjoihin.

Koska olen toiminut jo pidempään skeematerapeuttina ja auttanut ih-
misiä niin parisuhdeongelmissa kuin erojen läpikäymisessä, minulla on
paljon tietoa ja kokemusta siitä, miksi ihmiset päätyvät eroamaan ja mi-
ten he yrittävät erosta selvitä. Tätä tietoa olen luonnollisesti käyttänyt itse
hyväkseni ja tuon myös tämän kokemukseni sinun käyttöösi tämän kir-
jan välityksellä. Tätä johdantoa enempiä en aio itsestäni kertoa, vaikka
kirjassa omat kokemukseni ovat luonnollisesti mukana ja ne heijastuvat
lähes jokaisessa lauseessa. En voisi kirjoittaa sellaisesta, mistä minulla ei ole
jonkinlaista omakohtaista kokemusta.

Yritän antaa sinulle neuvoja, koska tiedän, että olet hukassa. Eksynyt
tarvitsee suuntaa. Ota ohjeet ohjeina, ne eivät ole käskyjä. Minä olen
minä ja sinä olet sinä, enkä minä voi tietää sitä, mikä sinulle on parasta.
Itse tiedät lopulta, mikä sinulle on parasta. Tämän ajatuksen äärelle haluan
sinut muutenkin opastaa. Kun tunnet sydämesi, tiedät itse, mikä sinulle
on parasta, eikä kukaan muu voi sitä silloin sinulle kertoa. Minä, eikä ku-
kaan muukaan, voi tietää sitä. Mutta et tiedä sitä itsekään, ellet selvitä sitä
itsellesi.

Haluan kirjan lukuisten harjoitusten keinoin tarjota sinulle apuväli-
neitä sydämesi tuntemiseen. Sinun täytyy tehdä töitä, jotta vahvistut. Li-
haksesi eivät kasva puntteja katselemalla, sinun täytyy tarttua niihin kiin-
ni. Asiat eivät muutu itsekseen, vaikka kuinka toivoisit sitä. Tee harjoituk-
sia itseäsi varten. Niiden tarkoituksena on viedä sinua eteenpäin elämäs-
säsi, niin että olet jonain päivänä valmis uuteen rakkauteen. Jos et halua
tehdä harjoituksia kirjaan, tee ne erilliselle paperille. Osan harjoituksista
voit ladata itsellesi www.mentores.fi/tunnesydamesi-sivuilta.

Jos olet jostain eri mieltä kanssani, niin sinulla on siihen varmasti omat
hyvät syyt. Haluan kuitenkin kyseenalaistaa ajatteluasi ja tapojasi toimia.
Toivon, että onnistun tekemään sen riittävän hellästi, koska tiedän, että
sydämesi on rikki. Muista lukiessasi, että tämä kirja on kirjoitettu yhdeltä
särkyneeltä sydämeltä toiselle. Omani on jo hyvää vauhtia eheytyvässä,
vaikka välillä eteenpäin meneminen onkin niin vaikeaa, että lohdutan pientä

masentunutta osaa itsestäni kyyhöttämällä yksin peiton alla pimeässä. Hetken surtuani oloni on taas parempi ja jaksan ottaa uusia askelia eteenpäin.

Olin ensimmäistä kertaa erotessani tarvinnut jonkun vahvan aikuisen, joka olisi pitänyt lapsiosaani kädestä kiinni ja johdattanut matkallani eteenpäin. Nyt erotessani olen löytänyt entistä vahvemmin tuon aikuisen itsestäni. Silti lapsi minussa on tarvinnut paljon myös apua ja kannattelua. Lämmin kiitos sinulle, joka olet pitänyt minua kädestä kiinni, kun matkaaminen on ollut vaikeaa. Olen eron jälkeen päässyt vahvemmin kohti sitä elämää, jota todella haluan elää. Olen edelleen matkalla, eikä minulla ole kiire minnekään.

Kun sinusta tuntuu pahalta, toivon että saan hyvän vanhemman tavoin ottaa sinussa elävää pientä tyttöä tai poikaa kädestä kiinni ja johdattaa sinut pahimman yli. Toivon, että voin sanoillani tukea, kannustaa ja rohkaista sinua ja antaa sinulle suuntaa kohti uutta elämää ja uutta rakkautta. Vaikka aina ei välttämättä tunnu siltä, selviät erosta. Etkä pelkästään selviä erosta, vaan siitä tulee elämäsi paras asia, koska se tulee johdattamaan sinut kohti elämää, jota todella haluat elää. Uusi rakkaus tulee olemaan osa uutta elämääsi. Jokainen ansaitsee rakkauden.

Maaliskuussa 2015

Kimmo Takanen

SELVIYDY

TOIVU SHOKISTA

Erotessa elämä muuttuu toisenlaiseksi radikaalilla, perustavaa laatua olevalla tavalla. Se, mikä ennen oli olemassa, ei ole enää olemassa. Se, mikä aiemmin oli totta, ei ole enää totta. Se, mikä oli yhteistä, on nyt erillistä. Kaikki on toisin.

Ero on elämän kriisitilanne ja kriisissä tärkeintä on selviäminen. Ero on aina kriisi, usein se on alussa myös shokki. Shokki on luonnollinen vaste voimakkaaseen, traumaattiseen kokemukseen. Ero voi olla traumaattinen kokemus, koska se muuttaa käsityksiämme elämästä, toisista ihmisistä ja itsestämme. Tällöin on vaikea uskoa todeksi tapahtunutta. Voi olla hankalaa uskoa sitä, millaiseksi toinen ihminen on paljastunut tai miten on itse päätenyt toimimaan. Usko elämään on koetuksella. Eron jälkeen elämä pitää rakentaa uudestaan.

Ennen kuin olet toipunut alkujärkytyksestä, et voi rakentaa uutta elämääsi, saati käsitellä ja työstää suhdettanne ja eroanne. Tarvitset riittävästi etäisyyttä entiseen kumppaniisi fyysisesti ja etäisyyttä parisuhteeseenne ajallisesti. Jos suhde on kestänyt vuosia, yleensä asioiden työstämisen voi aloittaa aikaisintaan muutaman kuukauden kuluttua eroamisesta. Jos olet ollut nyrkkeilykehässä ja kokenut tyrmäyksen, et voi tehdä mitään suunnitelmia uusien otteluiden suhteen, etkä voi oppia menneestä ottelusta, ennen kuin olet päässyt jaloillesi. Omille jaloille nouseminen ottaa aikaa

ja vaatii voimia. Keskity siis aluksi siihen, että pääset seisomaan tukevasti molemmille jaloillesi. Vasta myöhemmin tulee aika työstää menneitä, oppia virheistä ja rakentaa tulevaisuutta.

Ensimmäinen vaihe erosta toipumisessa on selviytyminen. Toinen vaihe on sureminen ja työstäminen. Kolmas vaihe on menneestä irtipäättäminen ja uusi elämä. Monet kiiruhtavat selviytymisestä uuteen elämään. Kiire on usein kova, koska aikaa tuntuu olevan niin vähän jäljellä. Halu kokea uutta onnea on ymmärrettävästi suuri. Eikä siinä ole mitään väärää. Mutta jos et työstä päättynyttä suhdettasi, jos et ymmärrä menetystäsi ja jos et sure sitä, siirrä menneisyyden ongelmia uuteen elämääsi ja uuteen suhteeseesi.

Selviytymisvaiheessa pyrimme vain selviämään tästä viikosta, tästä päivästä, tästä tunnista. Elämä on pelkkää nykyhetkestä selviämistä. Emme välttämättä halua tuntea yhtään mitään, siksi olo saattaa olla turta, eikä mikään tunnu miltään. Elämä etenee kuin sumussa, unohtelemme asioita, meillä on vaikeuksia keskittyä. Shokissa et tunne mitään, koska tunteet olisivat vielä liian sietämättömiä koettavaksi. Shokissa et usko tapahtunutta todeksi ja koko elämä saattaa tuntua epätodelliselta. Kun mikään ei tunnu todelliselta, voit suhtautua kaikkeen välinpitämättömästi. Suhtautumalla eroon, siihen johtaneisiin tilanteisiin, siihen liittyviin tapahtumiin ja sen aiheuttamiin tunteisiin välinpitämättömästi, vältät kokemasta eroon liittyvää tuskaa ja surua. Silloin ei olekaan vielä aika kokea näitä tunteita liian voimallisesti.

Jos kiellät tapahtuneen mielessäsi, et joudu kokemaan eroon liittyvää tuskaa. Olet panostanut suhteeseen, käyttänyt aikaasi, energiaasi ja rahaasi, nähnyt vaivaa suhteen eteen ja uhrannut monia muita asioita sen vuoksi, ja sitten sinulle sanotaan, että se on loppu. Olet epäonnistunut, et kelpaa enää. Sitä voi olla aluksi mahdotonta hyväksyä. Vastustat ajatusta siitä, että ero olisi lopullinen. Saatat takertua toivoon suhteen jatkumisesta, ikään kuin se olisi elämäsi ainoa oljenkorsi.

Jos toivot suhteen jatkuvan, saatat alkaa todistella hänelle, että olet muuttunut ja olisit nyt parempi kumppani kuin aiemmin. Alat käyttäytyä uudella tavalla ja yrität hyvittää hänelle virheitäsi aina, kun olette tekemisissä. Teet asioita hänen vuokseen ja miellytät häntä voittaaksesi hänet takaisin. Voit mielestäsi nyt korjata kaiken ja olet valmis tekemään kaikkesi, jos vain saisit uuden mahdollisuuden. Sanomalla näin, otat kaiken

vastuun parisuhteenne tilasta itsellesi. Viestit toiselle, että kaikki oli sinun syytäsi.

Suhde ei voi mitenkään korjaantua, jos vain toinen yrittää korjata kaiken. Et voi korjata toisen käytöstä. Suhteen korjaamiseen tarvitaan kaksi, siihen tarvitaan yhtä lailla sinun ja hänen panoksensa. Se, että sinä lupaat korjata kaiken, ei mitenkään tunnu toisesta osapuolesta realistiselta, vaikka et sitä itse ehkä tajuakaan. Sinun pitäisi pystyä ihmeisiin, että kykenisit korjaamaan kaiken. Hän tietää sisimmässään, että hän oli myös osallisena lopputuloksen toteuttamisessa. Sinun pitäisi miellyttämisen sijaan pystyä edellyttämään myös häneltä muutosta, jotta uusi yritys voisi onnistua.

Saatat tosissasi yrittää saada hänet yrittämään vielä uudelleen. Teet sen luultavasti siksi, että saisit helpotuksen eroahdistukseesi. Älä yritä liikaa saada häntä takaisin. Uusi yritys ei voi onnistua, ellei kumpikin todella halua sitä. Usein toinen haluaa sitä enemmän ja saa lopulta suostuteltua toisen osapuolen uuteen yritykseen lupaamalla liikaa. Yleensä lähtökohdat uuden yrityksen onnistumiselle ovat erittäin huonot.

Voi olla, että et enää elättele toiveita. Ymmärrät eron lopulliseksi, etkä yritä saada häntä takaisin. Sen sijaan saatat keskittyä työhösi, harrastuksiisi, lapsiisi tai johonkin muuhun. Mitä paremmin voit upota johonkin, sitä paremmalta se saattaa tuntua. Saatat pitää itsesi hyvin kiireisenä, jotta sinun ei tarvitsisi ajatella eroa ja menetystäsi. Ehkä otat uusia haasteita tai luot itsellesi tulevaisuuden tavoitteita, jotta pääsisit mahdollisimman nopeasti irti menneestä. Haluat näyttää hänelle, että olet mennyt elämässäsi eteenpäin, eikä eronne hetkauta sinua. Yrität suojella itseäsi siltä, että hän voisi vielä loukata sinua. Haluat vaikuttaa vahvalta ja olla niskan päällä.

Toisaalta et ehkä voi olla ajattelematta häntä tai eroanne, kun yrität järjestää asioita mielessäsi järkevään järjestykseen ymmärtääksesi tapahtuneen. Se kertoo tarpeestasi selkeyteen ja hallintaan. Sinusta voi tuntua siltä, että sinun on pakko saada selville, mitä oikein tapahtui, mikä johti siihen, että päädyitte tähän tilanteeseen. Tai haluat kehittää mielessäsi suunnitelman, jolla pääset pois tästä vaikeasta tilanteesta. Saatat pyörittää asioita mielessäsi niin paljon, ettet pysty keskittymään juuri mihinkään muuhun, ja asiat vaivaavat sinua myös yön hiljaisina tunteina. Pääsi voi olla kuin kuhiseva ampiaispesä.

Ikävät ajatukset saattavat piinata sinua alussa lähes jatkuvasti. Yrität lukea kirjaa, kuunnella radiota tai katsoa televisiota, mutta et pysty keskit-

tymään tarpeeksi, jotta pysyisit mukana siinä mitä tapahtuu. Mieleesi ja kehosi ovat liian levottomia siihen. Mene sen sijaan vaikka teatteriin, konserttiin tai elokuviin, jolloin keskittyminen on yleensä helpompaa kuin kotona. Tärkeintä voi kuitenkin olla se, että tämän kaiken keskellä, olipa keinosi selvittää mikä tahansa, rauhoitit ensin itsesi. Toisaalta, on vaikeaa rauhoittaa itsensä, kun ajatukset pyörivät mielessäsi jatkuvasti ja pakonomaisesti. Mutta juuri silloin tarvitsisit juuri rauhoittumista.

Sen lisäksi, että sinun on vaikea keskittyä, saatat tehdä myös enemmän virheitä, saatat unohtella asioita, et osaa ajatella selkeästi, arkisten päätösten tekeminen tuntuu vaikealta, nukut huonosti tai syöt epäterveellisesti. Yleisesti ottaen tämä tarkoittaa sitä, että toimintakykysi on laskenut. Se on yleensä merkki voimakkaasta stressistä. Eroaminen on selviämistä ja selviäminen mistä tahansa haasteesta on monella tapaa hyvin kuormittava ja stressaava kokemus. Ero on yksi stressaavimmista tilanteista mitä ihminen elämässään voi kokea. Se ei ole koskaan helppoa.

Aluksi lyhytkin hetki ilman pakkoajatuksia tuntuu helpottavalta, jos niistä on kärsinyt jatkuvasti. Myöhemmin tulet huomaamaan, että menee tunteja tai päiviä ilman, että ajattelet häntä, suhdettanne tai eroanne. Lopulta et ajattele häntä tai eroanne juuri lainkaan, kun vihdoinkin päästät irti menneestä ja kykenet aidosti suuntaamaan energiasi tulevaisuuteen. Mutta sinne ei voi kiirehtiä, kaikelle on aikansa. Siihen menee yleensä kuukausia, joskus jopa vuosia.

Jotta mieleesi voisi rauhoittua, tarvitset etäisyyttä häneen. Mitä enemmän kohtaavat asioita, jotka muistuttavat hänestä, suhteestanne tai erostanne, sitä

Tarvitset etäisyyttä häneen, jotta mieleesi voisi rauhoittua.

enemmän asiat myös pyörivät mielessäsi. Saat huomata, että törmäät toistuvasti asioihin, esineisiin, tilanteisiin tai paikkoihin, jotka muistuttavat sinua menneestä, suhteestanne tai hänestä. Saat nähdä mielessäsi toistuvia välähdyksiä menneistä kokemistasi tapahtumista tai tilanteista, joita oletat tapahtuneen. Vaikka et olisi nähnyt häntä jonkun toisen seurassa, mieleesi saattaa kehittää tällaisia kuvia. Jos olet tullut petetyksi, on tyypillistä pyöritellä menneitä tilanteita mielessään ja etsiä sieltä vihjeitä, jotka sinun olisi pitänyt huomata. Käyt mielessäsi läpi erilaisia skenaarioita, kun yrität saada järkeä tapahtumien kulkuun.

Luultavasti et pysty estämään sitä, että asiat palaavat mieleesi. Mieleemme yksinkertaisesti toimii siten, että miellehtymiä syntyy pienistäkin

vihjeistä. Mutta voit vaikuttaa siihen, miten toimit, kun pakkoajatukset ilmaantuvat. Sinun ei aina tarvitse jatkaa asioiden pohtimista, sinun ei tarvitse kehittää mielessäsi mitään ylimääräistä, vaikka jotain heräisikin.

Toisaalta asioiden pyöritteleminen mielessä on osa eron työstämistä, se on luonnollinen vaihe, jota ei pidä yrittää kokonaan välttää. Mutta jos ajatuksesi ja mielikuvasi ovat tuskallisia, pyri olemaan armollinen itsellesi ja katkaisemaan asioiden jatkuva murehtiminen. Vaikka sinusta voi tuntua, että ajatukset ja mielikuvat tekevät sinut hulluksi, niin ei kuitenkaan tapahdu. Ne ovat omalta osaltaan merkki siitä, mitä käyt tällä hetkellä elämässäsi läpi.

Välillä mielemme kehittää inhottavia ajatuksia. Vaikka sinulla olisi kuinka kamalia ajatuksia tahansa, sinun ei tarvitse toimia niiden ohjaamina. Välillä haluaisimme ampua tai kuristaa entisemme, välillä haluaisimme itse hypätä sillalta tai astua junan alle. Nämä ovat tunteistamme kumpuaavia ajatuksia ja mielikuvia. Ajatukset ja mielikuvat eivät vielä ole vaarallisia, eivätkä ne tarkoita sitä, että olisi sekopää tai tulossa hulluksi. Ehkä ne antavat hetkittäisen helpotuksen ja keinon paeta tunteita. Älä ryhdy analysoimaan itseäsi tai ajatuksiasi, keskity mieluummin kehoosi ja siihen miltä sinusta tuntuu. Ajatuksista ja mielikuvista ei tarvitse kehittää mitään ylimääräistä, anna niiden tulla ja mennä.

Alussa voi olla mahdotonta pysäyttää ikävien ajatusten virtaa. Kun eron hetkestä on kulunut jo jonkin verran aikaa, mutta haitalliset ajatukset ja mielikuva kiusaavat sinua toistuvasti, voit yrittää pysäyttää ajatuksiasi. Voit kokeilla laittaa muutamaksi päiväksi kuminauhan ranteesi ympärille. Voit näpsäyttää itseäsi sillä aina, kun alat pyöritellä eroa, siihen johtaneita tapahtumia tai entistä kumppaniasi mielessäsi. Keino saattaa tuntua hieman kyseenalaiselta rankaisevan asenteen vuoksi, mutta on varteenotettava apuväline pakkoajatusten kanssa. Älä pidä sitä rangaistuksena vaan keinona pysäyttääksesi pakonomaisen ajattelun.

Näin toimimalla tulet tietoisemmaksi mielesi sisällöstä, kiinnität siihen enemmän huomiota ja opettelet päästämään irti ajatuksistasi ja mielikuvistasi. Lisäksi ehdollistat itseäsi siihen, että ajatuksia ei kannata suotta pyöritellä mielessäsi, koska se sattuu henkisesti. Lievä fyysinen kipu on myös selkeä merkki siitä, että se, mitä teet, satuttaa sinua. Voit kokea mielessäsi vellovien asioiden tuottaman henkisen pahan olon fyysisesti. Ole kuitenkin varovainen, jos sinulla on muutenkin taipumusta satuttaa ja rangaista itseäsi.

Sinun ei tarvitse rangaista itseäsi tapahtuneesta, sinun ei tarvitse laittaa itseäsi kärsimään yhtään enempää kuin kärsit. Ero itsessään on tuskallinen kokemus, sinun ei tarvitse lisätä tuskaasi. Tuska, jota koet, on jo riittävä seuraamus epäonnistuneesta parisuhteesta. Mikäli sinulla on taipumusta syyttää itseäsi virheistäsi, saatat olla kohtuuttoman ankara itseäsi kohtaan erotilanteessa. Muista, että mitä ikinä tapahtuikin, sinun ei tarvitse olla itsellesi niin ankara. Yritä löytää keinoja nauttia elämästä myös kaikkien vaikeuksien keskellä.

Et koskaan voi täysin vapautua entistä kumppania, suhdettanne tai eroanne koskevista ajatuksista ja tunteista. Ne palaavat aina uudestaan, kuitenkin yhä harvemmin ja yhä heikompina. Emme voi koskaan unohtaa eikä meidän edes tarvitse. Asiat unohtuvat ajan kanssa kuin itsestään, kun niitä ei kaiken aikaa muistele, kun kaikki ympärilläsi ei enää muistuta menneistä ikävyyksistä.

KESKITY SELVIITYMÄÄN

Selviytymisvaiheessa monenlaiset keinot ovat sallittuja. Elät selvittääksesi. Älä kuitenkaan muodosta itsellesi pahoja tapoja. Vaikka alkoholi silloin tällöin kohtuudella nautittuna voi vapauttaa sinut hetkesi ahdistuksestasi, siitä ei kannata tehdä päivittäistä tapaa itsellesi. Vaikka unilääkkeet voivat auttaa sinua nukahtamaan tai nukkumaan yösi paremmin, älä jatka niiden käyttöä pidempään tai useammin kuin on tarpeellista. Et halua itsellesi uusia ongelmia selvitettäväksi, erossa on ihan tarpeeksi haastetta sinulle. Pidä itsestäsi huolta parhaalla mahdollisella tavalla, siten kuinka tässä hetkessä kykenet.

Hanki apua itsellesi, jos tilanteesi on sinulle liian vaikea yksin kohdattavaksi. Käy terveyskeskus- tai työterveyslääkärin vastaanotolla, mene juttelemaan terapeutille, työterveyspsykologille tai mielenterveystoimistoon. Ota yhteyttä ystäviisi, myös niihin joihin et ole juurikaan pitänyt yhteyttä kuluneiden vuosien aikana. Sinulla on oikeus pyytää toisilta apua, kun sitä tarvitset. Jos joku ei vaikuta halukkaalta auttamaan sinua, hänellä on siihen omat syynsä, joilla sinun ei kannata mieltäsi tässä tilanteessa enempää vaivata. Toiset vierastavat eronneita ihmisiä, koska pelkäävät oman parisuhteensa puolesta.

Selviytymisvaiheen aikana sinusta saattaa välillä tuntua, että et yksinkertaisesti selviä tai kestä tätä kaikkea. Kohtaamasi tunteet voivat olla niin

voimakkaita ja mielesi saattaa olla niin synkkä, että saatat pelätä menettäväsi järkesi ja tulevasi hulluksi. Sellaisetkin hetket kuuluvat erokriisiin, niin ikävää kuin se onkin. Älä huoli, et ole tulossa hulluksi, tältä eroaminen vain tuntuu.

Monet pelkäävät, etteivät löydä ketään ja jäävät loppuelämäkseen yksin. Vaikka näinkin voi käydä, se ei ole kovinkaan todennäköistä. Olet ainakin kerran todistettavasti kyennyt hankkiutumaan parisuhteeseen, koska käyt nyt eroa läpi. Pysyt siihen halutessasi myös uudelleen. Aina tulee uusia tilanteita, ihmisiä ja mahdollisuuksia, vaikka juuri nyt ei tuntuisi siltä.

Yksinäisyys on eronneelle tuttu tunne. Sinusta saattaa tuntua, ettet kestä yksinoloa, ja että sinun on pakko löytää uusi kumppani mahdollisimman nopeasti. Saat turvautua ystäviisi ja viettää heidän kanssaan mahdollisimman paljon aikaa, ettet joutuisi kärsimään yksinolosta. Tässä vaiheessa se on osa selviytymistäsi.

Et kuitenkaan kykene vielä suunnittelemaan tulevaisuuttasi etkä kykene harkitsemaan sitä, millainen kumppani olisi sinulle sopiva. Mikäli haet seuraa, jossa lähtökohtasi on saada apua selviytymiseesi, sinun kannattaa olla rehellinen ja myöntää se itsellesi ja toiselle. Tässä vaiheessa, keskellä erokriisiä, sinusta ei yksinkertaisesti ole mihinkään vakavampaan ihmissuhteeseen.

Saatat etsiä itsellesi kyseenalaista seuraa, koska harkintakykyysi ei ole paras mahdollinen. Saatat ottaa mukaasi ensimmäisen vastaantulevan ja halukkaan ihmisen, koska olet niin tarvitseva. Kaipaavat yhteyttä toiseen ihmiseen niin kovasti, että olet valmis saamaan sen hinnalla millä hyvänsä. Tässä vaiheessa sinun täytyy suojella itseäsi, sillä olet haavoitettu ja siksi erityisen altis uusille haavoille. Voit toki tutustua uusiin ihmisiin, ja niin kannattaakin tehdä, jos tuntuu siltä, että on siihen valmis.

Olette eronneet. Kun suhde on tullut siihen pisteeseen, jossa ero on tosiasia, ei ole muuta mahdollisuutta kuin myöntää itselleen, että se on totta. Siksi sinun täytyy alkaa elää sen mukaisesti. Kumppanistasi on nyt tullut entinen kumppani. Elämässäsi on tapahtunut valtava muutos.

Jos sopu olisi ollut mahdollista, ette olisi tässä tilanteessa. Jos suhteenne olisi toiminut, ette olisi tässä tilanteessa. Yksikään toimiva ja hyvä suhde ei pääty eroon. Jotain oli pahasti pielessä. Ainakin toinen osapuolista oli niin tyytymätön, että halusi eron. Suhde olisi loppunut ennemmin tai myöhemmin, joten on parempi että se loppui nyt.

Eikö hän kertonut sitä sinulle ennen kuin oli liian myöhäistä? Olitko niin sokea, ettet nähnyt toisen tyytymättömyyttä? Kuinka hyvä suhteenne

silloin oikeastaan oli, jos jompikumpi salasi tyytymättömyytensä eikä toinen nähnyt sitä? Kuinka tyytyväinen todella olit, sisimmässäsi? Pystytkö myöntämään, että suhteenne ei toiminut, et ollut tyytyväinen eikä ollut kumppanisikaan. Miksi muuten olisitte eronneet?

Jos laiva ajaa karille, siihen on syynsä. Joskus toinen parisuhteen osapuolista tietää, että parisuhdelaiva on ollut karilla jo pidemmän aikaa, ennen kuin toinen havahtuu tilanteeseen. Toinen on voinut pohtia eroa päivittäin vuoden verran ja kun hän vihdoinkin kertoo tilanteesta toiselle, toinen voi olla täysin ihmeissään, koska ei ole ehtinyt valmistautua asiaan mielessään. Joskus toisen eroilmoitus tulee kuin salama kirkkaalta taivaalta. Tällöin puolisoitten välillä on täytynyt olla etäisyyttä jo pidemmän aikaa.

Jos olet se osapuoli, joka halusi erota, olet luultavasti valmistautunut eroamiseen jo pidempään. Olet pohtinut parisuhteenne tulevaisuutta ja tullut siihen johtopäätökseen, ettei yhteistä tulevaisuutta ole. Olet puntaroinut suhteen hyviä ja huonoja puolia ja todennut, että vaaka kallistuu eron suuntaan. Päätös eroamisesta ja suhteen päättämisestä ei ole koskaan helppo.

Vaatii paljon rohkeutta tehdä päätös, joka vaikuttaa suuresti ja pitkäaikaisesti kummankin osapuolen ja mahdollisten lasten tulevaisuuteen. Kun kerrot päätöksesi toiselle osapuolelle, hän vasta alkaa työstää päätöstä, johon sinä olet jo varautunut. Hänellä saattaa olla mielessään monia kysymyksiä, joita sinä olet jo ehtinyt miettimään.

Saatat olla huolissasi siitä, mitä hän sinusta ajattelee ja mitä hän puhuu sinusta toisille ihmisille, vanhemmilleen, sukulaisilleen, naapureilleen tai yhteisille tuttavillemme. Anna entisen kumppanisi ajatella tai puhua sinusta mitä hän haluaa.

Ensinnäkään sinulla ei ole mitään mahdollisuutta vaikuttaa siihen, mitä hän sinusta mielessään ajattelee tai mitä hän sinusta toisille puhuu. Hänen ajatuksensa ovat hänen omiaan ja kertovat vain hänestä, eivät sinusta. Toiseksi, hänen ajatuksensa eivät kuulu sinulle. Sinulla ei ole yhtään järkevää syytä tietää mitä hän ajattelee sinusta. Hän on muodostanut ajatuksesi sinusta parisuhteenne perusteella ja se on nyt päättynyt. Hänellä on jo valmis kuva sinusta, jota hän tuskin on kovin kevyesti valmis muuttamaan.

Sinä tiedät paremmin, ettei se kuva, oli se millainen tahansa, ole kokonaan totta. Kaikki mitä nyt teet, kääntyy hänen mielessään tuon valmiin kuvan mukaiseksi. Parempi ettet yritä tehdä mitään sen suhteen, että yrittäisit muuttaa hänen mielensä. Ehkä se muuttaa hänen käsityksesi sinusta, että toimit nyt eri tavalla kuin miten olet tähän saakka tehnyt.



LÖYDÄ SYDÄMELLESI SOPIVA PARISUHDE!

Suurin osa aikuisista ihmisistä on joutunut pohtimaan tällaisia kysymyksiä: Miksi parisuhde ei toiminut? Miksi valitsin tietynlaisen kumppanin? Millaisen kumppanin tarvitsen vierelleni ollakseni onnellinen?

Oli erostasi lyhyt tai pitkä aika, *Tunne sydämesi* -kirja auttaa sinua irrottautumaan päätyneistä suhteista. Juuri eronneelle kirja toimii selviytymisoppaana jokapäiväisen kaaoksen keskellä ja auttaa nousemaan taas jaloilleen. Tunnelukkojen käsittelyyn ja hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon perustuvat harjoitukset auttavat sinua työstämään päättynyttä suhdettasi, jotta voit olla jälleen valmis uuteen rakkauteen.

Vaikealtakin tuntuva ero voi muuttua mahdollisuudeksi kasvaa vahvempaan aikuisuuteen ja rakentaa uusi elämä. Mitä paremmin tiedät mitä sydämesi tarvitsee, sitä paremmat mahdollisuudet sinulla on saada haluamasi parisuhde. Erosta voi tulla parasta, mitä elämässäsi on tapahtunut.

Kirja antaa paljon pohdittavaa myös pitkään sinkkuna olleelle, parisuhteeseensa tyytymättömälle tai eroa harkitsevalle.

Kirjan tekijä Kimmo Takanen on yksi skeematerapian edelläkävijöistä Suomessa. Hän pitää yllä suosittua nettisivustoa www.tunnelukkos.fi ja toimii terapeutina ja kouluttajana. Hänen teoksensa *Tunne lukkos* on ollut myyntimenestys.

#kirja

WWW.KIRJA.FI



9 789510 409565

14.8

ISBN 978-951-0-40956-5

