

Markku Valtonen

# EROTILANTEEN PSYKOLOGIAA

## SISÄLLYSLUETTELO

<b>EROTILANTEEN PSYKOLOGIAA .....</b>	<b>3</b>
<b>EROTILANTEEN PSYKOLOGIASSA ON TIETTYJÄ ERITYISPIIRTEITÄ, JOTKA ON HYVÄ TUNNISTAA .....</b>	<b>4</b>
RAADOLLISET TUNTEET.....	4
EROTILANNE EI OLE OMASSA HANSKASSA .....	4
MUUTOKSET OVAT OSIN PERUUTTAMATTOMIA .....	5
PÄÄTÖKSEEN SITOUTUMINEN (KOGNITIIVINEN DISSONANSSI, EMOOTIOHISSI) .....	5
KENEN RATKAISU - KUKA PÄÄTTÄÄ.....	6
TURVALLISUUDEN TUNNE, MUUTOKSEN PELKO.....	7
EROSSA OLLAAN YHDESSÄ .....	8
LAPSEN PARAS .....	9
MUU MAAILMA .....	9
VERTAILU – ITSEEN JA MUIHIN .....	10
AIKAULOTTUVUUS JA SELITTELYN MAKU .....	10
MENNEISYYSKIN MUUTTUU .....	11
RATKAISUJA NÄMÄKIN ELI KEINONSA KULLAKIN.....	12
<b>ERON JÄLKEEN.....</b>	<b>16</b>
ISYYS EROSTA EROSSA .....	16
SUHDE EX-PUOLISOON.....	17
EROSTA ELOSSA – EIJIN NAHOIN .....	18

## ***Erotilanteen psykologiaa***

Elämässä tulee vaikeuksia, suuria ja pieniä. Kriisin jatkuminen kauan on riski, ongelmat mutkistuvat pitkittyessään. Kriisejä voi tulla niin työssä, opiskelussa kuin ihmissuhteissakin. Elämä voi olla hetkittäin vain yleisesti pois hallinnasta. Erotilanteisiin liittyviin psykososiaalisiin kriiseihin liittyy samoja psykologisia tekijöitä kuin muihinkin stressaaviin elämäntilanteisiin mutta niissä on myös omia erityispiirteitä. Oleellista on huomata että nämä seuraukset ovat täysin normaaleja reaktioita elämänmullistukseen ja niiden ylitse on mahdollista päästä. Yhtä tärkeää on tiedostaa se, että jokainen reagoi stressitilanteisiin yksilöllisesti oman persoonallisuuden ja elämäkokemuksen pohjalta. Erotilannetta ei ole pakko kokea kriisiksi, josta seuraisi väistämättä ongelmia mielenterveydelle. Yhtä tärkeää on mieltää se, että tietyt psykologiset seuraukset kuuluvat useimmiten erotilanteisiin ja ne eivät ole missään tapauksessa osoitus siitä että olisi tulossa niin kutsutusti hulluksi – vaikka pahimmillaan voikin tuntua lopullisen sekoamisen olevan lähellä..

Erilaiset elämäkriisit voivat ilmetä esimerkiksi seuraavasti, olipa niiden syynä millainen elämänmuutos tahansa:

**Masennuksena** – elämänilo katoaa, toiminnasta puuttuu tarmo, elämänpiiri muuttuu ahtaammaksi eikä aiemmin hyviltä tuntuneistakaan asioista saa enää iloa. Itsetunto on alhaalla ja keskittyminen on vaikeaa. Jopa unirytmii, ruokahalu ja kiinnostus seksiin voivat vähentyä.

**Ahdistuneisuutena ja erilaisina pelkotiloina** – vältellään joitakin tiettyjä asioita ja tilanteita, esim. toisten ihmisten seuraa. Tututkin tilanteet voivat tuntua ahdistavilta ja hallitsemattomilta. Ahdistukseen voi liittyä huimausta ja sydämentykytystä eikä kuolemanpelkokaan ole epätavallista. Pahimmillaan kyse voi olla pakokauhua herättävästä paniikkikohtauksesta.

Elämäkriisistä voi seurata myös **vakava stressireaktio**, jos keinot sopeutua uuteen tilanteeseen eivät tunnu riittävilä. Tällaisia elämäntilanteita voivat olla avioero, lapsen syntymä, työ- tai asuinpaikan vaihtaminen, siirtyminen eläkkeelle, työttömyys, läheisen sairaus tai kuolema. Myös mukaviin asioihin sopeutuminen voi koetella toisinaan voimia.

Kriiseistä toipumista voi helpottaa keskustelemalla asioista, tuulettamalla tunteita ja hankkimalla ongelmiin uusia lähestymistapoja. Mitä nopeammin ongelmia lähtee selvittämään, sitä helpommin käy myös vaikeuksista toipuminen. Ystävistä ja omaisista on näissä tilanteissa ratkaisevasti apua, mutta joskus avuksi voi olla keskustelu ulkopuolisen asiantuntijan kanssa. Ulkopuolisen asiantuntijan puoleen kääntymisessä on hyvää se, että hänellä ei ole ”omaa lehmää ojassa” (paitsi ehkä taloudellinen...) ja näin on mahdollista saada objektiivinen arvio omaan tilanteeseen. On hyvä myös muistaa, että läheisten ihmisten arviot perustuvat kenties hieman ulkopuolista asiantuntijaa enemmän heidän omista elämäkokemuksistaan nouseviin tulkintoihin erotilanteesta, joiden pohjalta he hyvää tarkoitettavia ohjeita antavat. Tärkeää on myös se, ettei läheisiä kuormita omilla ongelmillaan liikaa, koska pahimmillaan seurauksena voi olla entisten läheisten muuttuminen etäisiksi eli he tekevät pesäeroa ongelmakimppuun, joksi erotilanteessa ihminen herkästi muuttuu.

## ***Erotilanteen psykologiassa on tiettyjä erityispiirteitä, jotka on hyvä tunnistaa***

### **Raadolliset tunteet**

Erokriisiin kuuluu usein vihan, katkeruuden ja syyllisyyden tunteita, jotka ovat sen ominaispiirteitä muihin elämänmullistuksiin verrattuna. Nämä tunteet on syytä hyväksyä, ne kuuluvat ihmissuhdeongelmiin. On vain muistettava, että ne ovat sallittuja myös toiselle osapuolelle kuten muillekin asianosaisille. Erotilanteessa on kuitenkin hyvä pohtia myös sitä, että tilanne voi kanavoida paljon sellaisia tuntemuksia, jotka eivät itse asiassa ole pohjimmiltaan seurausta erotilanteesta. Se vain mahdollistaa näiden tuntemusten kanavoimien hyvään ja helppoon kohteeseen, eli syy *kaikkeen* pahaan oloon on entisessä muijassa. Ahdistavien tunteiden takana voi usein olla myös muita stressitekijöitä, jotka liittyvät esim. työhön, opiskeluun tai muihin ihmissuhteisiin. Näiden tekijöiden tiedostaminen on tärkeää omien tunteiden selventämiseksi.

### **Erotilanne ei ole omassa hanskassa**

Monissa elämäkriiseissä on melko paljon mahdollista vaikuttaa tilanteen kehittymiseen. Erotilanteessa tämä ei kuitenkaan ole täysin mahdollista. Kysymys on myös toisen osapuolen ratkaisusta, hänen arvoistaan, asenteistaan, käyttäytymismalleistaan ja luonteenpiirteistään. Näihin on vain rajoitetusti vaikutusmahdollisuuksia ja siksi tulee tunne oman elämähallinnan hiipumisesta tai katoamisesta kokonaan. Tämä on yksi pahimmista psyykkisistä seurauksista, mitä voi ihmiselle ylittää missään tilanteessa.

Tunne elämähallinnan katoamisesta on verrattavissa ”opittuun avuttomuuteen” eli tuloksena on kokemus siitä, että ”teen niin tai näin, niin aina menee väärinpäin”. Käytännössä tämä ilmenee siten, että eroprosessissa käydään kaikki tunteet ja reaktiomallit läpi, mutta mikään ei tunnu toimivan. Toinen ei tunnu tokenevan kokeilpa itkua tai raivoa, naurua tai lepertelyä, lupauksia tai uhkauksia – lopputulos tuntuu olevan aina sama.

Psykologisesti kokemus siitä, ettei voi omalla toiminnallaan saada aikaan muutosta ainakaan parempaan suuntaan, johtaa helposti apatiaan (masennukseen) tai sitten juurrutaan yhteen toimintamalliin, joka saattaa olla täysin tehoton tai pahimmillaan jopa tuhoisa. Arkikielessä ilmaistuna ”hakataan päätä seinään”. Erotilanteessa tämä ilmenee joskus siten, että haetaan loputtomasti ”oikeutta” - eli juridista ratkaisua - asioihin, jotka eivät kuitenkaan korkeimpienkaan ylituomarien päätöksellä paremmiksi muutu. On tietenkin oleellista huomata ero siihen, että haetaan perustellusti tilanteeseen oikeudenmukaista ratkaisua.

Käytännössä suurempi ongelma miesten kohdalla on juuri se, etteivät he puolusta omaa (ja lastensa) etua erotilanteessa. Kyse voi tällöin olla edellä mainitusta ”opitusta avuttomuudesta”: uskotaan, ettei käräjiltä kuitenkaan saa oikeutta ja että sosiaalitädit ovat puolueellisia jne. On myös syytä ennakoita se, että hyvin usein oikeudellisen prosessin seurauksena *kaikki* osapuolet voivat kokea, että he eivät lopulta kuitenkaan saaneet riittävästi oikeutta. On jo hyvä ennalta hahmottaa se, että oikeus suoltaa yleensä erilaisia ”nahkapäätöksiä” eli kompromisseja, joihin kukaan ei ole täysin tyytyväinen. Pääsääntöisesti oikeuden päätös ei voikaan korjata tai poistaa aiemmin koettuja vääryyksiä, jotka ovat usein pohjimmiltaan emotionaalisia kokemuksia epäoikeudenmukaisuudesta.

Tunneasioista on muistettava se, että nekään eivät ole hallitsemattomia hyökylmiöitä vaan tulkinta ohjaa sitä, miten asioihin emotionaalisesti reagoimme. Oikeussalista hyvin harvoin tulee päätöksiä, joiden pohjalta asianosaiset kokisivat saaneensa hyvityksen. Siellä ei ratkaista erokriisin tuottamia pettymyksen ja menetyksen tunteita ja yleensä tuomarit kyllä tuovat selvästi esiin, etteivät ole mitään parisuhdeterapeutteja, vaan tekevät kylmästi ratkaisuja pykälien pohjalta – sama pätee myös sosiaalipuolen ihmisiin. Tosin varauksena on todettava, että myös viranomaisten kannanotot voivat olla pahimmillaan emotionaalisesti hyvinkin värittyneitä. Tuskin kukaan kykenee täysin unohtamaan esim. omia erotilanteisiin liittyviä pettymyksiään, vaan ne voivat vaikuttaa eteen tuleviin ammatillisiin ratkaisuihin. Psykologisesti on tärkeää hyväksyä se, että ”tällaista elämä on”, vaikka reilulta se ei tuntuisikaan. Vaarallista on näet sekin, jos jo ennalta asennoituu niin, että ”sosiaalityödeiltä” ei miehille koskaan ymmärrystä liikene. Tämä asenne kyllä välittyy työntekijöille, ja lopputulos on silloin juuri se, mitä jo ennalta pelkäsi. Jatkossa miehille olisikin järjestettävä koulutusta siitä, miten esim. lastenvalvojat olisi parasta kohdata.

### **Muutokset ovat osin peruuttamattomia**

Usein erotilanteessa toisesta osapuolesta ilmenee myös piirteitä, jotka eivät ole aiemmin tulleet pitkänkään yhteiselämän aikana tutuiksi. Erotilanne kirkastaa ihmisissä valitettavasti usein juuri ne huonoimmat puolet ja seurauksena on tilanne, jossa toinen tuntuu muuttuneen aivan eri ihmiseksi kuin se, jonka kanssa on aikoinaan lyönyt hynttyyt yhteen. (Tilannetta ei auta se, että toinen voi kokea aivan samoin *sinusta*.) Olipa ero millainen tahansa, tai vaikka kriisi ei johtaisikaan lopulliseen eroon, seurauksena on kuitenkin se, että suhde toiseen tulee määritellyksi uudelleen, samoin arvio toisesta. Edelleen uudelleen määritetty se, millainen itse on suhteessa toiseen. Tietysti tiedotusvälineissä (lue naistenlehdissä) on tukuittain kuvauksia siitä, miten kauniit ja rohkeat ”kasvavat toisistaan erilleen” tai miten ”ystävyytemme lujittui eroon myötä”. Ei ole tietenkään mahdotonta, että näin kävisi ja kriisistä opittaisiin jotakin uutta, samalla kun huomattaisiin toisessa osapuolella tapahtuneen myönteistä kehitystä. Tosiasia on kuitenkin se, että vettä on uomassa runsaasti virrannut eikä samaan kohtaan rapakkoa voi kahdesti astua. Eli tilanteen ”palauttaminen” ennalleen sellaiseksi kuin se oli ennen kriisiä, ei ole mahdollista ilman syyllistymistä molemminpuoliseen itsepetokseen. On hedelmällisempää etsiä muuttuneesta tilanteesta mahdollisia hyviä puolia kuin työntää pää pensaaseen samalla kun lakaisee roskia maton alle...(!)

### **Päätökseen sitoutuminen (kognitiivinen dissonanssi, emotiohissi)**

Yksi erotilanteisiin liittyvä erityispiirre on niissä ilmenevä hissiliike. Yhtä käypä ilmaisu on ”emotionaalinen jojo”. Toki muihinkin kriiseihin ja päätöksentekotilanteisiin liittyy empimistä ja jossittelua. Kuitenkin juuri erotilanteessa tunteet ovat hyvin harvoin prosessin kuluessa kaiken aikaa selviä, vakaita ja johdonmukaisia. Tunteiden aaltoilu ja myös ristiaallokko kuuluvat hyvin keskeisesti eroprosessiin. Tilanne on kuitenkin erityisen kuormittava, jos toinen osapuoli on tänään yhtä mieltä ja huomenna toista. Tällaista ambivalenssia ilmenee myös samalla hetkellä: nautitaan kyllä esim. seksistä mutta todetaan heti, että ei kuitenkaan enää rakasteta. On tärkeää sietää tällaista epävarmuutta – me ihmiset olemme syvästi ristiriitaisia olioita.

Ihmisiällä on kuitenkin melkoisia yksilöllisiä eroja kyvyssä kohdata ja kestää näitä ristiriitoja. Tämä on tyypittelyä, mutta miehet hakevat konfliktitilanteissa usein nopeampaa, selkeämpää ratkaisua kuin naiset. Eroprosessissa tämä voi johtaa siihen, että toista osapuolta patistetaan tekemään omat päätöksensä liian nopeasti. Ratkaisun enneaikainen vaatiminen voi johtaa huonoon lopputulokseen. Toisaalta on tervettä itsesuojelua, ettei suostu roikkumaan löyhässä hirressä eikä alistu toisen pompoteltavaksi. Terve (miehinen) itsekunnioitus edellyttää sitä, että näin oleellisissa – kenties elämän tärkeimmissä ratkaisuissa – ei vaikkapa aina puolen vuoden välein tehdä u-käännöksiä. On varmasti myös parisuhteita, joiden *sisäinen dynamiikka* - mitä se sitten tarkoittaakin - vaatii ajoittaisia täyskäännöksiä eli suhde suorastaan edellyttää toimiakseen (niin hyvin kuin sitten toimiikaan) tällaista turbulenssia. Ongelmaksi näissä tapauksissa tulee kuitenkin se, ettei hevin tunnisteta lopullista kriisitilannetta, jossa ero olisi tosiasiaa kaikkein paras ratkaisu, vaan turvallisuuden tunteen vuoksi jatketaan vanhan kaavan mukaan.

### **Kenen ratkaisu - kuka päättää**

Ei ole olemassa mitään varmaa tunnusmerkistöä sille milloin lopullinen eroratkaisu olisi tehtävä. Tietysti voidaan listata parisuhteen hyviä ja huonoja puolia ja ynnätä niistä loppusaldo, ongelma on kuitenkin se, ettei tällainen matematiikka sovellu kovinkaan hyvin tunnepuolen asioihin. Seksielämä on upeaa, mutta mustasukkaisuus hirveää. Pelko yksin jäämisestä on kova mutta suhteessa tuntuu, ettei omaa tilaa ole lainkaan. Taloudellinen turvallisuus on tärkeää mutta sosiaalinen paine ajaa toiseen suuntaan. Tunne-elämän ilmiöt ovat usein yhteismitattomia eikä niitä voi mitata metreinä tai kiloina. Usein tällaisissa arvioissa yksi asia sitten kohoa ainoaksi ratkaisevaksi tekijäksi tai niin ainakin annetaan toiselle ymmärtää. Usein kerrotaan kyseen olevan siitä, ettei enää voi luottaa toiseen tai että ”rakkaus on loppunut” - mitä sillä sitten tarkoitetaan. Yleensä kyse on suomeksi siitä, että on jo valmiiksi ihastunut, hullaantunut tai pihkaantunut johonkin toiseen eikä vanha suola enää janota entiseen tapaan..

Päätöksiä tehtäessä on hyvin tärkeää tehdä itselleen selväksi kaikkein tärkeimmät asiat, jotta ei juututa taistelemaan muumimukista samalla, kun vaikkapa päätös huoltajuudesta menee ohi läpihuutona. Ratkaisua vaativia kysymyksiä on erotilanteessa paljon: päätös erilleen muuttamisesta tai ”etäisyyden ottamisesta” (= mies sohvalle tai pannuhuoneeseen koisaamaan); ratkaisu virallisen eroproessin käynnistämisestä; mitä ja miten lapsille/sukulaisille/ystävälle/työkavereille kerrotaan; kumpi saa yhdessä hankitun tuluskukkarokokoelman; kenen luokse lapset jäävät asumaan; miten tapaamiset järjestetään; mikä on kohtuullinen elatusapu; miten jatkossa pidetään yhteyttä (jos ylipäänsä pidetään), kummalle yhteiset ystävät jäävät... Lista on loputon ja ratkaistavana on hyvin pieniä yksityiskohtia (käkikellon kohtalo) ja perustavia asioita (mikä on lasten sukunimi tai millainen on lasten uskonnollinen kasvatusta).

Päätös ettei tee päätöksiä on usein isoin päätös. Toiselle osapuolelle lahjoitetaan tällöin yksinoikeudella kaikki ratkaisut. ”Sinähän se eron halusit, päättä nyt sitten kaikesta muustakin.” Tällaiseen tilanteeseen on helppo *ajautua* mutta itse asiassa se sisältää jo olennaisen ratkaisun siitä, ettei aio niin sanotusti pikkuasioista riidellä ja tässä yhteydessä pikkuasia voi olla miljoonaomaisuus tai lasten asuinpaikkakunta.

Asiat eivät kuitenkaan jää ratkaisematta, joku toinen - eli tuleva ex-vaimo - ne päätökset kuitenkin tekee. Myöhemmin on useimmiten hyvin vaikeaa näitä ratkaisuja enää lähteä muuttamaan. Psykologisesti on kuitenkin hyvin ymmärrettävää että tähän ajautuu: ero nähdään useimmiten sosiaalisesti kielteisenä ratkaisuna ja jos tämän päätöksen lahjoittaa tai siirtää toiselle osapuolelle, kokee että tämä saa kannettavakseen myös kaikki asiaan liittyvät ikävät seuraamukset (esim. häpeän tunteet). Todellisuudessa tällöin vain väistää vastuun, mutta samalla menettää aivan elintärkeän päätöstilanteen tarjoamat mahdollisuudet, joilla on keskeinen merkitys loppuelämän kannalta.

Päätöksenteon kannalta on aivan keskeistä, että on ratkaisuja tehdessään täysissä ruumiin ja sielun voimissa. Tuntuu tietenkin kohtuuttomalta, että joutuu elintärkeitä asioita esim. vakavasti masentuneena ratkaisemaan - monesti vielä valvottujen öiden jälkeen Usein tärkein perustelu ulkopuolisen asiantuntija-avun hankkimiseksi onkin juuri tämä: ihmisen täytyy hoitaa itsensä sellaiseen henkiseen iskukuntoon, että pystyy tehokkaita ratkaisuja rationaalisesti tekemään omat resurssit maksimaalisesti hyödyntäen. Jos tämä edellyttää vaikkapa tilapäistä lääkitystä nukahtamisvaikeuksiin, niin sitten asiasta on oman lääkärinsä kanssa keskusteltava.

## **Turvallisuuden tunne, muutoksen pelko**

Eron liittyvää päätöksentekoa ohjaa taustalla kaksi perustunnelatausta. Toisaalta voidaan haluta muutosta nykytilanteeseen, toisaalta tämä on uhka omalle koetulle turvallisuudelle, tuntematon pelottaa aina (ainakin useimpia terveitä ihmisiä). Kun haetaan muutosta nykytilanteeseen, taustalla on kaksi peruslinjaa: ollaanko hakeutumassa *pois jostakin* (ikävästä, epämiellyttävästä, ahdistavasta) vai ollaanko menossa *kohti jotakin* (parempaa). Erotilanteessa on epäedullista jos ratkaisut lähtevät lähinnä tyytymättömyydestä vallitsevaan olotilaan. Halutaan vain pois nykyisestä tilanteesta ilman ajatusta siitä, mitä oikeastaan halutaan. Tällaisessa tilanteessa ei ole aina eritelty sitä, mitkä asiat nykytilanteessa oikeastaan kaipaavat muutosta. Joskus taustalla vaikuttavat tekijät, jotka eivät oikeastaan liity parisuhteeseen vaan voivat olla enemmänkin sisäsyntyisiä. Kyseessä saattaa olla henkilökohtainen kehityskriisi, joka liittyy iän lisääntymiseen tai syvempi eksistentiaalinen ahdistus: mitä oikeastaan haluan elämäältä? Yleensä silloin, kun omaa toimintaa ohjaa halu päästä pois nykytilanteesta, on kyse kokemuksesta, ettei nykyistä tilannetta hallita. Tulee tunne että parisuhteelle ei voi tehdä mitään, välit puolisoon eivät voi muuttua paremmaksi. Todellisuudessa tilannetta voisi olla mahdollista parantaa – helppoa se ei kuitenkaan juuri koskaan ole.

Mikäli erotilanteessa ollaan hakeutumassa *kohti jotakin* parempaa, tilanne on hieman erilainen. Tällöin mielessä voi olla esimerkiksi halu elää vihdoinkin itsenäisesti (so. omien mielihalujen mukaan). Ratkaisuja voi ohjata myös mielikuva paremmasta parisuhteesta ja ihanasta perhe-elämästä uuden kumppanin kanssa. Tällöin erossa on tietyllä tavalla positiivisempi psykologinen lataus – eri asia on se, miten realistisia nämä mielikuvat orastavasta ehommasta elämästä ovat. Vaikka eroprosessin alkaessa ei olisikaan mielessä tällaisia positiivisia odotuksia eron jälkeisestä ajasta, on niitä kuitenkin mahdollista löytää vielä myöhemminkin. Lähes kaikkiin kriiseihin liittyy myös myönteisiä piirteitä jos ne haluaa vain löytää.

Turvallisuuden tunteen saavuttaminen erokriisissä on mahdollista. Usein tarve säilyttää turvallisuuden tunne johtaa kuitenkin siihen, että eropäätöstä ei lainkaan uskalleta tehdä. Tuloksen on pahimmillaan perhehelvetti, jossa ollaan erokriisissä vuosikymmeniä ja näin menetetään mahdollisuus edes jotenkin säälliseen elämänlaatuun. Sivumennen todeten: turvallisuuden tunteen tavoittelu ohjaa pitkälti myös viranomaisia esim. huoltajusratkaisuissa: vallitseviin olosuhteisiin ei uskalleta tehdä mitään radikaaleja ratkaisuja, koska niihin sisältyy aina takaraivossa tykyttävä pelko siitä, että tällainen päätös voisi johtaa käänteeseen vieläkin huonompaan suuntaan.

Itse erotilanteessa turvallisuuden tunne syntyy luottamuksesta siihen, että pystyy nyt ja jatkossa säilyttämään vähintäänkin saavutetut edut eli että emotionaalinen taloustasapaino ei horju. Luottamus siihen, että pystyy eron jälkeenkin pitämään hyvät suhteet lapsiin, turvaamaan taloudellisen riippumattomuuden, säilyttämään suhteet vuosien varrella kertyneisiin ystäviin unohtamatta sosiaalisen arvostuksen tunteen jatkumista, ovat kaikki keskeisiä tekijöitä perusturvallisuuden säilyttämisessä. Ei liene kuitenkaan realistista odottaa ettei näissäkin asioissa voi muutoksia tapahtua ja joidenkin asioiden kohdalla muutos voi olla huonompaan suuntaan. Toisaalta joidenkin asioiden kohdalla erosta voi seurata aiempaa parempi emotionaalinen tasapaino.

Eron jälkeen esim. suhde lapsiin voi parantuakin, jos käytettävissä olevaa aikaa on vähemmän ja on pakko satsata *laatuun*. (Elämme omituisessa maailmassa: itse ajankin laatua ja määrää mitataan kuin makkaraa...). Tunnetalouden (!) kannalta on olennaisinta se, että erokriisin seurauksena tapahtuvat muutokset arvioidaan kokonaisuutena eli tunnistetaan menetyksiä korvaavat voitot. Kokemus turvallisuudesta liittyy myös siihen, että huomataan elämän perusasioiden jatkuvuus. Usein erokriisissä tuntuu että kaikki asiat muuttuvat kerralla: asuinpaikka, käytettävissä olevat varat, ajankäyttö ja sosiaalinen elämä. Näin tietenkin tapahtuu hyvin usein, mutta paljon myös pysyy ennallaan ja näiden asioiden tunnistaminen on tärkeää.

Psykologisesti on merkittävää, ettei kaikkien mullistusten jälkeen lähde muuttamaan loppujakin asioita, jotka ovat elämään tuoneet jatkuvuutta. Liiallinen muutosten määrä on liian kuormittavaa miltei kaikille. Tietysti voi kerätä elämäänsä lisääkin kriisipisteitä, jos haluaa extreme-kokemuksia arkielämäänsä: erossa tapahtuvien mullistusten lisäksi kannattaa ehdottomasti vaihtaa työtä ja miksei ammattiakin, muuttaa toiselle puolelle maapalloa ja vaihtaa seksuaalista orientaatiota. Varmasti on ihmisiä, joille sopii se, että ruoppaa elämänsä kerralla pohjamutia myöten, mutta tavallisille Tahvanaisille lienee tärkeämpää pitää niin paljon kuin mahdollista kiinni niistä asioista, jotka ovat aiemminkin tuottaneet mielihyvää. Perusohje siis on: jatka niiden vanhojen asioiden tekemistä, jotka ovat tähänkin asti tuntuneet hyviltä.

## **Erossa ollaan yhdessä**

Erityispiirre erokriisissä on myös se, että ero ei tapahdu eristyksissä. Tilanne koskee usein myös lapsia ja tilannetta hämmentävät ystävät, sukulaiset ja muut kolmannet pyörät. Erotilannetta on käytännössä mahdoton hoitaa niin, että sosiaalinen sirkus ei siitä saisi tietää ja yleensä lähipiiristä löytyy useita tirehtöörejä, joilla on asioista mielipiteitä. Erotilanteessa mies saa hyvää tarkoittavia ohjeita ja neuvoja pyytämättäkin. Usein taustalla on se, että ihmiset jatkavat omien eroprosessiensa työstämistä *sinun* erotilanteesi varjolla vaikka eivät asiaa itse edes tiedostaisi. Vieläkin vaarallisempaa on se, että ratkaisuihin pyrkivät vaikuttamaan sellaiset ihmiset, joilla on henkilökohtaisia intressejä tilanteessa. Useimmiten he ovat omia tai erokumppanin vanhempia, joilla on tilanteessa kiinnostusta taloudellisten seikkojen vuoksi tai sitten he haluavat turvata asemansa isovanhempina.

Tärkeää on myös tiedostaa se, ettei mahdollinen oma uusi kullannurkkaan ole aivan puolueeton mielipiteissään, häneen itseensäkin vaikuttaa suoraan se, miten erotilanteessa järjestetään asiat ex-kumppanin kanssa ja millaisiin huoltajuusjärjestelyihin erossa päädytään. Kyse on usein myös mammonasta – miten omaisuus jaetaan ja millaisista elatusmaksuista esim. sovitaan.

Eroprosessin läpikäymisen kannalta on tärkeää, miten osaa kohdata ex-kumppanin uudet seurustelukumppanit tai puolison. Olennaista voi olla myös kestää näiden henkilöiden nopea vaihtuminen ja omien lasten tottuminen (tai vaikeudet sopeutua) tähän kenties sangen kirjavaan porukkaan. On tärkeää ”rokottaa” itsensä jo erokriisin alkuvaiheessa siihen ajatukseen, että tässä maailmassa on enemmän kuin todennäköistä kolmannenkin pyörän ilmestyminen kuvioihin ellei tällaisen tyyppin ilmestyminen ole ollut jo alkujaan startti eroprosessille. Jos on tähän henkisesti valmistautunut, tilanne on todellistuuksaan helpompi kestää.



Vaarana saattaa toisaalta olla se, että mielikuvat ex-kumppanista auvoisissa tunnelmissa uuden könsikkään kanssa muuttuvat liian eläviksi ja hallitseviksi. Näitä mielikuvia on mahdollista muuttaa helpommiksi sietää – vielä parempi on hankkia muuta ajateltavaa. On myös valmistauduttava siihen, että ex-puolison uusi poka (äijä, hoito, kumppani) tuntuu kilpailijalta myös oman vanhemmuuden suhteen. Tästä ei ole kyse: omia epäluuloja voi vähentää miettimällä miten itse kokisi tilanteen, jossa tutustuisi naiseen, jolla on ero takana ja lapsia edellisestä liitosta. Melko harva mies olisi kovin innokas ryhtymään ”isäksi” tällaisessa tilanteessa eikä se olisi mahdollistakaan. Lapsen elämänpiiriin on vain ilmestynyt uusi aikuinen, mutta isän paikka on ja pysyy varattuna.

## Lapsen paras

Yleensä eroratkaisussa vedotaan lasten etuun. Vaihtoehtoisesti eroratkaisua ei osata tehdä ajoissa juuri lasten etua ajatellen eli pelätään, että nämä erosta jotenkin kärsisivät. *Pääsääntöisesti* tilanne on kuitenkin sellainen, että aikuisille paras ratkaisu loppujen lopuksi myös lasten etu. Hyvän vanhemmuuden keskeisin tekijä on oman mielenterveyden säilyttäminen ja erokriisissä tämän pitäisi ohjata vanhempien toimintaa. Tästä seuraa väistämättä mm. se, että lasten etu ei koskaan toteudu, jos vanhemmat riitelevät vuosikausia kaikissa mahdollisissa oikeusasteissa ja samalla polttavat itsensä loppuun. Lasten edun mukaista on huonompikin sopu, olipa toinen sitten miten *huono vanhempi* tahansa. Vastoin yleistä näkemystä ei ole olemassa vain yhdenlaista hyvää vanhemmuutta. Lapset ovat jo syntyessään niin erilaisia, että se mikä on hyvää yhdelle, on huonoa toiselle. Samalla tavalla ei esimerkiksi ole vain yhdenlaisia hyviä opettajia.

Perusongelma on siis se, että lasten hyvinvointi ei ole järin hyvä (tai ainakaan ainoa) peruste erokriisissä tehtäviin ratkaisuihin. Tämä tietysti sillä varauksella, etteivät lapset ole välittömässä fyysisessä tai psyykkisessä vaarassa. Lasten mielipidettä kannatta tietysti aina kuulla ja kunnioittaa erotilanteissa mutta niitä ei kannata käyttää keppihevosena omille ratkaisuille, joiden taustalla ovat kuitenkin omat henkilökohtaiset motiivit. (Pohjimmiltaan lasten edunkin ajaminen on tietysti itsekästä toimintaa: voin itse paremmin, jos myös kullannuruni voivat hyvin.) Näistä syistä eroprosessissa tehtäviä päätöksiä ei pidä *eikä saa* delegoida lapsille vaikka se olisikin itselle psykologisesti taloudellinen ratkaisu, sillähän säästyisi kantamasta vastuuta omista ratkaisuistaan ja mahdollisista virheistään.

## Muu maailma

Edelliseen liittyen erotilanteen psykologiaa mutkistavat ympäröivän maailman sosiaaliset tekijät: arvot ja asenteet. Usein erotilanne on latautunut *moraalisesti negatiivisesti* vaikka yhteiskuntamme on tältä osin muuttunutkin aiempaa avarakatseisemmaksi ja moniarvoisemmaksi. Erotilanteessa on tärkeä tunnistaa itseensä vaikuttavat arvot ja asenteet. Elämönhallinnan tunteen kannalta on hyvä pohtia, mitkä kulttuuriset tekijät ohjaavat omia ja erokumppanin ratkaisuja ja vaatimuksia. Tilanne saa vielä lisävyöjä jos arvomaailma ja maailmankatsomus ovat pariskunnan puoliskojen välillä jo valmiiksi lähtökohdaltaan erilaisia esim. uskonnon suhteen.

Tältä pohjalta tulee hieman tajuttavammaksi myös se, miksi naiset niin usein taistelevat verisestikin (ja sängen usein menestyksekkäästi) huoltajuuksien ratkaisusta, elatusavusta, osituksista ja kenties vielä kiihkeämmin lähivanhemmuudesta. Vieläkin kulttuurissamme on monille naisille – kenties jopa tiedostamattomasti - iskostunut ajatus siitä, että he eivät ole hyviä äitejä elleivät ole myös lähivanhempia. Usein sosiaalisesta lähiympäristöstä vielä ruokitaan näitä luutuneita ennakkoluuloja. Tilanteen kohtaamisen kannalta ei ehkä ole näiden asenteiden tiedostamisesta paljon apua, etenkin jos esim. lapsen asumisen kannalta tehdään niiden johdosta huonoja ratkaisuja. Joskus kunnan arvokeskustelu kuitenkin helpottaa mahdollisuutta toimiviin ratkaisuihin.

## Vertailu – itseen ja muihin

Omaa elämäntilannetta, siinä kohdattavia ongelmia ja tapoja ratkaista ne vertaillaan helposti muiden kokemuksiin. Toiset ihmiset ovat kokeneet samankaltaisia tilanteita, olivatpa he työkavereita, sukulaisia tai julkisuuden henkilöitä. Vertailu on tarkoituksenmukaista – tiettyyn rajaan saakka. Elämänkriiseissä on aina ulottuvuuksia, jotka ovat tuttuja sekä omasta että muiden menneisyydestä. Tällainen mallioppiminen on viisasta, pyörää ei tarvitse aina keksiä uudelleen. Yhtä tärkeää on kuitenkin tiedostaa oman elämäntilanteen ainutkertaisuus. Vertailu omiin henkilökohtaisiin kokemuksiin on yleensä kaikkein hedelmällisintä. On hyvä miettiä, miten on aiemmin kriiseistä selvinnyt ja voiko niistä jotakin oppia.

Yleissääntönä voidaan todeta, että järjestyksessä toinen parisuhdekatastrofi onkin jo paljon helpompi kohdata kuin ensimmäinen... Edelliseen on asetettava se varaus, että tilanne on oleellisesti erilainen, jos aiemmassa erossa lapset eivät ole olleet osallisina. Vertailu muihin taas on paljon ongelmallisempaa. Naapurin Urho sai eron jälkeen nuoren hemaisevan blondin, ja voi näyttää, että kauppa oli kannattava. Julkku Jokunen taas löysi eron jälkeen elämälleen tarkoituksen ja antaa auliisti lausuntoja onnestaan. Perehtymien muiden tapoihin ratkaista *samankaltaisia* (ei siis identtisiä) elämänkriisejä on hedelmällistä vain, jos ottaa huomioon kuinka hyvin muiden malli on yleensäkin ollut avuksi oman elämän ongelmatilanteissa.

Vertailu lähipiirin kokemusten kanssa voi johtaa epärealistisiin arvioihin; joillakin kriisiä ei tule lainkaan, toiset taas ovat valmiita jakamaan kauhutarinansa pikantein yksityiskohdin. Oleellista on puntaroida sitä, että asiat eivät välttämättä ole sujuneet niin kuin muut ihmiset antavat ymmärtää eivätkä asiat aina ole niin kuin ne *näyttävät* olevan. Kannattaa myös huomata, että jos joku lähipiirin ihminen kertoo omista kokemuksistaan, kertomuksella tai ”erotarinalla” voi olla tälle henkilölle oma psykologinen tehtävänsä. Tarinan kertominen saattaa esimerkiksi tukea hänen uskomuksiaan siitä, että hän omassa elämässään toiminut juuri oikealla ja ainoalla mahdollisella tavallaan.

## Aikaulottuvuus ja selittelyn maku

Erokriisin erityispiirre on myös se, että sen kokonaiskesto on usein sangen pitkä mutta myös ajallisesti rajaamaton – eräässä mielessä sille ei varsinaista loppua tulekaan, ainakaan jos suhteessa on siunaantunut lapsia. Eroprosessin ajallisen ulottuvuuden erityispiirteisiin kuuluu myös se, että sillä ei usein ole selkeää alkuhetkeä, joka olisi myöhemmin tunnistettavissa ”lopun aluksi”. Usein parisuhteessa on jo pidempään ollut vaikeuksia ja erosta on saatettu keskustella vuosikausia. Ei ole yksinkertaista sanoa näissäkin tilanteissa sitä, mikä oli se ”viimeinen pisara”. Tästä syystä on niin helppoa ajautua loputtomaan jossitteluun – menneitä märehditään loputtomiin ja yritetään löytää sellainen hetki, jossa olisi pitänyt toimia jotenkin toisin.

Tämä on psykologisesti täysin ymmärrettävää: me kaipaamme elämässä asioille ajallisesti edeltäviä syitä eli olemme sidottuja kausaaliseen ajatteluun. ”Jokaiseen tapahtumaan on syy, ja tämä syy edeltää ajatuksellisesti tätä tapahtumaa”. Ongelma on siinä, että tällöin päädytään helposti siihen, että syitä haetaan jo omien vanhempien tai heidän vanhempiensa parisuhdeongelmista. Vaihtoehtoisesti syyksi voidaan löytää ex-kumppanin henkilöhistoria ja tästä seurannut kieroutuminen. Tällaisessa pohdiskelussa ei sinänsä ole mitään väärää, menneiden analysoiminen on usein hyväksi. Selittelystä ei kuitenkaan automaattisesti seuraa mitään myönteistä esim. seuraavan parisuhteen kannalta. Usein kuitenkin ”selityksen” löytäminen tekee tapahtuneen paremmin siedettäväksi – oli selitys sitten oikea tai ei.

Parisuhdepainajaiset muodostavat kuitenkin jo lähtökohtaisesti sellainen suon, johon uppoaa helposti: yhtä hyvin näitä selityksiä voidaan hakea geneeistä, yhteiskunnasta kuin uskonnostakin. Pääsääntöisesti selittäviä tekijöitä voidaan hakea eri tasoilta eivätkä ne ole aina toisensa pois sulkevia. Syiksi käyvät vaikkapa feminismin voittokulku nyky-yhteiskunnassa tai perinnöllinen alttius päihderiippuvuuteen, mutta on hyvä muistaa, että millään selityksillä ei ole lopullista voimaa: ”Miksi erositte?” – kysymykseen ei ole vain yhtä oikeaa vastausta. Tietysti joissakin tilanteissa voi löytyä hyvin ilmeisiä syitä, mutta on aina mahdollista ajatella tilanne, jossa parisuhde olisi voinut jatkua, vaikka nämä syyt olivatkin olemassa.

Aikaulottuvuusongelma tulee esiin myös itse akuutissa erotilanteessa. Kärjistetyimmillään vaikkapa siinä, miten pitkä harkinta-aika tilanteeseen otetaan. Usein ensimmäisiä ongelmakohtia erotilanteessa on jo siitä päättäminen, miten pitkään kokeillaan erillään oloa tai milloin haetaan esim. ulkoista parisuhdeapua. Ongelma on siinä, että kriisin osapuolet ovat ajallisestikin prosessin eri vaiheissa. Toinen on miettinyt ratkaisuja jo iäisyksiä ja toiselle osapuolelle tilanne rävähtää silmille salamana taivaalta.

Usein erotilanteissa onkin hyvin epätasa-arvoista se, missä vaiheessa ihmiset siihen joutuvat. Toinen on kenties jo ratkaisunsa tehnyt, mutta itse ei ole asiaa koskaan edes vakavassa mielessä pohtinut. Miehet ovat yleensä tässä heikommassa asemassa jo siksi, että eroprosessin alullepanija on 80 % tapauksista nainen. Mies tulee tavallaan yllätetyksi ”housut kintuissa” kun armas elämäkumppani räväyttää käteen juristin pohjustaman huoltajuus- tai osituspaperin. Yleensä tätä ajallista psykologista etumatkaa on mahdotonta enää eroprosessissa kirittää kiinni. Jälleen tässäkin tilanteen ennakointi ajatuksellisesti olisi hyvin tärkeää kaikille, elipä sitten miten harmonisessa parisuhteessa tahansa.

Myös erokriisin ajallinen loppupää on psykologisesti erityinen. Kuten jo todettiin, se ei pääty oikeastaan koskaan, etenkin jos suhteessa on lapsia. Vaikka lapset olisivat jo itsenäistyneitä ja aikuisia ihmisiä joilla on omiakin lapsia, joutuu mies usein kohtaamaan ex-puolisonsa esim. erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, vaikkapa lastenlasten ylioppilasjuhliissa. Tällaiset tilanteet aktivoivat helposti vanhat traumat, vaikka olisi jo muuten päässyt asioiden ylitse mallikkaasti. Tosin tästä voi olla myös myönteisiä seurauksia: tulehtuneetkin haavat voivat parantua tulevaisuudessa ja ihmisten keskinäiset välit normalisoitua tai jopa kehittyä aivan uudelle paremmalle tasolle.

Yksi erityisongelma on koetun kriisin siirtyminen uuteen parisuhteeseen. Jos aiemmin on parisuhde-elämässä kokenut ikävyyksiä, niitä helposti odottaa tulevan myös seuraavassa ihmissuhteessa ja toisinaan tällaiset odotukset muuttuvat itseään toteuttaviksi ennusteiksi. Jos on aiemmin joutunut vaikkapa petetyksi, on perin inhimillistä pelätä, että tämä voi toistua myöhemminkin. Toisaalta myös perusuottamus vastakkaista sukupuolta kohtaan voi olla hyvin syvällä tasolla järkkynyt. Uutta parisuhdetta on vaikea rakentaa, jos perusta on jo tältä osin hauras. On tärkeää tuoda uudessa suhteessa esiin nämä tuntemukset, uudelle kumppanille voi olla muuten täysin käsittämätöntä esimerkiksi suhteessa ilmenevä mustasukkaisuus.

## **Menneisyyskin muuttuu**

Eroon liittyy psykologisesti myös oman henkilöhistorian uudelleen arvioiminen ja tällä prosessilla on hyvin perustavaa laatua oleva vaikutus jopa omalle identiteetille eli se vaikuttaa siihen, miten arvioi itseään ja omaa suhdetta muihin ihmisiin. Ääritapauksissa vaikutukset ulottuvat omaan arvomaailmaan ja perusasenteisiin.

Erotilanteessa arvioidaan miltei poikkeuksetta koko yhteinen henkilöhistoria. Myös aikaisemmat hyvät ajat ja tapahtumat muuttuvat mielikuvissa helposti kielteisiksi. Ihmisen muistihan ei ole mikään kiintolevy, muistijälkemme muuttuvat jatkuvasti uusien kokemusten myötä myös laadullisesti. Samalla menneiden ikävien kokemusten määräkin voi tuntua kasvavan. Tällä on iso merkitys siksi, että jos muistikuvat eroprosessin seurauksena muuttuvat hyvin kielteisiksi, on varsin vaikeaa nähdä toisessa enää mitään myönteistä. On selvää, että on vaikea sopia rakentavassa hengessä esim. lasten huoltajuusjärjestelyistä, jos lähtökohtana on mielikuva toisesta ihmisestä täytenä hirviönä.

Mielikuvien muuttumisessa kysymys on puhtaasti psyykkisestä itsesäätelystä – on helpompi jatkaa elämää sisäisesti johdonmukaisten, ristiriidattomien mielikuvien kanssa. Toinen on kohdellut minua väärin: ero oli paras ratkaisu: toisessa ei pohjimmiltaan ollutkaan mitään hyvää – tulin oikeastaan huijatuksi alun alkaenkin sen suhteen, millainen ihminen Toinen perimmiltään on. On toki tilanteita, joissa ex-kumppani voi kohota entistäkin ihannoidummaksi hahmoksi ja samalla mielikuvaa omasta itsestä epäonnistuneena, heikkona tai pahana ihmisenä ylikorostuu. (Tietysti on ex-kumppanin kannalta tarkoituksenmukaista tällaisia ajatuksia joskus ruokkia.) Tämäkin on omalla tavalla psyykkistä itsesuojelua. Jos ajattelee, että on surkea ihminen joka on yksin syypää kaikkiin parisuhteessa ilmenneisiin vaikeuksiin, ei ole mitenkään mahdollista *päästä* uuteen parisuhteeseen. Kun uuden suhteen vaaraa ei ole, ei myöskään ole riskiä tulla uudelleen haavoitetuksi erokriisissä tai parisuhdeongelmissa.

Useimmiten kuitenkin on kyse siitä, että koko parisuhdehistoria värityy aiempaa synkemmin sävyin, tällöin on helppoa jättää epätyytyttävä jakso taakse ja hakea itselleen parempaa elämää uudesta suhteesta. Tavallaan on myös murheellista, että elämästä pitkäkin jakso voi tällä tavalla ”nihiloitua tai nollautua”. Olisi eduksi, jos voisi realistisesti kohdata menneen elämänsä ylä- ja alamäet tiedostaen sen, että yhteiselämässä oli paljon myönteistä ja että on kykenevä saavuttamaan myönteisiä kokemuksia parisuhteessa myös jatkossa. Tällainen asennoituminen helpottaisi ratkaisevasti siirtymistä seuraavaan ihmissuhteeseen.

## **Ratkaisuja nämäkin eli keinonsa kullakin**

*Sosiaalinen eristäytyminen* saattaa olla yksi psykologinen seuraus erokriisistä. Reaktio on sikäli ymmärrettävä, että ero on jo itsessään niin rankka psykososiaalinen stressitekijä, että muiden ihmisten seura tuntuu rasittavalta. Etenkin silloin, jos hyvää tarkoittavat ihmiset aktiivisesti kyselevät eroon liittyviä kysymyksiä. (Muiden ihmisten uteliaisuudessa on varmaan paljon myötätuntoa ja aitoa halua tarjota tukea ja ymmärtämystä, mutta sangen usein tähän liittyy se tosiasia, että oman elämän kurjuudet tuntuvat hieman helpommilta kestää, jos toisella menee yhtä huonosti – tai jos mahdollista - vielä huonommin). Ihminen saattaa joutua tilanteisiin, jossa hänelle asetetaan ikään kuin velvollisuus kertoa erokriisistä yksityiskohtineen. Tällainen ”tunteiden jakaminen”, jonka pitäisi akkainlehtien mukaan olla hyvinkin terapeutista, on usein vain vaivoin kätkeytyä sadismia.

Psykologisesti nämäkin tilanteet tulevat helpommin hallittaviksi, jos etukäteen miettii mitä ja miten asiasta kertoo, milloin tiedotustilaisuutensa järjestää ja ylipäänsä keiden on tähdellistä asiasta ylipäänsä mitään tietää. Tiedotuspolitiikan valitseminen ei ole aina helppoa. Monesti voi olla psykologisesti uuvuttavaa palata erokriisiin myöhemmin, kun joku on asiasta saanut kuitenkin tietää ja pakahtuu sitten uteliaisuuteensa, tai mikä vielä pahempaa, alkaa rakentaa huteran tiedon varassa mielikuvituksellista kauhukertomusta, jonka laittaa sitten avomielisyyden airuena jakeluun. Muiden ihmisten voimavaroja kannattaa kuitenkin hyödyntää ja sosiaalinen eristäytyminen yleensä vain kaventaa mahdollisuuksia selvittää erosta ehjin nahoin.

***Työhön uppoutuminen*** on usein välttämiskäyttäytymistä tai korviketoimintaa. Työ, opiskelu tai harrastuksiin uppoutuminen voi olla hyvää toimintaterapiaa mutta myös keino väistää erotilanteesta kumpuavaa ahdistusta. Vielä pahempi on tilanne, jossa työpaineisiin – todellisiin tai kehiteltyihin – vedoten ei kohdata vastuuta, joka liittyy eroprosessin käytännön asioiden hoitamiseen. On syytä muistaa, että henkilökohtaisten asioiden hoitaminen on kuitenkin kaikkein tärkeintä, olipa oma esimies asiasta mitä mieltä tahansa. Tämä on olennaista muistaa, vaikka työ tai muu mukava puuhastelu tuntuisikin henkireiältä. (Valitettavasti poikkeuksena tästä tilanteesta tulee muistaa yksityisyrittäjät ja heidänkin kohdallaan veruke työkiireistä ei kestä aina syvempää läpivalaisua.)

Mahdollisuus päteä työelämässä tuo tietysti tarpeellista vastapainoa siviilielämässä koettuihin pettymyksiin. Ammatillisista suorituksista selviytyminen on monille muutenkin keskeinen elämänsisältö ja siitä kannattaa pitää kiinni. Kriisin keskellä voi olla joskus vaikeaa antaa täyttä panosta töissä ja jos tästä seuraa lisäpainetta, on syytä miettiä voisiko hetken hellittää myös ammatillisesti. Akuutin kriisin hoitaminen on tärkein asia ja siihen *täytyy* keskittyä, olipa töissä miten kiireistä tahansa. Pahin tilanne on silloin, jos ei pysty kaikista tehtävistään suoriutumaan odotetulla tavalla ja näin erokriisin lisäksi päällä on myös ammatillinen kriisi, josta taas seuraa taloudellisia lisäpainetta, joista puolestaan kehkeytyy entistä vaikeampi tilanne eroprosessiin. Tällaiset noidankehät on parasta katkaista alkuunsa. Jos esimiehiltä tai asiakkailta ei löydy ymmärtämystä, on parasta turvautua työterveyshuoltoon.

On kuitenkin muistettava, että työllä tosiaan voi olla myönteinen vaikutus erokriisistä selviämiseen ja sama pätee opintoihin ja harrastuksiin. Ajatuksille on muuta purtavaa kuin erotilanne ja mahdollisuus toimia yhdessä (vaihteeksi kenties myönteisessä hengessä) muiden ihmisten kanssa on terapeutista. Parempi vaihtoehto esimerkiksi pitkälle sairauslomalle on usein töiden vähentäminen ja uudelleen järjestely. Tällainen mahdollisuus tuntuu varmasti monelle hyvin kaukaiselta, mutta esimiehet osoittavat näissä tilanteissa ymmärrystä yllättävän herkästi – useimmat ovat tavalla tai toisella olleet itse osallisina yhdessä tai useammassa erokriisissä.

Toiminta voi toisaalta olla terapiaa erotilanteessa myös varsin aidossa mielessä. Usein miehille saattaa olla helppoa käsitellä tunteitaan konkreettisesti toiminnan kautta. Kielteinen esimerkki tästä on tietysti luuvitosen hyödyntäminen perhedraamojen tulkintakeinona. Erotilanteessa on myös mahdollisuus käytännön toimintaan. Kenties asiakirjojen laatiminen tai kaavakkeiden täyttäminen ei tunnu kovin hohdokkaalta puuhalta verrattuna hirvenkaatoon, mutta eroprosessissa on usein muitakin miehisiä mahdollisuuksia purkaa toiminnan kautta erotunteita. Uusi tai vanha asunto saattaa tarvita lateksia ja kirjahyllytkin on kenties purettava ja kasattava. Miesten kannalta olisi tärkeää, että he pääsisivät myös romppeita jaettaessa näyttämään kyntensä. Tavaroita pengottaessa ja päätettäessä kuka ottaa mitäkin ja mitä kaikkea heitetään pois, joutuu kohtamaan palasia omasta menneisyydestä ja se on psykologisesti hyvin hyödyllistä. On toki ymmärrettävää, että mieleen saattaa tulla tuikata koko roska tuleen – ja sekin voisi olla terapeutista, jos vain noudatetaan lain kirjainta ja henkeä. Konkreettinen toiminta ja asioiden hoitaminen käytännössä ovat aliarvostettuja keinoja selvittää erokriisistä – puhuminen puolestaan on yliarvostettua. Tässäkin asiassa naisten emotionaalinen mafia on luonut standardit viralliseksi eroprotokollaksi.

**Seksuaalinen atletismi** on monen keino tehdä *surutyötä*. Joskus surutyö – ilmenipä se miten tahansa – saattaa johtaa korvauksettomiin ylittöihin. (Surutyöstä muutama sana: elämme valtaviin suorituspaineen alla, kun sureminenkin on työtä. Ilmaisuun on sisään rakennettu ajatus siitä, että meillä olisi jonkinlainen velvollisuus suremiseen ja että siihen sisältyy ennalta määrätyt *työvaiheet*. Joku siis voi laiminlyödä surutyönsä tai tehdä sen huolimattomasti. Lisäksi sen taustalta pilkottaa periluterilainen protestanttinen etiikka: hyvin tehdystä surutyöstä seuraa palkkio. Mikäli sen tekee huonosti, joutuu kadotukseen. Eli käytännössä seurauksena surutyön laistamisesta on vähintäänkin mielenvikaisuutta, päihderiippuvuuksia ja tartuntatauteja. Surutyöstä on olemassa varmasti lukuisia käyttöoppaita – niiden lukeminen kannattaa, jotta ei *surisi väärin*.)

Sukupuolinen atletismi voi siis olla yksi keino tehdä *surutyötä*. Itsetuntoa voi pönkittää irtosuhteilla ja samalla yleensä itkeä ex-puolison kataluutta. Uusien ihmisten tapaaminen on toki kannatettavaa. Ongelmaksi nousee se, että joskus kyseessä on korviketoiminta ja tällöin mahdollisuudet *lämpimiin, molempia osapuolia tyydyttäviin ihmissuhteisiin* (!) helposti menetetään. Joskus kyse on siitä, että seksisuhteesta muodostuu molemminpuolinen terapiasuhte, jos myös partneri on samanlaisessa elämäntilanteessa. Terapiasuhteet harvoin kehittyvät mihinkään. Hyväksikäyttötilanteesta – olkoon miten molemminpuolista ja empaattista tahansa – ei parisuhteen perustaksi ole.

Jälleen on vastapainoksi muistettava, että eroprosessista ei seuraa passitusta munkkiloostariin. On ymmärrettävää että pitkäkestoisen yksiavioisen liiton jälkeen kynnyks hakeutua vastakkaisen sukupuolen pakeille voi nousta hyvin korkeaksi. Valitettavasti tähän ei taida olla muuta lääkettä kuin tarttua härkää sarvista vaikka se pelottaisikin. Melkeinpä suurempi ongelma on liiallinen parisuhdehakuisuus. Juuri kun on päässyt eroon entisestä riipasta, on seuraava jo tilauksessa. Jotkut ihmiset eivät näytä osaavan elää yksin ja ajelehtivat tiiviistä parisuhteesta toiseen. Seurauksena on usein se, että ennen kuin on toipunut edellisestä suhteesta, on jo perustamassa uusperhettä. Edellytys hyvään parisuhteeseen on kuitenkin se, että pysyy olemaan myös yksin ja elämään itsellisesti. Muuten yhteiselämän taustalla on puhdas riippuvuusuhde, josta ei pääsääntöisesti mitään hyvää kehkeydy.

**Senteistä kiinni** pitäminen on yksi tapa käsitellä erotilannetta ja vieläpä yleisesti hyväksytty tapa. Usein ensiksi kysytäänkin sitä, onko pystynyt pitämään taloudellisista eduistaan kiinni erotilanteessa. Perusnäkemys taustalla on erokriisin onnellisesta ratkaisemisesta, kun ositukset on tehty ja elatusmaksuista sovittu. Vieläpä se käkikellokin on turvallisesti haalittu kellariin pölyä keräämään. Mammonistisessa maailmassa on mahdotonta elää ilman, että tosiaankin ottaa huomioon taloudelliset seikat. Ongelmaksi psykologisessa mielessä tulee se, että rahasta ja omaisuudesta tulee myös välineitä käsitellä omia tunne-elämän kriisejä. Tällöin omaisuus ja raha saavat suuremman arvolatauksen, kuin mitä niillä tosiasiaassa onkaan. Aina ei ole helppoa tehdä eroa siihen, onko kyseessä terve omista eduista huolehtiminen vai riidelläkö rahasta, koska se on hyväksytty syy käydä taistoon, vaikka pohjimmiltaan kiista on ihmisten välisistä suhteista pettymyksineen kaikkineen. Hassuinta tilanteessa on usein se, että riita itsessään tulee kuluineen maksamaan enemmän kuin mistä tosiasiaassa riidellään. Mutta silloin puhutaankin *periaatekysymyksestä* eli lopputuloksesta riippumatta halutaan jälleen saada *oikeudenmukaista* kohtelua. Senteistä pidetään kiinni vaikka todellinen bisneslogiikka muuta kertoisikin – jäitä siis hattuun ja riidat kohdistukoon niihin asioihin, jotka toisessa osapuolella itseä todellisuudessa loukkaavat. (Tietysti eron yhtenä taustasyynä voi juuri olla toisen saituus tai taloudellisten arvojen ylikorostaminen.)

Psykologisesti on kuitenkin tärkeää, että erotilanteessa päädytään myös taloudellisessa ratkaisussa siedettävään lopputulokseen, jonka kanssa voi vielä pitkään elää. On raskasta jos vielä vuosien päästä kaihertaa se, että ei aikoinaan pitänyt parempaa huolta taloudellisista eduistaan. Joskus itselle epäedulliseen ratkaisuun päädytään syyllisyyden tunteiden vuoksi. Toisen oletetut tai todelliset kärsimykset halutaan korvata taloudellisesti. Raha ehkä rauhoittaa, mutta emotionaalisten haavojen paikkaamiseksi se on huono väline. Siksi tällaisissakin tilanteissa kannattaa todelliset motiivinsa selvittää.

Tärkeä on myös pitää kiinni siitä, mitä on sovittu – erotilanne vain jatkuu ajallisesti, jos taloudellisiin asioihin aina palataan uudelleen. Tietty joustamattomuus on myös paikallaan. Jos kerran palkitsee toisen taloudellisesti, voi olla miltei varma tilanteen toistumisesta. (Yleensäkin eroprosessissa on hyvä miettiä *palkintoja ja rangaistuksia*. Vaikka koirakoulu ei suoraan tarjoakaan pedagogisia välineitä erotilanteen hallitsemiseen, jotakin sentään. Ihmiset eivät lopulta eroa kovinkaan paljon muista nisäkkäistä tai eläimistä ylipäänsä. Uuden oppiminen lähtee perusteiltaan aina palkitsemista, olipa palkkion laatu millainen tahansa – saavutettu mielihyvä, sosiaalinen arvostaminen tai konkreettisemmin päähän taputtaminen, olipa kyse sitten konkreettisesta (raha) tai henkisestä (annettu kiitos) taputuksesta. Rangaistuksista taas ei koskaan seuraa minkäänlaista muutosta - ainakaan parempaan suuntaan. Siksi ex-kumppanille annettu ”rakentava” palaute huutamalla ja räyhäämällä ei johda mihinkään. Sen sijaan palkitsemisesta on yleensä jotakin myönteistä edes periaatteessa mahdollista seurata. Jos kumppanille muistaisi säännöllistä välitöntä myönteistä palautetta antaa, ja sitä saisi myös itse kokea, ei koko erotilannetta todennäköisesti olisi syntynytkään. Perusasia on kuitenkin se, että ihmiset erotilanteessa helposti palkitsevat vääristä asioista väärällä tavalla väärään aikaan. Palkitsemista on jo se, että yleensä kiinnittää huomiota toisen kiukutteluun tai kohtuuttomiin vaatimuksiin. Huomion saaminen on siis jo itsessään palkitsevaa. Jos myönteistä huomiota jaksaisi antaa vain ja ainoastaan silloin, kun asiat sujuvat hyvin tai keskustelu on ollut rakentavaa, voisi olla helpompaa päästä hyvään sovintoon eroon kuuluvista vaikeistakin asioista.)

Taloudellinen palkitseminen voi siis johtaa tulevaisuudessakin kohtuuttomiin uusiin vaatimuksiin ja kiistanaiheisiin. Senteistä kuitenkin kannattaa pitää kiinni myös siksi, että täydellinen ”antautuminen” syyllisyyden tai marttyyriuden vuoksi johtaa psykologisesti vaikeaan tilanteeseen, vaikka se hetkeksi psyykkistä painetta vähentäisikin. Ensiksikin tällainen alistuminen - vaikka näennäisesti hyvää tarkoittaen - estää jatkossa tasa-arvoisen kanssakäymisen ex-puolison kanssa. Silloin on jo valmiiksi epäedullisessa asemassa päätettäessä esim. lapsiin liittyvistä asioista. Lähtökohtaisesti erossa pitäisi pyrkiä siihen, että kahden aikuisen olisi mahdollista tulevaisuudessakin kohdata tasa-arvoisesti. Toinen syy pitää senteistä kiinni ottaen huomioon edellä mainitut varaukset on se, että taloudellisesti epäoikeudenmukainen ero on liian helppo henkinen kainalosauva, johon voi kovin kerkeästi vedota vielä vuosien jälkeen, jos elämä potkii päähän. ”Muija jätti ja nyt juon Reiskan kanssa ponua siltojen alla...” Taloudellisten etujen laiminlyönti on usein vain keino hankkia itselleen (perusteettomasti) myötätuntoa.

## ***Eron jälkeen***

Vaikka edellä onkin käsitelty aikaa ennen eroa, eroprosessin akuutissa vaiheessa ja sivuttu myös eron jälkeistä elämää, on syytä tarkastella vielä erikseen aikaa eron jälkeen ja siihen liittyviä psykologisia tekijöitä. Kuten edellä on todettu, ei ole mitenkään selvää, milloin eron jälkeinen elämä varsinaisesti alkaa ja se onkin aina omien tuntojen varassa. Eron jälkeen tulee kuitenkin useimmiten selkeitä psykologisia haasteita, joihin on löydettävä ratkaisu.

## **Isyys erosta erossa**

Huoltajuusjärjestelyiden käytännön toteutuminen on yksi suurimmista ongelmista riippumatta siitä, mitä on aiemmin sovittu ja millaisiin lähi/etä/jaettu – vanhemmuusjärjestelyihin on päädytty. Ensimmäinen ongelma on se, että tietyn ikäiset lapset äänestävät helposti jaloillaan vaikka asioista olisi miten päätetty korkealla oikeustasolla tahansa. Nuoret helposti ulosmittaavat kaiken mahdollisen hyödyn erotilanteesta oli kyse sitten rahasta, kotiintuloajoista tai sovituista pelisäännöistä. He ovat taitavia peluuttamaan syyllisyydentunnoissa kipristeleviä vanhempiaan keskenään.

Usein unohdetaan se tosiasia, että lapset ovat myös itsekkäitä ja ajavat omaa etuaan usein vieläpä aikuisia menestyksekkäämmin. Lasta ei aina pitäisikään erotilanteessa tulkita uhriksi vaan tasaveroiseksi ihmiseksi, jolla on erossa sekä voitettavaa että hävittävää. Oman isyyden kannalta on erittäin tärkeää, että näistä pelisäännöistä pystyttäisiin ex-puolison kanssa sopimaan yksituumaisesti, selkeästi ja pitävästi. Yleensäkin kaikenikäisille lapsille erotilanteessa on psykologisesti kenties kaikkein rasittavinta se, että hän joutuu elämään keskellä ristiriitaisia kasvatuseriaa ja toimintamalleja. Tietysti tässä on myönteinenkin puoli: eroperheiden lapset kehittyvät usein sosiaalisesti taitaviksi ihmissuhdejonglööreiksi. Perusturvallisuuden kehittymisen kannalta mahdollisimman selkeä ja johdonmukainen lapsuusympäristö on kuitenkin ratkaisevan tärkeä. Jos lasta vuoroin täysin ennakoimattomasti palkitaan, vuoroin rangaistaan samasta tietystä asiasta, voi olla varma, että vaikeuksia syntyy. Siksi periaatteiden selkiinnyttäminen olisi tärkeää vanhempien kesken - *olivatpa nämä erossa tai eivät*. Myös molempien aikuisten tehtävät vanhempina helpottuisivat tällöin oleellisesti ja lasten käyttäytyminen muuttuisi positiivisessa mielessä ennakoitavammaksi.

Tietysti kiusaus hankkia osakseen lastensa välitön ilo jostakin heille mieluisan asian tarjoamisesta on houkuttelevaa, eikä siitä tavallisesti kannata syyllisyyttä kantaakaan. On kuitenkin jo toinen tilanne, jos jompikumpi aikuisista alkaa ”rusinat pullasta –vanhemmaksi” eli halutaan vain hyvät hetket lasten seurassa ilman arkielämän taakkaa ja rasitteita. Tähän on usein taipumus etävanhemmalla ja se herättää katkeruutta ex-puolisossa. Siitä taas seuraa vaikeuksia jatkoa ajatellen; suhde ex-puolisoön muuttuu helposti entistä huonommaksi. Hyvänä puolena ilmiössä on kuitenkin se, että etävanhemmat usein huomaavat vanhemmuuden (nyky-yhteiskunnassa lue: isyyden) ilot. Kun aikaa on vähemmän käytettävissä, sen haluaa itse käyttää hyvin ja samaa haluavat usein lapsetkin.

Hieman toinen tilanne on edessä silloin kun lapsille on aikaa vähän. Tällöin lapsetkin helposti syyllistävät vanhempiaan. Tämä pätee jälleen, vaikka eroa ei olisi koettukaan. Erotilanteessa lapset voivat kuitenkin etsiä raskaalle elämänmuutokselle syyllistä, ja syntipukiksi leimautuu varsin usein etävanhempi (= isä), jonka lähivanhempi (= äiti) vielä auliisti maalaa päivittäisessä puheessa tummahkoin värein. Lasten yrityksiin käydä syyllistämällä kauppaa esim. aineellisen hyvän saavuttamiseksi täytyy puuttua alkuunsa, muuten vain tulee palkinneeksi lastaan käytöksestä, jota ei missään tapauksessa halua.



Isän ei tarvitse myöskään edelliseen liittyen muuttua miksikään ”super-isukiksi” eron jälkeen. Tietysti lapsen kannalta on hienoa, jos isät eron myötä ponnistelevat entistä enemmän vanhempina. Ongelma on suurimmillaan kenties juuri eron jälkeen, jolloin oma vanhemmuus on vielä uudessa tilanteessa hakusessa. Liika yrittäminen kuitenkin yleensä kostautuu luomalla lapsille valheellisia odotuksia. Usein aika tosin korjaa tämän ongelman...

Vaikeampaa on kohdata lapsen tuntema syyllisyys, eli lapsen väärä käsitys siitä, että hän itse olisi jotenkin vaikuttanut vanhempiensa eropäätökseen. Tällainen viesti on vain kohdattava ja kestävä. Kun lapselle kerrotaan erosta, on parasta pitäytyä puhtaissa tosiasioissa. Sangen usein vanhemmat sortuvat kuitenkin selittelyyn yrittäen saada lapsen ”valitsemaan puolensa” tilanteessa. On täysin kohtuutonta vaatia lastaan tuomarin rooliin, kun erossa ei yleensä ole yhtä syyllistä tai edes selvää syytä. Lasten älyä ei kannata aliarvioida, monesti he ovat jo ennen vanhempiaan selvillä siitä, että perhe erotilanteessa. Paljon tavallisempaa saattaa olla hieman vanhempien lasten kohdalla kysymys siitä, miksi vanhemmat eroavat *vasta nyt*. Siksi tosiasioihin perustuva informaatio on parasta. Asioiden selittely ja vatvominen asettaen lapsi terapeutin rooliin on myös väärä ratkaisu. Oleellista lapselle on kertoa se, mitä ero käytännössä vaikuttaa *hänen elämäänsä* eikä se miten vanhemmat asian kokevat. Mielenkiintoinen sivuhuomio: monta kertaa vanhempien eroon reagoidaan kaikkein voimakkaimmin, kun ollaan jo itse aikuisia tai aikuisiän kynnyksellä – kenties taustalla piilevät omat parisuhdeongelmat, mutta myös taipumus hakea omaan pahaan oloon ulkoista syytä: oma elämä on pilalla, koska vanhemmilla *oli huono liitto*.

Kysymys uusista elämänkumppaneista on myös ajankohtainen jossakin vaiheessa eron jälkeen. Milloin ja miten lapset pitäisi uusiin seurustelukumppaneihin tutustuttaa? Täytyykö odottaa, kunnes pappi on jo aamenensa sanonut? Miten lapset kokevat usein vaihtuvat seurustelukumppanit? Kysymysluetteloa voisi jatkaa loputtomiin – vastauslista vaan taitaa jäädä kovin lyhyeksi. Lähtökohtaisesti voi hyödyntää omia kokemuksiaan: mitä itse ajattelin ja tunsin, kun vanhempani erosivat? Mitä itse toivoisin tällaisessa tilanteessa toimittavan, jos olisin lapsi? Lapsen elämään tulevat uudet ihmiset ovat aina erityistapauksia, jokainen oma ainutlaatuinen yksilönsä. Voi miettiä, miten joustavasti lapset osaavat - ja toivottavasti myös itse lapsena ollessaan on osannut – suhtautua uusiin ja vaihtuviin aikuisiin, esimerkiksi opettajiin. Lopulta näiden aikuisten merkitys ei kovin suuri ole lapsen *tasapainoisen kehityksen* kannalta (mitä se lieneekään). Jälleen kerran: se mikä saa itsensä jaksamaan ihmisenä, on keskeistä myös lapsen hyvinvoinnille. Jos tätä periaatetta noudattaa, ei voi kovin pahasti pieleen mennä. Kokonaan toinen ongelma on oma suhtautuminen ex-kumppanin ihmissuhdevirityksiin. Sanavaltaa niissä asioissa ei kuitenkaan ole, ellei lapsen turvallisuus ole välittömästi uhattuna.

## Suhde ex-puolisoon

Erotilanteessa ei ole mahdollista eikä kannattavaa yrittää määritellä, millaiset välit ex-puolisoon tulevat olemaan. Asiat voivat muuttua suuntaan jos toiseen lyhyessäkin ajassa. Perusvaihtoehtoja voidaan esittää kolme: ei minkäänlaisia välejä, erotaan ystävinä tai sitten viranomaisten iloksi mahdollisimman riitaisat ja repivät välit ex-puolisoon. Todellisuudessa ihmiset liikkuvat jossakin kahden jälkimmäisen välillä ja muutoksia voi tapahtua vielä vuosienkin jälkeen. Psykologisesti kenties helpoin ratkaisu on se, että välejä ei olisi ollenkaan. Tällainen tilanne on vain erittäin harvinainen ja saattaa jo käytännössä edellyttää radikaaleja ratkaisuja vaikkapa asuinpaikan suhteen. ”Kasvoimme erilleen” –tyyppiset ratkaisut toteutuvat harvoin todellisessa elämässä.

## **Erosta elossa – ehjin nahoin**

Tässä kirjoituksessa ei tietenkään päästä likimainkaan tyhjentävään analyysiin erotilanteen psykologisista ulottuvuuksista – yhtä hyvin voisi yrittää antaa ”lopullisen ratkaisun” ihmisyyden mysteereihin yleensä. Edellä esitetyt havainnot eivät edusta myöskään tieteellisesti tutkittuja faktoja, vaan ovat lähinnä kliinisen kokemuksen pohjalta syntyneitä näkemyksiä – osin hyvin kärjistettyjäkin. Kirjoitusta on laajennettava ja syvennettävä, siksi kaikki palaute on tervetullutta. En tiedä onko edellä kuvatuista ongelmatilanteiden analyysistä hyötyä, mutta kenties tietyt asiat ovat omakohtaisesti tunnistettavissa ja tästä havainnosta seuraava yhteisyydentunne kohtalontovereihin voi auttaa selviämään erotilanteesta. Ei paksunahkaisena mutta eheänä.