

SISÄLLYSLUETTELO

SINÄ AVASIT KIRJAN, MINÄ TOIVOTAN SINUT TERVETULLEEKSI!.....	11
ERIITYMINEN MINUUDEN KOKEMUKSEN MAHDOLLISTAJANA.....	14
Elämän eriytymisprosessit	15
NUORUUSIÄN MINÄKASVU JA ERIITYMINEN.....	18
Nuoruusiän kehitystehtävät	19
MIKSI ERIITYMISEN TULEE TAPAHTUA.....	22
Turvassa omassa itsessäni	22
Eriytymättömyyden sukupolvien välinen ketju.....	24
Omistamisharha	25
JOSKUS ERILLISEKSI KASVAMINEN TUNTUU VAIKEALTA	28
Vanhemman hengetön elämä.....	28
Salaisuudet - minuuden yksityisomaisuutta.....	29
Ethän jätä minua yksin?	30
Ulosheittämisen tragedia	31
Elämä on vaarallista.....	32
Et pärjäisi ilman minua	34
Ruokinta jatkuu.....	37
Jalat kiinni hunajassa.....	39
VANHEMMISTA ERIITYMINEN – PAREMPI MYÖHÄÄN KUIN EI MILLOINKAAN.....	41
Pitääkö välit katkaista?.....	42

PARISUHTEEN KULKU	44
Rakastumisvaihe.....	44
Rakkaussuhdetta rakennetaan	45
Me olemme aina olleet itsenäisiä.....	46
Teininä luotu pitkä parisuhde.....	48
Uuteen suhteeseen.....	49
 KESKI-IÄN SIIRTYMÄVAIHE	51
Milloin keski-ikä siirtymävaiheeseen tullaan?	52
 KESKI-IÄN SIIRTYMÄVAIHE KÄYNNISTÄÄ	
PARISUHTEEN MURROSIÄN	54
Parisuhteen eriytymisvaihe	55
Eriytykää – alkää erotko	56
Aikalisää kehitykselle	58
Keski-ikä siirtymävaihe ja pikkulapsivaihe osuvat päällekkäin.....	60
 MINÄKASVUSSA AVAUTUVAT KYSYMYKSET.....	62
 MINUN KEHONI JA SEKSUAALISUUTENI.....	63
Oma tyylini	64
Sulkien sukimista kumppanin etsinnässä	66
Kaapista ulos uudella identiteetillä	67
Seksuaalisuus on vaikea aihe	68
Puhu kanssani, rakastele kanssani	70
Seksuaalinen yhteys.....	71
Muuten täydellinen parisuhde, vain seksi puuttuu	72
Nainen seksuaalisesti parhaimmillaan.....	73
Mies voi tulla pehmeämmäksi	74
Rakkauden kanava	75
Sovintoseksi	76
Eroottinen vetovoima joko on tai ei ole	76
Voinko kadottaa itseni?.....	77
Jännittäjämiehet	79
Kun seksuaalikehitystä häiritään.....	79
Seksin merkityksen uudelleen määrittely.....	81
Välttämiskäyttäytymisen mestareita	82

MINÄTAHDOLLA IRTIOTTOJA PUOLISOSTA	84
Minätahto	86
Varastit minun minuuteni.....	89
Minätahdoton.....	89
Konfliktin välttjä.....	95
Piiloaggressio.....	96
Huutaja	99
Äreä puoliso	101
Väkivalta	102
Idealisoinnista realistiseen kuvaan	103
Irrottautuminen mahdollistaa erilaisuuden sietämisen	104
Kun arvostelusta tulee tykkäämiskysymys	105
 PARISUHDE - RIIPPUVUUSSUHDE.....	 107
Mikä on riippuvuuden ja rakkauden ero?	107
Erillisyys ei ole itsekkyyttä.....	110
Eriytymisen vaikeus hoivasuhteissa	111
Riippuvaisen ero pitkitty.....	113
 PARISUHTEEN VASTUUT	 115
Vastuu kotitöistä.....	115
Vastuu yhteisestä ajasta.....	118
Vastuu omasta terveydestä ja hyvinvoinnista	119
Vastuu käytöksestä	120
Vastuu lapsista.....	121
Valittaminen ja murehtiminen	123
Itsekuri.....	125
 IRROTTAUTUMISAPUA ULKOPUOLISESTA SUHTEESTA	 128
Päätös sivusuhteeseen ryhtymisestä	128
Illuusio	129
Minäkasvu voi tyrehtyä uudessa suhteessa.....	134
Nettisuhteet.....	135
Muut vetoavut	136
Pieni autonominen tila, minuuden symboli	137
Introvertti.....	138
Ystävä vetoapuna.....	139

MIKÄ ON ERILLEEN KASVAMISEN JA ERILLISYYDEN ERO.....	141
Jaa sisäinen maailma kanssani	142
Naisen tarina houkuttelee miestä ongelman ratkaisuun	146
Vaikeat tunteet kuuluvat elämään	147
Vaikeiden tunteiden jakaminen	149
 ON AIKA LUOPUA SUOJAAARNISKASTA	152
Haarniska kasvaa	153
Suojaus jää päälle	155
Suojamekanismit parisuhteessa	156
Tahrateoria	159
Tunnista haarniska ja kasva siitä ulos.....	161
Läheisyydenpelkoinen Juha	163
Valheita luritteleva Jaakko	164
Itsepärjäävä Katja	166
Pelokas Petra	167
Narsistinen Jani	168
Kristan idealisoitu ja uskonon puoliso.....	169
Riittämätön Riina.....	172
Kuka korjaa jäljet?.....	173
 OMAN MAAILMANKATSOMUKSEN UUELLEEN JÄSENTELY.....	176
Kuolevaisuuteen havahtuminen.....	178
Suunnan valinta	178
Luopuminen.....	179
Kuoleman pelkoa seuraa elämän pelko	181
Uudelleen luominen	183
Siivet kaipaavat unelmiaan	184
Mielen aukile avoinna.....	186
Työn merkityksen muuttuminen.....	187
 ERO ERIITYMISPROSESSIN LOPPUTULEMANA	190
 EN TARVITSE SINUA, MUTTA HALUAN SINUT	192