

Marjo Oinonen

Petettyjä ja jätettyjä

Onko sinulla
kukaan sinua?

Käsittele traumoja.
Olet vahvaa
tekoa.

vertaistukea ja auttavia kysymyksiä

Petettyjä ja jätettyjä

- **vertaistukea ja auttavia kysymyksiä**

Tämä kirja on omistettu rakkaalle menehtyneelle ystävälleni ja kaikille tuntemilleni eronneille.

Suuret kiitokset kaikille teille ihanille eronneille tai eroa harkitseville, heidän ex-puolisoilleen sekä kaikille tuleville ex-puolisoille kokemuksista, tarinoista ja inspiraatioista.

Kiitokset Päiville ja Tuijalle kommenteista ja kirjoituspiirini Minervalle, Merveille ja Fraidulle uusista ajatuksista.

Kiitos Samille ymmärryksestä. Kiitos lapsilleni, matkakumppaneilleni, jotka ovat kokeneet vanhempien eron ja nähneet ja eläneet niin erotuskani kuin hullaantumiseni. Ilman teitä kirjaa ei olisi syntynyt.

Marjo Oinonen

Petettyjä ja jätettyjä

- vertaistukea ja auttavia kysymyksiä

© 2021 Marjo Oinonen

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-4859-6

Alkusanat	7
Ero on hiipinyt lähellesi	11
Gottmanin ratsastajat	18
Häpeä	26
Suuret muutokset ja lapset	33
Yksinäisyys	39
Pettymys ja itsesyytökset. Miksi näin kävi?	46
Haavoittuva luottamus	53
Kostofantasia, josta ei tullut totta	59
Viha ja anteeksiantaminen	64
Surut surtavana	74
Omat strategiat ja itsensä kehittäminen	80
Ystävät	87
Hullaantuminen	97
Uuden alku	103
Pst, ennen kuin aloitat uutta... mieti seuraavaa	122
Keskinäinen kommunikointi	133
Muutamia salaisuuksia	139
Mä en vaan haluu	147
Deittisovelluksissa	156
Nuoret miehet	164
Varatut ehdokkaat	169
Miehet, jotka eivät syystä tai toisesta ole sopivia	181
Mitä miehet ja naiset pelkäävät?	186
Uskalla elää	193
Lähteet ja kirjallisuus	197

ALKUSANAT

Kirjan kirjoittaminen on pitkä prosessi. Varsinkin tämän kirjan. Kirjoitin ensimmäiset sanat siihen alkuvuonna 2013. Olen kirjoittanut kirjan kolmesti. Vaikka kirja on kirjoitettu naiselta naiselle, se voi tuoda oivalluksia miehillekin. Kirjaprosessin alkuvaiheessa kävin eroaiheesta keskusteluja rakkaan ystäväni kanssa. Hän oli kaunis, viehättävä, huumorintajuinen, pohdiskeleva ja älykäs nainen, joka rakasti keskustelemista ja ajatusten vaihtamista. Hän oli löytänyt intohimonsa opinnoistaan ja haaveili valmistuvansa terapeutiksi. Hän oli vakavasti sairas kutsuessani hänet keskustelemaan ja kirjoittamaan kanssani loppusyksystä 2013. Olin kirjoittanut yksin ja halusin saada sisältöön huumoria ja uusia näkemyksiä. Tiesin, että ystäväni olisi tähän oikea henkilö. Hänellä oli kyky ilmaista asia kuin asia huumorilla, mustallakin. Meillä molemmilla oli tarve saada eromme pakettiin ja lisätä myönteisiä keskustelun aiheita vaikeassa elämäntilanteessa. Ystäväni innostui välittömästi. Annoin hänelle luettavaksi kirjan aiheen ja sisällysluettelon. Useiden upeiden ja erittäin hauskojen keskusteluhetkien jälkeen olimme täynnä energiaa ja huumassa. Ystäväni menehtyi helmikuussa 2014. Hänelle tapaamisemme olivat voimauttava ja elämäniloa tuova prosessi, samoin minulle. Menetykseni oli minulle traumaattinen. Minulla meni neljä

vuotta tehdessäni surutyötä ystäväni menettämisestä. Sama aika kuin minulta meni erosta selviytymiseen. Sinulla voi mennä eroprosessiin lyhyempi tai pidempikin aika ja se on okei.

Olimme molemmat kokeneet eron. Erosin miehestäni noin puoli vuotta aiemmin kuin hän omastaan. Se, mitä molemmat huomasimme, oli, että erossa on tärkeää omata ystäviä, joiden kanssa jakaa kokemus. Ja mitä hullumpia ystäviä, sitä parempi, sillä yhdessä erosta on helpompi selvitä. Sitä voi vihata ja sille voi myös nauraa. Samalla huomasimme, että oli tilanne kuinka vaikea tahansa, miehet saivat meidät hyvälle tuulelle. Minut saa edelleenkin. Miehet keskustelun aiheena on loputon. Miehistä jauhaminen saa toisinaan tunteet kuohumaan, milloin raivosta, milloin surusta ja milloin sanoin kuvaamattomasta onnesta tai intohimosta. Toisinaan taas ei ole mitään sanottavaa, ei niin mitään. Kaikki, mitä miehen kanssa voisi olla, on ehkä hiipunut tai on vaan yksinkertaisesti toivotonta. Suurimman osan ajasta kaikki on tavanomaisen hyvin.

Ero on prosessi, jossa on erilaisia vaiheita: Pohdintavaihe, shokkivaihe, tosiasioiden kohtaamisvaihe ja tunteiden käsittelyvaihe. Ne eivät välttämättä ole selkeärajaisia ja etene, kuten käsikirjoituksessa, mutta pystyt löytämään niitä lukiessasi kirjaa eteenpäin ja tunnistamaan ehkä eri vaiheita omalla kohdallasi.

Erotessaan ihminen saattaa tehdä täysin päättömiä tekoja. Mitä silloin tapahtuu? Minkälaisia kokemuksia erosta käynnistyy? Minkälaisia tunnemyrskyjä koetaan? Mikä saa ihmisen toimimaan siten kuin hän toimii? Kun luet kirjan, voit ehkä samaistua joihinkin kokemuksiin tai kurkistaa eronneen elämään. Se, mikä toimi minulla ei välttämättä toimi sinulla, mutta se on minulta eräänlainen ehdotus sinulle ratkaista asia. Olen kirjoittanut sinulle kysymyksiä kappaleiden jälkeen, joita toivoisin sinun miettivän yhdessä kanssani vaikken olekaan paikalla. Voit myös pohtia ja jakaa kysymyksiä jonkun ystäväsi kanssa. Sanoilla on valtava voima. Niillä voi parhaimmillaan olla parantava voima. Huomioi se sisäisessä puheessasi tai kirjoittaessasi asioita ylös. Kysymysten avulla voit löytää vastauksia siihen, mitä sinua kannattelee tai mitä sinä tarvitset.

Yksi on varmaa: sinä itse päätät, minkälaisen mahdollisuuden annat itsellesi uuteen eronjälkeiseen elämääsi. Muista, että se mitä on nyt ja mitä koet, päättyy kyllä ja jää taakse. Hyväksy myös järjettömät ajatuksesi ja tekosi ja hulluudet, joita kohtaavat, sillä ne auttavat sinua eteenpäin. Olen kirjoittanut kirjaa osittain huumorilla. Huumori on vaikea laji, mutta ehkä sinä löydät sitä kirjasta. Haluan, että voit paitsi samaistua kokemuksiin, myös nauraa niille. Sinulla voi olla vielä hullumpia ajatuksia tai kokemuksia.

Haluan sanoa sinulle: Sinä selviät. Sinä pärjää. Sinä riität. Sinä pystyt. Saat olla villi. Uskalla! Sinä olet ihana itsenäsi. Sulje ovi takanasi ja avaa se tulevaisuutesi. Parisuhde ja elämä eivät ole selviytymistä tai jatkuvaa työntekoa hyvinvoinnin eteen, elämä on pienistä hetkistä ja asioista nauttimista.

Puolisosi antaa eron syiksi mielestäsi absurdeja asioita: 40-vuotias mies haluaa opetella skeittaamaan tai lähteä vuorikiipeilemään Marokkoon. Ero on kriisi, joka saattaa herättää tunnemyrskyjä, joita et tiennyt olevankaan. Yhtäkkiä sinulla on surut surtavana, vihat vihattavana ja kostot pohdittavana. Ole itsellesi armollinen erossa ja ala käsitellä sitä, kun olet siihen valmis. Ystävät ovat silloin tärkeitä. Ero voi olla elämäsi paras ratkaisu. Eron edetessä huomaat hullaantuvasi. Olen kirjoittanut Petettyjä ja jätettyjä -kirjan kokemustietoon perustuen. Se tarjoaa sinulle vertaistukea ja selviytymiskeinoja erosta toipumiseen. Kirjassa on hyödyllisiä kysymyksiä, joiden avulla voit käsitellä eroasi, tunteitasi, elämääsi ja elämänarvojesi. Vastaamalla niihin, pystyt suuntaamaan tulevaan. Sanoilla on valtava voima, jopa parantava voima. Valitse sanasi itsellesi hyvin. Itse eronneena haluan sanoa sinulle: Sinä selviät. Sinä pärjät. Sinä riität. Uskalla elää erosi jälkeen! Jos harkitset eroa, olet eroamassa tai eronnut, kirjani on sinulle.

Olen koulutukseltani sosiaalityöntekijä, sairaanhoitaja ja psykoterapeutti. Olen työskennellyt lähes 20 vuotta sosiaalialalla. Olen kirjoittanut tietokirjan, lastenkirjan, artikkeleita ja blogeja.

BoD

