

Hyvä ero:
Uusi
elämä



Kari Kiiänmaa

Hyvä ero

Kari Kiiianmaa

Hyvä ero

Uusi elämä

SAGA Egmont

Hyvä ero: Uusi elämä

Cover image: Shutterstock

Copyright © 2008, 2021 Kari Kiianmaa and SAGA Egmont

All rights reserved

ISBN: 9788727141114

1. POD edition

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means without the prior written permission of the publisher, nor be otherwise circulated in any form of binding or cover other than in which it is published and without a similar condition being imposed on the subsequent purchaser.

www.sagaegmont.com

Saga is a subsidiary of Egmont. Egmont is Denmark's largest media company and fully owned by the Egmont Foundation, which donates almost 13.4 million euros annually to children in difficult circumstances.

Saatteeksi

Vuonna 2007 Suomessa päättyi avioeroon 13 224 avioliittoa (Tilastokeskus). Sen lisäksi vielä useampi avioliitto koki saman kohtalon. Monet erot eivät koskettaneet vain aikuisia vaan myös hajonneiden perheiden lapsia. Ero vaikuttaa vuosittain kymmenientuhansien suomalaisten elämään ja samalla yhteiskuntamme toimintaan hyvin pitkäaikaisesti. Avioero ei ole ajallisesti tarkkaan määriteltävä tapahtuma vaan pitkä prosessi, joka on alkanut useimmiten jo paljon ennen virallista eroa. Parisuhteen päättyminen kestää siten useita vuosia.

Eroon liittyy paljon tuskaa ja voimakkaita tunteita. Varsinkin erossa hylätyt kokevat eron elämää järisyttävänä kokemuksena ja suurena pettymyksenä. Jättäjä taas toivoo saavansa eron avulla uuden, tyydyttävämmän elämän. Suomalainen eroamisen kulttuuri ei vielä tällä hetkellä tue kovin hyvin kumpaakaan osapuolta eikä erossa perheen hajoamisen kokevia lapsia. Erosta jää monille parantumaton ”rakkaushaava”, jonka kanssa he joutuvat elämään ehkä lopun elämänsä. Edes eroa itse aktiivisesti

ajanut jättäjä ei välttämättä pysty kääntämään eroa voitokseen vaan jatkaa seuraavassa suhteessa entisen käsikirjoituksen mukaan toistaen itseään. Niin ei kuitenkaan tarvitse käydä. Ero voi olla hyvä tai huono. Tässä teoksessa annetaan välineitä ja pohdittavaa eroaville tai eroa harkitseville, jotta heidän toimintansa ja ratkaisunsa voisivat olla mahdollisimman rakentavia ja ero mahdollisimman hyvä.

Hyvä ero on ero, jossa sekä jättäjä että jätetty ja heidän lapsensa saavat mahdollisuuden käydä läpi erokriisinsä ja oppia siitä. Erokriisi on suuri mahdollisuus tutustua paremmin itseensä ja oppia ihmissuhdetaitoja tulevaa elämää varten. Onnistuneen eron avulla ihminen saavuttaa muutamassa vuodessa entistä paljon paremman itsetunnon ja vapauden vaikuttaa elämäänsä. Tavattuani työssäni tuhansia eronneita ihmisiä tiedän hyvän eron olevan mahdollinen. Tiedän myös, että ero ei ole aina oikea ratkaisu elämän muuttamiseksi paremmaksi. Kirjassani kerron suomalaisten esimerkkien avulla erosta sekä miesten että naisten kannalta. Olen kiinnittänyt myös paljon huomiota lasten tukemiseen erossa. Lapsia ei saa jättää yksin. Lapsetkin selviytyvät, jos heidän vanhempansa selviytyvät.

Kari Kiianmaa
psykologi

Osa 1

Erosta eheäksi

Luku 1

Parisuhteen päättäminen – Toive paremmasta elämästä

Sanoin Tiinalle, että en rakasta häntä enää ja että haluan paremman elämän.

Teemu

Toivoin pitkään, että löydämme toisemme uudelleen ja alan taas saada läheisyyttä. Nyt se on jo liian myöhäistä.

Minna

HALUAN OLLA ONNELLINEN

Onnellisuuden tavoittelu on aikanamme ehkä korostuneempaa kuin koskaan aikaisemmin. Useimmat haluavat kokea onnea, ja sitä pidetään usein myös oikeutena: ”Minulla on oikeus olla onnellinen”. Yksilön onnellisuuden ja hyvinvoinnin ajatukset kuuluvat länsimaiseen kulttuuriin. Saamme tiedotusvälineistä runsain mitoin vaikutteita elämäämme. Viihdeteollisuus elää romantiikan ja onnen etsinnän kustannuksella ja samalla se tarjoaa meille erilaisia aikaamme sopivia tapoja tulla

onnelliseksi. Sarjafilmiin kiiltokuvamaiset, onnelliset ihmiset liittävät onnellisuuteen kauneutta, taloudellista hyvinvointia, kuluttamista, nuoruutta, seksiä ja rakastumista. Tuo kuva on varsin erilainen kuin se kuva, jota suomalainen kulttuuri on perinteisesti meille tarjonnut. Meille on opetettu, että raha ei tee onnelliseksi ja että on hyvä olla vähään tyytyväinen. Ihminen on onnellinen, kun hän ei omista paljon tavaraa. Parisuhteen onni taas on aiemmin nähty pitkänä, koko elämän kestäväänä liittona. Nyt meille tarjotaan parisuhteeseenkin extreme-kokemuksia. Arkipäivän onni pienine onnen hetkineen ei riitä – pitää saada olla *huippuonnellinen*.

Olisi väärin väittää, että kaikki ovat omaksuneet viihdemaailman käsitykset hyvästä tai onnellisesta elämästä. Tarjolla on myös monia aatteita, jotka kyseenalaistavat kaupallisen, kuluttamiseen perustuvan käsityksen onnellisuudesta. Henkisten arvojen ja syvällisen ajattelun kuva onnellisuudesta haluaa nähdä onnen iättömänä, pieniin perusasioihin pohjautuvana elämänä. Ihminen voi siis sittenkin olla onnellinen, vaikka ei osallistu kulutusjuhliin. Ainakin osa ihmisistä voi.

Onni liitetään lähes aina myös parisuhteeseen. Kukapa ei haluaisi parisuhdetta, jossa voi kokea olevansa tyytyväinen ja onnellinen. Tarjolla on monia reseptejä tyydyttävään suhteeseen parisuhdepsykologien ”toimiva suhde” -luetteloista yltiöromanttisiin vinkkeihin suhteen rikastuttamiseksi. Onnellisen suhteen tavoittelu on myös ”oikean” kumppanin hakemista. Sopivan puolison löytäminen on monelle osa tyydyttävää elämää. Kumppanin kanssa halutaan kokea suuria tunteita, rakastumista, iloa ja ystävyyttä. Hänen halutaan tyydyttävän lähes kaikki emotionaaliset tarpeet.

Pitkästä parisuhteesta eroaminen koskettaa suurta osaa suomalaisista jossain vaiheessa elämää. Kuinka tilanteesta voi selvitä mahdollisimman hyvin? Miten eroamisen aiheuttamaa kriisiä olisi hyvä käsitellä?

Kari Kiianmaan *Hyvä ero: Uusi elämä* tarjoaa konkreettisia vinkkejä erosta selviämiseen. Lisäksi se auttaa pohtimaan syitä eron takana ja sitä, milloin eroaminen on välttämätöntä – ja milloin ei. Kiianmaan kirja on tarkoitettu kaikille eroa pohtiville ja vastikään eronneille.

Kari Kiianmaa (1951–2021) on psykologi, joka tunnetaan erityisesti parisuhteita ja eroja käsittelevistä tietokirjoista. Kiianmaa on toiminut myös asiantuntijana huippusuositussa televisio-ohjelmassa ”Ensitreffit alttarilla”.