

ILMAINEN EKIRJA

# RAKASTAN SINUA, MUTTA...

4

AVAINTA  
'EROTA VAI EI?'  
-AJATUSTEN  
SELKIYTTÄMISEEN

Rakkaiden   
(R)EVOLUUTIO

# *Rakastan sinua, mutta...*

4 AVAINTA 'EROTA VAI EI?'-AJATUSTEN SELKIYTTÄMISEEN

OPPAAN HYÖTY SINULLE	3
AVAIN 1: MUTKU.	11
AVAIN 2: SITKU...	16
AVAIN 3: EIKU...?	27
AVAIN 4: NYTKU!	38

# Rakastan sinua, mutta...

## -OPPAAN HYÖTY SINULLE

Oman parisuhteen tilan kartoittaminen on matka itseen. Arjessa eksymme helposti ajattelemaan, että kyse on vain puolisosistamme, hänen tavastaan olla, toimia ja kommunikoida. Unohdamme herkästi kuunnella omia tuntemuksiamme ja tarkastella omaa sisäistä puhettamme sekä tapaamme ajatella ja kommunikoida.

Tämä opas tarjoaa sinulle selkeän, neljän avaimen työkalupakin iänikuisten '*Erota vai ei?*'-ajatusten tiedostamiseen, sekä niiden työstämisen jälkeen parisuhteen parantamiseen tai hyvän eron harkitsemiseen. Tässä oppaassa tutkimme ajatuksiin ja puheeseen tiedostamattamme lipsuvia uskomuksiamme, ja havaitsemme kuinka kieli ohjaa mieltä.

### AVAINKYSYMYKSIÄ:

- *Tarkoitanko todella ajattelemaani tai sanomaani? Vai haluaisinko ilmaista asian oikeasti toisin?*
- *Millaisia rajoittavia uskomuksia minulla itselläni on parisuhteista, eroamisesta ja itsestäni?*
- *Miten voisin ryhtyä tavoittelemaan sellaista arkea ja parisuhdetta, joista todella haaveilen?*
- *Venytänkö päätöksentekoa tai toimeen ryhtymistä, koska minua epäilyttää parisuhteen parantamisen edellyttämä panostaminen tai hyppy tuntemattomaan?*

# 1 MUTKU.

Käyttämämme kieli määrittää sen,  
mikä on meille totta.

# 2 SITKU...

Olemme aina valmiita ottamaan  
ratkaisevan askeleen - joskus myöhemmin.

# 3 EIKU...?

Kyseenalaistamme omia uskomuksiamme  
ja tekosytämme.

# 4 NYTKU!

Ryhdyimme toimimaan nykyhetkessä,  
joko parantaaksemme parisuhdettamme  
tai suunnataksemme kohti hyvää eroa.

Usein unohdamme tarkastella miten voisimme itse viedä parisuhdettamme eteenpäin tunnistamalla negatiivissävytteisiä ajatusmallejamme ja rajoittavia uskomuksiamme. Olemme jääneet jumiin omaan tapaamme ajatella ja kommunikoida ajatuksistamme muille, mikä ei välttämättä vie meitä juuri niitä asioita kohti, joita todella haluaisimme tavoitella elämässä. Unohdamme herkästi kuunnella intuitiotamme sekä omia toiveitamme ja haaveitamme.

Meitä ehkä jännittää ja pelottaa ottaa asioita puheeksi, koska olemme huolissamme toisen reaktiosta. Jos asiasta ei puhu tai päätöstä tee parisuhteen parantamisen eikä eronkaan suuntaan, mitään pysyvää uutta hyvää ei saada aikaan.

Kannattaa tutkia, mitä oikein hyödyimme siitä, että lillumme limbossa pahan olon ja tuumasta toimeen tarttumisen välissä. Miksi teemme sen itsellemme? Pelkäämme mitä "vakavamman" keskustelun toisella puolella voisi odottaa?

## VOIKO PARISUHDETTA PARANTAA MIETTIMÄLLÄ EROA?

Eron pohtimisessa ei ole mitään vaarallista tai likaista, vaan se on aivan normaalia ainakin jossain vaiheessa pitkässä parisuhteessa. Usein ajatus erosta itsestään pelottaa jo niin paljon, että emme edes mieti sitä vaihtoehtona muiden joukossa. Tässä oppaassa tarkastelemme omia sisäisiä rajoittavia uskomuksiamme liittyen eroon. Tämä ei silti tarkoita, että kyseessä olisi ainoastaan eroamiseen ja eron mietintään liittyvä opas.

Pohtimalla eroa meillä on mahdollisuus myös parantaa olemassa olevaa suhdettamme. Kun ero on pöydällä yhdenvertaisena mahdollisuutena muiden joukossa, se antaa meille vapauden tehdä tiedostavia päätöksiä myös kohti parisuhteemme parantamista. Eron mahdollisuuden hyväksyminen on tärkeää, jotta uskallamme kohdata kumppanimme paljaana omana itsenämme. Pelkäämättä hylätyksi tulemista, vaikka paljastamme sisimpämme.

Kun etukäteen käsittelemme ja hyväksymme mahdollisen eron tuottamat tunteet, meillä on mahdollisuus olla puolisollemme parempi kumppani, kun uskallamme tulla nähdyiksi ja kuulluiksi kokonaisena omana itsenämme ilman piilottelua.

## VALINNASTASI HUOLIMATTA KÄYT LÄPI MATKAN ITSEESI:

PAREMPI  
PARISUHDE ← EROTA VAI EI? → HYVÄ ERO

Kun tarkastelee elämäänsä ja arkeaan pitäen kaikki mahdolliset tapahtumien kulut avoinna, myös eron, se antaa todellisen mahdollisuuden tunnistaa miten parisuhdetta tulisi korjata, jotta se voi jatkua entistä vahvempana. Samalla rehellinen pohdinta antaa mahdollisuuden tunnistaa, milloin kaikki voitava on jo tehty ja saattaisi olla aika alkaa suunnitella hyvää eroa.

Hyväkään suhde ei aina ole kukkeimmillaan. Vaikka suhteen alussa koko elämä tuntuu keskittyvän suhteeseen ja siitä nauttimiseen, ennen pitkää alamme tarvita myös muita asioita arkeemme, jolloin parisuhde voi jäädä vähemmälle huomiolle. Jos sinusta tuntuu, että parisuhteesi on jo nyt hyvällä tolalla, voit antaa suhteellesi ekstrabuustia parantamalla omia kommunikointitaitojasi entisestään. Siihen saat vinkkejä tästä oppaasta.

Jos ero on käynyt mielessäsi, ja haluat vielä miettiä miten tilannetta voisi korjata ja miten omien tuntemuksien kanssa olisi mahdollista edetä, tästä oppaasta on varmasti apua myös sinulle.

*Eron pohtimisessa  
ei ole kyse siitä,  
että jos asiaa edes pohtii,  
ero olisi väistämätön.*

KYSE ON ELÄMÄN VÄLIKATSAUKSESTA:

Miten meillä on mennyt viime aikoina?

Missä me olemme nyt?

Mihin suuntaan haluan elämäni jatkaa?

Miten voin edistää rakkauselämäni parhaalla mahdollisella tavalla, kestävästi?

Kenen kanssa?

## TARKASTELE SISÄISTÄ PUHETTASI - MIELI OHJAA KIELTÄ.

On luonnollista, että parisuhde muuttuu, kun toisen oppii tuntemaan syvemmin. Osa suhteen alun jännityksen katoamisesta johtuu siitä, että emme enää peilaa omia odotuksiamme ja kuvitelmiämme kumppanin ominaisuuksiksi samalla tavoin kuin alussa. Kumppanimme ei ole enää vain heijastinpinta fantasioidemme hattaraisesta pilvestä rakennetulle täydelliselle olenolle: ymmärrämme kumppanimme kokonaisena ja todellisena ihmisenä, joka on lihaa ja verta.

Parisuhteen muuttuminen ajan kanssa ei kuitenkaan tarkoita sitä, että oppisimme pidemmänkään ajan kuluessa lukemaan kumppanimme ajatuksia. Usein päädyimme puolivahingossa ajattelemaan, että jos parisuhde-elämä ei ole pelkkää auvoa ja ruusuilla tanssimista kesäisessä auringonlaskussa, syy on kumppanissa. Oletamme myös, että kumppanimme tietäisi sanattoman viestinnän keinoin millaiset elämänarvot ovat meille kaikkein tärkeimpiä ja mitä me niillä oikein tarkoitamme.

*Odotamme, että  
kumppani sanattomasti tietäisi  
mitä toivomme ja odotamme  
parisuhteelta.*



Oletamme kumppanin ymmärtävän erikseen sanomatta, että vaikka saatoimme sanoa vähän töksähtävästi, emme tarkoittaneet sitä.

Parisuhteen tilaa tarkastellessamme meille jokaiselle tekee hyvää katsoa peiliin. Eikä se tarkoita vain sitä, että ruodimme *“mitä minä olen tehnyt väärin?”*

Kyse on siitä, että tunnistamme, miten käyttäydymme erilaisissa tilanteissa, millaista sisäistä puhetta pidämme yllä hiukan tiedostamattammekin ja miten reagoimme kumppanin sanoihin ja tekoihin, sekä sanomatta ja tekemättä jättämissiin.

Usein redusoimme kommunikaation tarkoittamaan hyvin kapeasti vain sitä mitä sanomme. Harvoin jäämme edes miettimään, mistä oma kommunikointitapamme syntyy.

Kun ymmärrämme millaiset osin tiedostamattomatkin ajatusmallit ohjaavat toimintaamme ja kommunikaatiotamme, meidän on mahdollista todella vaikuttaa tapaamme reagoida kumppanin sanoihin ja tekoihin, mutta myöskin vapauttaa omaa näkemystämme siitä millainen parisuhteemme todellisuudessa on.

Seuraavaksi käsittelemme pohdintoja siitä, miten moni meistä haluaisi elää enemmän oman näköistään elämää ja olla unelmoimansa kaltaisessa parisuhteessa, “mutku” aina on jokin este...

Tai haaveilemme, että saamme haaveilemamme arjen “sitku” kuu ja tähdet ovat oikeassa asennossa, joskus hamassa tulevaisuudessa.

Tutkimme omia rajoittavia uskomuksiamme ja miellelyhtymiämme, jolloin havaitsemme, että “eiku” kyseessä onkin ehkä ihan normaali osa elämää.

*Lopuksi toivon,  
että voit alkaa elämään  
“nytku”, vailla tekosyitä,  
tavoitellen juuri sellaisia asioita,  
jotka ovat sinulle tärkeitä.*

# 1 MUTKU.

Sanat, joita käytämme niin arjessa kuin sisäisessä puheessammekin luovat kokemuksemme. Tahattomastikin puheeseemme päätyneet sanat heijastelevat ajatustemme ja tunteidemme lisäksi kuvaa myös yleisestä henkisestä hyvinvoinnistamme.

Miten kuvailisit itseäsi vaikkapa työntekijänä tai vanhempana? Tai miten kuvailisit kohtaamista nykyisen tai entisen puolison kanssa?

Valitsemasi sanat viestivät tunnetilastasi, mutta samalla juuri valitsemasi sanat luovat ja ylläpitävät tunnetiloja.

Saattaa tuntua häkellyttävältä, miten paljon vaikutusta ihan pienilläkin sanoilla, kuten "mutta" voi olla. Eikä ainoastaan kommunikaation vastaanottajalle, vaan ihan meille itsellemmekin.

*Totuus kajahtaa kirkkaasti heti  
"mutta"-sanan jälkeen.*

- *“Haluaisin panostaa suhteeseen enemmän, mutta arjessa parisuhteen hoitamiselle ei riitä aikaa.”*
- *“Haluaisin erota, mutta se ei ole mahdollista enää näin pitkän parisuhteen jälkeen / syystä X, Y, Z...”*
- *“Rakastan sinua, mutta...”*

Huomaathan “mutta”-sanan voiman? Kaikki ennen muttaa vaikuttaa käytännössä aivan turhalta pehmikkeeltä. Mutkuttelemalla asetamme “muttaa” seuraavan asian automaattisesti arvojärjestyksessä korkeammalle kuin sen asian, joka edelsi kyseistä sanaa. Mutta-sana on yllättävänkin helposti mukana luomassa rajoittavia uskomuksia itsestämme, toisistamme ja arjestamme. Mutta-sana virittää meidät jo tiettyyn tunnetilaan.

Sanavalinnan muuttaminen laajentaa tapaamme käsittää asioita, mutta antaa myös viestin vastaanottajalle vähemmän kärkevän ja negatiivisen tunteen. Usein emme oikeastaan tarkoittaneet “muttaa” mitenkään pahalla - se vain tuntuu luontevalta tavalta ilmaista asia, koska olemme oppineet puhumaan niin.

## *Mitä jos kokeilisitkin korvata “mutta” - konjunktion sanalla “ja”?*

Sanavalinta ei luo tunnetilaa vain viestin vastaanottajalle, vaan myös meille itsellemme. Kun kyseenalaistamme omia sanavalintojamme, huomaamme, että ehkä maailma ei olekaan niin mustavalkoinen, ja vaihtoehtoja on enemmän kuin vain se mikä tulee mutta-sanan jälkeen.

## JOSSITTELU & KUNNITTELU: SISÄISEN MAAILMAN SANAVALINTOJA

Mutta-sanana kaltaisia pikkusanoja, joilla tunnelmaa voi kohottaa tai lytistää, löytyy myös lisää. Erityisesti jossittelussa on ikävä kaiku.

*“Jos parisuhteemme paranee”* kuulostaa niin epävarmalta, että jo pelkkä jossittelu vetää mielen matalaksi ja vähentää taistelutahtoa. Ja jos jokin tuntuu jo valmiiksi tuhoon tuomitulta, miksi kukaan edes yrittäisi tosissaan, jos tehtävässä ei voi onnistua? Yksi tapa parantaa jossittelun viheliäinen kierre on korvata jossittelu kunnittelulla.

*“Kun parisuhteemme paranee”* kuulostaa siltä, että asenne on jo puoli voittoa. Jokainen meistä haluaa nähdä vaivaa sellaisten itselle tärkeiden tavoitteiden eteen, joiden uskomme olevan mahdollisia saavuttaa.

Jos taas eksyt usein käyttämään sanaa “kunpa”, se kuulostaa siltä kuin onnellisemmasta parisuhde-elämästä haaveilija toivoisi, että jokin korkeampi voima ilmestyisi ulkopuolelta korjaamaan tilanteen.

*Unohda koko kunpa-sana.*

Kääri hihat, ja ryhdy oman parisuhdeonnesi sepäksi. Onnistuminen ei ole taattua, mutta silti todennäköisempää kuin ulkopuolelta ilmestyvää ihmettä odotellessa, vai mitä?

## "TOTUUSAJATTELU" SULKEE SILMÄSI OBJEKTIIVISEMMALTA TOTUUDELTA.

Sisäiset rajoittavat uskomuksemme toimivat meille sen määritteinä mitä voi, ei voi, saa, ei saa, täytyy, on pakko, mahdollista ja mahdotonta tehdä. Mutkuttelu synnyttää meille rajoittavia uskomuksia itsestämme ja elämästämme. Nämä rajoittavat uskomukset muodostuvat meille totuuksiksi.

- *“Haluaisin erota, mutta se ei ole taloudellisesti mahdollista.”*
- *“Haluaisin työstää parisuhdettani, mutta siihen ei riitä aikaa.”*

Kun jankutamme itsellemme tarpeeksi kauan, että vaikkapa rahaa tai aikaa omien haaveidemme toteuttamiseen ei ole, alamme uskoa siihen tulojen tai tuntien määrästä riippumatta.

Kun alamme tiedostamaan kuinka suuri valta mutta-sanalla on omaan ajatteluunne, alamme hahmottaa kuinka paljon meillä todellisuudessa onkaan mahdollisuuksia ja erilaisia vaihtoehtoja tyydyttävämmän arjen ja parisuhteen luomiseksi.

Mahdollisuuksia, jotka olemme sivuuttaneet,  
koska olemme jo hyväksyneet  
oman sisäisen puheemme  
absoluuttisena totuutena,  
pysähtymättä  
asian äärelle  
ajatuksella.

*“Mutta”  
on sana,  
joka pysäyttää meidät  
ottamasta kalenteria käteen,  
tai avaamasta tiliotetta.*

Jos uskomme, että esimerkiksi arjessa parisuhteen hoitamiselle ei riitä aikaa, tai että olemme olleet suhteessa jo liian kauan erotaksemme epätydyttävästä suhteesta, emme pysähdy tutkimaan miten tilanne todellisuudessa on.

*Huomatessamme pinnan alla piilevät  
uskomuksemme, voimme oppia  
havaitsemaan missä kohdin itsemme  
rajoittaminen on täysin turhaa.*

Onneksi sanavalinnat ovat ihan oikeasti valintoja. Voimme valita oman totuutemme rajat myös totuusajattelussa. Kaikkea ei voi muuttaa kerralla, *mutta* tarttumalla tietoisesti edes niihin pieniin rajoittaviin uskomuksiin, joita meillä on vaikkapa parisuhteisiin tai eroamiseen liittyen, avaamme itsemme mahdollisuuksille, ja meidän on mahdollista muokata sanavarastoamme sekä ajatteluamme haluamaamme suuntaan.

Mutku-uskomustemme ja kommunikaatiomme parempi tiedostaminen auttaa meitä kommunikoimaan paremmin nykyisessä parisuhteessamme. Mutkuttelujen tunnistamisesta on apua myös siihen, että osaamme tehdä elämäämme koskevia valintoja objektiivisemmin, vähentäen omaa tunnelataustamme kyseisten uskomusten ympärillä, ja avaten ovea sille, että on olemassa muitakin mahdollisuuksia kuin vain se, mitä olemme tarkemmin ajattelematta itsellemme syöttäneet vuosikaudet ainoana totuutena.

## OTA SANASI HALTUUN!

Sanojen haltuunotto ei rajoitu vain siihen, että tunnistaissimme mutkuttelumme ja jossittelumme. Mutkuttelun ja jossittelun havaitseminen auttaa meitä tunnistamaan omia ennakoasenteitamme ja arvojamme.

Suurin osa pariskunnista on keskustellut arvoistaan. Arvoista keskusteleminen auttaa määrittelemään, ollaanko tässä kulkemassa edes lähtökohtaisesti samaan suuntaan.

Kuitenkin usein kuvittelemme arvokeskustelun jälkeen, että nyt kaikki on selvää, sanoimmehan samat sanat. Ryppyjä rakkauteen ilmestyykin, kun puoliso vaikuttaa toimivan arvojemme vastaisesti, vaikka kuinka väittää olevansa asiasta samaa mieltä kanssamme.

Kun arvoista keskustellaan yleisesti, meidän on usein helppoa päätyä kumppanimme kanssa hyvin samanlaisiin litanioihin siitä, kuinka arvostamme parisuhteessa vaikkapa avoimuutta ja rehellisyyttä.

Mutta oletteko koskaan oikeastaan keskustelleet siitä, mitä nuo sanat juuri teille tarkoittavat?

Oletko lainkaan varma, että puolisosi käsittää kyseiset sanat kanssasi täysin samoin?

Syvälluotaavampi keskustelu arvoihin liittyvien sanojen käytännön merkityksestä parantaa pariskunnan välistä kommunikaatiota ja auttaa meitä ymmärtämään kumppaniamme.



Kun ymmärrämme paremmin miten puolisoimme käsittää esimerkiksi edellä mainitu arvot, meidän on helpompi asennoitua myös hänen asemaansa ja ymmärtää puolisoimme valintoja ja sanomisia.

*Emme ole ajatustenlukijoita, eikä meidän kaikkien aivoja ole viritetty toimimaan täsmälleen samoin.*

Jos molempien arvot ovat samansuuntaiset, kummankaan tapa määrittellä kyseinen arvo tuskin on enemmän oikea. Kuitenkin se, että samaan arvoon kuulee kaksi näkökulmaa, auttaa myös ymmärtämään, mitä kahdessa eri päässä asetetaan mutta-sanan painokkaaksi jälkiliitteeksi ja miksi.

### MUISTETTAVAA:

1. Lopeta mutkuttelu.
2. Mieti, miksi jossittelet.
3. Pohdi, mitä erilaiset arvoihin liittyvät sanat sinulle merkitsevät.
4. Arvojen merkityksestä kannattaa myös kysyä kumppanilta.  
Siten voitte yhdessä kartoittaa mitä oikeastaan todella tarkoitatte, ja mitä toivotte parisuhteeltanne.

## 2 SITKU...

“Sitku” on itse rakentamamme häkki, joka estää meitä aloittamasta parasta mahdollista elämäämme tänään. Ajattelemme esimerkiksi:

- “Sitku laihdun, uskallan mennä uimarannalle.”
- “Sitku minulla on koulutusta vastaava vakityö, auto ja oma asunto, uskallan hankkia lapsia.”
- “Sitku loma/asuntolainan maksu/lasten kasvatus on ohi, voin ottaa epämieluisat asiat puheeksi, vaikka se johtaisikin eroon.”

On tilanteita, joissa olosuhteet ovat täysin väärät jollekin puheenaiheelle tai elämänvalinnalle. Useimmiten kuitenkin kohtaamme vain tilanteita, joissa kaikki olosuhteet eivät ole 100% täydelliset seuraavan liikkeen toteuttamiselle. Meidän tulisi oppia erottamaan nämä kaksi asiaa toisistaan. Onko tämä tilanne sellainen, että sitkuttelen vain koska minua jännittää ja hiukan pelottaa ratkaisun toteuttaminen?

Pelkäämme ratkaisujen tekemistä, koska ne vievät meidät väkisinkin enemmän tai vähemmän mukavuusalueemme ulkopuolelle. Meitä pelottaa mitä “sitkun” toisella puolella tapahtuu, ja siksi verhoudumme sitkuttelun turvalliseen, joskin epätyytyttävään huomaan.

*Parempi tuttu helvetti  
kuin tuntematon taivas.*

Kuinka paljon elämää hukkaammekaan vain sietämällä epätydyttävää arkea ja odottelemalla täydellisiä olosuhteita, joissa meillä olisi rohkeutta tehdä niitä asioita, joita haluamme? Sitten jonain päivänä meillä on aikaa alkaa työstämään parisuhdettamme enemmän toivomamme kaltaiseksi, tai sitten jonain päivänä meillä on aikaa miettiä tarkemmin eroamista...

Tuskin kukaan meistä haluaa alkaa toteuttamaan unelmiaan vasta eläkkeelle jäätyään, elettyään sitä ennen päälle kuusikymppiseksi arkea, joka ei koskaan tuntunut omalta.

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa. Kuitenkin on hyvä tunnistaa omat sitku-haaveet mieluummin aikaisemmassa vaiheessa, jolloin omien haaveiden ja unelmien toteuttamiseen jää enemmän aikaa.

*Kuinka paljon tyydyttävämmän parisuhteen olisit voinut saavuttaa sitkuttelun aikana, jos olisit uskaltanut avata suusi jo aikaisemmin?  
Toisaalta: tämäkin jossittelu on turhaa.*

## SITKU KOMMUNIKOIN PAREMMIN...?

Muistatko lapsena, kun halusit innoissasi näyttää jotakin aivan mahtavaa ja aikuinen sanoi “kohta”? Todennäköisesti itse ajattelit, että kohta on parin minuutin kuluttua. Sanomalla “kohta” aikuinen puolestaan tarkoitti puolen tunnin kuluttua, saatuaan tehtävänsä valmiiksi. Ja se puoli tuntia tuntui lapsesta ikuisuudelta.

Vaikka parisuhteen molemmat osapuolet ovat aikuisia, meillä on erilaisia temperamentteja, ja käsitämme aikaa eri tavoin. Ihminen, joka ryhtyy riuskasti tuumasta toimeen, saattaa menettää hermonsa hiukan hitaamman kumppanin kanssa. Sitten taas kumppaneista se, joka haluaa ensin miettiä ja suunnitella asian valmiiksi, ärtyy siitä, että toinen hosuu menemään tuli hännän alla.

Vaikka parisuhteessa sanoisi, että asioiden on muututtava nyt, heti ja välittömästi, jotta suhde voi jatkua, molemmat usein tulkitsevat kyseisen ajan määreen eri tavoin. Toinen voi odottaa tilanteen muuttuvan tällä sekunnilla, siinä missä toinen taas ajattelee, että muutos on tarpeen vasta, kun kumppanin kuvaama tilanne tulee eteen - vaikka ensi viikolla.

*Yksilöt mieltävät  
ajan määreet eri tavoin.*

Toinen kysymys liittyen sitkutteluun ja erilaisiin aikakäsityksiin kumppanien välillä on myös se, miten määrittelemme takarajan jonkin muutoksen tapahtumiselle, vai määritämmekö sellaista ollenkaan?

*Onko rajana pari viikkoa?*

*Pari kuukautta?*

*Vuosi?*

Jos parisuhdetta korjattaessa toiminnan ja sen tavoitteiden aikatauluista ei puhuta selkeästi, toisen silmissä tilanne voi tarkoittaa, että muutosta tehdään, SITKU tilanne tulee.

Toinen taas ryhtyy tekemään päätöksiä tulevaisuudesta, SITKU kumppani on näyttänyt yrittävänsä.

## *Parisuhdetta korjatessakin sitkuttelu huonontaa molempien oloa.*

Jos ajan määreenä on "sitku", yksi ihminen sietää parisuhteen aiheuttamaa pahoinvointia kauemmin kuin olisi mitenkään välttämätöntä, koska "sitku tuo ihminen korjaa tapansa, kaikki muuttuu paremmaksi".

Jollekulle ero tulee täytenä yllätyksenä, koska ajatteli että "sitku muutan tapojani, voimme jatkaa yhdessä", mutta molempien kumppanien tarkoittamat "sitkut" olivatkin eri pituisia ajanjaksoja.

## EROTAAN SITTEN ELÄKKEELLÄ TAI SITKU LAPSET ON ISOMPIA?

Harkitsemme kumppania valitessammekin tarkkaan, tuntuuko tämä kumppani hyvältä ja meille sopivalta, ja näemmekö voivamme jakaa kyseisen henkilön kanssa yhteisen tulevaisuuden. Tämä harkinta usein jatkuu läpi koko parisuhteen. Pohdimme, tarvitseeko suhdetta parantaa jotenkin. Saatamme myös pohtia, mikä on riittävä syy erota. Kuitenkin niin parisuhteen parantamiseen liittyvissä ajatuksissa, kuin eropohdinnoissakin, sinä olet elämäsi ainoa ihminen, joka voi sanoa, että “nyt on sen hetki”.

Ikävimmillään omaan parisuhdemuseoon jämähtää vierailijaksi vuosien vierissä ohitse, ja sitten sitä huomaakin olevansa jo eläkkeellä. Vaikka päätös tarttua toimeen parisuhteen parantamiseksi tai eroamiseksi syntyisi vasta eläkeiällä, tai lasten viimein kasvettua riittävän isoiksi, olisiko epävarmuuden pelkäämiseen käytetyn ajan voinut kuitenkin käyttää omien haaveiden tavoitteluun?

### *Elämä on epävarmuuden sietämistä.*

Mieli ohjaa kieltä, ja jossain vaiheessa kun alkaa kuuntelemaan itseään, todennäköisesti huomaa, että voisi olla vähintäänkin aika tarkemmalle pohdinnalle parisuhteen tilasta. Jos puheet ja ajatukset jo vilisevät eron liittyen ilmaisuja ”ennemmin tai myöhemmin”, ”jossain vaiheessa”, ”jonkin ajan päästä”, ”pian” ja niin edelleen, olisiko viimeistään hyvä hetki pysähtyä?

Kun haluat korjata parisuhteesi, omaa asennetta tulisi korjata ainakin sen verran, että kyseisen kaltaisista ajan ilmaisuista pääsisi eroon. Oman sisäisen puheen muokkaaminen on ensialkuun yleensä melko työlästä, mutta sillä on häkellyttävän suuri vaikutus parisuhteen tilaan. Jos taas haluat erota parisuhteesta, olisiko viimein aika ottaa askeleita sitä muutosta kohti?

Jos ikävää oloa on muhitellut jo pidempään, voi tuntua äärettömän huojentavalta, että nyt viimein päätti ottaa asian esille. Rehellinen ja avoin keskustelu kumppanin kanssa mahdollistaa meille aivan uudenlaisen tason saavuttamisen parisuhteessamme. Jos keskustelua ei uskalla edes aloittaa, kumppani ei osaa lukea ajatuksiasi, eikä parisuhde voi parantua nykyisestä.

Sama pätee myös eroharkinnan päätökseen saattamiseen. Oikea aika erolle on sitten, kun sinusta todella tuntuu siltä. Ja kun asian on viimein ottanut esille, se tuntuu jopa huojentavalta. Moni eronnut kertoo, että heistä ajankohta tuntui oikealta siinä vaiheessa, kun puolisoa katsoessa syntyi lähinnä epämieluisia tunteita puhtaan ilon ja rakkauden sijaan.

Elämässä kaikelle on ensimmäinen kerta, myös sille kun vakavassa parisuhteessa pitäisi nostaa kissa pöydälle. Elämässä eteenpäin omia haaveita kohti kulkemista varten on uskallettava ottaa se ensimmäinen askel.

Ensimmäisen askeleen jälkeen sitä usein havaitsee, että pelko olikin useimmiten suurempi juttu kuin itse tapahtuma.

## VUODENKIERTO VETKUTTELUN HAITALLISENA APUVÄLINEENÄ: TUNNISTA "HILJAISET IKKUNAT"!

Tunnistat varmasti vuodenkierrossa sellaisia hetkiä ja tilanteita, jotka ovat ikäänkuin niin tärkeitä - miltei pyhiä, ettet halua pilata niitä ottamalla esiin ikäviä asioita juuri ennen niitä, tai niiden aikana, etkä oikein välittömästi niiden jälkeenkään. Tällaisia ovat useille meistä esimerkiksi joulut, kesälomat, syntymäpäivät, jne.

Näiden vuodenkierrossa jatkuvasti toistuvien tapahtumien lisäksi meillä on myös yksilöllisiä kiireisiä tai haasteellisia hetkiä pitkin vuotta, kuten vaikkapa sairastelut, isot työprojektit tai työttömyys, joiden aikana voimavaramme saattavat kulua senhetkisen tilanteen aiheuttamasta stressistä selviämiseen, sen sijaan, että ottaisimme isoja ikäviä asioita käsittelyyn, kun voimavaramme tuntuvat jo valmiiksi rajallisilta. Toisaalta: juuri näitä emme voi ennustaa. Ne tilkitsevät kalenterimme kuin itsestään niiden vuosittain toistuvien vakiojuhlapäivien ym. lisäksi.

Seuraavaksi pyydän sinua tekemään tehtävän, jonka avulla voit tunnistaa oman vuotesi "hiljaiset ikkunat". Ne ovat niitä ajanjaksoja kun jotakin merkittävää tapahtuu, eikä konkreettiselle keskustelulle puolison kanssa ole tilaa. Vai olisiko...?

Pitkissä parisuhteissa "hiljaisia ikkunoita" kertyy todennäköisesti jokaiselle, mutta jos pidemmällä aikavälillä on aina jonkinlainen "hiljainen ikkuna" päällä (syystä tai toisesta!), siihen tärkeään, "vakavampaan" keskusteluun asti ei koskaan päästä, ja vuodet vyöryvät vauhdilla ohitsemme. Sitku...



*Seuraava harjoitus auttaa sinua  
tunnustelemaan, milloin sinulla olisi  
tiedossa se itsellesi sitkuttelulla  
lupailemasi “parempi hetki”.*

Löydät Hiljaiset ikkunat -tehtäväpohjan seuraavalta sivulta. Taulukon alimmalla rivillä on valmiina yleisimpiä juhlapäiviä, jotka ovat monille niitä tavanomaisimpia vuoden aikana ilmeneviä "hiljaisia ikkunoita". Rastita niistä ne, jotka ovat itsellesi niin pyhiä, että silloin keskustelu ei ole mielestäsi soveliasta. Tämän lisäksi voit lisätä listaan vielä sellaisia tapahtumia joita listassa ei ole valmiiksi mainittu, esimerkiksi sukulaisten häät, ristiäiset, rippijuhlat, jne.

Kun olet tehnyt tehtävän, pohdi seuraavia:

1. Kuinka tyhjä kalenterisi tarvitsee olla, että ehdit panostaa hyvinvointiisi, jota myös elinvoimainen parisuhde voisi sinulle tarjota?
2. Näyttääkö jokainen vuotesi yllä olevan kaltaiselta, vai onko tämä vuosi jotenkin erityisen poikkeuksellinen, niin ettei sinulla oikeasti ole aikaa keskustelulle?
3. Miten päätät toimia?

Harjoituksen lähde:

Kati Niemen kirja Rakkauden (r)evoluutio - Parempi parisuhde vai erinomainen ero?  
(Art House 2019)

## HARJOITUS "HILJAISET IKKUNAT"

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Perheen syntymäpäivät												
Kihla-, hää- ym päivät												
Läheisten juhlapäivät												
Kiireiset ajat töissä												
Lomat ym.												
Muut tärkeät päivät	Uusi vuosi	Ystävänäpäivä Hiihtoloma	Laskiaisrieha	Pääsiäinen Vappu	Äitienpäivä	Juhannus	Koulujen kesäloma	Rapujuhlat	Koulut alkavat	Koulujen syysloma	Isänäpäivä Pikkujoulut	Itsenäisyysp. Joulu

## MIKSI LOPETTAA SITKUTTELU?

Sitkuttelun lopettamiseen kannustaminen ei tarkoita sitä, että kaikki olisi tehtävä välittömästi ennen kuin itsestä tuntuu, että on valmis.

Kuitenkin, kun viimein uskallat tarttua toimeen, joko työstääksesi parisuhdettasi entistä paremmaksi tai ottaaksesi askelia kohti eropäätöstä, huomaat, että usein aloittaminen on se vaikein askel.

Kun löydät itsestäsi kaiken tarvittavan tuen ja turvan, uskallat uskoa, että elämä kantaa.

*Sitkuttelu vain pidentää sitä aikaa,  
jonka olemme peloissamme siitä kaikesta  
mitä voisi tapahtua.*

Jos kissan nostaminen pöydälle pelottaa niin kovin, onko asioiden puheeksi ottamisen pelkäämiseen mitään järkeä käyttää puolet elämästä? Haasta itseäsi lempeästi, määrätietoisesti eteenpäin.

*Jos et ole varma mitä muuta  
elämällä olisi tarjottavana,  
sen selvittäminen pelottaa.*

Huonoa liittoa oppii sietämään, vaikka se ei tee onnelliseksi. Myös omien tunteiden hyväksyminen vie aikansa. Jos pelkää ottaa asiaa esille kumppanin kanssa, se hetki jolloin parisuhde olisi omien toiveiden kaltainen, tai vaihtoehtoisesti ero viimein tapahtuisi, lipuu aina vain kauemmas horisonttiin.

Elämä on matka, ei projektisuoritus. Absoluuttisen täydellisiä olosuhteita minkä tahansa suunnanmuutoksen toteuttamiselle ei mitään suurimmalla todennäköisyydellä koskaan tule olemaan. Vaatii rohkeutta ottaa hankalia aiheita käsiteltäviksi yhdessä puolison kanssa, mutta samalla kun asia on käsitelty, se on käsitelty.

### MUISTETTAVAA:

1. Tiedosta sitkuttelusi yhä tarkemmin.
2. Mitä tapahtuisi, jos lopettaisit sitkuttelun?
3. Mikä on pahinta, mitä voisi tapahtua?
4. Kuinka todennäköistä on, että pelkäämäsi kauhuskenaario oikeasti tapahtuisi tuon kurjuuden kaikissa sfääreissä?
5. Ja ehkä se pelottavin vaihtoehto kaikista:  
Mitä tapahtuisi, jos kaikki menisikin ihan hyvin?

# 3 EIKU...?

Meillä on sekä rajoittavia että positiivisia uskomuksia. Positiiviset uskomukset kannattelevat meitä ja puskevat meitä eteenpäin vastoinkäymisten läpi. Esimerkiksi: "Olen erittäin kiinnostunut tästä aiheesta ja siksi varmasti opin uuden työn perusteet pian, vaikka nyt vähän jännittää." Rajoittavat uskomukset puolestaan kuulostavat lähinnä tältä "Olen aina ollut todella huono kielissä, ja uudessa työssä pitäisi puhua englantia päivittäin, ei tästä mitään tule."

Molempien tyyppisiä uskomuksia yhdistävä tekijä on siinä, että ne vaikuttavat päätöksentekoprosessiimme. Ne ovat sisäisen maailmamme peruspilareita, jotka auttavat meitä jäsentämään maailmaa: määrittämään mahdollisen ja mahdottoman sekä hyvän ja huonon rajat.

*Mutku luo meille oman totuutemme,  
jolla ei ole välttämättä mitään tekemistä  
objektiivisen todellisuuden kanssa.*

## *Sitku saa meidät kuvittelemaan, että aika muutokselle on aina joskus tulevaisuudessa.*

Sitkuttelu ja mutkuttelu syntyvät pelosta tuntematonta kohtaan. Niistä irtipäästäminen vaatii pienen hypyn, jossa päästät hetkeksi irti tutusta ja turvallisesta.

Sitkuttelusta ja mutkuttelusta irrottautumalla vapautat itsesi tutkimaan niitä mahdollisuuksia, jotka tekisivät juuri sinut tyytyväisemmäksi.

Olet selvinnyt kaikesta tähän asti kohtaamastasi hengissä, joten suurella todennäköisyydellä selviät pitkän aikaa vastakin, vaikka etukäteen jännittäisi.

Jos on koko ikänsä katsonut maailmaa vain tietyn uskomustensa luoman linssin läpi, on vähintäänkin hämmentävä hetki uskomusta kyseenalaistaessaan havaita, että oikeastaan vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia onkin vaikka kuinka monia.

## MAHDOLLISUUKSIEN MÄÄRÄ HÄMMENTÄÄ

Kyseenalaistamalla rajoittavat uskomuksemme pääsemme tilanteeseen, jossa huomaamme, että:

*“Eiku, ehkä puolisoni ei olekaan vetelys vain ärsyttääkseen minua?”*

*“Eiku ehkä parisuhteen työstämisessä saattaakin olla itua?”*

*“Eiku ehkä avioero ei olekaan maailmanloppu?”*

Aina välillä tarvitsemme pientä ravistelua tunnistaaksemme rajoittavat uskomuksemme koskien itseämme, puolisoamme ja maailmaa ylipäänsä.

*Esimerkiksi saatamme ajatella,  
ettemme voi erota,  
koska meidän suvussamme  
tai ystäväpiirissämme  
kukaan ei ole eronnut.*

Aivan samalla tavoin saatamme kuvitella, ettemme tule koskaan löytämään loppuiän elämänkumppania, koska vanhempamme eivät onnistuneet.

## MISTÄ MONET PARISUHTEITA KOSKEVAT USKOMUKSET OVAT PERÄISIN?

Monet parisuhteisiin liittyvät rajoittavat uskomukset eivät ole välttämättä täysin omiamme, vaan varsin usein kyse on käsityksistä, jotka olemme imeneet sisäämme ympäröivästä maailmasta. Yleiset uskomukset siirtyvät eteenpäin sukupolvien ketjussa tarinoiden ja sanontojen muodossa. Monet niistä uskomuksista, joita mekin kannamme sisällämme, eivät ole välttämättä edes suoraan vanhemmiltamme tai isovanhemmiltamme, vaan jopa satojen vuosien takaa.

Usein otamme kyseisen kaltaiset yleiset uskomukset sisäämme kyseenalaistamatta, ja kannamme niitä maailmankatsomuksemme perusteina, vaikka maailma olisi ehtinyt muuttua huomattavasti sen jälkeen, kun joku keksi, että “näin se asian laita on”.

Näin 2020-luvulla elämme keskimäärin noin 80-vuotiaiksi. Kolmisensataa vuotta sitten puolestaan jo nelikymppiset olivat suhteellisen valmista kauraa siirtyäkseen ajasta iäisyyteen. Yhä 1800-luvullakin moni lapsi menetti joko toisen tai molemmat vanhempansa, ennen kuin ehti täyttää 13. Vihkivalat eivät puolestaan ole tuolla aikavälillä sen kummemmin muuttuneet.

*Suurin ero on, että nykyään  
“kunnes kuolema meidät erottaa” on  
vuosikymmenien verran pidempi ajanjakso.*



Tilastokeskuksen tietojen perusteella avioliittojen solmineiden pariskuntien määrä on laskenut varsin tasaiseen tahtiin vuodesta 2008 lähtien. Tämän lisäksi niiden aiempaa harvempien avioliiton solmineiden pariskuntienkin keskuudessa noin puolet liitoista päättyy eroon. Todennäköisesti jokaisella meistä on myös ystäväpiirissämme joku, joka on eronnut. Ero ei siis oikeastaan ole mikään harvinaisuus, eikä se lyö otsaan elinikäistä stigmaa, kuten joskus 70 vuotta sitten.

## *Usein romantisoimme isovanhempiemme sukupolven elinikäisiä avioliittoja.*

Unohdamme, että parisuhteiden taloudellinen epätasapaino, sekä avioeroon liittyvä stigma olivat niin voimakkaita, että yksilöiden oli kannattavampaa pysyä toimimattomassakin suhteessa kuin erota. Haluamme uskoa ikuiseen rakkauteen niin kovin, että mieluiten sivuutamme ne totuuden hippuset, jotka eivät sovi yhteen uskomustemme kanssa. Uskomukset kun ovat meidän totuutemme ja meidän totuutemme muodostaa meidät, joten koemme, että egomme saa pienen kolauksen, jos olemmekin vahingossa väärässä.

Onko nykymaailmassa välttämättä realistista nähdä itsensä avioliitossa saman ihmisen kanssa kuolemaansa asti?

Koska ihmiset rakastavat romantiikkaa ja mielikuvia onnellisista lopuista, myös kuluttamamme viihde rakentuu usein juuri yllä kuvatun kaltaisten ideaalien perustalle. Katsomme elokuvia ja luemme kirjoja, joissa kumppanit saavat mutkien ja koettelemusten kautta toisensa ja elävät onnellisina elämänsä loppuun asti.

Aika harvoin romanttisissa elokuvissa kuitenkaan nähdään jatko-osia “lasten syntymä, asuntolaina ja 15 arkista vuotta myöhemmin” -meiningillä. Parisuhde kuvataan vain alun hekumana, ja siihenpä elokuva usein loppuukin. Olemmeko harkinneet, että erokin voisi olla se kuuluisa onnellinen loppu?

Muutos yleisessä ajattelussa ei ole myöskään ollut mikään äkkitempaus, vaan muodostunut pikkuhiljaa sitä mukaa, kun yksilöillä on ollut enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Kun huomioimme kuinka moni avioliitto tilastollisesti päättyy eroon ja kaikki ne avoerot, joita ei tilastoida, onko ero todella nykymaailmassa enää mitenkään poikkeuksellinen mörkö, josta ei saisi puhua?

Aikanaan syntyneillä yleisillä uskomuksilla on ollut aikansa ja paikkansa, ne ovat olleet yhteiskuntia koossa pitävä liima. Uskomusten arvo on ollut siinä, että ne ovat auttaneet suuntaamaan yhteiskuntia oikeaan suuntaan, esimerkiksi sotien jälkeisen uudelleenrakennuksen merkeissä.

Tästä huolimatta:

*Jos nykypäivänä pyrkii elämään  
selllaisten ohjenuorien mukaan,  
jotka eivät syntyneet tässä ajassa ja paikassa,  
kohtaa väistämättäkin haasteita  
elämänsä varrella.*

Voisimmeko sittenkin mieltää eron suhteellisen tavallisena elämänvaiheena, jonka suuri osa ihmisistä käy läpi ennemmin tai myöhemmin elämässään?

Ei ole mitään järkeä mallailla omaa elämäämme sopimaan historiallisten uskomusten ja mielipiteiden sabluunaan, joka syntyi maailmassa, jota ei enää ole.

## RAJOITTAVIA USKOMUKSIA RATKOMASSA

Rajoittavien uskomusten purkamiseksi on olemassa erilaisia tekniikoita, joita käydään tarkemmin läpi *Parisuhde vai ero?* -päätöksenteon verkkovalmennuksessa.

Uskomuksiimme liittyy voimakkaita tunteita. Tunnelatauksen kannalta on yhdentekevää mitä uskomus itsessään koskee: kyse voi olla vaikkapa poliittisesta kannasta, näkemyksistä ruokavalion suhteen, tai esimerkiksi juuri eroon liittyvistä uskomuksista.

*Uskomuksiamme on harvoin mahdollista muuttaa vain ulkoapäin pommitetuilla järkiperusteilla, vaan niitä muuttaaksemme meidän tulee itse olla avoimia antamaan erilaisille totuuksille mahdollisuus.*

Syy, jonka vuoksi emme usein uskalla, tai jaksa, kyseenalaistaa uskomuksiamme on siinä, että uskomustemme tietoista muokkaamista varten meidän tarvitsee usein nähdä jonkin verran vaivaa.

Antamalla itsellemme luvan tarkastella uskomuksiamme objektiivisesti ja määritellä hyvän ja mahdollisen rajat uudelleen, annamme itsellemme palasen uudenlaista vapautta ottaa elämämme ohjaket käsiimme.

Vaikka uskaltaisimme "Eiku?"-pohdinnoillamme antaa erilaisille ajatuksille ja mahdollisuuksille tilaa omassa tavassamme katsoa maailmaa, miksi silti usein pelkäämme edes ajatella eroa? On täysin turhaa pitää eroa tabun kaltaisena kiellettynä alueena päänsä sisällä, kun ottaa huomioon miten usein se on vain osa elämää.

Millaisia pelottavia eroihin liittyviä uskomuksia ylläpidämme?

*Voisiko eron  
mahdollisuuden  
hyväksyminen  
jopa auttaa meitä  
parantamaan parisuhdettamme?*

## ERO ON EPÄONNISTUMINEN?

Usein jumahdamme ajatukseen siitä, että ero tarkoittaisi epäonnistumista. Miksi näin täytyisi olla?

Pelkäämme, että ero suistaa meidät taloudelliseen kaaokseen, aiheuttaa jonkinlaisen pudotuksen statuksessamme, ehdottomasti vie lapsemme hunningolle ja asettaa meidät häpeänalaiseksi ystäviemme, työkavereidemme, perheemme ja naapuriemme silmissä. Vaikka olisimmekin onnellisessa parisuhteessa, jota haluamme työstää vielä paremmaksi, on hyvä pohtia millaisia asenteita meillä on eroamista kohtaan. Eron näkeminen epäonnistumisena viestii lähinnä siitä, että olet oppinut häpeämään epäonnistumisasi, vaikka nekin ovat vain osa jokaisen elämää.

Harvemmin itse ajattelemme yhtä negatiivissävytteisesti tuntemistamme eronneista ihmisistä kuin mitä ajattelemme itsestämme.

Todellisuudessa häpeä rajoittaa enemmän kuin epäonnistuminen. Onneksi häpeän tunnetta voi lievittää harjoittelemalla, eikä ole mitenkään välttämätöntä antaa häpeälle valtaa.

Ehkä eron ajattelemisen yhtenä vaihtoehtona muiden joukossa mahdollistaakin uusien näkökulmien tuomisen omaan parisuhteeseemme.

*Kun pudotamme pois eroon liittyvät epäonnistumisen pelot, meille jääkin käteen mahdollisuus todella uskaltaa tarttua tuumasta toimeen, myös paremman parisuhteen rakentamiseksi.*

Kun uskallamme viimein paljastaa itsemme kumppanillemme kokonaan ilman, että pelkäämme hylätyksi tulemista, uskallamme myös sanoa ääneen ne toiveemme ja tarpeemme, joita olemme hillonneet pääkoppamme takanurkassa uskaltamatta puhua niistä. Mieltämällä eron yhtenä vaihtoehtoisena tapahtumien kulkuna *ilman kummankaan vaihtoehdon, parisuhteessa pysymisen tai eroamisen arvottamista*, meillä on paljon suurempi todennäköisyys onnistua saavuttamaan se, mitä elämältä ja parisuhteelta todella toivomme. Esimerkiksi:

- Harkitsemalla eroa vartenotettavana mahdollisuutena, pystymme paremmin tunnistamaan parisuhteemme ongelmat. Kun olemme rehellisesti tunnistaneet ongelmakohdat (niiden torjumisen tai kieltämisen sijaan), meillä on mahdollisuus työstää ongelmakohtia ja selvitä tilanteesta aiempaa vahvempana parina. *Parisuhteen pelastamisessa on siis onnistuttu.*
- Jos eropohdinta päättyy lopulliseen eropäätökseen, sekin on *henkilökohtainen onnistuminen*. Kukaan ei tee kyseistä päätöstä hetken mielijohteesta, vaan usein vakavamman ja syvemmän harkinnan lopputuloksena.

*Ainoa todellinen  
henkilökohtainen epäonnistuminen  
on elää sellaisessa parisuhteessa,  
jossa on paha olla, ilman, että  
suhdetta yrittää korjata tai ilman, että  
yritysten jälkeenkään uskaltaa todeta,  
että suhdetta ei voi enää parantaa.*

Pelottelemme itseämme lukemalla iltapäivälehdistä kauhutarinoita eroista, joissa kaikki meni pieleen. Näin rakennamme jatkuvasti itsellemme uskomusta "normaalista erosta", vaikka lööppien erot ovat keskiarvoista kaukana. Jokainen pariskunta ryhtyy suhteeseen erilaisista syistä ja jokainen suhde ja sen dynamiikka on erilainen. Aivan samalla tavalla jokainen erokin on erilainen ja sen kulku riippuu täysin ihmisistä, jotka siinä ovat osallisina. On aivan turhaa pitää kauhutarinoita esimerkkeinä, koska sinä olet sinä ja käsittelet asioita aivan eri tavoin kuin iltapäivälehdessä avautunut Sirpa, tai vaikka edes kumminkaimasi Tapani. Emme voi vaikuttaa muiden tekemisiin, mutta voimme valita oman lähestymistapamme. Meillä jokaisella on mahdollisuus vaikuttaa parisuhteeseemme ja työstää sitä niin, että se on mahdollisimman hyvä kaikille suhteen osapuolille. Ja jos suhde jossakin vaiheessa päättyy, meillä on jälleen valtaa tehdä erosta mahdollisimman hyvä ja sujuva.

# 4 NYTKU!

Matkasi kohti parempaa parisuhdetta tai kohti hyvää eroa on nyt alkanut. Olet tarkastellut millaiset "totuudet" ohjaavat elämääsi ja millaisista syistä et voi tehdä muutoksia ennen kuin vasta "joskus tulevaisuudessa". Olet toivottavasti kyseenalaistanut omia ajatus- ja kommunikointimallejasi sekä tehnyt päätöksen siitä, että haluat lähteä työstämään tilannetta, joko saavuttaaksesi parisuhteessasi uuden syvemmän tason tai suunnataksesi kohti hyvää eroa. Luettuasi ylläolevan alat mahdollisesti hitaasti kallistua sille kannalle, että odottelu saa riittää.

*Eiku-pohdinta on avain siihen, että voit alkaa elämään NYTKU.*

Kun osaat aina välillä hypätä itsesi ulkopuolelle ja katsoa omia ajatuksiasi ulkopuolisen silmin, todennäköisesti katselet itseäsi myös hivenen armollisemmin. Olemme usein itse itsemme kärkevimpiä kriitikoita. Kun katsomme itseämme ulkoapäin, annamme itsellemme mahdollisuuden havaita, missä kohdin oikeasti voisimme parantaa omaa toimintaamme, millaisista asioista murehdimme turhaan ja millaisten rajoittavien uskomustemme kanssa olemme liian ankaria itsellemme. Meillä on usein taipumus olla äärimmäisen huolissamme siitä, että *mitähän muut meistä ajattelevat, tai nyt he varmasti tuomitsevat minut ja ajatukseni ja pitävät minua epäonnistuneena.*



Kuitenkin jos mietit esimerkiksi sitä, kuinka paljon itse vatvot muiden asioita verrattuna siihen, miten paljon aikaa käytät omien asioidesi pohtimiseen ja muiden mielipiteistä huolehtimiseen, havaitset, että sinun elämäsi kiinnostaa kaikkein eniten juuri sinua itseäsi. Muilla on omat haasteensa ja riemun aiheensa arjessa, ja ihmisinä meillä on taipumus olla erityisen kiinnostuneita juuri omasta tekemisestämme.

Siksi kannattaakin miettiä, mitä järkeä on jäädä jumiin oman elämäsi odotushuoneeseen, kun voit elää rohkeasti nytku -elämää. Elämää, jossa kuuntelet itseäsi ja tähtäät kohti elämää, jossa voit saavuttaa täyden potentiaalisi. Uskaltaisit sanoa enemmän "kyllä" niille asioille, jotka tuottavat sinulle hyvinvointia ja "ei" niille asioille, jotka syövät voimavarojasi.

*Kaikkien etukäteen muhiteltujen  
pelkojen takaa saattaakin paljastua  
uusi elämänvaihe, jossa olet  
aikaisempaa tyytyväisempi ja saat todella  
elää itsesi näköistä elämää,  
tinkimättä juuri sinulle tärkeistä asioista.*

Elämäsi pysyvin matkakumppani olet sinä itse, joten pohdi oletko valmis hukkaamaan voimavarojasi, ja pahimmassa tapauksessa itsesi, pitääksesi kynsin hampain kiinni sellaisesta asiasta, josta olisi jo voinut päästää irti menneisydessä. Huonolle kommunikaatiolle ja rajoittaville ajatusmalleille on aina olemassa yksi hyväksi havaittu sijoituspaikka: romukoppa.

Saat itse asettaa elämällesi laatustandardin ja päättää mikä on sinulle merkityksellistä ja tärkeää, ja mikä tuottaa sinulle riemua.

Saat myös itse valita matkallesi mukaan seuralaiset, joiden kanssa yhdessäolosta nautit.

Sinulla on myös oikeus pyytää ääneen niitä asioita, joita tarvitset hyvään elämään.

Sinulla on vapaus tehdä elämästäsi oman näköistäsi juuri nyt, eikä vasta sitten jonain päivänä kaukana tulevaisuudessa.

Elämäsi on sinun, ja sinulla on oikeus olla onnellinen. Ainoa ihminen, joka sinut voi tehdä onnelliseksi, olet sinä itse, joten uskalla unelmoida isosti juuri niistä asioista, jotka saavat sisimpäsi kuplimaan.

Uskalla tarttua aktiivisesti toimeen parisuhteesi parantamiseksi. Uskalla myös tunnistaa se hetki, jolloin parisuhteen hyvinvointi ei ole enää kiinni omasta panoksestasi.

Kun kaipaat tukea ja ratkaisukeskeisiä näkökulmia parisuhteesi tilan pohdintaan, olet lämpimästi tervetullut mukaan *Parempi parisuhde vai ero?* - verkkovalmennukseen ja/tai henkilökohtaisiin tapaamisiin kanssani. Lopputuloksena voi olla konkreettiset askeleet kohti parempaa parisuhdetta tai sujuva matka kohti hyvää eroa ja itsesi näköistä elämää.

Lisätietoja löydät:

- [www.rakkaudenrevoluutio.fi/valmennukset](http://www.rakkaudenrevoluutio.fi/valmennukset)
- [rakkaudenrevoluutio@mindshiftingmomentum.com](mailto:rakkaudenrevoluutio@mindshiftingmomentum.com)

"Hei! 😊 Oon aamulla käynyt kurssimateriaalia läpi ja sanon vaan, että WAU!!! Saat kyllä mut ajattelemaan! Kiitos ❤️"

"Kattava paketti päätöksen tekemiseksi ja kaoottisten ajatusten selkiinnyttämiseksi."

"Mua ilahduttaa se, että voi punnita vaihtoehtoja ja haastaa omia ajattelumalleja, ja Ah kun se on piristävää!"

"*Parempi parisuhde vai ero?*-verkkovalmennusta suosittelisin henkilölle, jolla on parisuhdehaasteita ja tyytymättömyyttä omaan elämään."

"Katsoin eilen Sun videoita 😊 ja tuli niin iloinen ja hyvä fiilis - kiitos ❤️"

"Jo nyt, kun olen edennyt jonkin verran verkkokurssilla, tuntuu, että ainakin tämän aamuista huonoa oloa ja stressiä kaikki lievensi ja helpotti. Kiitos, Kati, suuresti!"

"Kurssiaineistosi on todella sitä mitä olen tarvinnut tilanteeseeni."

Toivon kaikkea hyvää matkallesi kohti elämää, jossa uskallat aktiivisesti tavoitella haaveitasi ja annat itsellesi luvan tulla aidosti nähdyksi ja kuulluksi omana itsenäsi, kaikkine tarpeinesi ja toiveinesi.

Sinun hetkesi on nyt!

*Rakkaudella,  
päätöksenteon valmentajasi  
Coach Kati Niemi*

LISÄTIEDOT:

- [www.rakkaudenrevoluutio.fi/valmennukset](http://www.rakkaudenrevoluutio.fi/valmennukset)
- [rakkaudenrevoluutio@mindshiftingmomentum.com](mailto:rakkaudenrevoluutio@mindshiftingmomentum.com)