

**KAIJA MARIA JUNKKARI
VASTAA**

AVIOEROMME ON YHÄ SELVITTÄMÄTTÄ

Avioerostani on kulunut 11 vuotta. Ex-mieheni lähti kodistamme viemättä mitään henkilökohtaista tavaraansa ja pani minun selkäni takana eron vireille. Hänellä oli uusi nainen valmiina odottamassa. Olen nyt 41-vuotias. Elän kahdestaan 16-vuotiaan tyttäreni kanssa, joka tapaa isäänsä muutaman kerran vuodessa.

Näin keski-ään kriisissä avioero on tullut taas ajatuksiini. Eroa ei ole tähän päivään asti työstetty loppuun saakka, enkä vieläkään tiedä, miksi mies lähti. Olen viime aikoina yrittänyt puhua puhelimessa hänen kanssaan tyttäremme opiskeluasioista, mutta hän lyö luurin korvaani. Alkoholi on kuvioissa mukana.

Kadun avioliittoani. Minusta tehtiin syntipukki. Ex-miehen suku hyökkäsi kimppuuni, samoin omat sukulaiseni. Olen pyytänyt ex-mieheltäni anteeksi. En vilkuillut avioliiton aikana muita miehiä.

Uutta, vakavasti otettavaa miestä minulle ei ole suotu. Vä-lillä pelkään miehiä.

Miten tästä eteenpäin?

Sinua on kohdeltu hyvin loukkaavasti avioerossasi, ja on ymmärrettävää, että se on jättänyt syviä haavoja. On vain hyvä, että avioerosi tapahtumat ovat nyt nousseet voimakkaasti esiin. Sillä tavalla sinun on mahdollista päästä jatkamaan elämäsi ilman katkeruutta.

On epätodennäköistä, että ex-miehesi tulee kertomaan, miksi hän jätti sinut. Hän ei välttämättä tiedä sitä itsekään. Yleensä miehillä on toinen nainen katsottuna, ennen kuin he haluavat eron. Se ei kuitenkaan välttämättä tarkoita, että avioliitto olisi ollut huono. Ehkä miehesi kaipasi uuteen rakastumiseen liittyviä voimakkaita tunteita. Rakastumistahan ihminen jollakin tavalla kaipaa aina uudestaan. Sosiologi **Francesco Alberonin** mukaan se on regressiivinen tila, joka on toisinto varhaisesta äidin kokemisesta eikä koskaan lakkaa kokonaan ole-



Ihmissuhdeasiantuntija Kaija Maria Junkkari vastaa tällä palstalla lukijoidemme kysymyksiin. Kirjoita osoitteella Eeva, Hitsaajankatu 7/7, 00081 A-LEHDET, kuoreen tunnus "Junkkari".

Tai kysy sähköpostilla: maria.turkio@a-lehdet.fi

masta osa tunne-elämäämme.

Mitä vähemmän ihminen tunnistaa omaa sisäistä maailmaansa, sitä enemmän hän on erilaisen tunteittensa uhri. Vastuullista käyttäytymistä tässä tilanteessa olisi kuitenkin ollut selvittää teidän välistänne suhdetta ja perhetilannetta ennen mahdolliseen eroon päättymistä.

Avioero koskettaa aina jollakin

**Oikea
anteeksiantaminen
on itsekäs teko,
hyvä teko itselle**

tavalla koko sukua ja ystäväpiiriä herättäen voimakkaita reaktioita. Mitä ahdistuneempia ihmiset ovat, sitä suurempi tarve heillä on löytää "syyllinen", jonka kuuluisi olla vastuussa koko tilanteesta. Kuvitellaan, että kaaos ja pelko saadaan tällä tavalla hallintaan. Tosin se on vain tilapäistä, oma ahdistus kun joudutaan ennen pitkää kuitenkin kohtaamaan.

Vaikka kadut avioliittoasi, uskon, että sinua auttaisi, jos löytäisit avioliitostasi ne asiat, joista voit edelleen olla kiitollinen ja joita ehkä kaipaatkin. Avioliittosi on tärkeä, joskin myös tuskallinen osa ainutlaatuisesta elämänpaattasi. Voit antaa anteeksi itsellesi, että tulit menneeksi liittoon, joka päättyi niin tuskallisesti. Psykiatri **Anja Mathur** on sanonut viisaasti, että oikea anteeksiantaminen on itsekäs teko, hyvä teko itselle. Ihminen antaa anteeksi itsensä takia, ei ollakseen hyvä ihminen tai siksi, että se on moraalisesti oikein.

Anteeksianto tapahtuu niin, että suostuu kipuun ja ottaa vastaan avuttomuuden tunteen. Kun ihminen uskaltaa katsoa sekä rai-voaan että avuttomuuttaan ja

häpeäänsä silmästä silmään, puolet työstä on tehty.

Voit opetella antamaan anteeksi myös miehellesi, hitaasti ja vähitellen. Anja Mathurin sanoin totuutta voi vääristellä, jos vääristää sitä hyvään suuntaan. Hyvän ylikorostaminen on eri asia kuin pahan kieltäminen. Hautajaisissa ihmisestä halutaan muistaa aina jotain hyvää. Se on luonnollista ja tervehdyttävää alitajunnan toimintaa, sillä jos kuolleen ihmisen muisto on paha, siitä ei voi päästää irti. Tätä voi soveltaa myös ex-puolisoon. Paha pitää tunnistaa, mutta hyvään kannattaa tarrautua. Niin kauan kuin vihaa, on koukussa eikä voi jättää pahaa taakseen. Viha, katkeruus ja kauna ovat raskas taakka. Hyvä maailma rakentuu tyytyväisyydestä, ja sitä voi tietoisesti rakentaa.

Myös suru outtaa sinua pääsemään irti menneestä. Se on kuin kevätsade, joka vapauttaa kasvaamaan. Suru ei ulotu vain itseesi vaan myös ex-puolisoosi ja sukulaisiisi, jotka tuottivat tuskaa. On surullista, etteivät he pystyneet tai halunneet toimia paremmalla tavalla.