

Erosta uuteen eheään elämään



JAANA VUORISALO
Kouluttaja, Ero- ja elämäntaidonvalmentaja
www.erovalmennus.fi
p. 0400-800 734

Avioero on menetysten sarja, joka muuttaa elämän. Vuosittain se koskettaa n. 27 000 aikuista ja yli 30 000 lasta. Näiden lukujen päälle tulevat vielä avoerot, jotka eivät tilastoissa näy. Eroprosessin kulku ja kesto on yksilöllinen, mutta useimmiten se synnyttää tunne-elämän kaaoksen ja vaikeuttaa jopa arjen hallintaa. Eron kipeyden rinnalle nousee kuitenkin myös sen suoma ensiluokkainen mahdollisuus itsetuntemuksen lisäämiselle, elämän arvojärjestyksen muuttumiselle ja voimalliselle henkiselle kasvulle.

Ero rikkoo elämää

Avio-/avoero on aina prosessina yksilöllinen, mutta se sisältää joitakin yleisiä piirteitä. Henkilökohtaisella tasolla eroprosessin kokonaisvaltainen työstäminen kestää vuodesta kolmeen vuoteen – joskus jopa vuosikymmeniä.

Emotionaalinen ero käynnistyy jo ennen avioeroa, kun avioliitto alkaa näyttää epäon-

nistuneelta. Tämä aika pitää sisällään keskusteluvaiheen puolisoitten välillä.

Eroprosessin aktiivinen toimintavaihe alkaa avioerohakemuksen jättämisestä. Viimeistään tässä yhteydessä käynnistyvät juridisen ja taloudellisen eron sekä vanhemmuuden muuttamisen prosessit. Jätetäänpä erohakemus sitten yhdessä tai vain toisen puolison toimesta, on eron konkretisoitumisen seurauksena usein shokkivaihe.

Kun eron työstämis- ja käsittelyvaihe alkaa, on tuen tarve suuri. Eroprosessi etenee yhteisöllisen, sosiaalisen ja psykisen eron vaiheeseen. Moni eroaja kääntyy ystävien, ammattiauttajien ja työtovereiden puoleen saadakseen kaipaamaansa tukea. Vähitellen eronnut alkaa suuntautua kohti tulevaisuutta, jolloin uudelleen suuntautumisen vaihe käynnistyy. Riittävän tuen ja ohjauksen puutteessa valitettavan moni eronnut juuttuu paikalleen vuosikausiksi kykenemättä etenemään omassa elämässään.

Toimintakyky vaakalaudalla

Useimmille eroajille eron vaikutusten laajuus tulee yllätyksenä. Kenties vuosikymmeniäkin kestänyt parisuhde on tarjonnut – mahdollisista vaikeuksistaan huolimatta – sekä identiteetin että sellaista perusturvaa ja suojaa, jota ennen eroa ei ole kyennyt tunnistamaan. Kun tämä kaikki häviää, kokee moni olevansa 'tyhjän päällä' ja peloisaan.

Eronnut on menettänyt: Puolison, seksikumppanin, apulaisen, läheisen ystävän, mahdollisesti lapset, puolison sukulaiset, kodin, omaisuutta, entisen elintason, perheenomaisen elämäntavan, identiteetin, itsearvostusta. Menetykset edellyttävät surutyön tekemistä. Tämäkin prosessi on kestoltaan yksilöllinen. Toisille erotrauma on niin suuri, että se värittää koko loppuelämää.

Eroprosessin suru- ja kriisivaiheessa

esiintyvät oireet ovat hyvin tavallisia: huonontunut keskittymiskyky, turtuneisuuden tunne, epäsäännöllinen uni, muuttuneet ruokailutottumukset, ahdistuneisuus, mielialan vaihtelut ja tunteiden vuoristorata (viha, pelko, suru, katumus, häpeä, syyllisyys). Fyysisinä oireina saattaa ilmetä mm. sydämentykytystä, vatsavai-voja, puristuksen tunnetta rinnassa, lihasten voimattomuutta, hengitysvaikeuksia, väsymystä ja hengenahdistusta. Nämä kaikki reaktiot ovat hyvin yksilöllisiä ja täysin normaaleja eron liittyvien menetysten yhteydessä. Myös ahdistuneisuutta, paniikkioireita tai jopa depressio-oireita saattaa ilmetä.

Erossa on henkisen kasvun mahdollisuus

Tutkimusten – ja käytännön kokemusten – mukaan elämää mullistava parisuhde-ero on oivallinen ponnistuslauta oman itsetuntemuksen lisäämiselle. Ero ja sen jälkeinen aika on mitä parhain uudistumiselle: vanha on jo rikkoutunut ja uuden rakentaminen voi alkaa. Henkisen kasvu näyttäytyy lähinnä tietoisuuden lisääntymisenä ja sitä kautta kurkottautumisenä kohti uusia ajatus- ja toimintamalleja. Usein myös eronneen arvojärjestys muuttuu ja elämä saa lisää syvyyttä.

Jos eron kipeät kokemukset työstetään ja avataan, paljastuu kaiken sisältä kasvua odottava taimi. Tämä uudistumisen ja eheytyksen alku odottaa ravinnokseen mm. itsetutkiskelua, omien voimavarojen arvostamista, itsekunnioitusta ja rakkautta – ennen kaikkea itseä kohtaan.

Erovalmennustyöni myötä olen havainnut, että omiin toiveisiin, tarpeisiin ja unelmiin tutustuminen on monelle eronneelle aivan uusi kokemus. Vuosien ja vuosikymmenten pituinen perhe-elämä on valitettavan monien kohdalla kulkenut omaa arkista uomaansa ilman sen suurempaa puolisoitten välistä kom-

munkaatiota tai toinen toistensa – saatikka omien - tarpeiden huomioimista. Kun ero murtaa tutut ja turvalliset elämän raamit, on oivallinen aika alkaa rakentaa "Uutta Eheää Elämää".

Kuka eronnutta kannattelee?

On luonnollista, että eroprosessissa elävää ystävää tuetaan ja kannustetaan. Läheisillä ihmisillä on kuitenkin myös oma elämänsä eletävänä, joten usein auttamisen rajat tulevat vastaan paljon aikaisemmin kuin eronnut on saavuttanut normaalin toimintakykynsä ja uuden tasapainon elämäänsä. Niinpä joskus nämä eronneelle niin tärkeät ihmissuhteet kuormittavat liikaa ja ystävyysuhteet katkeavat.

Monille eronneille erilaisiin tarjolla oleviin eroryhmään osallistumisen kynnys on – syystä tai toisesta - liian suuri; heille yksilöllinen ETV-erovalmennus (vastaanotolla tai Online) on toimiva vaihtoehto.

ETV-erovalmennus

Ennen Eroa`- valmennuksessa tarkastellaan sekä parisuhteen nykytilannetta että mahdollisen eron seurauksia monista näkökulmista käsin ja tuetaan näin eroa harkitsevaa henkilöä löytämään itselleen sopivimman ratkaisun. `Ero`- valmennus taas painottuu sekä käytännön eroprosessin eteenpäin viemiseen ja moninaisten tunteiden käsittelyyn. `Eron jälkeen`- valmennuksessa painopiste sijoittuu tulevaisuuteen suuntautuvassa Uuden Ehomman Elämän rakentamisessa niin sisäisesti kuin ulkoisesti.

Sinustako erovalmentaja?

Tieni ero- ja elämäntaidonvalmentajaksi on kulkenut omien kokemusteni siivittämänä. Nyt takanani on yli kymmenen vuotta "Uutta

Lähteet:

James, John W. - Friedman, Russell: Surun työstäminen (Svenska Institutet för Sorgbearbetning, 2010).

Kiiski, Jouko: Suomalainen avioero 2000-luvun alussa. Miksi avioliitto puretaan, miten ero koetaan ja miten siitä selviydytään? (Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Kopijyvä Oy, Joensuu 2011).

Korvuo, Päivi – Tenhunen-Kejonen, Minna: Naisten kokemuksia avioerosta ja selviytymisestä. (Pro gradu –tutkielma, Kuopion yliopisto 2000).

Määttä, Kaarina: Avioeron tuska ja helpotus (Tammi 2002).

Eheää Elämää" ja ero- ja elämäntaidon valmentajan työtä.

Nyt on aika jakaa oppeja eteenpäin. Marraskuussa 2012 käynnistyy vuoden mittainen ammatillinen ETV-Erovalmentaja®-Onlinekoulutus. Tämä koulutusmuoto mahdollistaa vaivattoman osallistumisen asuinpaikkakunnasta riippumatta ja on mahdollista työn ohessa. Koulutus pitää tiedollisen aineksen lisäksi sisällään myös opiskelijan oman elämäntaidon valmennukseen perustuvan henkisen kasvun prosessin, jota ohjataan myös yksilöllisin palauttein.

Lisätietoja löydät:
www.erovalmennus.fi

Oletko tekemässä kirjaa?

Teen kirjojen taiton ja ulkoasun, tekstin tarkistuksen, kannet, painatuksen ym.

Lasse Ahonen
p. 040 5058871 lasse3@post.com

SÄTEILYLTÄ SUOJAAVAT TUOTTEET

Erja Tamminen Ay
www.sahkoilmassa.fi
09-291 8696

Myllyojan tapahtumat syksy 2012

c/o Marja-Liisa Haapa-aho
Paimalantie 374, 20460 TURKU
puh. (02) 247 2018, (02) 247 2016
bussi nro 22 tai 221 Kauppatorilta
ruusuportti@gmail.com
Tarkempia tietoja ohjelmista:
www.goldenage.fi/ruusuportti

Kursseja ja tapahtumia:

Katso ohjelmamme
www.goldenage.fi/ruusuportti



Hoitoja:

- Jäsenkorjausta: Reikimaster jäsenkorjaaja Olli Suonpää, 050 369 7731
- Kajavaterapiaa: Sairaanhoidaja, kajavaterapeutti Paula Kares, 050 517 8797
- Resonanssiterapiaa: Tuuja ja Kari Peippo, 045 630 4358
- Äänivärahdehoitoja: Tuula Riski, 040 572 3417
- Intuitiivisia energiahoitoja, Tuulia Lapinlampi, 045 1244110

Tilaisuudet järjestää Ruusuportti ry
Sydämellisesti Tervetuloa!

Myllyojalta lahjoitetaan ruusujen, luumupuiden, pylväshaavan ja monivuotisten kukkien taimia.
Tervetuloa hakemaan.
Jos emailisi on muuttunut tai tahdot liittyä postitustilistallemme, niin ilmoita siitä meille ruusuportti@gmail.com

KRISTOSOFIA

KEVÄTKAUDEN 2012 YLEISÖESITELMÄT TURUSSA
PÄÄKIRJASTO, LINNANKATU 2, KOKOUSTILA 1

14.10. Timo Eränkö Aseettomuusaate ja rauhantyö Suomessa	11.11. Pekka Okko Kaikkiko katoaa?
21.10. Sinikka Kesävuori Eetteriruumiimme	18.11. Jarmo Niemi Veljeyden ydin
28.10. Kyösti Niiranen Elämän ja kuoleman kuvagalleria	25.11. Raija Kiiski Vaimo aurinko verhonaan
4.11. Jaakko Kesävuori Suomalaisuuden aate, ihmisyyden aate	2.12. Juha Vainio Kristosofian Kristus, jatko-osa

Kirjamyyntiä ja -lainausta esitelmien yhteydessä

TERVETULO!

Luontashoitola Meridianne

ANNE LAINE p. 045 1379 317

diplomi luontaterapeutti, LKL:n laillistettu terapeutti
jalokojenhoidon at, hyvinvointineuvoja, henkinen auttaja ja tarotlukija

BRAHENKATU 18b katutaso • www.meridianne.net • miraakkeli@suomi24.fi

VAIKUTTAVIA HOITOJA, RENTOUTUSTA JA TASAPAINOA KEHOLLESI JA MIELELLESI:
AKUPAINANTAHOIDOT, AKUPUNKTIO, VYÖHYKETERAPEUTTINEN JALKOJEN HIERONTA,
SEITAIHOITO, MOKSAHOITO, TIIBETILÄINEN HIERONTA, AROMAATTISET HIERONNAT,
ENKELIENERGIAHOITO, HEALING, INTUITIIVINEN KEHOHOITO

JALKAHOIDOT, TUOTEMYNTIÄ, LISÄRAVINTEET, LEMOM-korut kts. lemom.fi

HYVINVOINTIIN TEEMAAILLAT, LYHYT KURSSIT, työporukoille,

yhdistyksille, seuroille, tapahtumiin, ystävien kesken, ym. Kysely ja kerro toiveesi.

LAIHDUTUS, ERILAISIN KEINOIN! PIENRYHMÄT, ilmoittaudu s-postilla. Ryhmä alkaa lokaussa.

ASKARRUTAAKO TULEVAISUUS? Työ, talous, terveys, ihmissuhteet, henkinen kasvu, omat päämäärät, ym. Varaa aika TAROTTULKINTAAN, vuosien kokemuksella.