

Luottamusta rakentavat LIUKUOVIHETKET

Eräs parisuhteeseensa tyytyväisiä ja tyytymättömiä pariskuntia erottava tekijä on se, miten he huomioivat toistensa “vetoomukset” eli kontaktinottoyritykset (tai aloitteet) toisiaan kohtaan.

**Tutkimusten mukaan
parisuhteeseensa tyytyväiset parit
huomioivat yli 85 % toistensa
vetoomuksista kääntymällä kohti,
mutta parisuhteeseensa tyytymättömät
parit huomioivat vain 33 % toistensa
vetoomuksista.**

Näitä aloitteenteon hetkiä voidaan kutsua “liukuovihetkiksi”, joissa toinen kumppani ikään kuin avaa hetkeksi oven omaan maailmaansa ja vetoaa kumppaniinsa, että tämä astuisi sisään jakamaan yhteisen hetken kanssaan. Käytännössä vetoomuksen liukuovi on auki vain hetken.

Vaikka nämä liukuovihetket voivat olla häviävän lyhyitä, on niillä pitkässä juoksussa valtava merkitys parisuhteen laadulle: jokaisella kerralla on mahdollisuus rakentaa keskinäistä yhteyttä ja luottamuksen pohjaa oman kumppanin kanssa.

Olemassa on neljä erilaista tapaa, joilla kumppanin “vetoomuksiin” voi vastata

Kumppani huomioi, ottaa kontaktia ja reagoi hyväksyvästi
(kääntyy kohti)



Kumppani ei huomioi, on poissaoleva
(kääntyy pois päin)



Kumppani ei huomioi, torjuu tarkoituksellisesti ja näkyvästi
(kääntyy selkä vastakkain)



Kumppani käyttäytyy hyökkäävästi tai puolusteleisesti
(kääntyy napit vastakkain)

Mieti yksin ja kumppanisi kanssa...

- millaisissa tilanteissa ja kuinka usein nämä eri tavat näyttäytyvät teidän välillänne?
- millaisia tunteita, tulkintoja, näkyvää käyttäytymistä ja vastareaktioita nämä tavat herättävät?
- miten voisitte havaita ja lisätä “liukuovihetkiä”, joissa on luontevaa kääntyä toisianne kohti hyväksyvästi?

