

31 - Pienet rituaalit

Pienet säännölliset rituaalit ovat parisuhteen todellisia aarteita.

Mikä "rituaali" oikeastaan on? Sanasta voi ensin tulla mieleen jokin alkukantainen pyhä tilaisuus, mutta todellisuudessa se on mitä tahansa, joka toistuu säännöllisesti ja jossa jokaisella on etukäteen tiedossa oleva rooli, mahdollisesti myös jokin käsikirjoitus tai käsitys siitä, kuinka asiat etenevät. Yleensä rituaalilla on myös jokin merkitys ja onnistuessaan niistä syntyy mieleenpainuvia muistoja.

Pienet parisuhteen rituaalit vahvistavat yhteyden ja turvan kokemusta. Parisuhteessa rituaalit voivat olla hyvin pieniä ja arkisia. Aamusuukko ennen töihin lähtöä, halaus kun toinen tulee kotiin, yhteinen kahvihetki, iltahalauksen jälkeen nukkumaanmenoa tai tapa, jolla toivotetaan toiselle hyvää työpäivää. Rituaali ei välttämättä vie paljon aikaa eikä sen tarvitse olla romanttinen. Olennaista on sen **toistuvuus, ennakoitavuus ja merkitys**: molemmat tietävät, että tämä hetki kuuluu meille.



Gottmanien parisuhdetutkimuksessa tällaisia tapoja kutsutaan yhteyden rituaaleiksi (*rituals of connection*). Ne ovat osa jaettujen merkitysten rakentamista. Ydinajatus on, että pitkä parisuhde ei muodostu vain yksittäisistä suurista romanttisista hetkistä, vaan ennen kaikkea pienistä toistuvista tavoista, joilla pari ylläpitää omaa yhteistä maailmaansa.

Rituaalit ovat myös yksi tapa kääntyä kumppania kohti.

Parisuhteen ilmapiirin kannalta merkityksellisiä ovat pienet arjen hetket, joissa toinen hakee yhteyttä ja toinen vastaa siihen. Yhteiseksi muovautuva rituaali tekee tämän yhteyden säilymisestä ennakoitavaa: se ei jää pelkästään sen varaan, muistammeko kiireessä pysähtyä.

Tunnistakaa ja muovatkaa omat rituaalinne!

1. Mitä jo olemassa olevia parisuhteenne rituaaleja tunnistatte?

2. Miksi nämä rituaalit ovat teille merkityksellisiä ja tärkeitä?

3. Mitä uusia rituaaleja toivoisitte syntyvän? Mikä tuntuisi mukavalta? Mitä tarvetta nämä uudet rituaalit täyttäisivät?
