6 - Parisuhteen polku

Yhteinen ja oma matka nykyhetkeen.

Tämän tehtävän tarkoituksena on auttaa teitä molempia hahmottamaan sitä, että olette kulkeneet parisuhteessanne yhteistä, jaettua polkua, mutta myös omia vierekkäisiä polkuja pitkin. Teille on siis tapahtunut asioita, jotka ovat vaikuttaneet teihin molempiin, mutta myös asioita, joilla on ollut merkitystä lähinnä toiselle. Sama tapahtuma voi myös vaikuttaa eri tavoilla ja saada erilaisia merkityksiä elämässä.

Usein me ihmiset kuvittelemme, että me tiedämme mitä parisuhdekumppani kokee ja ajattelee, mutta yleensä tämä ei pidä paikkaansa. Tästä syystä parisuhteen polun hahmottelu ja keskustelu siitä on hyödyllistä.

Parisuhteen polun hahmottelu

Voitte käyttää seuraavien sivujen aikajanakaavioita (jotka voi myöhemmin liittää yhteen vierekkäin) tai tehdä vastaavan kaavion puhtaalle paperille.

1. Sopikaa ensin, miten tarkalla ajallisella hampaalla tarkastelette parisuhdettanne. Jos suhteenne on pitkä, voi yksikkönä käyttää vuotta (ottakaa riittävä määrä paperia!), lyhyemmässä suhteessa ajallinen hammas voi olla neljännesvuosi tai kuukausi. Jakakaa aikajana tällä tavalla.
2. Hahmotelkaa parisuhteen polkua aikajanalle ensin erikseen seuraavista näkökulmista:
   - **Tosiasiat:** mitä milloinkin on tapahtunut ja keitä tapahtumat ovat koskeneet, kuka sanoi tai teki jotakin.
   - **Tunteet:** mitä tunteita yhteiset, omat ja kumppanin elämäntapahtumat ovat sinussa herättäneet?
   - **Tulkinnat:** mitä olettamuksia tai johtopäätöksiä tapahtumista ja tunteidenosoituksista olet tehnyt?
   - **Seuraukset:** mitä tapahtumista, tunteista ja tulkinnoista seurasi sinun kannaltasi? Entä muiden kannalta?
3. Tarkastelkaa sitten polkuja yhdessä ja keskustelkaa niistä. Missä käsityksenne eroavat? Mistä syistä?

© Aattelu Oy

Kumppani A				Aikajana
Seuraukset	**Tulkinnat**	**Tunteet**	**Tosiasiat**	**Vuosi / kk**

© Aattelu Oy

Aikajana	Kumppani B			
Vuosi / kk	Tosiasiat	Tunteet	Tulkinnat	Seuraukset

© Aattelu Oy