

Lisää luottamusta parisuhteeseen



Työkirja pareille

Kirsi Mäkinieni
Aattelu Oy



Lähde matkalle kohti uudenlaista luottamusta parisuhteessa!

Pariterapeutin työtä tehneenä ja useissa parisuhteissa itsekin kompuroineena tiedän, että ihmissuhteet voivat olla monimutkaisia! Onneksi niistä on tehty paljon käytännönläheistä tutkimusta, joka on selkeyttänyt taustailmiöitä ja antanut toimivia työkaluja ihmissuhteisiin.

Tämä parikurssi ja työkirja perustuu erityisesti yhdysvaltalaisen Gottman Instituten useiden vuosikymmenien mittaiseen tutkimustietoon parisuhteista ja luottamuksesta, mutta myös muuhun psykologiseen ja traumatietoiseen faktaan, harjoituksiin ja tehtäviin. Näitä samoja työkaluja käytän pariterapiatyössäni.

Parikurssi toimii parhaiten, kun käyt tätä työkirjaa läpi yhdessä kumppanisi kanssa. Sisällöstä löytyy faktaa, pari testiä ja useita kerran tai useammin läpi käytäviä harjoituksia. Lisäksi tarjoan aivan timanttisimmat työkaluni, jotka kannattaa ottaa jokapäiväiseen käyttöön! Useat tehtävät on mahdollista tehdä myös yksin.

Avointa mieltä ja oivalluksen hetkiä!

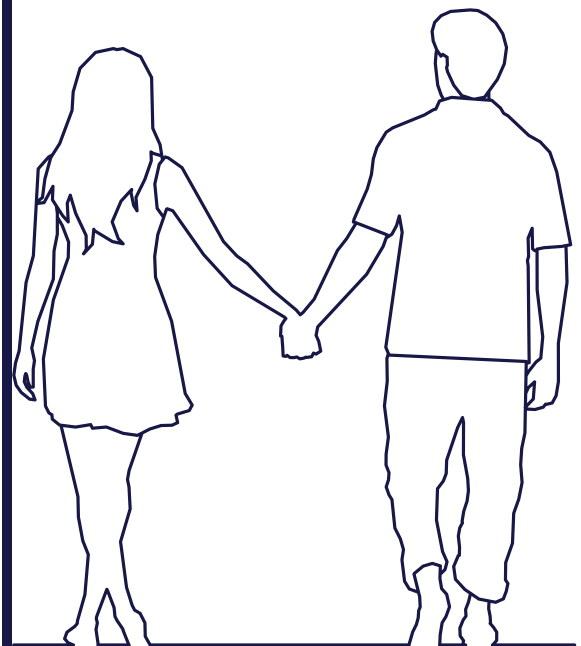
Kirsi Mäkinie

sosiaalipsykologi (YTM),
opettaja (AmO),
pari- ja kriisiterapeutti
Aattelu Oy, Kuopio



Tämä työkirja sopii tilanteisiin, joissa

- luottamus on romuttunut esimerkiksi uskottomuuden takia
- luottamus on rapautunut hiljalleen ja asioista puhuminen tuntuu vaikealta
- parisuhteen tunneilmastosta on tullut etäinen ja negatiivinen.

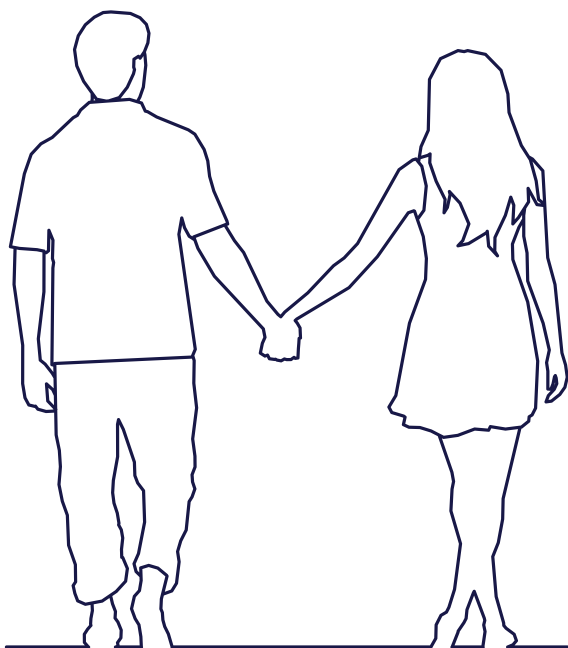


Lisää luottamusta parisuhteeseen

© Aattelu Oy



Työkirjan sisältö



**Lisää luottamusta
parisuhteeseen**
© Aattelu Oy

OSA 1: Kun luottamus on rapautunut - tilannekatsaus

- 1 - Muutama sana luottamuksesta
- 2 - Kiintymyssuhdetyylit
- 3 - Parisuhteen tilannekartoitus
- 4 - Traumaoireilun itsearviointi
- 5 - Tunne itsesi ja kumppanisi
- 6 - Parisuhteen polku
- 7 - Sopimus: mikä pysyy, mikä muuttuu

OSA 2: Työkaluja paremmin toimivaan suhteeseen

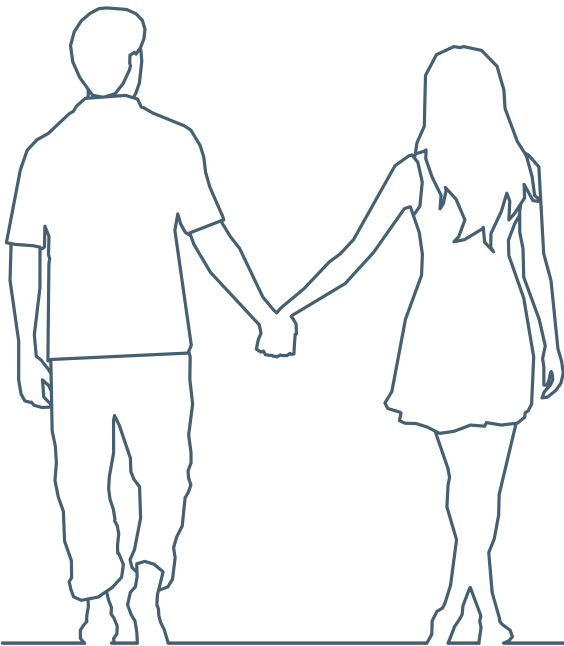
- 8 - Luottamuksen portaat
- 9 - Paridialogi - puhumisen ja kuuntelemisen taidot
- 10 - Traumaattinen kriisi ja tiedonjano
- 11 - Hermostolliset tilat
- 12 - Aikalisä
- 13 - Rauhoittumisharjoituksia
- 14 - Sosiaalisen liittymisen harjoituksia
- 15 - Anteeksiannon vaiheet
- 16 - Tarpeet
- 17 - Tunteet ovat viestintuojia
- 18 - Reaktioketju: tarpeet, tunteet ja toiminta
- 19 - Parisuhteen arvopyramidi
- 20 - Omat rajat
- 21 - Menneen riidan jälkipyykki
- 22 - Myönteisen tapahtuman jälkipyykki
- 23 - Rakentava konflikti
- 24 - Kompromissin taito
- 25 - Unelmasieppari

OSA 3: Takaisin lähelle toista

- 26 - Parisuhteen ilmapiiri
- 27 - Kiintymys, ihailu ja arvostus
- 28 - Intiimi luottamus
- 29 - Seksuaalinen yhteys
- 30 - Parisuhteen kipinäkortit
- 31 - Pienet rituaalit
- 32 - Stressinpurkukeskustelut
- 33 - Kuuden viikkotunnin parisuhdehaaste
- 34 - Parisuhteen tiekartat tulevaisuuteen

OSA 1:

Kun luottamus on rapautunut - tilanne- katsaus



Lisää luottamusta
parisuhteeseen
© Aattelu Oy

Missä ollaan parina ja yksittäisinä ihmisinä?

Vaikka luottamus parisuhteessa olisi päässyt rapautumaan, voi tästä alkaa matka kohti toimivampaa parisuhdetta. Se voi perustua tietoisesti rakennetulle luottamukselle! Luottamus on prosessi, johon tutustumme kohta.

Kaiken pohjana on se, että tunnet parisuhteesi tilanteen ja oman hyvinvointisi. Tässä osassa pääset myös testaamaan, kuinka hyvin tunnet kumppanisi ja itsesi. Lisäksi voitte tehdä sopimuksen siitä, mitä haluatte säilyttää suhteessanne ja mikä muuttuu tämän matkan aikana.

Faktaa, testejä & tehtäviä

- 1 - Muutama sana luottamuksesta**
- 2 - Kiintymyssuhdetyylit**
- 3 - Parisuhteen tilannekartoitus**
- 4 - Traumaoireilun itsearviointi**
- 5 - Tunne itsesi ja kumppanisi**
- 6 - Parisuhteen polku**
- 7 - Sopimus: mikä pysyy, mikä muuttuu**

1 - Muutama sana luottamuksesta

Luottamus on prosessi.

Meillä jokaisella on oma määritelmämme siitä, mitä luottamus on. Vuosikymmenten tutkimustyö muun muassa Gottman Institutun tutkimusryhmässä on osoittanut, että varsinkin parisuhteissa luottamus on neljästä tekijästä koostuva prosessi:

- **kompetenssi** – tilannetaju ja kyky toimia luottamuksella
- **välittäminen** – ajatellaan kumppanin ja parisuhteen parasta
- **johdonmukaisuus** – sanat ja teot ovat linjassa keskenään
- **sitoutuneisuus** – parisuhde laitetaan etusijalle muihin ihmissuhteisiin nähden.



Luottamuksen romuttuminen tai rapautuminen

Luottamus voi romuttua nopeasti esimerkiksi valehtelun, petoksen, uskottomuuden tai toista vastaan asettumisen takia.

Luottamus voi myös rapautua hiljalleen, kun

1. Negatiivisia tapahtumia kasautuu

- ns. Zeigarnik-ilmiö: kesken jääneet ja käsittelemättömät hankaluudet jäävät rasittamaan muistia → psyykkistä jännitettä ja taipumus huomioida negatiivisia tapahtumia

2. Syntyy psykologinen ristiriita, jolloin mieli kehittää havainnoille ja negatiiviselle muutokselle selityksen

- esim. "kumppani taitaa olla väärä ihminen minulle" tai "kumppanista on tullut välinpitämätön/itsekes"

3. Riidat eskaloituvat ja muodostuu ikäviä "suonsilmiä"

- riidat alkavat kritiikillä ja/tai halveksunnalla, mikä saa kumppanin reaktiiviseksi (omalla strategiallaan)
- suonsilmä: negatiivisuuteen on helpompi upota kuin päästä sieltä pois

4. Negatiivisesta parisuhde- ja kumppanikäsityksestä tulee uusi normaali myös tasaisina hetkinä

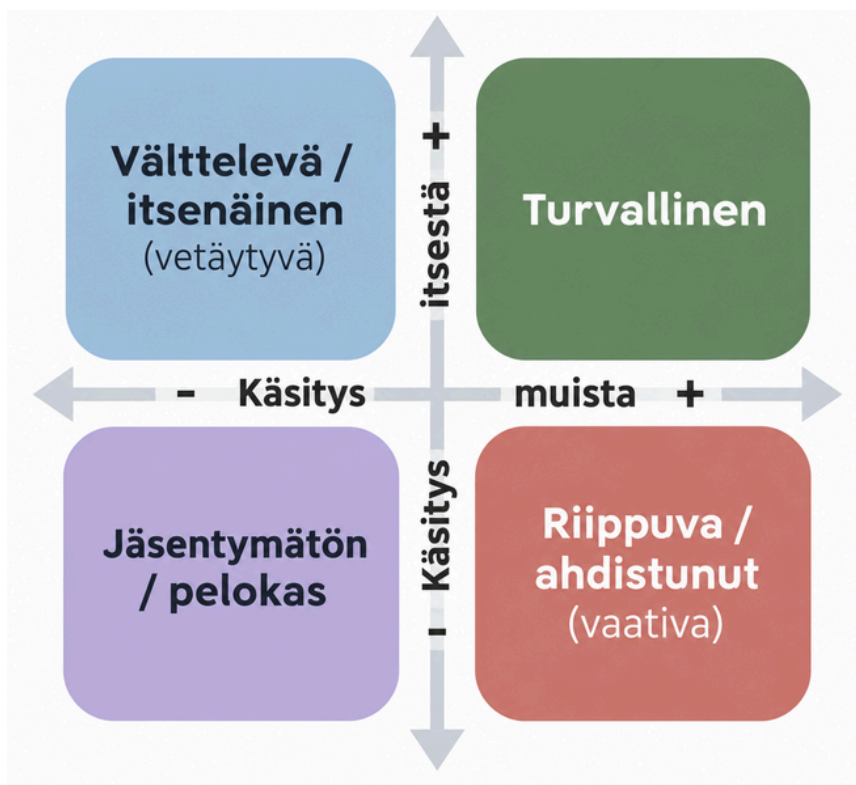
- toinen tai molemmat ottavat välimatkaa → yhteys alkaa rakoilla ja katkeilla
- tukea ja ymmärrystä haetaan (usein) muilta → uskottomuuden riski kasvaa suureksi

2 - Kiintymyssuhdetyylit

Kiintymyssuhdeteoriasta käytäntöön.

Aikuisten kiintymyssuhdetyylien taustalla on John Bowlbyn ja Mary Ainsworthin kiintymyssuhdeteoria, joka alun perin kuvasi lapsen ja hoivaajan välistä suhdetta. 1980-luvulla tutkijat Cindy Hazan ja Phillip Shaver sovelsivat teoriaa parisuhteisiin ja osoittivat, että myös aikuisten läheisissä suhteissa voidaan tunnistaa erilaisia tapoja hakea turvaa, läheisyyttä ja yhteyttä. Nämä tavat riippuvat siitä, millainen käsitys ihmiselle on muovautunut omasta itsestä ja muista.

Kiintymyssuhdetyyli ei ole pysyvä persoonallisuuden piirre, vaan opittu tapa säädellä läheisyyttä, turvattomuutta, luottamusta ja omia tunteita suhteessa toiseen ihmiseen. Kiintymyssuhdejärjestelmä aktivoituu erityisesti silloin, kun ihminen kokee uhkaa, torjutuksi tulemistä, etäntymistä, riitaa tai epävarmuutta suhteen jatkuvuudesta. Tällöin aiemmin opitut toimintatavat voivat käynnistyä lähes automaattisina käyttäytymisstrategioina. Siksi kiintymyssuhdetyylit näkyvät usein kaikkein selvimmin juuri parisuhteen haastavissa hetkissä – eivät silloin, kun kaikki on hyvin.



Kiintymyssuhdetyyli kuvaa ihmisen perusluottamusta

Kiintymyssuhdetyyli kuvaa siis sitä, millainen käsitys yksilöllä on muista ihmisistä ja itsestään (ks. pysty- ja vaakanuolet kuviossa). Usein kiintymyssuhdetyyli aktivoituu ja näyttäytyy (selviytymis)strategiana nimenomaan hankalissa tilanteissa, ja se voi olla erilainen eri aikoina ja eri ihmissuhteissa.

- **Turvallinen kiintymyssuhdetyyli:** käsitys itsestä ja toisista ihmisistä on voittopuolisesti positiivinen, joten ihminen luottaa sekä omiin kykyihinsä että toisten ihmisten mahdollisuuksiin ja haluan auttaa vaikeassa tilanteessa. Turvallisesti kiintynyt ihminen kykenee perustelemaan näkökulmansa, tähtää kompromisseihin ja on halukas joustamaan, mutta osaa pitää myös jämäkästi kiinni omista rajoistaan ja arvoistaan. Vuorovaikutustyyli on toista kuuleva, ymmärtävä ja kunnioittava, asertiivinen.
- **Välittelevä kiintymyssuhdetyyli:** ihmisellä on taipumus vetäytyä pois konfliktitilanteista ja hän pyrkii selviytymään niistä yksin. Välittelevästi kiintyneet ovat usein hyvin itsenäisiä ja nuolevat haavansa omissa oloissaan. Vuorovaikutustyyli on yleensä vetäytyvä tai puolustelevala, strategiana on itsenäisyyden korostaminen.
- **Riippuva kiintymyssuhdetyyli:** ihmisellä on taipumus olla vaativa konfliktitilanteissa ja hän ahdistuu, mikäli toinen ei jää puhumaan ja tyyntyttämään häntä, sillä hän ei koe pärjäävänsä yksin. Riippuvasti kiintynyt haluaa toistuvasti palata käsittelemään kesken jääneitä asioita. Vuorovaikutustyyli voi olla kriittinen tai halveksuva, joskus myös puolustelevala tai marttyyrimainen.
- **Jäsentymätön kiintymyssuhdetyyli:** reaktiot hankaliin tilanteisiin voivat olla refleksinomaisia ja nopeita. Strategia vaihtelee konfliktitilanteissa tilanteesta ja ihmissuhteesta toiseen. Jäsentymättömästi kiintyneen toimintatapa voi olla joko vetäytyvä, vaativa tai pelokas, ja vuorovaikutustyyli vaihtelee tämän mukaan.

3 - Parisuhteen tilannekartoitus

Molemmat voivat täyttää alla olevan kyselyn ensin yksin. Halutessanne voitte vertailla tuloksia.

Arvioi, miten vahvasti seuraavat asiat ovat vaikuttaneet parisuhteessasi.
Tee arvio asteikolla 0 - 5 (0 = ei lainkaan, 5 = jatkuvasti ja hyvin voimakkaasti)

Luottamuksen ja yhteyden rapautuminen

- ☐ Toistuvaa riitelyä ja ratkaisematta jääneitä asioita, aggressiota
- ☐ Riitelyn loppuminen, negatiivisten asioiden/tunteiden pitäminen sisällään
- ☐ Omista tarpeista ja toiveista puhumisesta luopuminen
- ☐ Kokemus, että kumppani ei ole tässä suhteessa minua/meitä varten
- ☐ Yhteyden hiipuminen: luodaan "omat tai rinnakkaiset elämät"

Kääntyminen muiden puoleen

- ☐ Kumppanin vertailu muihin (ajatuksissa tai puheessa)
- ☐ Keskittyminen kumppanin negatiivisiin puoliin, vähättely ja/tai halveksunta
- ☐ Kokemus yksinäisyydestä parisuhteessa
- ☐ Uskoutuminen (parisuhteen ongelmista) muille kuin ammatti-ihmisille
- ☐ Liittolaisten ja/tai uskottujen ihmisten etsintä

Parisuhteen rajojen ylittäminen

- ☐ Salaisuuksien pitäminen kumppanilta
- ☐ Yhteydenotot ja tapaamiset muiden kuin oman kumppanin kanssa
- ☐ Fyysinen läheisyys muiden kuin oman kumppanin kanssa
- ☐ Varojen/ajan käyttäminen muihin kuin omaan kumppaniin/parisuhteeseen
- ☐ Ihastuminen ja/tai rakastuminen muuhun kuin omaan kumppaniin
- ☐ Yhteispisteet (max. 75 p)

4 - Traumaoireilun itsearviointi

Tämä itsearviointi mittaa traumaperäisen stressihäiriön (PTSD) todennäköisyyttä.

Arvioi, miten voimakkaasti ja usein olet kokenut seuraavia asioita viimeisen 2 viikon aikana asteikolla 0 - 5 (0 = ei lainkaan, 5 = jatkuvasti ja hyvin voimakkaasti)

Uudelleenkokeminen

- ☐ Läpitunkevat ja häiritsevät kuvitelmat, jotka eivät jätä rauhaan
- ☐ Toistuvat muisti- ja mielikuvat, tuntemukset tai painajaisunet todellisista tapahtumista
- ☐ Toimimista samoin kuin traumaattisessa tilanteessa
- ☐ Pakonomainen tarve kysellä ja selvittää tapahtumia

Välttely

- ☐ Traumaattisesta asiasta muistuttavien tilanteiden ja paikkojen välttely
- ☐ Kumppanin välttely: fyysinen läheisyys
- ☐ Kumppanin välttely: keskustelu ja ajatusten vaihto
- ☐ Sosiaalisten tilanteiden välttely

Kiihtyneisyys

- ☐ Ärtynisyys
- ☐ Säikkyminen ja varuillaanolo
- ☐ Uni- ja nukahtamisongelmat
- ☐ Keskittymis- ja muistivaikeudet
- ☐ Kehollisia reaktioita: nopea syke, rytmihäiriöt, vatsanväänteet, hikoilu, huimaus

Muutokset ajattelussa ja mielialassa

- ☐ Mielialan nopeat vaihtelut ja negatiiviset olotilat: suru, itkuisuus, viha
- ☐ Tunneperäinen turtuneisuus, apaattisuus
- ☐ Kiinnostuksen katoaminen aiemmin mielenkiintoisina koettuihin asioihin
- ☐ Kyvyttömyys tuntea positiivisia tunteita
- ☐ Häpeän ja syyllisyyden tunteet
- ☐ Huumorintajun väheneminen ja ilottomuus
- ☐ Tulevaisuuden kokeminen toivottomana

☐ **Yhteispisteet (max. 100 p)**

60 pistettä tai enemmän = todennäköinen traumaperäinen stressihäiriö

5 - Tunne itsesi ja kumppanisi

Testatkaa, miten hyvin tunnette toisenne!

Parisuhdetutkimuksissa on havaittu, että omaan parisuhteeseensa tyytyväiset kumppanit tuntevat toisensa hyvin! Tässä tehtävässä voitte selvittää, miten hyvin juuri te tunnette toisenne.

- 1. Valitkaa tarjotuista 70 kysymyksestä 20 kappaletta** joko satunnaisesti (esimerkiksi valitsemalla tasaisesti numeroita väliltä 1-70) tai oman mielenkiintonne mukaan, mieluiten vähintään yksi jokaisesta osa-alueesta.
- 2. Molemmat miettivät vastaukset kaikkiin 20 kysymykseen.**
Jos haluatte, voitte kirjoittaa vastaukset paperille.
- 3. Käykää vastaukset läpi yhdessä: oikeasta vastauksesta saa pisteen,** ja voitte halutessanne antaa vastauksista myös osapisteitä. Älkää kuitenkaan olko liian ankaria toisillenne tai itsellenne, sillä tämän ei ole tarkoitus olla kilpailu!

VINKKI: Jos ette tienneet vastausta johonkin kysymykseen, nähkää se tilaisuutena tutustua toisiinne. Kumppania voi pyytää kertomaan, millainen tarina taustalla on. Kannattaa pitää oma mieli avoinna, että kuulee todella, mitä kumppani sanoo. Pyrkikää myös olemaan toisillenne tukena ja luottamuksen arvoisia, kun kumppani kertoo vaikeista ja kivuliaista asioista.

Osa kysymyksistä voi herättää voimakkaita tunteita, nostaa esiin muistoja tai saada aikaan vaikeita keskusteluita. Liian tukalilta tuntuja kysymyksiä ei ole välttämätöntä ottaa mukaan – etenkin jos parisuhteessanne on meneillään kriisi. Terveessä ja toimivassa parisuhteessä myös elämään liittyvien kipeiden tosiasioiden tietäminen ja jakaminen on olennaista.

Halutessanne voitte tehdä tehtävän uudestaan käyttämällä uusia kysymyksiä ja ottamalla mukaan vaikka jo aiemmin läpikäytyjä, mutta alati muutoksessa olevaa nykyhetkeä koskevia kysymyksiä.

Kysymykset (1/3)

Ihmisenä ja osana yhteiskuntaa

1. Mikä on kumppanisi syntymäpaikka?
2. Milloin on kumppanisi syntymäpäivä?
3. Mikä on kumppanisi sosiaaliturvatunnus?
4. Mitä kieliä kumppanisi osaa?
5. Missä kumppanisi on taitava tai pätevä?
6. Minkä uuden taidon kumppanisi haluaisi oppia?
7. Mihin kumppanisi haluaisi matkustaa lomalle?
8. Mihin kumppanisi ei haluaisi matkustaa?
9. Mitkä ovat kumppanisi tärkeimmät harrastukset (1–3 kappaletta)?
10. Mikä on kumppanisi suurin toteutumaton unelma?
11. Mitä kumppanisi pelkää?
12. Mistä kumppanisi tulee vihaiseksi?
13. Mikä tekee kumppanisi surulliseksi?
14. Mistä kumppanisi ilahtuu?
15. Mistä kumppanisi on epävarma?
16. Mistä kumppanisi on ylpeä?
17. Millainen on kumppanisi suhtautuminen uskontoihin?
18. Millainen on kumppanisi suhtautuminen politiikkaan?
19. Miten kumppanisi rauhoittuu, jos hän on suuttunut?
20. Minkä elämänsä hetken kumppanisi haluaisi elää uudelleen?
21. Mikä elämänsä hetken kumppanisi haluaisi pyyhkiä pois elämästään?
22. Minkä esineen kumppanisi ottaisi ehdottomasti mukaan autiolle saarelle?
23. Mihin vuorokauden aikaan kumppanisi on aktiivisimmillaan?
24. Kuka on kumppanisi tärkein tukija (jos sinua itseäsi ei lasketa)?

Kysymykset (2/3)

Lapsuus ja nuoruus

25. Nimeä kumppanisi kaksi hyvää ystävää lapsuudessa.
26. Mikä oli kumppanisi paikka/asema hänen sisarusparvessaan?
27. Mikä on kumppanisi rakkain lapsuusmuisto?
28. Mikä on kumppanisi ikävin lapsuusmuisto?
29. Mikä oli kumppanisi unelma-ammatti lapsena?
30. Mikä oli kumppanisi suosikkiaine koulussa?
31. Mitä opintoja kumppanisi on tehnyt nuoruudessa?

Nykyhetkessä

32. Nimeä kumppanisi kaksi läheisintä ystävää tällä hetkellä.
33. Mikä on viimeisin kumppanillesi sattunut nolo tilanne?
34. Mikä on kumppanisi lempikappale juuri nyt?
35. Mitä kumppanisi haluaisi parantaa tai korjata elämässään juuri nyt?
36. Millaisia terveyteen liittyviä pelkoja tai huolia kumppanillasi on juuri nyt?
37. Mitä stressitekijöitä tai rasittavia asioita kumppanisi elämässä on?
38. Kenen kanssa kumppanillasi on ollut viimeksi erimielisyyksiä?
39. Kuvaile kumppanisi eilinen päivä mahdollisimman tarkasti.
40. Kuvaile kumppanisi tyypillinen arkipäivä.

Parisuhteessa

41. Mitä kumppanillasi oli päällä, kun tapasitte ensimmäisen kerran?
42. Kuvaile ensimmäinen suudelmanne.
43. Mikä on vuosipäivänne (esim. hääpäivä)?
44. Mistä ominaisuuksista kumppanisi pitää sinussa?
45. Mikä sytyttää kumppanisi seksuaalisesti?
46. Mikä sammuttaa kumppanisi seksuaalisen kiinnostuksen?
47. Kummalla puolella sänkyä kumppanisi nukkuu sinun kanssasi?

Kysymykset (3/3)

Suosikit ja inhokit

48. Kuka on kumppanisi mieluisin sukulainen?
49. Kuka on kumppanisi inhokkisukulainen?
50. Mikä on kumppanisi lempiväri?
51. Mikä on kumppanisi lempikukka?
52. Mikä on kumppanisi lempiruoka?
53. Mikä on kumppanisi inhokkiruoka?
54. Mikä on kumppanisi lempijälkiruoka tai makeinen?
55. Mikä on kumppanisi lempijuoma?
56. Mikä on kumppanisi suosikkiravintola?
57. Mikä on kumppanisi lempiurheilulaji?
58. Mikä on kumppanisi inhokkiurheilulaji?
59. Kuka on kumppanisi inhokki-ihminen?
60. Ketä kumppanisi ihailee?
61. Mikä on kumppanisi lempielokuva?
62. Mikä on kumppanisi lempi-tv-sarja?
63. Mistä kasvilajista kumppanisi pitää?
64. Mistä eläimestä kumppanisi pitää?
65. Mistä hajuvedestä tai tuoksusta kumppanisi pitää?
66. Mikä on kumppanisi suosikkibändi, säveltäjä tai artisti?
67. Mihin aikaan kumppanisi haluaa mennä nukkumaan?
68. Millaisia kirjoja tai lehtiä kumppanisi tykkää lukea?
69. Miten kumppanisi viettää mieluiten vapaa-aikaa?
70. Millaisista lahjoista kumppanisi pitää?

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 parisuhdetanne. 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?

Kumppani A				Aikajana
Seuraukset	Tulkinnat	Tunteet	Tosiasiat	Vuosi / kk

Aikajana	Kumppani B			
Vuosi / kk	Tosiasiat	Tunteet	Tulkinnat	Seuraukset

7 - Sopimus: mikä pysyy, mikä muuttuu

Vähentäkää yhdessä epäluottamusta.

Sopimus tarkoittaa yhteisiä pelisääntöjä. Ne luovat vakaan pohjan elämälle yhdessä ja erikseen, jolloin epäluottamus vähenee.

Miksi niistä sitten pitää keskustella? Siksi, että parisuhteissa on todella paljon olettamuksia! Eräs silmiä avaava tutkimusfakta nimittäin kertoo, että noin 80 % pareista ajattelee, että heidän parisuhteessaan on olemassa pelisäännöt, mutta vain noin 20–25 % on todellisuudessa keskustellut niistä yhdessä.

Pohdi seuraavat asiat ensin itseksesi ja sitten – mikäli mahdollista – kumppanisi kanssa. Tehkää sopimus, miten toimitte ja mikä teidän välillänne pysyy tai muuttuu vähintään tämän parikurssin ajan. Halutessanne voitte allekirjoittaa sopimuksen.

1. Millä tavalla puhumme jatkossa toisillemme? Millainen puhe tai käytös jätetään pois?

2. Millainen aikaraja on sopiva tämän tilanteen (kriisin) käsittelylle? Missä vaiheessa olisi kohtuullista tehdä isompia ratkaisuja, jos niitä halutaan/tarvitaan?

3. Missä tilanteissa ja milloin käsillä olevasta tilanteesta (kriisistä) voidaan puhua? Milloin tai missä vaikeita asioita ei oteta puheeksi?

4. Mitä tästä tilanteesta voi puhua muille? Kenelle saa puhua?
Kenelle ei puhuta?

5. Mitä molemmat saavat tehdä yksin? Missä menee yksityisyyden raja?

6. Missä menee raja sen suhteen, mitä kumpikin voi tehdä muiden kanssa?

7. Muuta sovittua siitä, mikä pysyy tai mikä muuttuu:

Allekirjoitukset

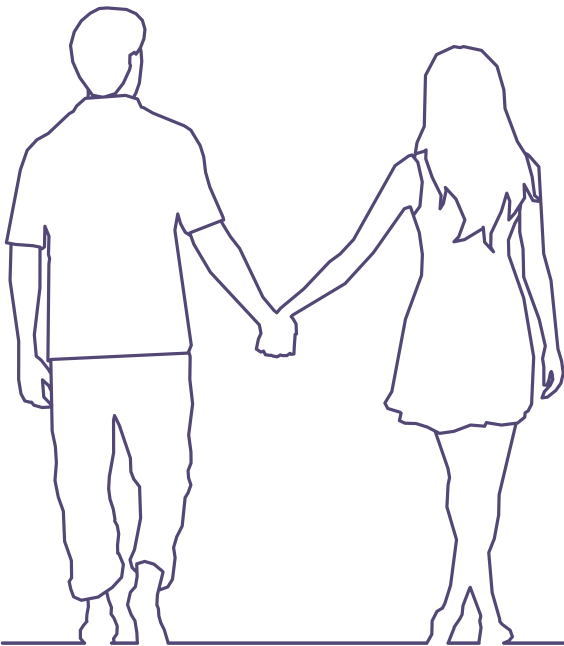
Paikka : _____ Aika: _____

Kumppani A

Kumppani B

OSA 2:

Työkaluja paremmin toimivaan suhteeseen



Lisää luottamusta
parisuhteeseen
© Aattelu Oy

Käärikää hihat ja ryhtykää toimimaan.

Tämän osan työkalut ovat ensiapupakki paremman keskusteluyhteyden, ymmärryksen ja konfliktitaitojen maailmaan.

Faktaa taustaksi

- 8 - Luottamuksen portaat
- 9 - Paridialogi - puhumisen ja kuuntelemisen taidot
- 10 - Traumaattinen kriisi ja tiedonjano
- 11 - Hermostolliset tilat
- 12 - Aikalisä
- 13 - Rauhoittumisharjoituksia
- 14 - Sosiaalisen liittymisen harjoituksia

Tehtävät, harjoitukset ja arjen timantit

- 15 - Anteeksiannon vaiheet
- 16 - Tarpeet
- 17 - Tunteet ovat viestintuojia
- 18 - Reaktioketju: tarpeet, tunteet ja toiminta
- 19 - Parisuhteen arvopyramidi
- 20 - Omat rajat
- 21 - Menneen riidan jälkipyykki
- 22 - Myönteisen tapahtuman jälkipyykki
- 23 - Rakentava konflikti
- 24 - Kompromissin taito
- 25 - Unelmasieppari

8 - Luottamuksen portaat

Tehdään vähän syvempi sukellus luottamukseen, joka rakentuu portaittain.

John M. Gottman työryhmineen on tehnyt perusteellista tutkimustyötä monista parisuhteiden ilmiöistä, yksi niistä on luottamus. Seuraavalta sivulta näet kuvauksen siitä, mitä luottamuksen portaat ovat ja alta voit lukea hieman siitä, miten niitä voi jakaa kolmeen "kerrokseen".

Ensimmäinen kerros (portaat 1-6) ovat luottamuksen perusta: asioita, joita voi olettaa tapahtuvan läheisimpien ihmisten lisäksi esimerkiksi tuttavien ja työkavereiden kesken. Nämä asiat vaativat hetken huomiota ja aikaa ja kieltäytyminen näistä harvoin haavoittaa toista emotionaalisesti.

Toinen kerros (portaat 7-13) on jo hieman vaativampi kognitiivisesti ja emotionaalisesti, sillä siinä mainitut asiat edellyttävät vankempia tunnetaitoja ja toisen huomioimista. Näitä asioita voi odottaa ystäviltä ja läheisiltä, joiden kanssa viettää enemmän aikaa – ja tietenkin parisuhdekumppanilta. Mikäli läheinen ihminen kieltäytyy näistä, voi torjutuksi tullut kokea tilanteen loukkaavaksi ja haavoittavaksi.

Kolmas kerros (portaat 14-20) on kognitiivisesti ja emotionaalisesti vaativin osa luottamuksen portaikkoja: nämä asiat edellyttävät syvempää kiinnostusta, empatiaa ja riskinottoakin. Näiden asioiden toteutumista ja yhdessä tekemistä voi odottaa vain parhailta ystäviltä ja muilta kaikkein läheisimmiltä ihmisiltä parisuhdekumppani mukaan lukien. Useimmat kokevat, että etenkin viimeinen porras kuuluu vain parisuhteisiin. Jos näissä asioissa tulee torjutuksi, on emotionaalisen haavoittumisen riski korkea.

LUOTTAMUKSEN PORTAAT	EDELLYTTÄÄ	KOGNITIIVINEN / EMOTIONAALINEN PANOS, RISKI HAAVOITTUA
- Huomion hakeminen (katse, pieni kommentti) - Yksinkertainen pyyntö (esim. "Voisitko tuoda vettä?") - Pyyntö auttaa ja toimia tiiminä - Pyyntö (saada) jakaa kiinnostuksen tai innostuksen kohteita - Kysymysten esittäminen (tilanteessa, jossa on tiedon tarve) - Toive / pyyntö aloittaa merkityksellinen keskustelu	hetki huomiota ja aikaa	matala
- Psyykkisen purkautumisen tarve - Päivän tapahtumien säännöllinen jakaminen - Stressin lievitys / rauhoittuminen yhdessä - Ongelman ratkaiseminen yhdessä - Huumori ja nauru - Hellyydenosoitukset (pienet kosketukset, hellät sanat) - Leikkisyys ja yhdessä viihtyminen	läsnäolo, omien tunteiden/tarpeiden säättely, halu siirtää huomio toiseen, kuunteleminen tuomitsematta, hyväksyntä	keskiverto
- Seikkailu: uusien asioiden koke(ile)minen yhdessä - Mahdollisuuksien tutkiminen / unelmointi yhdessä - Oppiminen ja kasvaminen yhdessä - Intiimi keskustelu (syvälliset, potentiaalisesti haavoittavat aiheet) - Tuki hätätilanteessa - Ymmärrys / myötätunto / empatia (syvä virittäytyminen) - Seksuaalinen läheisyys (avautuminen ja sitoutuminen)	halu ja kyky avautua, ymmärtää ja kokea empatiaa, asettuminen alttiiksi, uskallus riskinottoon	korkea

Lähde: Gottman, John M.: The Science of Trust

Pohdintatehtävä kumppanin kanssa:

Mieti ensin yksin ja sitten yhdessä...

- Mitkä luottamuksen portaavat ovat teidän suhteenne vahvuuksia? Miten nämä vahvuudet ilmenevät?
- Mitkä portaavat ovat suhteenne heikkouksia tai missä koet vajuusta? Missä heikkous tai vaje tuntuu?
- Missä luottamuksen portaissa on ollut muutoksia viime aikoina ja mihin suuntaan?
- Mihin toivoisit muutosta jatkossa? Mitä toivomasi muutos olisi käytännössä?

9 - Paridialogi - puhumisen ja kuuntelemisen taidot

Materiaalit

Tässä tehtävässä käytetään lähdemateriaalina kirjaa *Vuorovaikutustaidot parisuhteessa* (Parisuhdekeskus Kataja).

Saat sen parikurssin PLUS-pakettiin kuuluvana postissa TAI voit lainata sen kirjastosta. Hyödyllisintä on tietysti lukea koko kirja ja tehdä sen tehtävät, mutta koko kirjaa ei ole pakko ahmia heti. Tähän tehtävään on valittu aivan olennaisimmat puhumisen ja kuuntelemisen taitoihin liittyvät asiat kirjasta sekä muutama niihin liittyvä tehtävä, jotka voi tehdä yksin tai yhdessä kumppanin kanssa.

Oivalluksia ja harjoituksia puhumisesta ja kuuntelemisesta

1. Lue sivut 13–16.

- Pohdi, mitkä neljästä vuorovaikutuksen tyylistä ovat sinulle tuttuja ja mitkä niistä näyttäytyvät teidän parisuhteessanne.
- Tee/tehkää kirjan tehtävä 2 sivulta 16.

2. Lue sivut 20–26.

- Pohdi, mitä sinun/teidän kohdallanne tarkoittaa seuraava mietelause: "Puhu niin, että sinua tekee mieli kuunnella, ja kuuntele niin, että sinulle tekee mieli puhua."
- Tee/tehkää kirjan tehtävä 3 sivulta 26.

Ehdotus: Kirjan lopussa on tyhjää tilaa omille muistiinpanoille ja huomioille esimerkiksi siitä, miten tehtävät ja harjoitukset sujuivat. Jos teet(te) niitä, merkitkää oheen myös päivämäärä.

Kysymyksiä / ajatuksia, joita tätä tehtävää tehdessä heräsi:

10 - Traumaattinen kriisi ja tiedonjano

Uskottomuus tai muu epärehellisyys voi aiheuttaa traumaattisen kriisin - mikä puolestaan saa aikaan valtavan tiedonjanon.

Traumaattiseen kriisiin kuuluu erilaisia vaiheita:

- **Shokkivaihe**, jossa tapahtunutta on vaikea käsittää tai uskoa todeksi, saattaa ilmetä paniikkia tai lamaantumista.
- **Reaktiovaihe**, jossa esiin ryöpsähtää voimakkaita tunteita ja kehollisia reaktioita, samalla on yleensä suuri tarve puhua asiasta. Reaktiot ovat usein yllättäviä ja nukkuminen voi olla vaikeaa. Myös ruokahalu ja jaksaminen voivat heiketä.
- **Käsittelyvaihe**, jossa tapahtunutta ja eri ihmisten osallisuutta niihin pyritään selvittämään tietoa hakemalla, jotta tapahtunut tulisi ymmärrettävämmäksi. Asioiden käsittely kuormittaa, joten kognitiivisia vaikeuksia voi ilmetä.
- **Uudelleen suuntautumisen vaihe**, jossa tapahtunut alkaa nivoutua osaksi omaa elämäntarinaa, vaikka tapahtunutta olisi ollut aluksi vaikea hyväksyä.

HUOMAA: Kriisin vaiheet eivät ole tarkkarajaisia eivätkä ne aina kulje ajallisesti tässä järjestyksessä, vaan niissä voi olla päällekkäisyyttä ja palaamista aikaisempiin vaiheisiin.

Tarve puhua ja saada tietoa alkaa usein reaktiovaiheessa ja kestää läpi käsittelyvaiheen. Silloin on hyvä pitää mielessä nämä periaatteet:

1. Jos kyse on uskottomuudesta tai muusta epärehellisyydestä, toisilleen tulee olla rehellisiä. Salailun pitää päättyä.
2. Jos kyseessä on uskottomuutta, on uskottoman kumppanin vastuulla lopettaa luvaton suhde.
3. Petetyksi tulleella kumppanilla on oikeus esittää niin paljon kysymyksiä kuin hän kokee tarpeelliseksi, ja jatkaa tätä niin monta viikkoa tai kuukautta kuin hän kokee tarpeelliseksi.

Uskottoman tai epärehellisen kumppanin tehtävänä on sietää kyselyvaihe – yleensä kysymykset loppuvat aikanaan.

Tiedonjano-vaiheeseen suositellaan kuitenkin muutamaa rajoitusta, joilla varmistetaan molempien kohtuullista hyvinvointia:

- "Kyselytunnille" sovitaan aika, paikka ja enimmäiskesto
- Ei kriittisyyttä, halveksuntaa tai suojamuurien rakentelua
- Ei perusteetonta puolustelua, ei syyllisten tai syyn etsimistä
- Ei yksityiskohtaisia kysymyksiä esimerkiksi seksistä tai kolmannesta osapuolesta – tieto voi traumatisoida lisää.

Jos näistä periaatteista on vaikea pitää kiinni, voi keskusteluita olla hyödyllistä aloittaa pariterapeutin vastaanotolla.

Ehdotuksia kysymyksiksi, joita pettymään joutunut voi kysyä:

1. Miten / milloin kaikki alkoi?
2. Miksi / kuinka kauan se jatkui?
3. Onko luvaton toiminta lopetettu?
4. Milloin / miksi / kuinka luvaton toiminta on lopetettu?
5. Miksi asiat tapahtuivat juuri kyseis(t)en ihmis(t)en kanssa?
6. Mitä käytännössä tapahtui? (Huom! Ei liian yksityiskohtaisia kysymyksiä herkistä aiheista, jotka voivat traumatisoida lisää)
7. Onko tähän sisältynyt jotakin, minkä takia muut ovat vahingonvaarassa?
8. Onko vahinkoja pyritty minimoimaan tai korjaamaan?
9. Minne tapahtumat sijoittuivat?
10. Kuinka paljon / usein / millä tavoin on pidetty yhteyttä mukana olleisiin ihmisiin?
11. Kuinka paljon tähän on kulunut varoja / aikaa?
12. Ketkä tietävät tästä?
13. Kuinka paljon / millä ehdoilla on halua eheyttää ja korjata omaa parisuhdetta?

VINKKI: Pyrkikää noudattamaan tätä kultaista periaatetta:

*"Puhu niin, että sinua tekee mieli kuunnella,
ja kuuntele niin, että sinulle tekee mieli puhua."*

11 - Hermostolliset tilat

Hermosto tarkkailee turvan tilaa.

Ihminen on lähtökohtaisesti sosiaalinen (lauma)olento.

Hyvinvointimme on parhaimmillaan, kun koemme kuuluvamme joukkoon ja olevamme turvassa - hermostomme on silloin tasapainossa. Hermostomme tarkkailee ja säätelee kehoa ja mieltä jatkuvasti. Se voidaan jakaa keskushermostoon (aivot ja selkäydinhermo) ja ääreishermostoon (12 aivohermoparia ja 31 selkäytimestä haarautuvaa hermoparia). Keskeinen osa ihmisen hermostollista säätelyä on sympaattisen selkäydinhermon ja vagushermon kahden haaran yhteistyö (ks. seuraava sivu).

Tasapainossa ollessaan ihminen on läsnäoleva ja virkeä.

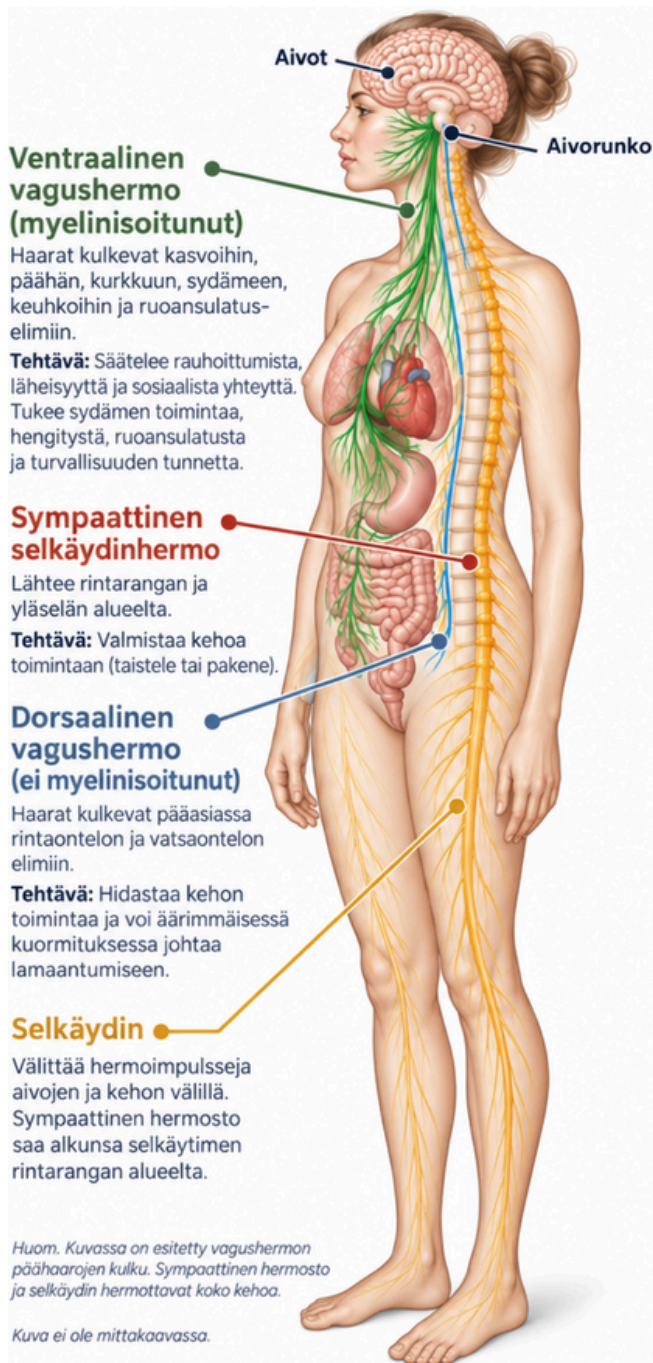
Hän pystyy ajattelemaan, tuntemaan, olemaan yhteydessä toisiin ja toimimaan joustavasti tilanteen mukaan. Tällöin *ventraalinen vagusherma on aktivoitunut ja sympaattinen hermosto on "hereillä", mutta ei yliaktiivinen (kellanvihreä ja vihreä tila)*. Tasapainotila mahdollistaa myös rauhallisen intiimin läheisyyden, jolloin *sekä ventraalinen että dorsaalinen vagus ovat aktiivisia ja selkäydinhermo on lepotilassa (violetti tila)*.

Ylivireisen ihmisen hermosto on aistinut uhkaa. Ihminen voi olla levoton, kiireinen, ärtynyt, ahdistunut tai jatkuvasti valppaana - se on taistele-tai-pakene -valmiudessa. Kehon ja mielen on vaikea rauhoittua. Tällöin *sympaattinen hermosto on aktivoitunut ja ventraalinen vagusherma vaiennut (keltainen tila)*.

Alivireisen ihmisen hermosto on ikään kuin vikasietotilassa.

Hän voi tuntea väsymystä, voimattomuutta, turtuneisuutta tai vetäytymisen tarvetta. Ajattelu ja toiminta voivat tuntua hitailta. Tällöin *dorsaalinen vagusherma on aktivoitunut ja ventraalinen vaiennut (sininen tila)*. Jos tilanteeseen sisältyy uhkaa, voi myös *sympaattinen selkäydinhermo aktivoitua, mistä aiheutuu jumiutuminen, jäätymisreaktio (punainen tila)*.

Ihmisen hermostolliset tilat



Sympaattinen hermosto



Taistele – pakene – reaktiot

Keho aktivoituu, vireys nousee, valmius toimintaan.

Sympaattinen hermosto + dorsaalinen vagus



Jäätymisreaktio

Kehoon tulee samanaikaisesti aktivaatiota ja lamaantumista. Energia jumittuu.

Sympaattinen hermosto + ventraalinen vagus



Leikki ja toiminta

Turvallista aktiivisuutta, uteliaisuutta, luovuutta ja liikkumista. Auttaa palautumaan ja lisää hyvinvointia.

Ventraalinen vagus + sisäelinhermosto



Sosiaalinen liittyminen

Turvallisuuden kokemus, yhteys muihin, rauhoittuminen. Mahdollistaa vuorovaikutuksen, kuuluksi tulemisen ja läsnäolon.

Dorsaalinen vagus



Valekuolema, "vikasietotila"

Kehon toiminnot hidastuvat voimakkaasti. Energia säästyy, yhteys itsen ja ympäristöön heikkenee.

Ventraalinen + dorsaalinen vagus



Intiimi läheisyys

Syvä turvan ja yhteyden kokemus. Mahdollistaa läheisyyden, luottamuksen ja palautumisen.

Lähteet: Porges, S. W. (2011, 2017). The Polyvagal Theory.
Kolb, B. & Whishaw, I. Q. (2021). Fundamental Neuroscience. 4th ed.
Standing, S. (2021). Gray's Anatomy. 42nd ed.

On kuitenkin oleellista ymmärtää, että vaikka tasapainotila on pitkässä juoksussa ihmiselle ihanteellisin, me tarvitsemme toisinaan ylivirittymistä uhkaavista tilanteista pelastautumiseen – äärimmäisissä tilanteissa myös alivireisyys saattaa pelastaa. Yli- ja alivireisyys on kuitenkin hyvä oppia tunnistamaan ja niistä on terveellistä kyetä palautumaan takaisin tasapainotilaan. Tämä vaatii **resilienssiä** eli psyykkistä joustavuutta.

Entä kun huomaat olevasi yli- tai alivirittynyt?

Sekä yli- että alivirittyneessä hermostollisessa tilassa ihmisen on vaikea kuunnella toista, käsitellä asioita rationaalisesti tai ymmärtää ja oppia uutta. Ihminen sokeutuu toisen näkökulmille ja joskus jopa tosiasioille. Aivot eivät ole parhaimmillaan ottamaan vastaan tietoa tai käsittelemään sitä.

Turvattomat kiintymyssuhdetyylit yleensä uinuvat optimaalisessa viireystilassa, mutta ne aktivoituvat yli- tai alivireisenä toimintastrategiaksi. Siksi toimimme joskus typerästi.

Ylivirittyneisyyden fyysisiä ja psyykkisiä merkkejä (sympaattinen hermosto aktivoitunut)

- Jos huomaat hankalissa tilanteissa, että leposykkeesi on yli 100 lyöntiä/min (kovakuntoisella yli 85...90 lyöntiä/min) ja verenpaineesi on koholla, **olet luultavasti ylivirittynyt.**
- Adrenaliinia ja kortisolia erittyy verenkiertoosi. Ne vaikeuttavat järkevää ajattelua ja on epätodennäköistä, että pystyisit kommunikoimaan fiksusti, vaikka virtaa tuntuu olevan.
- Saatat huomata, että taistele-tai-pakene -tilassa oman turvattoman kiintymyssuhdetyylisi mukainen toimintastrategia (vetäytyvä / vaativa / pelokas) aktivoituu.
- Tilanteen mentyä ohi saatat huomata, että olo on tyhjä, olet väsynyt tai tärisee ja suu on kuiva. Nämä ovat merkkejä adrenaliinihuipun ohi menemisestä.

→ Kun ylivireisyys ottaa vallan, tarvitset vähintään 20 minuutin aikalisän (jotta adrenaliini ehtii hajota) ja **hyödyt jostakin sinulle sopivasta rauhoittumisharjoituksesta.**

→ Jos/kun lähdet aikalisän ajaksi fyysisesti pois hankalan tilanteen keskeltä, on hyvä kertoa keskustelukumppanille, että tulet takaisin ja jatkatte keskustelua myöhemmin rauhoituttuasi.

→ Aikalisän aikana ei kannata märehtiä käsillä ollutta asiaa – sillä vain pidät ylivireisyyden jylläämässä.

Alivirittyneisyyden fyysisiä ja psyykkisiä merkkejä (dorsaalinen vagushermo aktivoitunut)

- Jos huomaat hankalissa tilanteissa, että kehosi lamaantuu tai turtuu ja menet sanattomaksi tai vetäydyt kuoreesi, **olet luultavasti alivirittynyt.**
- Alivirittyneisyys on yleensä seurausta liian usein toistuneista ylivirittymisistä, joita kehosi/mielesi ei ole osannut tai saanut purkaa. Resilienssin puskurivara on kulutettu loppuun ja keho/mieli on todennut, että jäät toistuvasti ilman mahdollisuutta ilmaista itseäsi tai et tule ymmärretyksi.
- Saatat huomata, että joku muu kuin sinulle tyypillisin kiintymyssuhdetyylin toimintastrategia aktivoituu (usein vetäytyvä ja/tai pelokas).

→ Kun alivireisyys ottaa vallan, tarvitset aikalisän ja keskustelukumppanisi erityistä ymmärtävääsyyttä sille, että juuri nyt et pysty kommunikoimaan rakentavasti.

→ Hankalan aiheen pariin palaaminen saattaa onnistua vasta pidemmän ajan päästä tai ulkopuolisen avun parissa.

→ **Toistuva alivireisyys on ehdoton hälytysmerkki: sinun pitää ryhtyä hoitamaan hermostoasi pitkäkestoisemmin, ensin sosiaalisen kiinnittymisen harjoituksilla ja mahdollisesti myös rauhoittumisharjoituksilla.**

12 - Aikalisä

Aikalisä rauhoittumiseen, ei märehittämiseen.

Aikalisä tarvitaan silloin, kun tilanne ja keskustelu...

- uhkaa kiihtyä (kehon ja mielen lähtiessä ylikierroksille)
- jää jumittamaan (esimerkiksi eri konfliktityyleihin liittyen)

Käytännössä aikalisä tarkoittaa sitä, että jompi kumpi tai joku tilanteessa mukana oleva pysäyttää tilanteen ja estää keskustelua luisumasta ilmiriidaksi. Samalla tehdään sopimus siitä, milloin asiaan palataan – kesken jäävää asiaa ei siis ole tarkoitus lakaista maton alle.

Aikalisä on eri asia kuin mykkäkoulu, koska aikalisä ei ole vallankäyttöä, vaan tarkoitus on hyvä: sen ajaksi tehdään tilaa hermoston rauhoittumiselle, jolloin keskustelua ei tarvitse käydä yli- tai alivirittyneessä tilassa, jolloin kukaan ei ole parhaimmillaan.

Tähän voitte luonnostella pelisäännöt teidän aikalisällenne:

1. Tuntomerkkejä tilanteesta, jossa me tarvitsemme aikalisän

2. Mitä aikalisän aikana tehdään? Kuinka kauan se kestää?

3. Miten kesken jääneeseen asiaan palataan (kuka tekee aloitteen jne.)?

13 - Rauhoittumisharjoituksia

Tavoite: pois ylivirittyneisyydestä

- **Aktivoidaan parasympaattista hermostoa** (muun muassa ventraalinen vagushermod ja sisäelinhermot) ja rauhoitetaan sympaattista selkäydinhermoa
- **Hyvä mittari:** verenpaine ja syke, veren happisaturaatio
- **Harjoitusten vaste:** tulee parhaimmillaan lähes välittömästi

Paljon valmiita harjoituksia

- Voit hengittää rauhallisesti ja toistella ns. nöyryyden mantraa: "Minä saatan olla väärässä." Hyväksi havaittu keino on toistaa mantraa niin kauan, että se alkaa huvittaa tai naurattaa.
- Mieli ry:n sivuilla mm. mindfulness- ja rentoutumisharjoituksia, Mind Body Bridging -harjoituksia
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/>
- Rentoutumisharjoituksista löytyvä Rentouttava paikka on lyhyt (2:42 min) harjoitus, josta voi muovata oman turvapaikkaharjoituksen. Turvapaikka on jokin paikka tai tilanne, jossa olet kokenut syvää luottamusta ja turvaa. Voit laajentaa rentouttavan paikan harjoitusta niin, että käyt oman turvapaikkasi läpi kaikilla aisteilla: kuvittele, miltä paikassa tuoksuu... mitä kuulet ympäriltäsi... mitä siellä näkyy... mitä tunnet ihollasi, jalkojesi alla tai käsissäsi... mitä makumuistoja sinulla on tästä paikasta.
- Pitkä rentoutus (9:39 min) voi olla tuttu joogaa harrastaneille.
- Mindfulness-harjoituksista löytyvä Myötätuntoinen hengitys auttaa kehoa rauhoittumaan.
- Voit myös lähteä virtuaaliselle metsäkävelyille eri vuodenaikoina katsomalla videoita: [Hyvän mielen metsäkävely -videot - MIELI ry](#)

14 - Sosiaalisen liittymisen harjoituksia

Tavoite: pois alivirittyneisyydestä

- **Aktivoidaan ventraalista vagushermaa**
- **Hyvä mittari:** sykevälivaihtelu (HRV), nielun symmetria
 - nielun symmetriasta tarkemmin kirjassa *Stanley Rosenberg: Opas vagushermon parantavaan voimaan* (Viisas Elämä 2021)
- **Harjoitusten vaste:** joskus välitön vaikutus, useimmiten muutoksen huomaa vasta pidemmällä aikavälillä (päiviä - viikkoja)

a) Maadoitusharjoitukset

- 20 sekunnin syvä halaus (joko kumppanilta tai itseltä).
- *Tärinä ja tömistely:* nouse seisomaan, hae tuntuma alustaan, täristä/tömäyttele jalkoja, lopuksi ravistele koko kehoasi.
- Mieli ry:n Mindfulness-harjoituksista löytyvä Jalkapohjat-harjoitus.
- Mieli ry:n Rentoutumisharjoituksista löytyvät Rauhoittava kosketus- tai Sydän -harjoitukset.

b) Kehon kylmäaltistus

- Aseta kylmää kaulan sivuille
- Upota kasvot kylmään veteen
- Käy avannossa tai kylmässä suihkussa.

c) Kehonlinjaus- ja silmänliikeharjoituksia

Nämä harjoitukset saattavat vaikuttaa humpuukilta, mutta sitä ne eivät ole. Kehonlinjaus- ja silmänliikeharjoitukset perustuvat siihen hermostoanatomian faktaan, että vagushermon - ihmisen 10. aivohermo - kulkee osan matkaa samassa nipussa muun muassa sellaisten aivohermojen kanssa, jotka liikuttavat päätä ja silmiä sekä vaikuttavat nieluun. Hermostossa impulssit välittyvät sähköisesti, joten samassa nipussa hermot aktivoivat toisiaan.

Harjoitukset ovat peräisin Stanley Rosenbergin kirjasta *Opas vagushermon parantavaan voimaan* (Viisas Elämä 2021-).

- *Rosenbergin perusharjoitus*: Selinmakuulla laita kädet sormet ristissä pään taakse. Pidä pää paikallaan ja siirrä katse ensin oikealle ja pidä se siellä (noin 30–60 sekuntia), kunnes nielaiset, haukottelet tai huokaiset. Siirrä sitten katse keskelle. Toista sama vasemmalle katsoen. Lepää hetki.
- *Rosenbergin puolisalamanteriharjoitus*: Istuma- tai seisoma-asennossa siirrä katse oikealle päätä sivulle kääntämättä ja kallista sitten päätä niin, että korvasi lähestyy oikeaa olkapäätä (älä taivuta päätä eteen). Pidä asento 30–60 s. Käänä sitten pääsi ja katseesi neutraaliin asentoon. Toista sama katseen siirto ja pään kallistus vasemmalle. Toista sitten molemmille puolille niin, että kallistat päätäsi eri suuntaan kuin minne suuntaat katseesi. Lepää hetki.
- *Rosenbergin kokosalamanteriharjoitus*: tee edellä selostettu harjoitus niin, että olet nelinkontin pää (vaakatasossa) selkärangan jatkona. Kun kallistat päätä/korvaa kohti olkapäätä, anna taivutuksen ulottua kylkeen saakka, jolloin myös selkärankasi taipuu. Lepää hetki.

15 - Anteeksiannon vaiheet

Anteeksianto on monisyinen juttu.

Anteeksiantoa voidaan pitää prosessina, joka käsittää useita, ajallisesti mahdollisesti päällekkäin meneviä vaiheita:

- katumus ja anteeksipyyttäminen (vastuunotto)
- hyvittäminen (epäitsekkäät teot, pyrkimys tasapuolisuuteen)
- käytäntöjen uudistaminen (lojaalius, uudet toimintatavat)
- vapautuminen ja vapauttaminen (kostonhalusta luopuminen)
- sovinnonteko (tapahtuneen hyväksyminen)

Tässä tehtävässä pääsette hahmottelemaan sitä, missä vaiheessa anteeksiantoa olette. Kun käytte läpi näitä tehtäviä, ehdotan, että pohdinnat ja keskustelut eivät keskittyisi syyllisten ja syyttömien etsimiseen. Ihmissuhteissa roolit ovat vain harvoin niin mustavalkoisia, että tämä olisi edes mahdollista.

Aluksi joku ajatus siitä, mitä anteeksianto ei ole tai edellytä.

Anteeksianto...

- ei tarkoita sitä, että suvaitset edelleen huonoa käytöstä itseäsi kohtaan
- ei edellytä sitä, että unohtaisit sinulle tapahtuneen vääryyden. Se on yksi vaihtoehto, mutta ei anteeksiannon edellytys.
- ei ole merkki heikkoudesta tai alemmuudesta.
- ei tapahdu hetkessä tai yön yli silloin, kun kyse on isommista tapahtumista tai tunneperäisesti voimakkaista asioista. Useimmat meistä on opetettu siihen, että anteeksi pitää pyytää ja anteeksi pitää antaa heti. Tällainen anteeksipyyntö on kuitenkin harvoin aitoa, koska anteeksipyytäjä ei heti tiedä riittävän yksityiskohtaisesti sitä, miten syvästi on toista loukannut. Samasta syystä myöskään anteeksianto ei voi tapahtua hetkessä silloin, kun kyse on muusta kuin pienistä harmeista.
- ei edellytä välttämättä sitä, että sinulle väärin tehnyt ihminen olisi kanssasi tekemisissä. Anteeksi voi antaa myös itsekseen.

Miksi kannattaa antaa anteeksi?

Anteeksianto...

- vapauttaa monista hankalista tunteista, kuten vihasta ja paheksunnasta.
- parantaa yleistä elämäntyytyväisyyttä, itsetuntoa ja mielenterveyttä.
- eheyttää parisuhdetta ja mahdollistaa mm. tunneyhteyden palautumisen ja uudelleenrakastumisen omaan kumppaniin.
- vahvistaa immuunijärjestelmää, koska stressin hellittäessä kortisolieritys pienenee ja olet vastustuskykyisempi taudinaiheuttajia vastaan.
- parantaa sydänterveyttä, koska verenpaine laskee ja unen laatu paranee.



Vaihe 1: Katumus ja anteeksipyyttäminen (vastuunotto)

Anteeksipyyttäminen on lähes mahdotonta, ellei omia tekemisiään tai sanomisiaan pysty katumaan. Sisäsyntyiseen katumukseen liittyy se, että ihminen kokee itsekin toimineensa omia moraalikäsitelmiä vastaan – ulkosyntyistä katumusta koetaan taas silloin, kun ihminen toteaa toimineensa vastoin yleisiä tai jonkun muun asettamia moraalinormeja vastaan.

Yleisesti ajatellaan, että aito katumus osoittaa, että väärin toiminut ihminen

- huomaa loukanneensa toista ja kokee siitä mielipahaa
- pohtii sitä, miten voisi pyytää anteeksi ja hyvittää tapahtuneen
- haluaa sitoutua toimimaan toisin.

Kysymyksiä itselle ja kumppanille:

1. Oletko oivaltanut toimineesi väärin ja loukanneesi toista?
2. Mikä kumppania on loukannut ja miten?
3. Onko katumuksesi sisäsyntyistä vai ulkosyntyistä vai molempia?
4. Oletko pyytänyt anteeksi toiselta?
5. Oletko pyytänyt anteeksi itseltäsi?

Oivalluksia / ajatuksia, joita tätä tehtävää tehdessä heräsi:

Olemme käyneet läpi tämän vaiheen ☐

Vaihe 2: Hyvittäminen

(epäitsekkäät teot, pyrkimys tasapuolisuuteen)

Restoratiivista oikeuskäsitystä käytetään mm. rikosasioiden sovittelussa. Se on joustava, osallistava ja ratkaisukeskeinen toimintatapa. Sen tarkoituksena on tasapaino, vastuunotto ja hyvittäminen. Erityisen hyvää siinä on se, että siinä tähdätään oikeudenmukaiseen oikaaisuun ja sillä vältetään haitalliset rangaistuskäytännöt.

Kysymyksiä itselle ja kumppanille:

1. Mitä tapahtuneita asioita olisi mahdollista oikaista tai peruuttaa? Miten tämä tapahtuisi?
2. Millä tavoilla olet ollut epäitsekäs ja joustava tilanteissa, joissa kumppanisi on vaatinut sinulta hyvitystä loukkaavista teoista tai sanoista?
3. Millä tavoilla olet osannut olla tasapuolinen omissa vaatimuksissasi?
4. Onko jokin asia tuntunut enemmän rangaistukselta tai koltolta kuin hyvittämiseltä?
5. Miten rangaistuksenomaisuudesta voisi luopua?
6. Mitä voisitte vielä tehdä tai sopia, että hyvittäminen tuntuisi tasapuoliselta molemmille?

Oivalluksia / ajatuksia, joita tätä tehtävää tehdessä heräsi:

Olemme käyneet läpi tämän vaiheen ☐

Vaihe 3: Käytäntöjen uudistaminen (lojaalius, uudet toimintatavat)

Katuminen ja hyvittäminen menevät hukkaan ilman uusien toimintatapojen käyttöön ottamista. Kun oivaltaa loukanneensa toista ja oppii tekemään hyvittäviä tekoja, on myös mahdollista oivaltaa jotain siitä, miten on hyvä toimia jatkossa.

Käytäntöjen uudistamiseen ja luottamuksen rakentamiseen kuuluu myös se, että sitoutuu olemaan lojaali omalle parisuhdekumppanilleen – parisuhteessa ei siis ohjauduta elämään pelkästään ulkoisten normien säätelämänä.

Kysymyksiä itselle ja kumppanille:

1. Mitä uusia toimintatapoja olisi hyvä ottaa käyttöön?
2. Kuinka kauan uusia toimintatapoja pidetään yllä?
3. Kuinka varmistat sen, että pystyt pitämään omat lupauksesi?
4. Mitä voisi tapahtua, että kumppanin lupauksiin olisi helpompi luottaa?
5. Mitä palkitsevaa ja eheyttävää uusiin käytäntöihin voisi sisältyä?

Oivalluksia / ajatuksia, joita tätä tehtävää tehdessä heräsi:

Olemme käyneet läpi tämän vaiheen ☐

Vaihe 4: Vapautuminen ja vapauttaminen (kostonhalusta luopuminen)

Yksi ehkä tärkeimmistä anteeksiannon ”indikaattoreista” on se, kuinka valmis on luopumaan kaunan kantamisesta ja kostonhalusta toista kohtaan. Kaunalla tarkoitetaan vihamielisyyttä, katkeruutta ja paheksuntaa. Kostonhalu on vastavuoroisen ja vastaavan, toista vahingoittavan teon miettimistä tai suunnittelua. Yleensä sekä kauna että kostonhalu syövät paljon energiaa ja heikentävät eniten näitä tunteita kantavan omaa elämänlaatua.

Kysymyksiä itselle ja kumppanille:

1. Millaista kaunaa olet kokenut kumppaniasi kohtaan?
2. Millä tavalla kauna on heikentänyt omaa elämänlaatuasi?
3. Mitkä asiat ovat merkkejä siitä, että olet voinut luopua kaunasta ja kostonhalusta?
4. Miten voin osoittaa kumppanilleni, että olen vapauttanut hänet kaunasta ja kostonhalusta?

Oivalluksia / ajatuksia, joita tätä tehtävää tehdessä heräsi:

Olemme käyneet läpi tämän vaiheen ☐

Vaihe 5: Sovinnonteko (tapahtuneen hyväksyminen)

Sovinnontekoon kuuluvat anteeksianto ja anteeksisaaminen: kun minulta pyydetään anteeksi, voin valita antavani anteeksi – kun pyydän anteeksi, voin odottaa saavani aikanaan anteeksi. Nämä molemmat liittyvät myös siihen, että on valmis

- hyväksymään ne asiat, jotka ovat tapahtuneet
- näkemään tapahtuneet asiat (mahdollisesti käänteentekevä) osana omaa elämäntarinaa ja parisuhteen tarinaa
- luopumaan pysyvästi kaunasta ja kostonhalusta
- rakentamaan hyvää kokemusten pohjalta.

Kysymyksiä itselle ja kumppanille:

1. Millainen valinta anteeksianto on sinulle? Mitä siitä seuraa?
2. Oletko valmis hyväksymään tapahtuneet asiat?
3. Miten niistä voi muodostaa kertomuksen, jota pystyt kertomaan itsellesi ja muille?
4. Millainen elämän käänne tapahtuneista asioista muodostuu?
5. Mitä hyvää tapahtuneesta (ja anteeksiannon vaiheista) on jo seurannut?
6. Oletko antanut anteeksi? Entä oletko saanut anteeksi?

Oivalluksia / ajatuksia, joita tätä tehtävää tehdessä heräsi:

Olemme käyneet läpi tämän vaiheen ☐

16 - Tarpeet

Tarpeiden hierarkia Maslow'n mukaan.

Eräs tunnetuimmista tarveteorioista on ihmisen motivaatiota tutkineen psykologi Abraham Maslow'n tarvehierarkia. Teoria julkaistiin alunperin vuonna 1943, mutta sitä on täydennetty, muokattu ja haastettu monta kertaa. Tarvehierarkia esitetään usein pyramidin tai vuoren muotoisena, ja alla olevaan kuvaan olen lisännyt myöhemmin tehdyn tarkennuksen eli itsensä ylittämisen tarpeen ikään kuin palikaksi keikkumaan pyramidin päälle. Jos kuvio käsitetään vuoreksi, voidaan myös ajatella, että sen seinämää ylöspäin noustessa tarvitaan aina entistä enemmän "psykologista happea".

Pohdintatehtävä tarpeista

1. Mieti, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä tarvehierarkian eri portailla. Käytä apuna näitä kysymyksiä:
 - Minkä asian puute tai riittämättömyys on satuttanut tai ahdistanut? Mikä olisi korjannut tilanteen?
 - Minkä ikäisenä eri tarpeet ovat ilmenneet?
 - Minkä eteen olet valmis tekemään töitä tai uhrauksia?
2. Mitkä näistä edellyttävät, että kumppanisi tukee sinua niissä?
3. Missä kumppanin tarpeissa olet valmis tukemaan häntä?



17 - Tunteet ovat viestintuojia

Tunteet kertovat tarpeiden täyttymisestä.

Ihmisellä on 6 perustunnetta (ilo, suru, inho, viha, pelko ja hämmästyminen), jotka tunnistetaan samalla tavalla kulttuurista riippumatta. **Näiden lisäksi meillä on laaja kirjo erilaisia johdannaistunteita** (kuvassa) **ja tunnetarpeita** (esimerkiksi onni, rakkaus, ylpeys, häpeä, syyllisyys, ahdistus, turvattomuus, yksinäisyys, pettymys, arvottomuus, keinottomuus). Niiden kaikkien tarkoituksena on kertoa meille, ovatko tarpeemme täyttyneet. Jos sinun on vaikeaa tunnistaa tunteita tai eritellä niitä hienosyisesti, saattaa alla olevista tunnepilvistä olla apua!



18 - Reaktioketju: tarpeet, tunteet ja toiminta

Hahmota reaktioketju ja ymmärrä itseäsi.

Tarpeista voi päästä paremmin kiinni omien tunteiden, omien reaktioiden eli toiminnan ja ympäristön vastareaktioiden kautta.

Tähän väliin ajatus: kaikkia tunteita – jopa niitä kaikkein räikeimpiä – voi pitää sallittuina. Tunteet nousevat, tai ainakin yrittävät nousta meissä kertomaan jotakin tärkeää sanomaa. Harmillista kyllä, monet meistä on opetettu siihen, että jotkut tunteet ovat kiellettyjä tai vääränlaisia. Tämä on usein johtunut siitä, että oletetaan, että jos antaa tunteen tulla, se johtaa automaattisesti sitä vastaavaan toimintaan lähes refleksinomaisesti. Useimmiten meidän on kuitenkin mahdollista valita, toimimmeko vai otammeko vain tunteen vastaan.

Pohdintatehtävä reaktioketjusta takaperoisesti

Kun tunnistat jonkin oman reaktiosi tai ympärilläsi olevien vastareaktion, lähde kulkemaan alla olevassa syy-seuraus-kuviossa vasemmalle. Mieti...

1. Millainen reaktio tai toiminta oli?
2. Mikä tunne tai tunnetarve reaktiota edelsi? Voit pohtia tunnetta sitä kautta, missä kehon osassa se tuntui.
3. Oliko reaktio ja/tai tunne voimakas vai vähäinen? Tämä liittyy siihen, miten suuri merkitys asialla on sinulle: mitä merkityksellisempi asia on, sitä voimakkaamman tunteen ja/tai reaktion se yleensä saa aikaan.
4. Toteutuiko tunteen aikaan saanut asia sinulle mieluisalla vai epämieluisalla tavalla?
5. Mikä tarve tässä jäi täyttyi tai jäi täyttymättä?



19 - Parisuhteen arvopyramidi

Ydinarvot ja tavoitteet esiin!

Jos mennään reaktioketjun taustalle eli tarpeiden juurisyihin, löytyy sieltä meille tärkeitä arvoja. Tässä tehtävässä kaivaudutte syvemmälle ja rakennatte parisuhteenne arvopyramidin!

1. Pyramidin alimmalle tasolle: mieti 8 mieluisaa, tärkeää ja konkreettista asiaa, jotka parisuhteessanne toteutuvat. Usein ne ovat tekemisiä tai jotain, mikä näkyy ulospäin.
2. Yhdistele näitä niin, että niistä muodostuu neljä uutta asiaa/käsitettä. Sijoita ne pyramidin toiselle tasolle.
 - Esim. läheisyys ja seksi → intiimiys
 - Esim. keskustelut ja yhdessä tekeminen → yhteinen aika
3. Yhdistele edellä muodostuneet käsitteet kahdeksi uudeksi käsitteeksi. Sijoita ne pyramidin kolmannelle tasolle.
 - Esim. intiimiys ja yhteinen aika → kahdenkeskisyys
4. Yhdistä edellä muodostuneet kaksi käsitettä vielä yhdeksi ja sijoita se pyramidin huipulle.

Arvopyramidin tulkinta

- ensimmäisellä tasolla ovat tärkeät, konkreettiset asiat
- toisella tasolla on abstrakteja parisuhteen ilmiöitä
- kolmannella tasolla ovat parisuhteenne tavoitteet, joiden kuuluisi ohjata valintojanne
- pyramidin huipulle on kiteytynyt parisuhteenne keskeisin arvo.



20 - Omat rajat

Tunnista omat rajasi ja rajojen ylitykset.

Omia rajojaan voi määrittää monella tapaa (suluissa esimerkkejä):

- kehollisesti (mihin ja miten haluan tulla kosketetuksi)
- fyysisesti (fyysiset voimat, fyysinen sietokyky, yliherkkyydet)
- psyykkisesti (millainen henkinen kuormitus on sopivaa)
- sosiaalisesti (kuinka paljon jaksan sosiaalisia tilanteita ja voimaannunko vai väsynkö niistä)

Rajojen asettaminen on tervettä kunnioitusta itseään kohtaan ja sen tarkoituksena on suojella omaa jaksamista ja hyvinvointia. On myös olennaista oppia kunnioittamaan toisten rajoja.

Pohdintatehtävä omista rajoista

1. Tarkastele ensin seuraavan sivun nelikentän kahta akselia. Vaaka-akselilla on ääripäät, joihin tai joiden välille voit sijoitella asioita sen mukaan, miten paljon haluaisit tai olisit halunnut sanoa niille EI tai KYLLÄ. "Sanominen" on tässä yleistys ja se voi tarkoittaa myös tekemistä tai valintaa. Vastaavasti pystyakselille sijoitat saman asian sen mukaan, mitä olet sille päätenyt sanomaan (tekemään/valitsemaan).
2. Valitse näkökulma, jolla rajaat pohdittavia asioita. Se voi olla esimerkiksi parisuhde, ajankäyttö, ruoka, seksi...
3. Sijoita mieleesi tulevia asioita nelikenttään.

Tulkinta ja jatkopohdinnat

- Vasempaan yläkulmaan (EI - KYLLÄ) sijoittuvat asiat, joissa olet antanut rikkoa rajojasi. Mieti, miten olet päätenyt tekemään näin? Kenen tai minkä takia joustit?
- Oikeaan yläkulmaan (KYLLÄ - KYLLÄ) sijoittuvat asiat, joissa sallit itsellesi toivomaasi hyvää. Miten voisit saada tätä lisää?
- Vasempaan alakulmaan (EI - EI) sijoittuvat asiat, joissa olet osannut pitää kiinni rajoistasi. Mikä sinua auttoi tässä?
- Oikeaan alakulmaan (KYLLÄ - EI) sijoittuvat asiat, joissa olet pidättänyt itseltäsi jotain haluamaasi. Mikä tähän oli syynä? Miten voisit poistaa nämä esteet tai rajoittavat tekijät?

Ei **Kyllä**

SANON / OLEN PÄÄTNYT SANOMAAN...

EI KYLLÄ

This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

21 - Menneen riidan jälkipyykki

Etsikää lisää ymmärrystä, purkakaa tunnetaakkoja, ehkäiskää väärinymmärryksiä.

Tämän jälkipyykki-tehtävän tarkoituksena ei ole palata aikaisemmin tapahtuneeseen riitaan jatkamalla sitä, vaan ideana on jäsenellä sen vaiheita ja osasia helpommin ymmärrettävään muotoon molempien kumppanien näkökulmasta. Lisäksi on tietysti tarkoituksena oppia itsestään ja kumppanistaan asioita, joiden avulla samankaltaisia riitoja voi välttää tulevaisuudessa.

Aluksi on hyvä päättää yhdessä, mikä riitatilanne otetaan käsittelyyn. Olisi parasta, että siitä on jo kulunut sen verran aikaa, että pystytte tarttumaan siihen suhteellisen neutraalisti ja rauhallisesti eli katsomaan riitaa ainakin osittain ulkopuolisin silmin.

Lähdetään riitojen pyykkitupaan!

1. Valitkaa joku menneisyyden riitatilanne.
2. Lähtekää keskustelemaan valitsemastanne riidasta seuraavan sivun kaavion mukaisesti kohta kerrallaan.
3. Sopikaa, kumpi on ensin puhujan roolissa ja kumpi kuuntelee. Muistakaa vaihtaa rooleja ennen siirtymistä seuraavaan kohtaan. Pitäkää (pohdinta)tauvoja tarvittaessa.
4. Pyrkikää säilyttämään asiallinen ja paridialoginen keskusteluyhteys, jossa pidätte kurissa parisuhteen tuhon ratsumiehet:
 - kriittisyys
 - halveksunta
 - perusteeton puolustelu
 - suojamuurit

1. Mikä tunne riitatilanteessa heräsi? (Reaktiivinen / haavoittuva tunne)

- Kerro tunteesta minä-muodossa: miltä sinusta tuntui?
- Vältä selittämästä sitä, miksi tunne tuli tai mitä kumppanisi tunsi.

2. Omat todellisuudet (Faktat, mitä tapahtui)

- Kerro, mitä tilanteessa tapahtui sinun näkökulmastasi. Jos mahdollista, ota aiheeseen ulkopuolisen "uutistoimittajan" lähestymistapa.
- Kun kuuntelet kumppanisi kuvausta, pyri validoimaan eli hyväksymään hänen näkökulmansa.

3. Menneisyyden triggeröivä painolasti eli laukaisevat tunteet

(Tausta, jonka takia tunne sai suuret mittasuhteet)

- Pyri hahmottamaan se seikka, joka laukaisi riidan sinun näkökulmastasi. Kerro, miksi tämä triggeri toimi sinulla niin voimakkaasti: liittyykö siihen joku menneisyyden tapahtuma tai henkilökohtainen tulkinta?
- Kun kuuntelet kumppanisi kuvausta, pyri validoimaan eli hyväksymään hänen näkökulmansa. Kysy: millainen tarina tässä on taustalla?

4. Vastuunotto (Tunnista / tunnusta oma osuutesi)

- Tunnista oma roolisi ja osuutesi riitatilanteeseen ja sen etenemiseen.
- Kerro, mitkä sinusta riippuvat asiat johtivat siihen, että riita alkoi/jatkui/räjähti?
- Pohdi kuulemasi perusteella, mitä sinun olisi hyvä pyytää anteeksi kumppaniltasi. Jos tätä on vaikea päätellä, kysy lisää siitä, mitä kumppanisi olisi halunnut riitatilanteessa ja mikä häntä loukkasi.

5. Rakentavat havainnot ja suunnitelma

(Vähintään yksi muutos, miten toimia jatkossa paremmin)

- Pohdi ensin yksin ja sitten kumppanisi kanssa, miten olisitte voineet toimia toisin menneessä riitatilanteessa.
- Sopikaa yhdessä, mitä uusia toimintamalleja otatte käyttöön seuraavalla kerralla riidan uhatessa, ja mitä toimintatapoja haluatte välttää.
- Sopikaa myös siitä, millä tavalla voitte muistuttaa toista tästä sopimuksesta niissä tilanteissa, joissa riita uhkaa käynnistyä.

22 - Myönteisen tapahtuman jälkipyykki

Huomatkaa ja monistakaa hyvää.

Tämän jälkipyykki-tehtävän tarkoituksena on nostaa esiin jokin (tai useita!) myönteisessä hengessä edenneitä tapahtumia. Ne voivat olla sekä konkreettisia tilanteita, tapahtumia, yksittäisiä hetkiä tai onnistuneita kommunikaation hetkiä.

Aluksi on hyvä päättää yhdessä, mikä myönteinen tapahtuma otetaan käsittelyyn. Kuten menneen riidan jälkipyykissäkin, on tämän tehtävän päämääränä lisätä ymmärrystä siitä, millaiset asiat ovat johtaneet myönteiseen lopputulokseen. Kun nämä asiat on tunnistettu, niitä on helpompi lähteä monistamaan parisuhteen arjessa.

Lähdetään onnistumisten pyykitupaan!

1. Valitkaa joku menneisyydessä myönteisesti edennyt tapahtuma.
2. Lähtekää keskustelemaan valitsemastanne tapahtumasta seuraavan sivun kaavion mukaisesti kohta kerrallaan.
3. Sopikaa, kumpi on ensin puhujan roolissa ja kumpi kuuntelee. Muistakaa vaihtaa rooleja ennen siirtymistä seuraavaan kohtaan. Pitäkää (pohdinta)tauvoja tarvittaessa.
4. Pyrkikää säilyttämään asiallinen ja paridialoginen keskusteluyhteys. Parisuhteen tuhon ratsumiehet (kriittisyys, halveksunta, perusteeton puolustelu ja suojamuurit) pysyvät todennäköisesti aisoissa varsin luonnostaan.

1. Mikä tunne tilanteessa heräsi? (Spontaani / syvempi tunne)

- Kerro tunteesta minä-muodossa: miltä sinusta tuntui?
- Vältä selittämästä sitä, miksi tunne tuli tai mitä kumppanisi tuns.

2. Omat todellisuudet (Positiiviset faktat, mitä tapahtui)

- Kerro, mitä tilanteessa tapahtui sinun näkökulmastasi. Jos mahdollista, ota aiheeseen ulkopuolisen "uutistoimittajan" lähestymistapa.
- Kun kuuntelet kumppanisi kuvausta, pyri validoimaan eli hyväksymään hänen näkökulmansa.

3. Merkitykset ja tulkinnat

(Tausta, jonka takia tulkitsit tunteet ja tapahtumat myönteisesti)

- Pyri hahmottamaan ne seikat, jotka olivat erityisen merkityksellisiä sinun näkökulmastasi. Kerro, liittyykö näihin joku menneisyyden mukava tapahtuma tai henkilökohtainen tulkinta?
- Kun kuuntelet kumppanisi kuvausta, pyri validoimaan eli hyväksymään hänen näkökulmansa. Kysy: millainen tarina tässä on taustalla?

4. Kunnianotto myönteisestä (Tunnista / tunnusta oma osuutesi)

- Tunnista oma roolisi ja osuutesi myönteiseen tapahtumaan ja positiivisten tunteiden viriämiseen.
- Kerro, mitkä sinusta riippuvat asiat johtivat siihen, että tilanne sai myönteisiä käännteitä?
- Pohdi kuulemasi perusteella, mistä sinun olisi hyvä kiittää kumppaniasi.
- Kiittäkää toisianne!

5. Rakentavat havainnot ja suunnitelma

(Vähintään yksi muutos, jolla myönteiset asiat tulevat jatkokäyttöön)

- Pohdi ensin yksin ja sitten kumppanisi kanssa, mitä myönteisiä asioita haluaisitte poimia arkeenne ja juhlaanne.
- Sopikaa yhdessä, mitä uusia toimintamalleja otatte käyttöön.
- Sopikaa myös siitä, millä tavalla voitte muistuttaa toista tästä sopimuksesta niissä tilanteissa, joissa kielteisyys uhkaa ottaa vallan.

23 - Rakentava konflikti

Rauhanneuvottelutyön helmiä parisuhteeseen.

Meneekö palautteen anto tai avautuminen usein syyttelyksi ja riitelyksi? Kokeilkaa rakentavan konfliktin (tai rakentavamman riitelyn) kaavaa, johon on yhdistelty osasia sekä rauhanneuvottelutyössä käytettävistä menetelmistä että tunnekeskeisen pariterapian vaikeuksien kehästä*.

Tunteista ja tarpeista puhuminen ei ole välttämättä kuulunut päivittäisellä tasolla ihmissuhteidesi sisältöihin. Rakentavan konfliktin 3 kohdan kaavan vahvuudet ovat siinä, että...

- puhut itsestäsi käsin – et tulkitse toista tai oletta mitään!
- vältät kritisoinnista tai halveksunnasta kumppaniasi, joten hänelle ei synny voimakasta tarvetta puolustella, hyökätä, vetäytyä tai jäätä
- tulet kertoneeksi kumppanillesi, miten hän voi loistaa parisuhteessanne niin, että sinulle tulee siitä parempi olo ja voit ihailla ja kunnioittaa häntä.

1. Mikä tunne heräsi? (Reaktiivinen / syvempi haavoittuva tunne)

- Kerro tunteesta minä-muodossa: miltä sinusta tuntui?

2. Mistä syystä tunne heräsi? (Laukaiseva tekijä eli triggeri)

- Keskity faktoihin niin tiukasti kuin pystyt.
- Vältä tarttumasta kriittisesti tai halveksuvasti kumppanisi ominaisuuksiin, kykyihin tai persoonallisuuden piirteisiin.
- Vältä myös sanoja *kun sinä et ikinä/koskaan... kun sinä aina/taas...* – käytä mieluummin vaikka passiivimuotoa.

3. Mitä olisit tarvinnut tai halunnut sen sijaan?

(Reaktiivisen / haavoittuvan tunteen ”vastamyrry”)

- Kerro kumppanillesi, mitä hän olisi voinut tehdä tai sanoa tässä tilanteessa sen sijaan, mitä tapahtui tai jäi tapahtumatta.
- Mikä olisi saanut sinut tuntemaan, että sinun tarpeillasi ja haluillasi on merkitystä?

***KIRJAVINKKI:** Eklund-Mikola, Eira: Rakkauden logiikka (Otava 2025)

24 - Kompromissin taito

Kohti keskitien sovintoratkaisua.

Tämän tehtävän tarkoituksena on jäsenellä ajatuksia niin, että kompromissin eli keskitien sovintoratkaisun tekeminen olisi helpompaa. Kompromissin päämääränä on muodostaa ratkaisu, jossa molemmat saavat jotain toivomaansa, mutta kumpikaan ei joudu joustamaan kaikessa itselleen tärkeässä.

1. Valitkaa asia, josta teidän olisi tarkoitus muodostaa kompromissi. Tehkää pohdinnat ensin yksin.
2. Mitkä tähän aiheeseen liittyvät seikat ovat **luovuttamattoman tärkeitä**? Ilman näitä koko asiaa ei ole tai sitä ei voi hyväksyä. Näitä on yleensä vain yksi tai muutama.
3. Mitkä aiheeseen liittyvät seikat ovat **tärkeitä, mutta sellaisia, joista voi joustaa** ajallisesti, neuvotella ja käydä kauppaa? Mihin tärkeysjärjestykseen nämä asiat menisivät?
4. Mitä **kädenlämpöisiä** seikkoja tai piirteitä tähän asiaan liittyy? Ne ovat "ihan kivoja" asioita, joiden toteutumisesta ilahtuu, mutta joiden puuttuminen ei tuota pettymystä.
5. Keskustelkaa tämän jälkeen ajatuksistanne yhdessä.
6. Pyrkikää löytämään ratkaisu, jossa vähintään yksi molemmille luovuttamattoman tärkeä tai tärkeä asia toteutuu.



Kompromissimme:

Luovuttamattoman tärkeät

-
-

Näistä voimme neuvotella

-
-
-
-

25 - Unelmasieppari

Yksi utelias mielikuvituslintu ja 8 teemaa!

Tämän tehtävän tarkoituksena on nostaa esiin puhumattomia asioita ja ikiriitojen aiheita. Parisuhdetutkimuksissa on nimittäin havaittu, että ikiriitojen taustalta löytyy aina jokin itselle tärkeä, mutta mieluisalla tavalla toteutumatta jäänyt unelma tai arvo!

Tehtävän keskeinen työkalu on paridialoginen keskustelu. Siitä voitte lukea lisää Parisuhdekeskus Katajan julkaisemasta kirjasta *Vuorovaikutustaidot parisuhteessa*.

Jos olette ihmisiä, jotka tykkäävät hyödyntää mielikuvitusta, **voitte ottaa keskustelua avustamaan Unelmasiepparin: sen voi kuvitella araksi, mutta uteliaaksi ja älykkääksi linnuksi**, joka istuu kuuntelijan olkapäällä. Se on hyvin kiinnostunut siitä, mistä puhuja kertoo ja se keksii teräviä kysymyksiä. Unelmasieppari ei siedä riitelyä tai epäoikeudenmukaisuutta, vaan se lentää pois näitä havaitessaan – teidän tulee siis olla varovaisia sen kanssa. Unelmasiepparin päämäärä on auttaa molempia ymmärtämään toistensa näkökulmat.



Unelmasiepparin 8 teemaa ja kysymyksiä

1. Valitkaa aihe: toistuvasti esiin nouseva, ratkaisematon ikiriidan aihe tai asia, jossa ette ymmärrä toisianne.
2. Lähtekää käymään keskustelua tästä aiheesta siten, että kuvittelette Unelmasiepparin istumaan kuuntelijan olkapäällä ja ohjailemaan keskusteluja seuraavien 8 teeman ja niihin liittyen kysymysten avulla:

Arvot ja uskomukset

- Millaisia syvempiä ydinarvoja, eettisiä seikkoja tai uskomuksia sinulla on tähän asiaan liittyen?

Tarinat

- Millainen tarina tässä on taustalla?
- Mitä lapsuudessasi tai aikaisemmissa parisuhteissasi tapahtunutta tähän liittyy?

Tärkeys

- Miksi tämä asia on sinulle niin tärkeä?
- Mihin se asettuu muiden tärkeiden asioiden joukossa?

Tarpeet ja toiveet

- Mitä toivoisit tai tarvitsisit tähän asiaan liittyen?
- Mistä huomaisit, että toiveesi tai tarpeesi on otettu huomioon?

Tavoitteet

- Mitä tavoitteita sinulla on tähän asiaan liittyen?
- Missä aikataulussa?

Ideaalitilanne

- Mikä olisi ihanteellisin tapa, miten tämä asia voisi toteutua?

Kauhuskenaario

- Millainen olisi se kauhuskenaario, joka tämän asian toteutumiseen tai toteutumatta jäämiseen liittyy?

Tunteet

- Mitä tunteita tämä asia sinussa herättää...
 - jos asiat toteutuvat ihanteellisesti?
 - jos asia ei toteudu?
 - jos kauhuskenaario toteutuu?

OSA 3:

Takaisin lähelle toista

Ota parisuhteen tulevaisuus takaisin omiin käsiin.

Kuten edellä on todettu, on luottamus prosessi, joka koostuu neljästä osasta: kompetenssista, välittämisestä, johdonmukaisuudesta ja sitoutuneisuudesta.

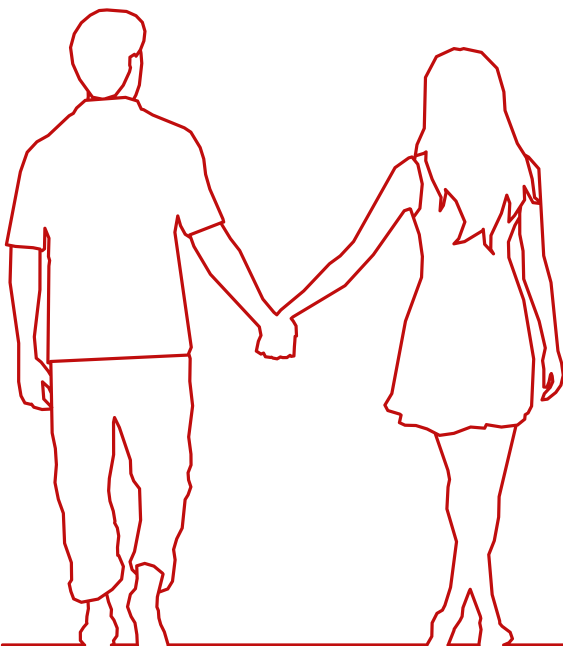
Tämä osa haastaa teitä pohtimaan tulevaisuutta ja rakentamaan toistuvia yhteyden osoituksia kumppania kohtaan.

Faktaa taustaksi

- 26 – Parisuhteen ilmapiiri**
- 27 – Kiintymys, ihailu ja arvostus**
- 28 – Intiimi luottamus**
- 29 – Seksuaalinen yhteys**

Tehtävät, harjoitukset ja arjen timantit

- 30 – Parisuhteen kipinäkortit**
- 31 – Pienet rituaalit**
- 32 – Stressinpurkukeskustelut**
- 33 – Kuuden viikkotunnin parisuhdehaaste**
- 34 – Parisuhteen tiekartat tulevaisuuteen**



26- Parisuhteen ilmapiiri

Maagiset suhdeluvut 20:1 ja 5:1.

Parisuhteen ilmapiiri ei ole pysyvä ominaisuus, vaan siihen voi vaikuttaa pienillä, toistuvilla teoilla. John ja Julie Gottmanin johtamissa, vuosikymmeniä kestäneissä parisuhdetutkimuksissa on todettu, että yksi kestävän parisuhteen keskeisistä peruspilareista on kumppaneiden välinen kiintymys ja ihailu: kyky nähdä kumppanissa hyvää, arvostaa hänen ominaisuuksiaan ja taitojaan sekä tehdä tämä arvostus myös näkyväksi.

Gottmanien mukaan myönteiset kohtaamiset kartuttavat puskurina toimivaa parisuhteen tunnepankkia. Mitä enemmän se on täynnä positiivisuutta, hyväksyntää ja lämpöä, sitä enemmän se voi toimia hankalia hetkiä ja jaksoja pusкуроivana tekijänä: molemmat luottavat, että vaikka nyt on hankalaa, ovat arvostus, kunnioitus ja kiintymys tallella.

Hyvin toimivissa parisuhteissa perusarjen kohtaamisten myönteisten ja kielteisten vuorovaikutustilanteiden suhde on keskimäärin noin 20:1. Jokaista negatiivista elettä, lausahdusta tai tekoa kohti on siis 20 positiivista tai vähintään neutraalia vuorovaikutuksen osasta. Konfliktitilanteissa tämä maaginen suhde on parisuhteeseensa tyytyväisillä pareilla noin 5:1, eli tunneilmasto pysyy silloinkin positiivisen puolella.

Parisuhteen ilmapiirin muuttamiseksi ei tarvitse odottaa tai tehdä ihmeitä. Sinä voit tehdä päätöksen aloittaa siitä, mihin kiinnität huomiota – positiiviseen, neutraaliin vai negatiiviseen.

Mitä hyvää näet kumppanissasi?

Mitä arvostat hänessä?

Mistä voit tänään kiittää tai miten voit osoittaa kiintymystä?

27 - Kiintymys, ihailu ja arvostus

Parisuhteen suola ja sokeri.

Mitä kiintymys, ihailu ja arvostus ovat?

Elämämme ensimmäiset ihmissuhteet ovat epätasa-arvoiseen asemaan ja hoivaan pohjautuvia kiintymyssuhteita, joita emme voi itse valita. Aikuisella iällä voimme kuitenkin itse valita elämämme tärkeimmät tasa-arvoiset ja molemminpuoliseen hoivaan pohjautuvat kiintymyssuhteemme.

- **Kiintymyksen** tulisi rakentua luottamuksen, ihailun ja arvostuksen pohjalle. Kiintymys on myös rakkautta ja yhteenkuulumista, joka on yksi psykologisista tarpeistamme (ks. tehtävä *Tarpeet*).
- **Ihailu** voi kohdistua toisen ominaisuuksiin ja tekemisiin. Myös toisen arvomaailmaa ja kiinnostuksen kohteet voivat olla ihailun kohteena, samoin monenlainen materia. Filosofisessa mielessä ihailumme (kohde) paljastaa aina jotain henkilökohtaista meistä itsestämme ja syvemmistä arvoistamme: ihailemme sellaista, mitä pidämme kauniina, hyvänä ja arvokkaana, tavoittelemisen arvoisena.
- **Arvostus** on sitä, että on valmis hyväksymään toisen ominaisuudet ja tekemiset sekä tunnustamaan ja kunnioittamaan häntä omana itsenään. Arvostukseen kuuluu kyky nähdä toisessa hyvää, katsoa häntä ylöspäin ainakin jonkin piirteen osalta. Arvonanto toiselle on yksi keskeisistä psykologisista tarpeista (ks. tehtävä *Tarpeet*), joka rakentaa riittävän vahvaa itsetuntoa.

Vaikka nämä asiat olisivatkin meille melko abstrakteja ilmiöitä, on jokaisen mahdollista opetella näiden osoittamista. Positiivisen psykologian tutkimusten mukaan oma hyvinvointimme lisääntyy, kun päätämme alkaa katsoa ympärillämme olevaa tietoisesti ihailevasti ja arvostavasti. Kun mielemme keskittyy näkemään hyvää ikään kuin vaaleanpunaiset silmälasit päässä, huomaamme sitä herkemmin. Ihmisen hermosto ja havainnointikyky on ikävä kyllä taipuvaisempi havaitsemaan kaikkea ikävää ja uhkaavaa sekä pitämään lukua siitä, joten tämä vaatii hieman opettelua!

Pohtikaa yhdessä seuraavia kysymyksiä:

1. Mikä on teille luontaisin tapa osoittaa kiintymystä?
2. Kuinka tasa-arvoisuus on näkynyt teidän suhteessanne sen eri vaiheissa?
3. Millaisesta hoivaamisesta nautitte? Kuinka tämä toteutuu suhteessanne?
4. Mitä ihailtavaa kumppanissa tai hänen tekemisissään ja/tai sanomisissaan on ollut...
 - tänä päivänä?
 - tällä viikolla?
 - koko yhteisen parisuhdematkanne aikana?
5. Mitä toistenne ominaisuuksia arvostatte ja kunnioitatte?
6. Mitä arvostettavaa kumppanisi on tehnyt tai sanonut...
 - tänä päivänä?
 - tällä viikolla?
 - koko yhteisen parisuhdematkanne aikana?

Kertokaa ihailun, arvostuksen ja kunnioituksen havainnot toisillenne ääneen. Ottakaa tavoitteeksi havaita jatkossa jotain tällaista joka päivä!

28 - Intiimi luottamus

Intiimiys on parisuhteen syväsukellus.

Ihmiset saattavat olla hieman eri mieltä siitä, mitä pitää olla ensin: rehellisyyttä, arvostusta, intiimiyyttä vai luottamusta. Yleensä arvostuksen saamisesta ja rehellisyydestä seuraa myös intiimin luottamuksen kasvu.

Intiimin luottamuksen tarkastelu on erityisen tärkeää silloin, jos kumppaneista toisella tai molemmilla on (ollut) vahvoja PTSD-oireita, ja jos parin seksuaalinen ja sensuaalinen yhteys on katkennut. Sensuaalisella tarkoitan tässä kaikkea hyvään oloon ja nautintoon tähtäävää, mikä ei välttämättä sisällä fyysistä kontaktia tai ainakaan seksuaalisia tekoja. Sensuaalista yhdessäoloa voi olla vaikkapa halaus, lähekkäin oleminen, silittely, hieronta ja suukottelu.

Mitä intiimi(ys) tarkoittaa?

Englanninkielinen termi *intimacy* on hieman hankala kääntää suomeksi niin, että vastine säilyttäisi kaikki intiimiyden merkitykset. Intiimiys käsitetään helposti vain eroottiseksi läheisyydeksi, mutta se tarkoittaa muutakin:

- **läheisyys** – sekä seksuaalinen, sensuaalinen että platoninen
- **hyväksyntä**
- **yhteisymmärrys, hengenheimolaisuus, sielunkumppanuus**
- **yksityisyys**
- **syvä luottamuksellisuus** eli kyky ja halu kertoa ja kuulla myös henkilökohtaisista tai aroiksi koetuista asioista
- **huolehtiva kypsyys** eli halu tehdä asioita toisen hyvinvoinnin eteen

Tästä työkirjasta löydät *Parisuhteen kipinäkortit*, joiden kaksi ensimmäistä teemaa ovat *Huolehtiva kypsyys* ja *Intiimi läheisyys*. Lisäksi mukana on tantrahaaste *Sydänten yhteys*, jonka tarkoituksena on rakentaa intiimiä läheisyyttä käytännössä.

29 - Seksuaalinen yhteys

Intiimiydestä intohimoa kohti.

Seksuaalinen yhteys jatkaa siitä, mihin intiimin yhteyden rakentamisessa on päästy. Seksuaalisuus on paitsi tekoja, myös puhetta intohimosta, sensuaalisuudesta ja seksuaalisuudesta.

Tästä työkirjasta löydät *Parisuhteen kipinäkortit*, joiden kaksi jälkimmäistä teemaa on *Intohimon jännite* ja *Sensuaalinen seikkailu*. Näiden keskustelukorttien aiheet johdattavat teidät puhumaan seksuaalisuudesta teidän suhteessanne. Lisäksi niissä on kaksi käytännön tekoihin kannustavaa tantrahaaste-tehtävää!

Entä jos parisuhteessa on meneillään kriisi?

Käyttäkää harkintaa siinä, milloin siirrytte tämän tehtävän pariin varsinkin silloin, jos teistä toisella tai molemmilla on (ollut) vahvoja PTSD-oireita tai jos seksuaalinen ja sensuaalinen yhteytenne on katkennut parisuhdekriisissä. Tehtävänannon tarkoituksena ei ole kiirehtiä tai työntää teistä kumpaakaan johonkin sellaiseen, mihin ei ole vielä valmis.

On hyvä sopia, että molemmilla on lupa keskeyttää keskustelu tai käytännön tekeminen missä vaiheessa hyvänsä ilman, että joutuu tästä tilivelvolliseksi.

30 - Parisuhteen kipinäkortit



Intiimi läheisyys

Missä asioissa tai tilanteissa kaipaat käytännön tukea kumppaniltasi?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intiimi läheisyys

Millaisia arvostuksen osoituksia haluat saada kumppaniltasi?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intiimi läheisyys

Miten luottamus ilmenee sinun mielestäsi parisuhteessa?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intiimi läheisyys

Tantrahaaste #1:
Sydänten yhteys

Asettukaa istumaan esimerkiksi risti-istuntaan kasvot vastakkain. Laittakaa vasen käsi omalle rintakehälle ja oikea käsi kumppanin rintakehälle. Sulkekaa silmät ja hengitelkää niin kauan, kunnes hengitätte samaan rytmiin. Avatkaa silmät ja kiittäkää toisianne harjoituksen lopuksi.

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit



Sensuaalinen seikkailu

Kerro kumppanillesi,
miten haluaisit hänen
koskettavan sinua
seksuaalisesti.



AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Sensuaalinen seikkailu

Listaa 2-3 uutta
paikkaa tai tilannetta,
missä haluaisit jakaa
hellyyttä tai seksiä
yhdessä.



AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Sensuaalinen seikkailu

Kirjoittakaa yhteinen
fantasia ja miettikää,
milloin ja missä
voisitte toteuttaa sen.



AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Sensuaalinen seikkailu

Tantrahaaste #3:
Eroottinen hieronta

Pyydä kumppaniltasi hieronta,
jossa silmäsi on peitetty ja
kumppanisi käyttää
hierontaöljyä.

Ohjaa häntä tekemään sinulle
mieluisia asioita.

Kiittäkää toisianne harjoituksen
lopuksi.



AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

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?

32 - Stressinpurkukeskustelu

Päivittäinen stressinpurkukeskustelu kasvattaa tiimihenkeä.

Stressinpurkukeskustelun idea on selkeä: pienen hetken päivästä parisuhdekumppani on kiinnostunut kuuntelija, ei henkilökohtainen ongelmanratkaisija. Tärkeintä on läsnäolo ja se, että kumpikin pääsee purkamaan psyykkisiä painolastejaan. Toki myös ilot on lupa jakaa!

Mitä tavaksi tulevista stressinpurkukeskusteluista seuraa?

- **Kuulluksi tuleminen rauhoittaa:** puhuja saa kokemuksen, että kumppani ymmärtää ja on hänen puolellaan. Puhuminen myös jäsentele asioita ja saa ne paremmin mittasuhteisiinsa.
- **Tunteiden sanoittaminen vähentää kuormitusta:** stressiä ei tarvitse kantaa yksin tai purkaa sitä riitelyyn.
- **Kumppanilla ei ole velvoitetta ryhtyä ratkaisemaan ongelmaa:** empatian tarjoaminen riittää. Usein ihmiset osaavat itse ratkaista ongelmiaan, mutta haluavat silti jakaa toiselle sen, että nyt on tällaista painolastia. Toki apua saa pyytää ja antaa, mutta sen ei tule olla lähtökohtana.
- **Parisuhde muuttuu turvapaikaksi:** kumppanista tulee stressin keskellä voimavara eikä hänen asioistaan tule lisäkuormituksen lähde.
- **Yhteys vahvistuu:** toistuva jakaminen, vastaanottaminen ja läsnäolo rakentavat kokemusta siitä, että "olemme tässä yhdessä - olemme tiimi." Kumppanista tulee uskottusi!

Kokeilkaa stressinpurkukeskustelua!

1. Päätäkää yhdessä, mikä päivän hetki on paras säännöllisille stressinpurkukeskusteluille. 2 x 2-5 minuuttia riittää.
2. Toinen aloittaa - toinen pelkästään kuuntelee ja ehkä kyselee.
 - ei ongelmien tunnistamista tai ratkaisemista
 - lisäkysymyksiä voi esittää empaattisesti
3. Vaihtakaa vuoroja.
4. Ryhtykää jatkamaan päivää keventynein mielin!

33 - Kuuden viikkotunnin parisuhdehaaste!

Paljon päivittäisiä pieniä tekoja ja muutama viikoittainen - 6 tuntia laatuaikaa yhdessä.

Kuuden viikkotunnin parisuhdehaaste kokoaa yhteen timanttiset päivittäiset käytännöt ja viikoittaiset tärkeät hetket!

PÄIVITTÄIN

Lähtötilanteet, 2 min x 5 päivää

Onnelliset parit näkevät vaivaa sen eteen, että he tietävät, mitä kumppanin päivään tulee kuulumaan. Lähdön hetkellä voitte puhua lyhyesti siitä, millainen päivä kummallekin on tulossa ja mitä töiden tai harrastusten jälkeen on suunnitelmissa.

Jälleennäkemiset, 20 min x 5 päivää

Voitte luoda oman rituaalinne jälleennäkemishetkiin: se voi olla halaus ja suukko - mieluiten 20 sekunnin halaus ja 6 sekunnin suudelma!

Jälleennäkemisiin kannattaa sisällyttää myös päivittäinen stressinpurkukeskustelu: kumpikin puhuu vuorollaan, toinen kuuntelee, ja kuuntelija ei pyri ratkaisemaan kumppaninsa ongelmia.

Arvostus, ihailu ja kiintymys, 10 min joka päivä

Opetelkaa tietoisesti näkemään hyvää toisissanne sekä näyttäkää ja kertokaa nämä huomiot toisillenne! Ihaillemanne tai arvostamanne asiat voivat olla joko pieniä tai isoja tekoja tai ominaisuuksia.

Ottakaa myös tavaksi tehdä pieniä kiintymyksen tekoja toisillenne päivittäin, vaikkapa nukkumaanmenon hetkellä.

VIIKOITTAIN

Parisuhteemme tila -keskustelu, 1 tunti viikossa

Kun otatte tavaksi käyttää tunnin viikossa yhteisten suunnitelmien, unelmien tai vaikeampien asioiden käsittelyyn, molemmat tietävät, että näille keskusteluille on oma aikansa. asiat eivät siis jää kertomatta tai kuulematta.

Näissä hetkissä voitte

- käyttää Unelmasiepparia
- soveltaa Kompromissin taito -mallia
- täydentää Parisuhteen polkua

Deitti-ilta, 2 tuntia viikossa

Ettehan unohda deittailua parisuhteessa! Nämä hetket ovat tärkeää me-aikaa.

Deitti-illan aikana voitte vaikka

- vastata *Tunne itsesi ja kumppanisi* -kysymyksiin
- keskittyä kääntymään toisianne kohti ilman häiriötekijöitä
- tehdä vuorotellen jotain mukavaa, mistä molemmat pitävät
- kokeilla jotain uutta - vuorotelkaa ideoinnissa!

34 - Parisuhteen tiekartat tulevaisuuteen

Jatko parisuhteen polulle!

Olette nyt työkirjan lopussa! On siis aika katsoa parisuhteen tulevaisuuteen.

Aiemmassa tehtävässä *Parisuhteen polku* selvititte, millainen yhteinen polkunne on ollut tähän saakka. Tässä tehtävässä pohditte teille mahdollisilta tuntuvia tulevaisuuksia.

Pohtikaa tulevaisuutta seuraavien kysymysten avulla:

1. Millainen koko elämää koskeva missio teillä molemmilla on? Miten ne liittyvät tai sopivat parisuhteeseen?
2. Mitä haluat(te) saavuttaa elämässänne vuoden päästä? Entä viiden vuoden sisällä? Tai seuraavien 10 vuoden sisällä?
3. Miten tähän mennessä toteutuneet unelmat ja niiden jatkuminen liittyvät parisuhteeseen?
4. Miten toteutumattomat unelmat voisivat toteutua? Milloin?
5. Millaisen parisuhdeperinnön haluatte jättää ja kenelle te sitä kertoisitte?
6. Pohtikaa *parisuhdetanne tähän saakka*. Jos siitä tehtäisiin elokuva tai tv-sarja, mitä tyyliä/genreä se edustaisi? Mikä sen nimi olisi?
7. Tehkää (jokaisesta) teille mahdollisesta tulevaisuudesta aikajanan sisältävä tiekartta, jonne sijoitatte elämänmissionne, ihmissuhteisiin liittyviä tapahtumia, tulevia tavoitteita/saavutuksia ja toteutuvaksi haluttuja unelmia. Tässä voi hyödyntää seuraavan sivun pohjaa, jossa on tilaa nykyhetken asioille ja seuraavalle 10 vuodelle.
8. Jos teitte useampia tiekarttoja (esimerkiksi erilaisten tulevaisuusvaihtoehtojen pohtimiseksi), vertailkaa niitä. Mikä tai mitkä niistä tuntuvat kutsuvimmilta?

Tiekartan (vaihtoehdon) nimi:		
Kumppani A	Aikajana	Kumppani B
	NYT	
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	

Lisää luottamusta parisuhteeseen

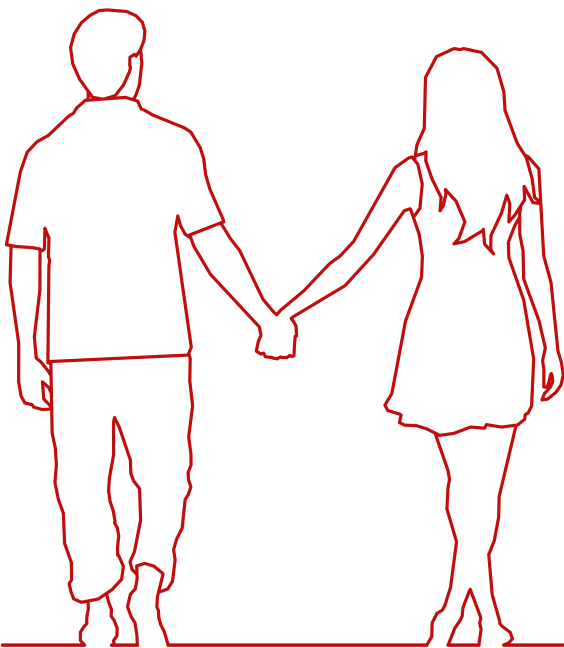
Työkirja pareille

Tämä työkirja sopii tilanteisiin, joissa

- luottamus on romuttunut esimerkiksi uskottomuuden takia
- luottamus on rapautunut hiljalleen ja asioista puhuminen tuntuu vaikealta
- parisuhteen tunneilmastosta on tullut etäinen ja negatiivinen.

Tämä työkirja perustuu erityisesti yhdysvaltalaisen Gottman Instituten useiden vuosikymmenien mittaiseen tutkimustietoon parisuhteista ja luottamuksesta, mutta myös muuhun psykologiseen ja traumatietoiseen faktaan, harjoituksiin ja tehtäviin.

Työkirja toimii parhaiten, kun käyt tätä työkirjaa läpi yhdessä kumppanisi kanssa. Sisällöstä löytyy faktaa, pari testiä ja useita kerran tai useammin läpi käytäviä harjoituksia. Lisäksi tarjolla on timanttisia työkaluja, jotka kannattaa ottaa jokapäiväiseen käyttöön! Useat tehtävät on mahdollista tehdä myös yksin.



**Lisää luottamusta
parisuhteeseen**

© Aattelu Oy