



KUN YHTEYS TUNTUU ETÄISELTÄ

Sunnan Avain



PIENI OPAS PARISUHTEEN YMMÄRTÄMISEEN

Parisuhteen haasteet eivät yleensä synny yhdessä hetkessä. Usein yhteys alkaa heikentyä vähitellen arjen kiireen, kuormituksen ja toistuvien vuorovaikutusmallien myötä.

Etääntyminen, pitkittyneet ristiriidat tai tunne siitä, ettei tule kuulluksi tai ymmärretyksi, voivat herättää huolta ja epävarmuutta. Usein taustalla ei kuitenkaan ole välittämisen puute, vaan se, että yhteyden rakentaminen on muuttunut haastavaksi.

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa pysähtymään parisuhteen äärelle, lisätä ymmärrystä vuorovaikutuksesta sekä tarjota muutamia näkökulmia pohdittavaksi.





VUOROVAIKUTUSKEHÄ

Miksi samat tilanteet toistuvat?

Vuorovaikutuskehiä syntyy usein huomaamatta, ja niistä voi tulla automaattisia toimintamalleja, joissa molempien toimintatavat vaikuttavat toisiinsa.

Esimerkiksi:

Toinen kaipaa keskustelua → toinen vetäytyy → ensimmäinen kokee jäävänsä yksin → yrittää entistä voimakkaammin saada yhteyttä → toinen vetäytyy lisää.

Ongelmana on toistuva vuorovaikutuksen tapa, johon molemmat huomaamattaan osallistuvat.

Pohdittavaksi:

Miten minä yleensä reagoin ristiriitatilanteessa?

Miten puolisoni reagoi?

Millainen kehä meidän suhteessamme toistuu?

Mitä tapahtuu seuraavaksi?





RISTIRIIDOILLE ON MONIA RATKAISUTAPOJA

Ristiriidat kuuluvat kaikkiin ihmissuhteisiin. Usein haasteita ei aiheuta itse ristiriita, vaan se, miten sitä pyritään ratkaisemaan.

Pysähdy hetkeksi pohtimaan, tunnistatko omasta suhteestasi jotakin seuraavista tavoista:

VÄLTTELY

Ristiriitaa ei oteta puheeksi tai aihetta vaihdetaan nopeasti.

Miltä se voi tuntua?

"Ei tästä kuitenkaan kannata puhua."

"Parempi olla hiljaa."

Pitkällä aikavälillä: käsittelemättömät asiat voivat lisätä etäisyyttä.

OMAN NÄKÖKULMAN PUOLUSTAMINEN

Omaa näkökulmaa pyritään saamaan läpi hinnalla millä hyvänsä.

Miltä se voi kuulostaa?

"Miksi et koskaan ymmärrä?"

"Sinun pitäisi..."

"Minä olen oikeassa, enkä anna periksi tässä asiassa."

"Pitkällä aikavälillä: yhteinen ymmärrys voi jäädä löytymättä."





PUHUTAAN, MUTTA MIKÄÄN EI MUUTU

Asioista keskustellaan, mutta yhteisesti sovitut muutokset eivät
siirry käytäntöön

Miltä se voi tuntua?

"Tästä on puhuttu jo monta kertaa."

"Mikään ei kuitenkaan muutu."

Pitkällä aikavälillä: voi syntyä turhautumista, pettymystä ja uskon
heikkenemistä siihen, että tilanteeseen on mahdollista löytää
ratkaisu

KOMPROMISSI

Molemmat joustavat jossakin.

Ratkaisua etsitään yhdessä, vaikka kumpikin luopuu osasta omia toiveitaan.

Miltä se voi näyttää?

"Tämä ei ole täydellinen ratkaisu, mutta pystyn elämään sen kanssa."

Pitkällä aikavälillä: kompromissit voivat tukea arkea ja yhteistyötä.





YHTEISTYÖ

Yhteistyössä pyritään ymmärtämään molempien näkökulmia ja löytämään ratkaisu, johon molemmat voivat aidosti sitoutua. Yhteistyö ei tarkoita sitä, että ollaan aina samaa mieltä, vaan sitä, että pyritään rakentamaan yhteistä ymmärrystä. Usein toimimme tavoilla, jotka olemme oppineet elämän varrella. Uusia toimintatapoja on kuitenkin mahdollista opetella

Miltä se voi kuulostaa?

"Auttaisitko minua ymmärtämään, miksi tämä on sinulle tärkeää?"

"Miten voisimme ratkaista tämän yhdessä?"

Pitkällä aikavälillä: yhteistyö voi vahvistaa yhteenkuuluvuutta ja luottamusta.

MITEN TE RATKAISETTE RISTIRIITOJA?

Pohdintatehtävä

Pysähtykää hetkeksi pohtimaan:

- Minkä tavan tunnistan useimmiten itsessäni?
 - Minkä tavan tunnistan puolissossani?
- Mitä hyvää nykyisessä tavassamme on?
 - Mitä haluaisimme tehdä toisin?

Uusia toimintatapoja on mahdollista oppia.

Muutos tapahtuu harvoin hetkessä, ja siksi myötätunto sekä itseä että toista kohtaan on tärkeää.



TUNTEET JA TARPEET KÄYTTÄYTYMISEN TAUSTALLA

Usein näkyvän käyttäytymisen taustalla on jokin tunne tai tarve.

Esimerkiksi:

Vetäytymisen taustalla voi olla tarve rauhoittua.

Ärtymyksen taustalla voi olla tarve tulla kuulluksi.

Kritiikin taustalla voi olla kaipuu yhteyteen.

Hiljaisuuden taustalla voi olla pelko ristiriidasta.

Kun opimme tarkastelemaan käyttäytymisen taustalla olevia tunteita ja tarpeita, on mahdollista löytää uusia tapoja kohdata toisemme.

Pohdittavaksi:

Mitä minä tarvitsen juuri nyt?

Mitä puolisoni saattaisi tarvita?

Miten voisimme kertoa tarpeistamme toisillemme rakentavasti?

PIENI ASKEL KOHTI MUUTOSTA

Kokeilkaa seuraavaa harjoitusta:

Kuuntelun hetki

Harjoituksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä, ei ratkaista ristiriitaa, eikä voittaa.

- Toinen puhuu viiden minuutin ajan omista kokemuksistaan.
- Toinen kuuntelee keskeyttämättä.
- Kuuntelija kertoo omin sanoin, mitä kuuli.
- Vaihdetaan rooleja.
- Ei puolustautumista, ei ratkaisuja.



MILLOIN ULKOPUOLINEN TUKI VOI AUTTAA?

Avun hakeminen ei tarkoita epäonnistumista, vaan halua pysähtyä suhteen äärelle.

Ulkopuolinen tuki voi olla hyödyllistä esimerkiksi silloin, kun:

- samat ristiriidat toistuvat
- keskustelut eivät johda muutokseen
- yhteys tuntuu heikentyneen
- tilanne kuormittaa hyvinvointia tai jaksamista
- suhteessa on vaikea löytää uusia näkökulmia

Pariterapiassa tavoitteena on lisätä ymmärrystä, vahvistaa vuorovaikutusta sekä löytää tilanteeseen sopivia toimintatapoja yhdessä.

LOPUKSI

Yhteys ei useinkaan katoa yhdessä hetkessä – eikä sen vahvistuminenkaan tapahdu hetkessä.

Joskus pienetkin muutokset voivat käynnistää suuria asioita.

Myötätunto itseä ja toista kohtaan, uteliaisuus sekä halu ymmärtää voivat luoda tilaa uudelle vuorovaikutukselle.


Jos kaipaatte tukea parisuhteenne tilanteeseen, apua on mahdollista hakea myös yhdessä.




KAIPAATTEKO TUKEA TILANTEESEENNE?

Pariterapia tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä yhdessä turvallisesti ja luottamuksellisesti.

 Vastaanotto Klaukkalassa, Nurmijärvellä

 Myös etävastaanotot mahdollisia

 040 217 9077

 www.suunnanavain.fi

 suunnanavain@suunnanavain.fi

Voit ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä tai varata ajan vastaanotolle 

Terkuin,

Marjo

Suunnan Avain