

PARISUHTTEEN TOPTEN



Niin katsovat toisiaan silmiin,
kaksi onnellista,
täynnä rakkautta.
He tanssivat, nousevat pilviin,
kaksi onnellista,
luodut toisillensa.

Janne Raappana

Uusperheneuvjakoulutus
Marianne Katajisto
Suomen uusperheellisten liitto ry
2017

Sisällysluettelo

Johdanto	3
1. Vuorovaikutustaidot parisuhteessa.....	4
2. Hellyys, läheisyys, seksi.....	5
3. Kunnioittaminen ja arvostaminen	6
4. Luottamus.....	7
5. Tunteista puhuminen ja tunnistaminen.....	8
6. Oma hyvinvointi.....	9
7. Yhteinen tekeminen.....	10
8. Parisuhde.....	11
9. Rakkaus.....	12
10. Yhtenäinen linja ja huumori.....	14
11. Pohdinta.....	14
Lähteet.....	17
LIITTEET	

Johdanto

Tässä kehittämistehtävässäni keskityn esittelemään pariskuntien näkemyksiä parisuhteesta. Mistä on hyvä parisuhde tehty? Mistä se koostuu ja mitkä seikat pitävät yllä parisuhteen hyvinvointia? Aihe kiinnostaa minua, koska kohtaan työssäni niin eronneita kuin parisuhteessa olevia vanhempia. Valitettavan usein puoliset päätyvät eroon kriisitilanteissa. Ajattelen, että mitä varhaisemmassa vaiheessa puoliset hakevat tietoutta ja apua parisuhteeseensa, sitä vähemmän päädytään erotilanteeseen. Yleisesti ottaen yhteiskunnassamme ollaan huolissaan pikkulapsiperheiden vanhempien erotilastojen kasvusta ja tälle on tehtävä jotain. Varhaisen vaiheen ja matalan kynnyksen palveluja parisuhdeongelmiin tulee lisätä sekä tarjota palveluja siellä missä ihmiset liikkuvat. Suunta on hyvinvointikeskuksiin ja siellä minäkin tulen tulevaisuudessa toimimaan. Sitä ennen on markkinoitava palveluita ja liikuttava puhumassa tarjolla olevista palveluista.

Parisuhteesta on kirjoitettu erittäin paljon ja on monenmoisia opaskirjoja miten toimia erilaisissa tilanteissa. Nämä opukset ovat erinomaisia ja suosittelenkin niiden lukemista puolisoille, parisuhteeseen ryhtyville sekä myös työntekijöille. Liittyen tähän kehittämistyöhön tulin lukeneeksi useita kirjoja ja tulen käyttämään valittuja lainauksia työssäni. Tietoa on niin valtavasti ja useita lähestymistapoja. Parisuhteessa ja uusperheessä on erilaisia kehitysvaiheita joista on hyvä olla tietoinen. Työni mukana on parisuhde-esitteeni, jossa kehitysvaiheet esitetään. Lukiessani kiinnostuin kovasti myös kiintymyssuhdeteoriasta liittyen parisuhteeseen. Suosittelen tutustumaan kiintymyssuhteen merkitykseen parisuhteessa. Aiheesta on myös lyhyt kuvaus liitteessä. Koska en myöskään keskity uusperheen parisuhteeseen, niin olen kirjoittanut aiheesta lainauksin lyhyen koosteen liitteessä. Lähdin työstämään kehitystehtävääni lukemalla ja kirjoittamalla, lähestymällä aihetta omasta näkökulmasta. Onneksi sain lopulta loistoajatuksen, että kysynpä aiheesta heiltä, jotka parisuhteessa elävät. Halusin kokemuksen ääntä enemmän esille. Niinpä päätin kysyä facebookissa uusperhe pariskunnilta sekä ystäviltäni heidän ajatuksiaan liittyen parisuhteeseen. Minä mietin, että mistä aineksista toimiva parisuhde on tehty? Mitä ihmiset ajattelevat aiheesta? Niinpä esitin heille kysymyksen; Mistä asioista parisuhteessa tulee pitää huolta ja mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä parisuhteessa? Sain uusperhe vanhemmilta 44 vastausta ja parisuhteessa eläviltä ystäviltäni 30 vastausta. Vastauksia tuli sekä naisilta että miehiltä. Tässä työssä

keskityn enemmän seikkoihin mitkä eniten nousivat esille, mutta esittelen myös kaikki vastaukset liitteessä, koska mikään vastauksista ei ole vähäpätöisempi toistaan ja vastausten määrä kertoo miten tärkeästä asiasta on kyse. Uusperheellisten pariskuntien sekä ydinperheessä elävien pariskuntien vastaukset olivat lähestulkoon yhteneväisiä. Arvostan ja olen kiitollinen saamistani vastauksista.

Kyselyn vastaukset käyvät kyllä yhteen alan kirjallisuuden kanssa. En erittele erikseen onko vastaus miehen tai naisen tai ydinperheen tai uusperheen vanhemman ajatuksia. Mielestäni on tärkeää ja kunnia saada tuoda heidän näkemyksiään esille luottamuksella ja nimettömänä. Toki hyvin avoimesti ihmiset ajatuksiaan kirjoittivat facebuukissa ja olivat näinollen muidenkin luettavissa. Kokemukseni mukaan vertaistuki on erittäin tärkeä tuki ja jo lukemalla toisen ajatuksia voi saada itselleen uusia näkökulmia ja varmistusta omille ajatuksilleen.

Käsittelen saatuja vastauksia siinä järjestyksessä mistä asiasta eniten kommentoitiin vastauksissa. Pariskuntien vastaukset ovat työni punainen lanka.

1 Vuorovaikutustaidot parisuhteessa

”Toista arvostava ja tasaveroinen keskusteluyhteys takaa monta suuntaa”. Vuorovaikutustaitoja voi sanoa läheisyyden työkaluiksi, jopa avaimiksi läheiseen suhteeseen. Tärkeää on , mitä ja kuinka puhun ja ennen kaikkea; kuinka kuuntelen toista. Puhuminen avoimesti ja henkilökohtaisella tasolla auttaa suhdetta kehittymään läheiseksi ja pysymään sellaisenaan. Vuorovaikutustaitojen opetteleminen haastaa prosessiin, jossa saa tutustua itseensä. On tärkeää, että kumpikin kumppani tiedostaa omat vaikuttimensa ja toimintansa sekä niiden seuraukset. Lisäksi parilta vaaditaan tahtoa muuttaa toimimattomia tai haitallisia tapoja. Vuorovaikutustaidot ovat opittavissa, joiden omaksuminen edellyttää ennen kaikkea keskinäistä arvostusta, kunnioitusta ja pitkäjänteisyyttä. Tärkeintä on suostua opettelemaan (Liljeström, 2012). Vuorovaikutustaitoja tarvitaan erityisesti silloin, kun ratkotaan kahden erilaisen ihmisen elämään luonnollisina kuuluvia ristiriitoja. Ristiriita ei ole sama kuin riita. On ristiriitoja, jotka välillä aiheuttavat riidan. On ristiriitoja, joiden kanssa voidaan elää tai joutua elämään. On ristiriitoja, jotka voidaan ratkaista.

”Puhuminen hyvistä ja huonoista asioista”

Vuorovaikutustyyliä ovat jämää, aggressiivinen, epäsuora aggressiivinen, passiivinen ja alistuva sekä manipuloiva. Luukkala, 2015, lainaten keskityn esittelemään jämän vuorovaikutus tyylin mikä on suora ja kannustava. Siinä tyyliä ottaa huomioon omat oikeutensa ja tarpeensa, mutta myös toisen vastaavat tasapuolisesti. Tällaisella tyyllillä on mahdollisuus saavuttaa tasapainoinen ja tasa-arvoinen valtarakenne parisuhteessa. Molemmat sopeutuvat ja tulevat toistaan puolittien vastaan.

Vuorovaikutus kertoo jo sanana paljon. Vuorovaikutuksessa puhutaan vuorotellen. Kun toinen puhuu, toinen kuuntelee. Kun ihminen kokee tulevansa aidosti ja kokonaan kuulluksi, hänelle syntyy kokemus siitä, että kuulija arvostaa hänen ajatuksiaan. Tällöin kumppanien välinen rakkaus voi kasvaa (Vainikainen&Välilä, 2015). Parhaimmillaan vuorovaikutus on kuin tanssia, jossa molemmat tunnistavat musiikin ja pyrkivät mukautumaan omalla tavallaan toisen tempoon, askeleisiin ja saamaan tanssin sujumaan ilman suurempia kaatumisia ja varpaille astumisia (Kallio, 2016). Parisuhteessa on kysymys dynaamisesta vuorovaikutuksesta. Heti kun toinen ihminen tulee kuvaan, tanssi on hyvä metafora kuvaamaan rakkaussuhteen todellisuutta. Miten rakkaasi keino ja taipuu ja vastaa vihjeisiin vaikuttaa kaikkeen sinun kokemukseesi rakkaudesta ja rakastamisesta, aivan samalla tavalla kuin sinä vaikutat vuorostasi häneen (Johnson, 2015).

2 Hellyys, läheisyys, seksi

” Koskettaminen, läheisyys, välittävät kädet iholla ja seksuaalinen läsnäolo ”.

Silittely, halaaminen, hierominen ja rapsuttaminen ovat ihania hemmotteluhetkiä, jotka ravitsevat hyvinvointia monella tavalla. Parisuhteessa miellyttävä kosketus on hyväksynnän ja rakkauden kieli. Miellyttävä kosketus liittyy kumppanin toisiinsa tuomalla mukanaan kiitollisuuden, myötätunnon ja luottamuksen tunteita. Halaaminen vapauttaa aivoihin mielihyvähormoneja, jotka liiman lailla sitovat paria yhteen. Kosketuksesta välittyvä lämmön tunne antaa mielikuvan turvallisuudesta siinä missä olet (Oulasmaa&Riihonen, 2017).

”Intohimon ylläpitäminen”

Parisuhteen seksuaalisen vireyden avaimena on seksuaalinen halukkuus ja sen sopiva tasapaino kumppaneiden välillä. Ihmiset haluavat, toivovat ja kaipaavat, että he saisivat kokea seksuaalista läheisyyttä ja siitä koituvaa nautintoa yhdessä kumppaninsa kanssa. Niillä pareilla, jotka harrastavat paljon seksiä, on myös muita enemmän läheisyyttä ja hellyyttä suhteessa. Kyse on fyysisyydestä ja sen merkityksestä omassa elämässä ja parisuhteessa.

” Hellät ja lempeät katseet ”

Koskettamisella, hellyydellä ja seksillä luodaan nimenomaan me - sidettä. Me ei kuitenkaan onnistu, ellei ole myös erillistä minua ja sinua. Yhteensulautuminen Tuntuu usein hetkellisesti hyvältä, mutta jatkuvasti siinä olemisen tukahduttaa suhteen. Seksuaalinen halu vaatii sen, että on kohde jota haluta, ja että on itse erillinen toisesta. Vireä parisuhde on tiukka tiimi, jossa kuitenkin vaalitaan myös henkilökohtaisia etuja ja erilaisuutta (Kallio&Kontula, 2015).

3 Kunnioittaminen ja arvostaminen

”Toisen arvostaminen. Ei saa pitää toista itsestään selvyytenä”.

Tärkeää on arvostaa sekä itseään että kumppaniaan. Kun arvostaa ja kunnioittaa itseään, suhtautuu vakavasti itseensä ja omiin tarpeisiinsa: ajatukseni ovat kuulemisen arvoisia. Tunteeni ovat tärkeitä ja ne kertovat siitä, miten koen erilaisia asioita. Minulla on oikeus sekä puhua että tulla kuulluksi ja ymmärretyksi. Kanssani ei tarvitse olla samaa mieltä, mutta arvostan itseäni niin, etten salli itseäni loukattavan ja mitätöitävän.

Kun arvostaa ja kunnioittaa kumppaniaan , pitää kumppanin tarpeita, toiveita ja unelmia kuuntelemisen arvoisina: olen kiinnostunut kuulemaan, mitä hän ajattelee. Arvostan, että hän luottaa minuun niin, että kertoo minulle ajatuksistaan. Kunnioitan hänen tunteitaan viesteinä hänen sisäisestä maailmastaan. Olen utelias kuulemaan häntä, ja tahdon parhaani mukaan ymmärtää häntä. Hänen mielipiteensä ovat hänen omiaan eikä minun tarvitse ajatella samalla tavalla kuin hän. En tahdo milloinkaan loukata häntä. (Liljeström, 2012).

4 Luottamus

”Luottamus ja arvostus, niistä poikii kaikki muu”. ” Ilman luottamusta rakkaus kuolee”.

Parisuhde perustuu luottamukselle ja sille, että voi ennakoida toisen reaktioita. Ei tarvitse olla hälytystilassa toisen suhteen. Voi luottaa siihen, että suhde kantaa (Malinen&Larkela, 2011). Universaaleja ihmisen pelkoja ovat rakastetun menetyksen uhka, rakkauden menetyksen uhka ja ei hyväksytyksi tulemisen pelko. Parisuhteessa keskeiseksi muodostuu luottamus puolisoitten välillä. Luottamuksen avulla säilytetään turvallisuutta, joka pitää eksistentiaalisen ahdistuksen poissa tai siedettävänä. Jatkuvuuden tunteesta, jakamisen ja tunneyhteyden jatkuvuudesta seuraa turvallisuutta, jaettua psyykkistä todellisuutta. Luottamuksen kannalta on siten keskeistä, miten puolisoitten sisäisessä maailmassa vaikuttavat ja ovat sisäistetyt objektit. Voidaanko niihin turvata, vai muodostavatko ne vallitsevan sisäisen turvattomuuskokemuksen, joka vaikeuttaa luottamusta suhteessa puolisoon? Nähdäänkö puoliso todellisena toisena vai liikaa sisäisten objektien värittämänä? Jos toinen nähdään vain transferenssin kautta, ilman toisen toiseuden kohtaamista, jaettu psyykkinen todellisuus estyy.

”Toisen toiseuden hyväksyminen”

Tai jos toinen nähdään liikaa omien jäykkien ennakkokäsitysten, pelkojen ja odotusten mukaan, se merkitsee sitä, että suhteeseen tulee väärinymmärrystä, ymmärtämättömyyttä ja ristiriitojen kohtaaminen ja käsittely vaikeutuu. Sen seurauksena eriytymis- ja yksilöitymiskuviot monimutkaistuvat ja ahdistus vie liikaa voimavaroja suhteessa. Jokaisen yksilön ja parin yksilöllisestä tilanteesta riippuu, minkälaisen kokemusten jakamisen, läheisyyden ja etäisyyden prosessin kumpikin tarvitsee ”toistensa sisäistymiseksi” niin, että luottamukselle ja todelliselle vuorovaikutukselle, todellisiin toisiinsa on suhteessa tilaa (Malinen&Alkio, 2007).

”Siitä pitää pitää huoli, että molemmat saavat pitää itsensä vaikka on myös ”me” niin silti yksilöt pysyy olemassa”.

5 Tunteista puhuminen ja tunnistaminen

”Tunteista puhuminen ja oikeilla sanoilla”

Tunteiden ilmaiseminen rakentavasti lähentää suhdetta ja luo yhteyden kumppaniin. Kun tunteet virtaavat vapaasti, voimme olla läsnä tässä ja nyt. Tunteita jaetaan monilla eri tavoilla, usein jako tehdään neljään pääryhmään, joita kutsutaan perustunteiksi. Näiden alla on paljon erisävyjä. Perustunteet ovat: Ilo, viha, suru ja pelko (Vainikainen&Välilä, 2015).

Tunteista on hyvä puhua. Sitä ei kuitenkaan tarvitse tehdä parisuhteessa koko ajan. Kuitenkin tulee usein tilanteita, joissa ainakin parisuhteen toinen osapuoli kokee, että hän haluaa ilmaista ”miltä tuntuu”. Perussääntö keskustelussa on, että kaikki tunnekokemukset ovat totta. Vaikka kaikki tunnereaktiot ovat sinänsä tosia ja tärkeitä, niin niistä nousevat tulkinnat, väitteet ja merkitykset eivät välttämättä ole totta. Eli tunteisiimme kiinnittyy hyvinkin nopeasti tulkintoja, uskomuksia ja merkityksiä, jotka tekevät tunteesta emotionin. Emootio tuntuu tunteelta, mutta se saa voimansa menneisyydestä tulevista uskomuksista ja tulkinnoista eikä enää itse tilanteesta, joka synnytti alkuperäisen tunteen.

Tunne syntyy, vahvistuu ja nousee huippuunsa ja hetken päästä se on mennyt ohi. Hyväksyvällä asenteella voimme seurata tunteen liikehdintää kuin katselisimme pilvien liikkuvan taivaalla, yhtä hyvin itsessä kuin muissa. Mitään muuta ei tässä perustilanteessa tarvitse tehdä tai oikeastaan sanoakaan. Ei tarvitse korjata mitään, ei tarvitse torua ketään, ei tarvitse ylimääräisesti huolestua, eikä tarvitse voivotella tai arvostella. seurataan läsnäolevasti mitä tapahtuu ja hyväksytään tämä tunneilmio ja katsotaan sen jälkeen, mitä on asiallista tehdä seuraavaksi (Dunderfelt, 2017). Ihmissuhteissa tarvitaan tunnelukua.” Kun ei kuule eikä näe toista, on oman sumun sisällä; voidaan puhua tunnekaappauksesta” (Heikinheimo Kirsi, 20.10.2017. Supli luento).

”Toisen näkeminen ja kuuleminen myös huonoina päivinä”.

Tunnetaitoja osaavalle tunteet eivät määrää käyttäytymistä. Kun tiedostaa tunteensa, voi tietoisesti valita ja päättää (ajattelun avulla), miten toimia. Tavoitteena on ottaa vastuu omista tunteista ja kokemuksista. En syytä toista siitä, miltä minusta tuntuu tai vastuuta toisia säätelemään omia tunteitani (Virtaa välillä, koulutus 11.11.2017). On helpottavaa kun ymmärtää, että toinen saa rauhassa tuntea mitä ikinä tuntee. Toisen tunteeseen ei tarvitse millään tavalla puuttua. Yhteinen tilanne helpottuu kun kumpikaan ei yritä muuttaa toisen

tunnetilaa. Molemmat saavat kokea mitä kokevat ja näin liialliset höyryt päästetään ulos. Sen jälkeen voidaan katsoa mitä itse tilanteelle voi tehdä (Dunderfelt, 2017).

Tunteiden tunnistamisen esteitä voivat olla mm. lapsuuden kokemukset, kokemukset vaikeista ihmissuhteista, traumat, stressi ja väsymys sekä tiedonpuute tunnetaidoista. (Koulutus 11.11 2017).

6 Oma hyvinvointi

”Oma mielenterveys, joka rakentuu mm. oikeista tavoista reagoida asioihin realismilla, ei tunnelukoilla ja jonka seurauksena osaa kuunnella, arvostaa ja rakastaa”.

Hyvä lähtökohta parisuhteeseen on se, ettei vaadi toista tekemään itseään onnelliseksi. Että on löytänyt ennen parisuhdetta hyvän yksinäisyyden, itsenäisyyden. Viime kädessä turva löytyy itsestä, itsetutkiskelusta ja itsensä toteuttamisesta kehittäväällä tavalla. Itsensä toteuttajat ovat varsin tyytyväisiä rakkaussuhteeseensa, kävi siinä lopulta kuinka tahansa. Itseään arvostavat toteuttavat itseään, ja heillä on usein realistiset parisuhdeodotukset. Heillä on huumorintajua, rakkauden leikkiä, ihmettelyä, etsimisen ja löytämisen iloa (Luukkala, 2015).

Omien tunteiden hyväksyvä kuunteleminen ja ymmärtäminen tuovat paljon tärkeää tietoa ihmiselle itsestään ja omasta historiastaan. Vain omaa toimintaa, ajatuskuvioitaan ja tunteitaan havainnoimalla saa myös mahdollisuuden vaikuttaa ja muuttaa niitä. Oman historian ja menneisyyden vaikeiden kokemusten kohtaaminen vähentää niiden vaikutusta tämän päivän oloon ja ihmissuhteisiin. Mitä paremmin on käsitelty omaa menneisyyttään ja siellä syntyneitä haavoja, sitä vähemmän ne automaattisesti määräävät tämän päivän ihmissuhteita ja olotilaa. Mitä paremmin omia reaktioita, tunteita ja olotiloja pystyy kuuntelemaan, arvostamaan ja tunnistamaan, sitä helpompi niitä on myös ilmaista kumppanilleen. (Kallio&Kontula, 2015).

”Hyvästä olosta itsensä kanssa lähtee hyvän parisuhteen ydin”.

Ensimmäinen ja keskeisin askel hyvinvointiin on suhde itseen. Onnellisuudessa on kyse pitkälti siitä, eläkö minuitaan, onko itselleen intiimi. Myös oma asenne vaikuttaa onnellisuuden kokemukseen merkittävästi. Etsimme onnellisuutta yleensä aivan liian kaukaa, itsemme ulkopuolelta. Onnellisena oleminen on elämisen taitoa: taitoa nähdä kauneutta ja aiheita

kiitokseen. Kiitollisuus on näkevät silmät – se on sydän, joka ymmärtää kiittää. Tänäinkin on hyvä päivä olla kiitollinen omasta elämästä, olemassaolosta, kumppanista ja muista tärkeistä ihmisistä, perheestä, ystävydestä, elämäntehtävistä, luonnosta, kauneudesta ympärillämme. Kiitollisuutta voi harjoitella etsimällä tietoisesti kiitoksen aiheita silloinkin, kun ei tunne sitä spontaanisti (Pruuki, Timoria&Väätäinen, 2014).

7 Yhteinen tekeminen

”Arkirakkaus, arjen jakaminen yhdessä. Pienetkin yhteiset hetket arjen keskellä. Irtautua arjesta pienillä lomilla”.

Yhdessä vietetty aika on onnistuneen parisuhteen lähtökohta. Puolisoiden on hyvä varata säännöllisesti aikaa yhdessäoloon, jossa huomio keskitetään vain toiseen. Sillä, mitä yhdessä puuhailaan, ei ole suurta merkitystä. Toiminta on vain väline rakkaussuhteen syventämiseen. Yhteiset harrastukset liittävät puolisot lujemmin toisiinsa. Ne viestittävät, että he nauttivat toistensa seurasta ja tekevät mielellään asioita yhdessä. Harrastusten päämäärä on synnyttää kahdenkeskisiä elämyksiä ja kauniita muistoja (Matikainen, 2016).

Seksuaaliterapeutti Kirsi Heikinheimo kehottaa parisuhteessa panostamaan arkeen. Arkirakkaus on rakkautta, joka elää arjessa mukana ja on siinä aina läsnä. Kun pienten arkisten asioiden huomaaminen ja tekeminen pidetään arjessa tietoisesti mielessä, pysyvät ne myös elävinä huomattaavasti paremmin. Läheisyys kantaa, kun pidetään yllä virettä, joka ei vaadi erityisjärjestelyjä (Malinen& Larkela, 41).

” Mä ajattelen sillai että voin olla turvallisesti oma itteni, ja annan ton toisenkin olla se mikä se on. Että mä raakstan tehdä yhdessä asioita, mutta rakastan tehdä niitä yksinkin. Ja voin niin tehdä. Että mulla on se tunne että me ollaan me ja toi toinen on tossa, että se huomioi mua pikku jutuilla kuten aamupuurolla ja mä haluan huomioida sen. Että me molemmat TAHDOTAAN”.

8 Parisuhde

”Parisuhde tulee ensin, koska puoliso on se, jonka kanssa pitää jaksaa elä vielä sen jälkeenkin, kun sun, mun ja yhteiset lapset ovat lentäneet pesästä”.

Parisuhde on uusperheen koossapitävä voima. Uusperheen parisuhteessa on merkittävää, että eroprosessi on käyty loppuun ja tunneyhteys ex-puolisoon ”saatu pois päiviltä”. Odotukset nykyiseltä parisuhteelta ovat suuret, etenkin, kun taustalla on mahdolliset hylkäämis-/jättämiskokemukset edellisessä suhteessa.

Kaipuu parisuhteen solmintaan on ollut ja on edelleen ihmisen elämän perustavampia tarpeita. Romanttisesti tulkittuna parisuhde ja avioliitto perustuvat erityisesti seksuaaliseen ja emotionaaliseen intiimiyteen. Intiimissä suhteissa jaetaan toisen kanssa asioita, joita ihminen ei ehkä halua ilmaista tai kokea kenenkään muun kanssa. Intiimi suhde sisältää myös sellaista huolenpitoa ja fyysistä läheisyyttä, joka puuttuu muista suhteista. Nämä kokemukset antavat elämälle erityistä tarkoitusta ja ne ovat tärkeitä myös oman identiteetin kannalta.

Ihmisillä on vahva läheisyyden ja yhteyden tarve. Tutkimukset kertovat, että sitoutuminen, hyvät ihmissuhteet, keskinäinen tuki ja sosiaalinen pääoma ovat yhteydessä sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Parisuhdekumppanin kanssa voi jakaa onnen hetkiä ja saada häneltä tukea ja turvaa, jos kokee itsensä välillä onnettomaksi tai uhatuksi. Erityistä onnea ihmisille tuottaa pääsy rakastetun lähelle intiimisti ja varsinkin hänen kanssaan jaettu rakastelu- ja orgasmikokemus. Tärkeänä onnen avaimena parisuhteissa on puolisolta saatava hyvä palaute miehenä ja naisena ja toisaalta rakastajana tai rakastajattarena. Tällainen palaute nostattaa sen saajan itsetuntoa puolisona. Oman puolison kehuminen on jokapäiväisen elämän parasta terapiaa ja parisuhdeonnen valttikortti.

”Arvostaminen ja kannustaminen hänen tavoitteissaan sekä palautteen antaminen rakentavasti”

Kukoistavassa parisuhteessa olevilla on hyvä itsetuntemus ja he ovat avoimia. Itsensä tunteva tietää vahvuutensa ja kehittymistä kaipaavat alueensa sekä sen, mitä odottaa ja toivoo parisuhteeltaan. Hän on lisäksi realistinen odotuksissaan. Kukoistavassa parisuhteessa olevat ovat avoimia, he päästävät toisensa lähelle itseään. Se edellyttää keskinäistä luottamusta, koska avoimena ollessaan ihminen on herkässä ja haavoittuvassa mielentilassa. Paradoksaalisesti ihminen on vahvin silloin, kun hän on haavoittuvin (Luukkala, 2015).

Kontulan tutkimus 2013 ”Yhdessä vai erikseen” vastausten perusteella hyvässä parisuhteessa kaikkein tärkeimpiä asioita olivat: 1) vahva luottamus puolisoon ja molemminpuolinen arvostus ja kunnioitus, 2) sitoutuneisuus perheeseen ja samanlaiset elämänarvot sekä 3) hyvät vuorovaikutustaidot. Parisuhteita paljon tutkineen psykologi John Gottmannin tutkimusten konkreettisin näyttö osoittaa, että onnellisimmilla pareilla on viisi myönteistä vuorovaikutustilannetta yhtä kielteistä vuorovaikutusta kohti. Myönteiset vuorovaikutustilanteet voivat olla kauniita sanoja, lempeitä eleitä ja helliä kosketuksia(Kallio&Kontula, 2015).

9 Rakkaus

” Jollei ole rakkautta ja vahvaa aitoa yhteyttä toiseen, silloin ei ole myöskään tahtoa. Ja ellei ole tahtoa, ei ole pidemmän päälle uusperhettäkään”.

Rakkaus on olemassaolomme kannalta elintärkeää. Rakkaus on loogista ja ymmärrettävää. Kaiken lisäksi se on joustavaa ja toimivaa. ja mikä vielä parempaa, se on mukautuvaa, tarvittaessa korjattavissa ja kaiken lisäksi se on kestävä. Rakkaus on järjellä ymmärrettävissä. Tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että vakaa, rakastava ihmissuhde on parempi takuu terveydestä kuin tarkka ruokavalio ja parempi lääke vanhenemista vastaan kuin vitamiinipillerit. Rakkaus on lajimme ja maailmamme elämän eliksiiri.

Rakkaus voi alkaa tuhannella eri tavalla; vilkaisulla, tuijotuksella, kuiskauksella tai hymyllä, kohteliaisuudella tai riitelyllä. Se päättyy hiljaisuuteen tai suruun, turhautumiseen ja vihaan, kyyneliin ja joskus jopa iloon ja nauruun. Se voi kestää vain tunteja tai päiviä tai vuosia ja kuoleman tuolle puolen. Se on jotain sellaista mitä me etsimme tai sitten se löytää meidät. Se voi muodostua pelastuksemme tai tuhoksemme. Sen olemassaolo kohottaa mielialaamme ja sen puuttuminen masentaa (Johnson, 2015).

Ihmisen ensimmäinen ja tärkein vietti on kontaktin ja turvaa ja lohtua tarjoavan yhteyden tavoittelu. John Bowlby esitti, että me rakastamme luontaisesti muutamia meille tärkeitä ihmisiä, jotka kannattelevat ja suojelevat meitä elämän eteen tuomissa tyrskyissä ja myrskyissä. Tämä on luonnon suunnitelma lajimme säilymiseksi. Seksi voi ajaa meitä pariutumaan, mutta rakkaus varmistaa olemassaolomme. ” Kun yhdistämme rakastetun elämän omamme kanssa, voimme

huolehtia sen onnellisuudesta, tuoda turvaa ja lohtua sinne missä oli tuskaa, ja tuoda puutteen ja kärsimyksen muistojen tilalle suloisimman ilon lähteen”, kirjoitti George Elliot (Johnson, 2015).

Rakkaus on jatkuvaa toiseen virittäytymisen prosessia, jatkuvaa yhteyden muodostamista, jatkuvaa vihjeiden huomiotta jäämistä ja väärintulkintaa, jatkuvaa yhteyden katkeamista, jatkuvaa sen korjaamista ja syvemmän yhteyden löytämistä. Se on tanssia, jossa pari jatkuvasti kohtaa ja eroaa ja löytää toisensa uudelleen, minuutti minuutilta ja päivä päivältä.

Rakkaus on ennen kaikkea tunnesuhde, jota voidaan omilla teoilla jatkuvasti näivettää, rikkoa, nöyryyttää tai yhtäläillä rikastaa, täyteläistää ja hoitaa. Sue Johnsson sanoo: mitä enemmän pari pystyy jakamaan syvästi keskenään elämää, tunteitaan ja tarpeitaan, sitä voimallisemmin he voivat kohdata toinen toisensa myös intohimon alueilla ja eroottisilla aalloilla.

Rakkaussuhteiden ei ole tarkoitus olla pelkkää riemua ja hauskanpitoa, ne ovat myös paikkoja, joissa ihmiset kohtaavat korjatakseen sitä mikä on rikki ja löytääkseen tasapainoa siihen, mikä on epätasapainossa. Kielteisiä tunteita hillitään ja säädellään rakkaussuhteessa. Kun saamme toiselta ja hänen läheisyydestään sitä hyvää oloa ja lohtua, erilaisten riskitekijöiden ja uhkien vaikutus meihin vähenee.

Rakkaus on jatkuvassa muutoksessa oleva tahto- ja tunnetila. Kun puoliset rakastavat toisiaan, molemmat tuntevat itsensä rakkauden arvoisiksi. Silloin on helpompi rakastaa myös itseään. Rakkaus tarvitsee virikkeitä voidakseen hyvin. Pitäisi osata päästää irti vanhasta ja opetella kurottamaan kohti uutta. Taito ratkaista ristiriitoja on liiton onnistumisen kannalta tärkeä. Tunteiden pukeminen sanoiksi ja niistä kertominen puolisolalle vailla pelkoa hänen pahastumisestaan ovat suhteen kulmakiviä. Myös yhteisen tulevaisuuden suunnitteleminen ja unelmista haaveileminen yhdistävät puolisoita vahvasti. Seksi kuuluu parisuhteeseen kaikissa sen vaiheissa (Matikainen, 2016).

”Rakkaus on sitä, että katsotaan yhdessä samaan suuntaan”.

10 Yhtenäinen linja ja huumori

”Vetää yhtäköyttä”.

Uusperheen parisuhdetta ja sen hyvinvointia tukevat yhteiset pelisäännöt, joista puolisoilla on yhteinen käsitys. Parin on löydettävä itsensä näköiset keinot toimia yhteisenä rintamana, jolloin he voivat vastaanottaa ongelmatkin yhteistuumiin. Myös aikuisten sinnikkyys järjestää kahdenkeskistä aikaa on olennainen asia parisuhteen kunnossa pysymiselle (Malinen & Larkela, 2007).

Lapselle luo turvaa se, että kodissa on johdonmukaiset säännöt ja vanhemmat pitävät niistä kiinni. Eri kodeissa voi olla eri säännöt, kunhan lapsi tietää ne ja kunhan ne eivät ole täysin erilaiset. Olennaista kuitenkin on se, että kaikki tuntevat perheessä turvaa ja rakkautta.

Huumori on onnellisen parisuhteen suola. Tutkimusten mukaan hauskuus ja leikkimielisyys auttavat ylläpitämään ja parantamaan sekä henkistä että fyysistä terveyttä. Huumorin käyttö hoitaa suhdetta monin tavoin. Omat sisäpiirijutut vahvistavat me - henkeä ja nauramalla yhdessä saa nopeasti yhteyden toiseen ihmiseen. Huumori auttaa myös laukaisemaan hankalia tilanteita, jonka jälkeen niitä pystytään ratkomaan rakentavammin.

11 Pohdinta

Parisuhteelta odotetaan paljon ja kuitenkin siihen panostetaan aivan liian vähän. Kaipuu parisuhteen solmimiseen on ollut ja on edelleen ihmisen elämän perustavampia tarpeita. Parisuhteesta puhutaan ja kirjoitetaan paljon. Parisuhde sisältää paljon monenmoisia tunteita. Toimiva ja hyvinvoiva parisuhde pitää sisällään paljon ja vaatii huolenpitoa kukoistaakseen. Rakkaus on olemassaolomme kannalta elintärkeää. Rakkaus on lajimme ja maailmamme eliksiiri. Entä miten rakkaus syntyy ja mitä hyvinvoiva parisuhde pitää sisällään? Näihin kysymyksiin sain viisaita vastauksia parisuhteessa eläviltä naisilta ja miehiltä. Oletin, että rakkaus ja parisuhde ovat TopTen kärjessä, mutta eipä ollutkaan. Oivalsin, että eipä tietenkään voi olla. Jotta rakkaus syntyy ja parisuhde on toimiva, täytyy ensin muut osa-alueet toimia. Kyllä viisaus löytyy kokemuksen kautta. Parisuhteen TopTen on rakentunut kokemuksen syvästä äänestä ja sitä ei kumoa mikään. Sana on sanottu ja näin se on.

Jo heti alkumetreillä lukiessani vastauksia sain idean, että nämä viisaudet pitää saada hyötykäyttöön, työkaluksi ammattilaisille heidän kohdatessaan pariskuntia ja miksei myös pariskunnille kotiin omaan käyttöön. Lähdin suunnittelemaan Parisuhteen TopTen – kortteja.

Ideana on, että kortin toisella puolella on lyhyt kuvaus aiheesta ja toisella puolella kysymyksiä aiheesta. Asia etenee siten, että kysymykset suunnitellaan Pirkanmaan LAPE -pippuri työryhmässä (Vanhemmuuden ja parisuhteen tuen vahvistaminen). Ryhmään kuuluvien edustajien kanssa laaditaan kysymykset akvaario-työskentelyä hyödyntäen. Lisäksi korttipakkaan tulee yksi solmukortti (kaikki solmussa) ja yksi sydän kortti (asiat hyvin, miten ylläpitää hyvää). TopTen - kortteihin tulee lisäksi lapsi/nuori kortti - Mitä haluaisit kysyä vanhemmiltasi parisuhteesta? Lastenoikeuksien päivän tapahtumassa sain jo muutaman hyvän kysymyksen lapsilta. Lähiviikkojen aikana on tulossa nuorisotyönohjaajan vetämä draamatyöskentely aiheesta, jossa minä olen mukana kirjaamassa nuorten kysymyksiä. Suunnitelmassa on, että kortit valmistuvat tämän vuoden loppuun mennessä..

Parisuhteen TopTen kortteja tullaan pilotoimaan Lapen parisuhde ja vanhemmuus pilotissa ensi vuoden alusta lähtien. Kokemuksia kirjataan ja mahdollisia muutoksia tehdään kevään aikana. Olen erittäin iloinen, että tämä kehittämistyö muotoutui näin. Ajattelen, että tässä kehittämistyössä tulee kuuluville puolisoiden, lasten ja nuorten sekä parisuhdetta työkseen tekevien ammattilaisten ääni. Tärkeimmät ovat vanhemmat ja lapset. Toivon sydämestäni, että tämä työ kokonaisuudessaan antaa ajateltavaa parisuhteeseen. Pariskuntien kommentit ovat helmiä. Lasten ja nuorten kysymykset ovat timantteja. Olen kiitollinen, että pääsin tälle matkalle heidän kaikkien kanssa, jotka ovat olleet tässä kehittämistehtävässäni mukana kokemuksen rintaäänellä ja asiasta kiinnostuneina.

Lähdeluettelo

Dunderfelt, Tony (2017) Iloiseksi. Nykyajan parisuhteen huikeat mahdollisuudet. Dialogia Oy. Paino: Dardedze Holography, Riika,Latvia.

Johnson, Sue (2015) Suojelen sinua kaikelta. Kuinka rakastaa ja tulla rakastetuksi. Suom. Petri Auvinen. Bookwell Oy, Juva.

Kallio, Maaret (2016) Lujasti lempeä. WSOY. Painettu EU:ssa.

Kallio, Maaret & Kontula, osmo (2015) Happy end. Porvoo. Bookwell Oy.

Liljeström, Sari (2012) Vuorovaikutustaidot parisuhteessa. Kataja-parisuhdekeskus ry. Tallinna, Printon Trukikoda AS.

Luukkala, Jouni (2015) Kukoistava parisuhde. Rakkaussuhteen psykologia. Riika. Livonia Print SIA.

Malinen, Vuokko & Alkio, Paula (2007) Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus. Väestöliitto. Helsinki. VL-Markkinointi Oy.

Malinen, Vuokko & Larkela, Pekka (2011) Parisuhde – uusperheen ydin. Väestöliitto. Vaasa. Oy Fram Ab.

Oulasmaa, Minna & Riihonen, Riikka (2017) Sexfullness. Yhdessä jaettu nautinto. Jyväskylä. Docendo Oy.

Pruuki, Heli, Timoria, Marja & Väättäinen, Markku (2014) Parisuhteessa. Tunne itsesi, uskalla rakastaa. Keuruu. Otavan kirjapaino.

Ranssi-Matikainen, Hanna (toim.) (2016) Paremmen avioliiton rakkauspankki. Päivä osakeyhtiö. Painettu EU:ssa.

Vainikainen, Tuula, Vätilä, Liisa & Vätilä, Juha (2015) Rakastan. rikastan. Polkuja parempaan parisuhteeseen. Viro. Tallinna Raamatutrukikoda.

Luennot

Virtaa Välillämme (11.11.2017). Ohjaajanopas. pilottiversio. Parisuhdekeskus Kataja ry.

LIITTEET

LIITE 1

VASTAUKSIA

Hei ystävät. Opintoihin liittyen toivon vastauksianne pariin kysymykseen: Mistä asioista 😊 parisuhteessa tulee pitää huolta? Mitkä asiat ovat tärkeitä sinulle parisuhteessa? Kiittäen 😊 Lomakkeen yläreuna

Toisen kuunteleminen, puhuminen, huumori, yhteinen tekeminen ja hellyyden osoitukset / kun ikää tulee eikä seksi haluta. Nämä asiat nyt minulle ajankohtaisia. 😊 :-)

Yhteinen tekeminen ja hulluttelu, mutta myös pitää antaa toiselle tilaa..

Yhdessä tekemistä vs oman ajan, ajatusten ja tilan antamista. Kunnioittaminen ja kannustaminen vs vähättely ja mitätöinti. Koskettaminen, läheisyys, välittävät kädet iholla ja seksuaalinen läsnäolo vs fyysinen etääntyminen, kosketuksen puute, toista epäkunnioittava omien tarpeiden tyydyttäminen

Toisen arvostaminen. Ei saa pitää toista itsestäänselvyytenä. Puhuminen. Täytyy, muistaa kysyä mitä toiselle kuuluu.

Seitsemästä halauksesta ja suudelmasta päivässä. Yhteisestä ajasta/Yhteisestä tekemisestä ja omasta ajasta/omasta tekemisestä, kahdenkeskisistä höpöttelytuokioista, läheisyydestä ja lemmeistä.

Intohimon ylläpitäminen, arjen romantiikka ja tunteista puhuminen avoimesti ja oikeilla sanoilla. Ja sitten tulee mieleen sellainen, että osaa elää tässä päivässä ja nauttia siitä sen sijaan, että kaipaa koko ajan jonnekin minne on mahdoton päästä. Ja sit pusuja ja haleja ja ällösöpöilyä ihan mahdottomasti ja mieluummin liikaa ku liian vähän. 🥰😘

Toista arvostava ja tasaveroinen keskusteluyhteys takaa montaa muuta. Itse arvostan parisuhteessa vastuunkantoa, kumppanuutta ja tasavertaisuutta

Luottamus, yhteiset arvot, halu viettää aikaa yhdessä. Koskettaminen, kuuntelu, nauraminen yhdessä. Syttyminen ja sytyttäminen-niin keskustelussa kuin toiminnassakin.

Siitä pitää pitää huoli että molemmat saavat pitää itsensä vaikka on myös "me" niin silti myös yksilöt pysyy olemassa.

Huumori on tärkeää ja toisen arvostus ja kunnioittaminen / tukeminen vaikka aina ei oltaisikkaan asioista samaa mieltä tai nähtäisi...



Arjen läheisyydestä tulee pitää huolta ja toisen kunnioitus/arvostus sekä turvallisuuden tunne on tärkeitä parisuhteessa.



Arjen jakaminen yhdessä kaiken kaikkiaan. Pienetkin yhteiset hetket arjen keskellä. Muistaa sanoa rakastavansa eikä pitää asioita itsestään selvyytenä. Luottamus ja asioista puhuminen.

Mä ajattelen sillai että voin olla turvallisesti oma itteni, ja annan ton toisenkin olla se mikä se on.



Että mää rakastan tehdä yhdessä asioita, mutta rakastan tehdä niitä yksinkin. Ja voin niin tehdä.

Että mulla on se tunne että me ollaan me ja toi toinen on tossa, että se huomioi mua pikku jutuilla kuten aamupuurolla ja mä haluan huomioida sen. Että me molemmat TAHDOTAAN.

Yhteisestä ajasta, toisen ja itsensä arvostamisesta, osata tehdä kompromisseja, keskustelu/kuuntelu yhteydestä, arjenkin romantiikasta.. Turvallisuus, luottamus, seksi, yhteiset mielenkiinnon kohteet, yhteensopiva huumori, kotoa ei lähdetä eikä nukkumaan aleta ilman suukkoa.. Happy end  

Oman henkisen kasvun jatkuminen myös suhteessa.  

Luottamus, ilman sitä rakkaus kuolee

Luottamus ja arvostus. Niistä poikii sitten kaikki muu.  

Toisen arvostaminen ja kannustaminen hänen tavoitteissaan sekä palautteen antaminen rakentavasti ovat tärkeitä. Hellyys ja pienet teot arjessa ruokkivat hyvää parisuhdetta.

Toisen näkeminen ja kuuleminen myös huonoina päivinä. Yhteinen huumori ja hellyys.

Arkirakkaus, toisen pienimuotoinkin huomioiminen, kunnioitus ja toisen arvostus vaikei kaikki mitä toinen tekee ole ihan just silleen kun itse haluaa. Toisen toiseuden hyväksyminen.

Kunnioittava vuorovaikutus, intohimo, huumori, spontaanisuus ja toisaalta molempia tyydyttävät arkeen turvallisuutta tuovat rutiinit.

Rakkaus ei ole sitä, että katsotaan toisiinsa, vaan sitä, että katsotaan yhdessä samaan suuntaan. Raamattu neuvoo, että toinen toistenne kunnioittamisessa kilpailkaa. Siinä onkin tavoitetta: olla kunnioituksen arvoinen! Ja jokaisena päivänä tulisi kehua 'mies päivässä'! Eli antaa myönteistä palautetta.

Yhteinen aika, yhteiset hetket tässä ja nyt, yhteiset suunnitelmat ja yhteinen ymmärrys yksityisyydestä ja yhteydestä; riippumattomuus ja vapaus, luottamus. Sillä on menty 25 vuotta.

...tärkeitä ovat into ja himo...niistä on pidettävä huolta.

Rehellisyys, asioista puhuminen eli asiat puhutaan selväksi, jolloin kumpikin tietää toisen mielipiteen arjen asioista. Valkoisten valheiden minimointi/ välttely. Molemmiin puolinen kunnioittaminen.

Keskinäinen kunnioitus  

Intohimo, kunnioitus, huumori. Läheisyys ja sen kaipuu, kun ollaan erossa.

Siitä että puhutaan ääneen eikä yritetä tulkita 😊

Parisuhteessa on hyväksi pitää huolta itsestä ja toisesta - ehkäpä ensisijaisesti juuri tuossa järjestyksessä - toisaalta järjestyksellä ei niin väliä, kunhan molemmat tulevat osalliseksi. Parisuhde on elämän sisällöntuottamista siinä missä yksinelokin.

Että tahtoo silloinkin, kun halu ei riitä = toisen kunnioitus, omanarvontunnon säilyttäminen. Lupaus, ettei tarvitse olla sama kuin eilen tai vuosi sitten, saa kasvaa vahvemmaksi, omanarvontuntoisemmaksi, viisaammaksi. Niin syvä ystävyys, että voi ihmetellä ja tutkia löytämiään asioita yhdessä toisen kanssa.

Tärkeintä kaikesta on arvostus 🙌🙏

Ihan oma itse 😊😊 Hyvästä olosta itsensä kanssa lähtee hyvän parisuhteen ydin ❤️❤️ Ja tottakai toisen arvostus on heti keskiössä myös 🙌🙌

Kunnioitus, arvostus ja kommunikointi kaikissa tilanteissa. Tuli kolme asiaa, mutta noista ei voi nostaa yhtä ylemmäksi muita 😊😊

Mä kyllä komppaan, kaikki hyvin tärkeitä. 🙌🙌

Luottamus, puhuminen ja rakkaus.

Hellät/lempeät katseet kaiken keskellä! Tai pieni kosketus osoittamassa toisen olevan itselle tärkeä!

Komppaan . Ja yhteinen huumori näiden lisäksi auttaa jaksamaan

Avoimuus ja luottamus. Se että pystyy sanomaan toiselle ääneen ajatuksensa, vaikka ne ei aina niin positiivisia olisikaan.

Ilman parisuhdetta ja sen hoitamista ei olis uusperhettä.

Parisuhde ja yhtenäinen linja kaikessa uusperheeseen liittyvässä päätöksenteossa.

Tämä!

Oma tila ja aika. Ja riittävästi aikaa parisuhteelle. Eli ajan priorisointi parisuhteen, perheen ja oman tilan kesken.

Ei ala pitämään toista itsestäänselvyytenä. Puhuminen, läheisyys, toisen huomioonottaminen, ollaan "samalla puolella" vaikka olisi itse tilanteessa erimieltä ja keskustella ilman lapsia jälkeinpäin, jotta osaa seuraavalla kerralla toimia tiiminä. Luottamus, avoimuus.

Oma mielenterveys, joka rakentuu mm. oikeista tavoista reagoida asioihin realismilla, ei tunnelukoilla ja jonka seurauksena osaa kuunnella, arvostaa ja rakastaa. Edelleen työn alla.

Kahdenkeskinen aika on kaikista tärkein. Myös yhtenäinen linja asioihin, puhuminen. Se että kaikki lapset olisivat "meidän" eikä minun ja sinun.

vetää yhtäköyttä.. irtautua arjesta pieneillä lomilla..

Keskustelu, että sille on aikaa, voimia ja rohkeutta asiasta riippumatta. Ja sen ymmärtäminen, että jokainen perhe on uniikki ja me itse (ja vain me) luomme perheellemme sopivat käytännöt ja tavat.

Keskusteluyhteys ja rakkaus.

Parisuhteesta huolehtiminen, rakkauden sanoilla ja teoilla. Yhteinen huumori.

Jollei ole rakkautta ja vahvaa, aitoa yhteyttä toiseen, silloin ei ole myöskään tahtoa. Ja ellei ole tahtoa, ei ole pidemmän päälle uusperhettä.

Alkaen kumppanin "valinnasta". Rakenna suhdetta sellaisen ihmisen kanssa jota voit ihailia ja katsoa ylöspäin. Sama toisinpäin: Älä rakenna suhdetta sellaisen ihmisen kanssa jonka yläpuolella luulet olevasi.

Ja vielä paremmin, jos pystyy tasavertaisena seistä samalla tasolla, ja ihailia häntä samalla tasolla itsesi kanssa. 😊:)

Me ollaan vaimon kaa puhuttu semmosesta tilasta että katellaan molemmat toisiamme yläviistoon. Se on mahtava tunne 😊😊 Olen kokenut sen tosi hyvänä.

Sama 👍👎🔥💧

Parisuhde ei saa jäädä arjen ja lapsien jalkoihin

Kun tutustuu ja ihastuu, niin kaikki on hyvin. Entäpä sitten, kun astutaan yhteiseen talouteen ja arjessa pyörii molempien useat lapset... Onko priorisointi yhtä tasapuolista edelleen, kuin mitä se oli silloin ihastusvaiheessa vai alkaako joku tai jotkut olla tärkeämpiä...

Läsnäolo

Jos pitää yksi asia valita, niin kommunikaatio. Ehdottomasti.

Keskustelutaito, kommunikaatio, huumori, tahto rakastaa, oma hyvinvointi.. voiko näistä valita yhtä? Koska elämä ja uusperhe on kokonaisuus, joka muodostuu pienistä osasista 🤔😊

Ei ole tärkein, mutta kosketus!

Arvostus. Kun se häviää, suusta pääsee sammakoita jotka rikkovat paljon.

Tärkeintä on se, että parisuhde tulee ensin. Koska puoliso on se, jonka kanssa pitää jaksaa elää vielä sen jälkeenkin, kun sun, mun ja yhteiset lapset ovat lentäneet pesästä.

Tärkeintä on, että parisuhde voi hyvin. Rakastetaan, vietetään aikaa kahdestaan ja pystytään keskustella niistä asioista mitkä ahdistaa tai ottaa päähän.

Kunnioitus!

Yhteiset linjat, meidän Perhe mentaliteetti 

Keskusteluyhteys

Kommunikointi ja riitelytaidot

Puhuminen hyvistä ja huonoista tunteista ja asioista. Samalla linjalla oleminen kasvatus asioissa ja pitää välillä olla yhteistä aikaa ilman lapsia. Luottamus on hyvää pitää kunnossa. Ja ottaa toista huomioon pienillä teoilla ja sanoilla.

Uusperheen parisuhde

Onnistumisen elementtejä

- *Unelmat – onnistumisen pakko.* Mitä paremmin takana oleva ero ja siihen liittyvät tunteet on käsitelty, sitä paremmat ovat lähtökohdat toimivalle uusparisuhteelle.
- *Parisuhde – koko uusperheen johtokeskus.* On hyvä muistaa, että ilman kahden ihmisen rakkautta toisiinsa ei uusperhettä olisi olemassa. Parisuhteesta on hyvä pitää huolta. Vanhempien vastuulla on, että lapset oppivat ja tottuvat ajatukseen joistakin vanhempien kahdenkeskisistä asioista, mistä lapset ovat aivan ulkona.
- *Ulkopuolisuuden tunteen sieto.* Uusperhe ja uusparisuhde eivät elä tyhjiössä, vaan monissa yhteyksissään. Niistä haastavin on ”parisuhde ja lapset”.
- *Mustasukkaisuus ja kateus.* Lapset ovat usein mustasukkaisia uusparin läheisyydestä. Toisaalta perheen toinen vanhempi voi olla mustasukkainen puolison ja tämän lasten välisestä suhteesta. Ulkopuolisuus on tunteena vaikea ja nakertaa monia uusperheellisiä. Sitä onkin hyvä vähentää rakentamalla kaikkien perheenjäsenten välisiä suhteita toisiinsa ja puhumalla vaikeista tunteista.
- *Uusperheen rakenteet ja liittoutumien ennaltaehkäisy.* Lapselle on tärkeää, että vanhempien yhteistyö toimii.
- *Uusperhe luo omat sääntönsä.* Uusperheelle sovitaan säännöt, joiden avulla vahvistetaan perhettä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Aikuiset luovat ne ja tuovat ne sitten lapsille.
- *Unelmat ja todellisuus törmäävät ajankäytössä.* Uusperheessä on monenlaisia, kilpailevia intressejä, lasten harrastukset, tapaamiset ja oma kiivas työrytmi. Liikeneekö aikaa sille, mistä molemmat puoliset unelmoivat, parisuhteelle? Lapsen biologisen vanhemman on osoitettava uuden puolison paikka lapsille. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsen biologinen vanhempi antaa ymmärtää, että uusi puoliso on tämän perheen toinen aikuinen ja hänelle tärkeä. Tämä ei vähennä isän tai äidin rakkautta lapsiin.
- *Purettavia myyttejä uusperheestä.* Isä- tai äitipuolen ei tarvitse, jos ei pysty, ryhtyä tunnetasolla toisen lapsen vanhemmaksi. Riittää, että on kunnioittava ja ystävällinen.

Lähde: Sata kysymystä parisuhteesta. Väestöliiton parisuhdekeskus vastaa.

Parisuhdekeskus (toim). 2016.

Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

LIITE 3

KIINTYMYSTYYLI

Lapsuudenkodin tapahtumat muodostavat yleensä merkittävän osan ihmisen psykohistoriaa. Niillä voi olla suuri vaikutus itsearvostukseemme ja kiintymystyyliimme myöhemmin parisuhteessamme. Ne ennakoivat tulevaa parisuhdekirjoitustamme. Kiintymyssuhdeteorian mukaan on olemassa neljä perustyyliä (Linge ja Josefsson 2010):

1. Turvallisessa tavassa kiintyä ajatellaan itsestä ja toisesta myönteisesti. Hyvässä lapsuudenkodissa on tilaa omille ajatuksille ja tunteille. Ne tulevat nähdyiksi ja huomioon otetuiksi. Vanhemmat ovat läsnä olevia, he rakastavat ja asettavat rajoja kehittyville ja kasvaville lapsilleen. Turvallisesti kiintyvällä on realistiset parisuhdeodotukset.
2. Itseriittoisessa kiintymyssuhteessa ajatellaan itsestä myönteisesti mutta toisesta kielteisesti. Itseriittoisuuden kasvualusta on fyysisesti turvallinen, mutta henkisesti turvaton lapsuudenkoti. Henkinen turvattomuus ilmenee vanhempien liiallisena vaativuutena lastaan kohtaan ja poissaolevuutena. Itseriittoisesti kiintyvä vaatii parisuhteeltaan helposti liikoa, kritisoi liikaa kumppaniaan.
3. Takertuvassa kiintymyssuhteessa ajatellaan itsestä kielteisesti ja toisesta myönteisesti. Takertuvalla on todennäköisesti ollut lapsuudessaan toistuvia hylätyksi tulemisen kokemuksia. Vanhemmat ovat saattaneet olla fyysisesti läsnä, mutta henkisesti poissaolevia. Takertuva pelkää kohtuuttoman paljon jätetyksi tulemistä, hän ei tunne olevansa rakastetuksi tulemisen arvoinen. Hänen käyttäytymisestään saattaa tulla itseään toteuttava ennuste: takertuva epäluuloisuudellaan loitontaa toisen.
4. Pelokkaasti kiintyvä toimii suhteessaan seuraavan ajatuksen pohjalta: minussa ja sinussa on jotain vikaa. pelokkuuden taustalla saattaa olla lapsuudenkodin hyvin ankea ilmapiiri, jopa lapsiin kohdistuvaa toistuvaa henkistä ja fyysistä väkivaltaa sekä inestää. Toisin sanoen pelokkaasti kiinnittyvällä on monin tavoin heikko sosiaalinen perimä, ja he toimivat parisuhteissaan helposti epäsosiaalisella ja - terveellisellä tavalla. Vastavoimana tälle voi toimia se, jos heidän myöhemmät elämänsuhteensa ja - kokemuksensa ovat olleet korjaavia.

Luukkala, 2015. Kukoistava rakkaussuhde. Parisuhteen psykologia.