



Rakkaussuhdetuokio
12.5.2020

Rakkaus- suhteen voimavarat

Terhi Väisänen

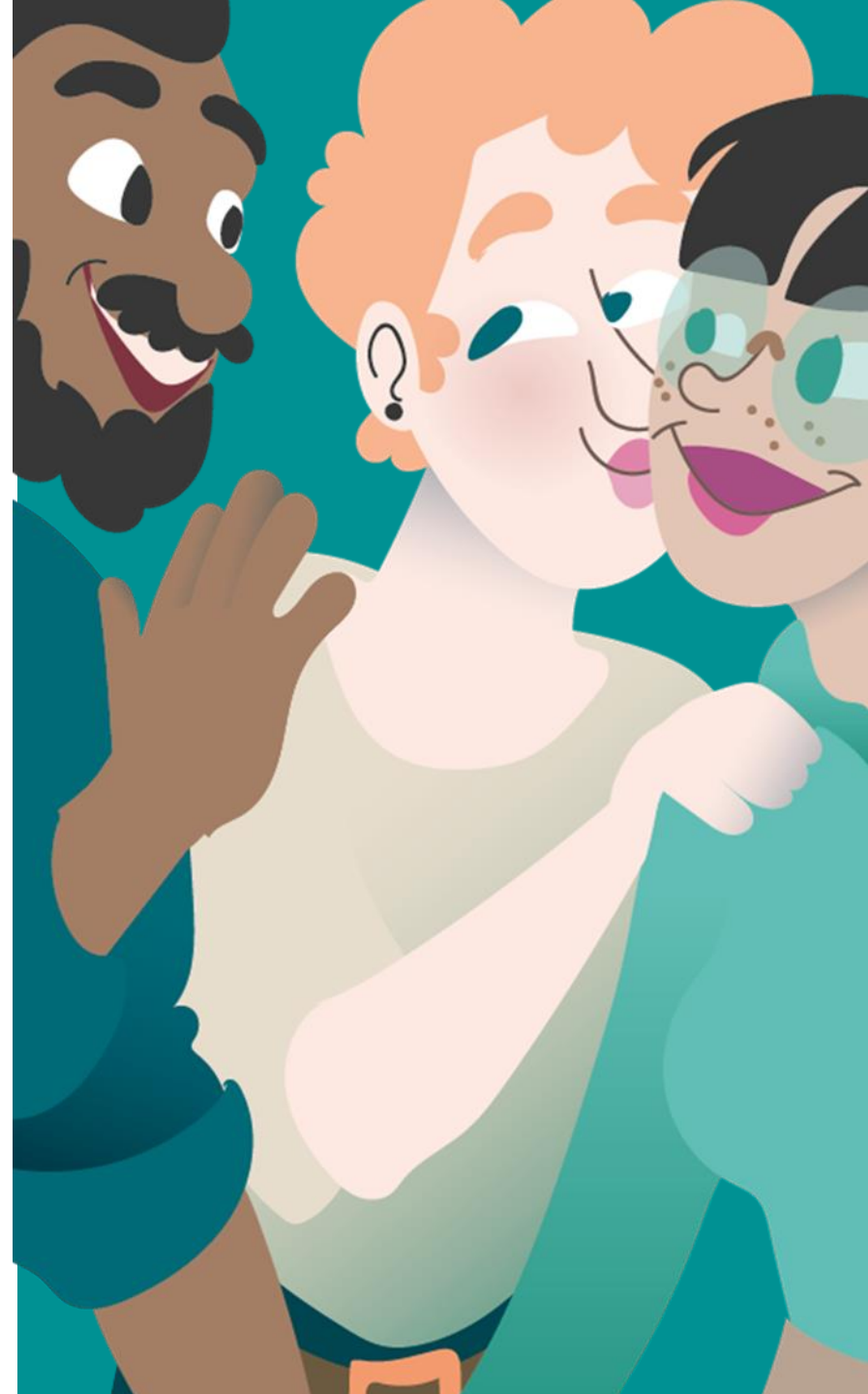


Perhesuhdekeskus



Rakkaudesta...

- Syvällä ihmisen sisimmissä on usein halu päästä läheiseen suhteeseen toisen/toisten kanssa sekä kokea rakkautta ja arvostusta.
- Suhteen alussa saatetaan uneksia onnellisesta tulevaisuudesta. Rakastuneena on vaikea uskoa mitään muuta.
- Rakastuneena ei aina näe sen enempää itsessään kuin toisissakaan kasvun ja kehityksen tarvetta. Rakastumisen kokemus saa tuntemaan, että on päästy päämäärään.
- Rakastuminen voi muuttua rakastamiseksi ja rakkaudeksi.
- On tärkeä pohtia, mitä rakkaus juuri minulle tarkoittaa. Mitä ajattelen rakkaudesta? Ajatukset olisi hyvä jakaa kumppanin tai kumppaneiden kanssa.



Suhteen vaiheista

Rakastuminen

Erillistyminen

Rakastaminen



Muistele rakastumisen hetkiäsi

- Palauta mieleesi hetki, milloin rakastuit kumppaniisi tai kohtasit hänet ensimmäisen kerran?
- Mitä sanoitte? Miltä hän näytti? Missä olitte? Mitä tunsit?
- Jos olet nyt yhdessä kumppanisi kanssa, kerro hänelle jotakin siitä hetkestä. Jos olet yksin, voit kirjoittaa asiat muistiin.
- Jos et ole suhteessa, pohdi mitä haluat muistaa aiempien suhteidesi rakastumisen hetkistä.

Hyvinvoivien yksilöiden suhde

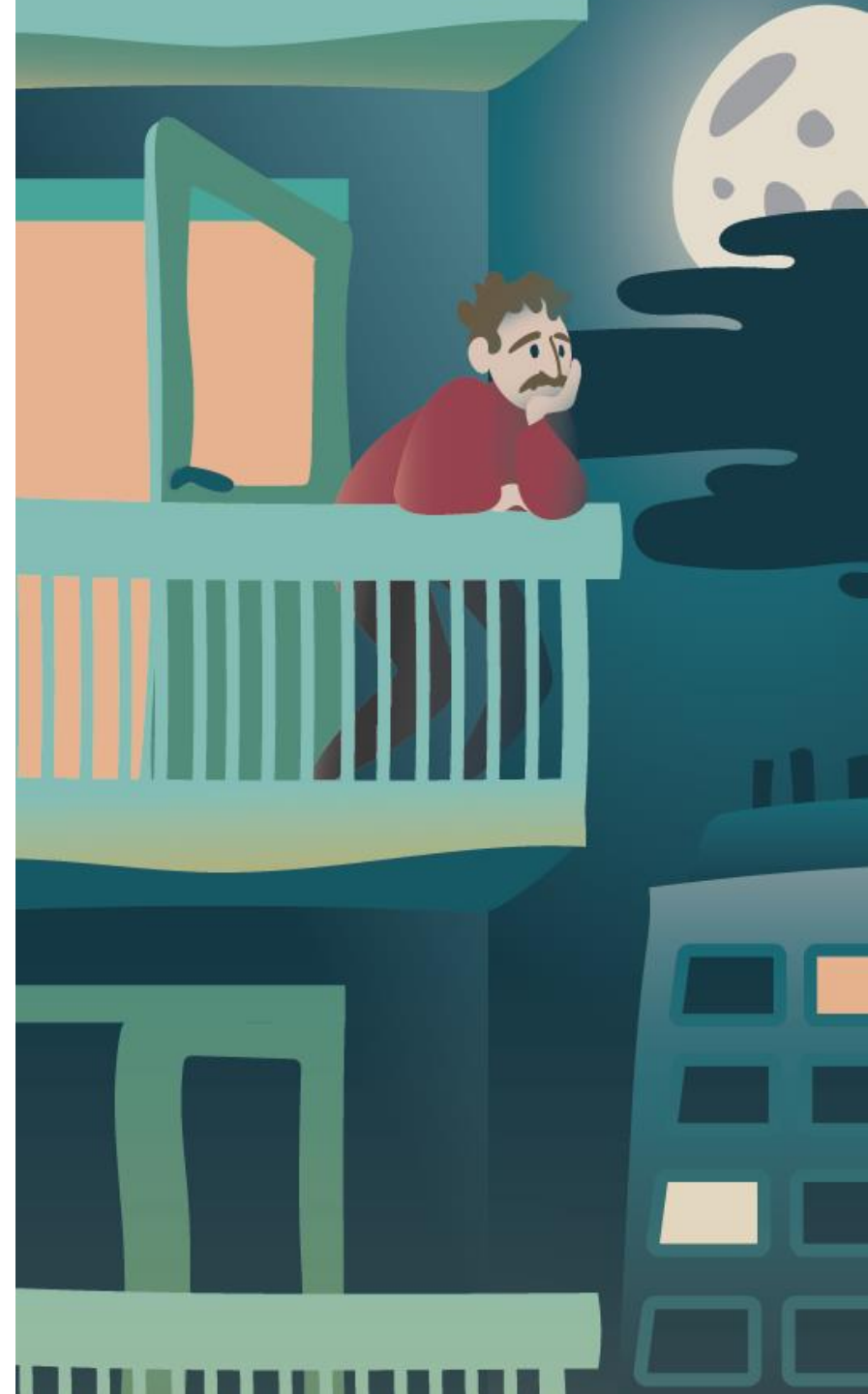
- Hyvinvoiva suhde edellyttää kykyä luopua osittain epärealistisista suhdekuvitelmista ja kestää pettymyksiä.
- Vastuu onnesta on yksilöllä itsellään. Kun alkaa itse tehdä asioita itsensä ja hyvinvoivan suhteen puolesta, voi löytää viereltään hyvinvoivan kumppanin ja onnellisen itsen.
- Tavoitteena oppia hyväksymään kumppani itsestä erillisenä olentona ja saada kokemus, että kumppani rakastaa minua juuri tällaisena. Tämä edellyttää kykyä ja uskallusta olla haavoittuva ja antaa kumppanille luvan rakastaa.
- Hyvinvoivat yksilöt haluavat yleensä tukea rakastettuun heidän elämänsä vaikeissa vaiheissa ja kriiseissä, mutta toisen hyvinvointia ei voi eikä tarvitse ottaa kokonaan omalle vastuulle.

Yhdessä erillisenä

- Kyky pitää oma tunnetila erillään toisen tunteesta. Jos puoliso on surullinen – mitä minussa tapahtuu? Entä vihainen, tulenko itsekin vihaiseksi?
- Kyky seistä omilla jaloillaan ja omien sanojensa takana.
- Omien arvojen ja eettisten rajojen tuntemista ja niistä keskustelu, vaikka ne olisivat erilaiset kuin kumppanilla.
- Mahdollisuus ajatella, tuntea ja uskoa eri tavalla kuin kumppani.
- Ei ole tarvetta muuttaa, vakuuttaa tai rajoittaa toista.
- Kyky ajatella ja uskoa kumppanista hyvää silloin kun hän ei ole läsnä.

Aivoihin piirtyy jälki siitä mikä on huonosti

- Olemme usein selvemmin tietoisia niistä asioista, joihin emme ole tyytyväisiä ja jotka eivät suju niin kuin toivomme, kuin niistä mihin olemme tyytyväisiä.
- Tämä selittyy ehkä luolakauden asioilla tai "matelijan aivoilla", joiden tehtävänä on valvoa 24 tuntia vuorokaudessa, että on turvallista. Silloin kun kaikki on hyvin ja olo on turvallinen, mitkään hälytyskellot eivät soi. Tapahtumasta ei jää muistijälkeä. Päinvastoin kuin riitatilanteissa.



Saat sitä mihin kiinnität huomiosi

- Jos katsot vain sitä, mitä elämästäsi puuttuu, näet vain sen
- On luonnollista, että kaikki mikä uhkaa turvallisuuttamme tallentuu helposti mieleen:
 - riidat, loukkaavat sanat
 - myöhästymiset
 - unohtamiset
 - laiminlyönnit...
- Vastaiskuna tälle voit tietoisesti tallentaa mieleesi myös niitä hetkiä jolloin
 - ristiriita ratkaistiin ilman rikkovaa riitaa
 - toinen yllätti positiivisesti
 - yhdessä oli hyvä olla



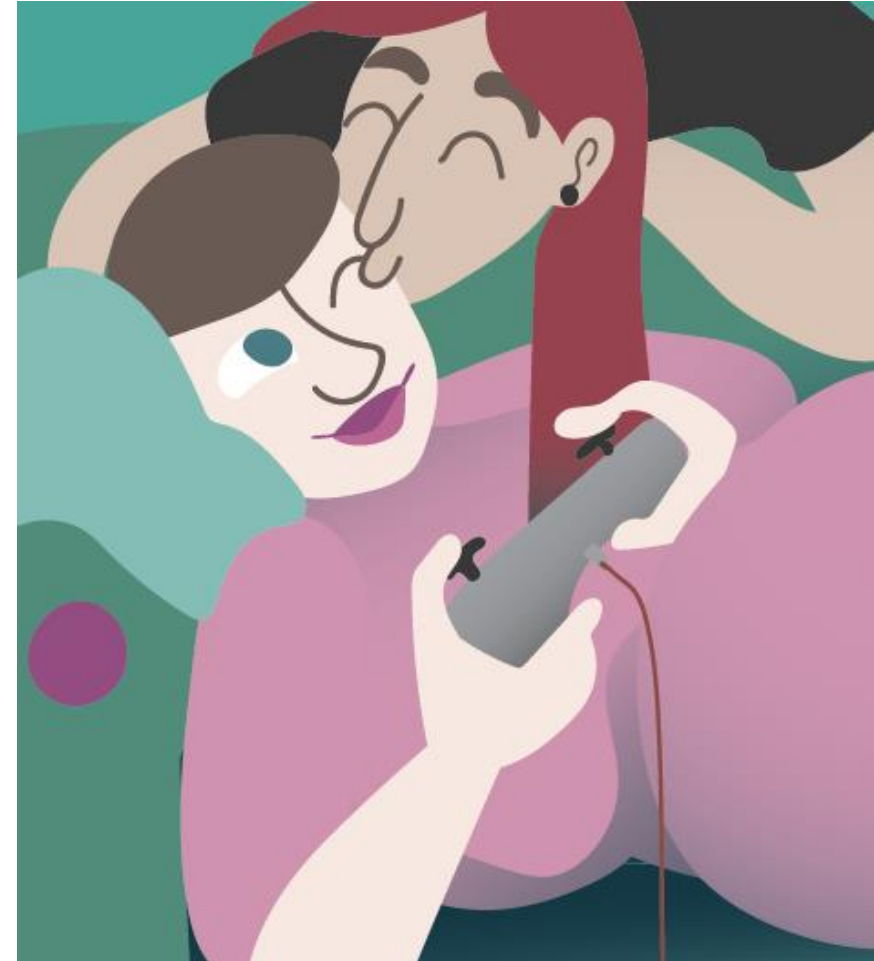
Rakkauden kieli

Erilaiset tavat osoittaa ja kokea rakkautta

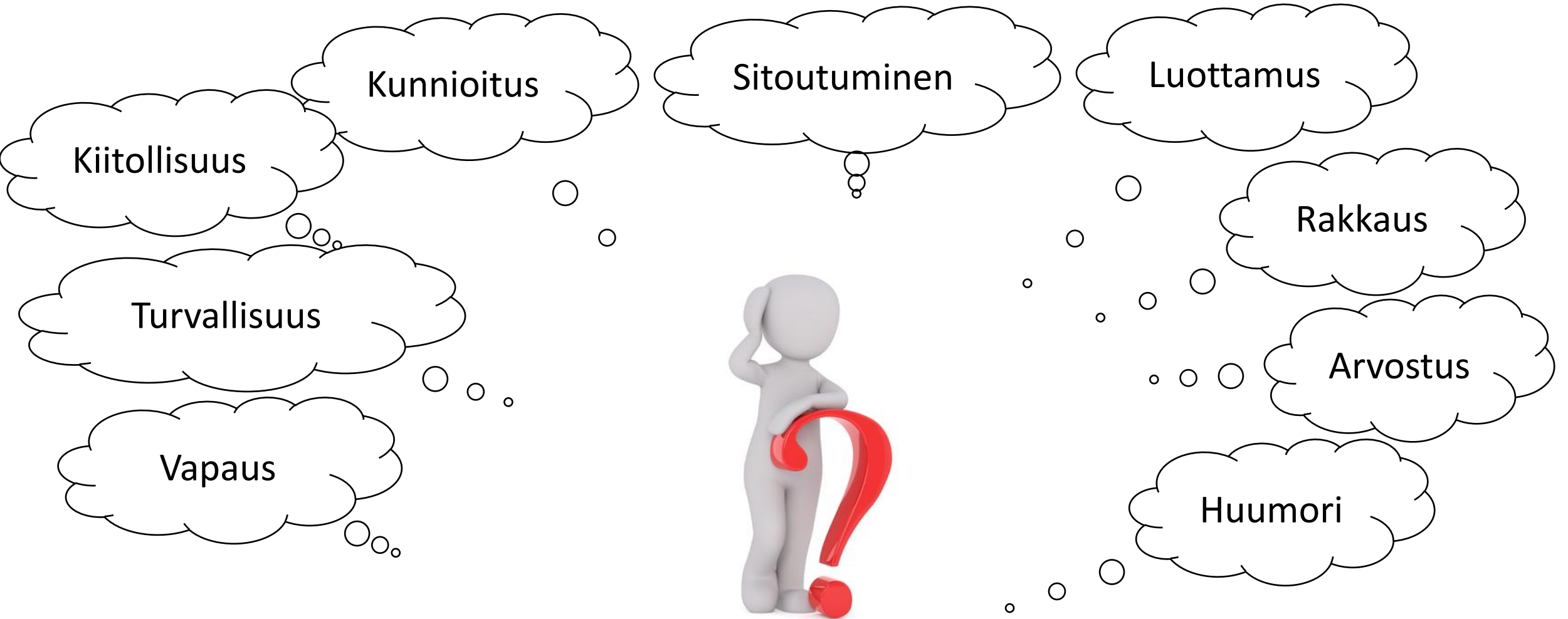
- Myönteiset sanat
- Kahdenkeskeinen aika
- Rakkauden lahjat
- Lempeät palvelukset
- Fyysinen kosketus
- ...

Miten sinulla on tapana osoittaa ja kokea rakkautta?

Pohtikaa tätä hetki yksin, kumppanin tai kumppaneiden kanssa.



Kuinka nämä suhteisiin usein liitetyt arvot tai ajatukset näkyvät sinun suhteesi arjessa tai mitä nämä tarkoittavat juuri sinulle?



Lisää suhteesi hyvinvointia

- Tarkkaile toisen toiminnan sijaan omaa toimintaasi
- Tunnista omia haitallisia toimintamallejasi
 - puhe: voit valita, miten puhut
 - teot: voit valita kuinka toimit
- Kritisoinnin sijaan kerro kumppanillesi/kumppaneillesi, mikä on hyvin ja mihin olet tyytyväinen

Mitä tulee suhteeseeni kun minä saavun?

(Esa Saarinen)



Tukea rakkaus- ja läheissuhteisiin

Puhelinpalvelu numerossa 050 444 4446
Maanantaisin klo 15-17 ja perjantaisin klo 8-12 (tilanne 12.5.2020)

Päivystyschat Hyvä kysymys –sivustolla kerran kuukaudessa

perhesuhdekeskus.fi (myös vertaistoiminta!)
facebook.com/perhesuhdekeskus

