



Rakkaussuhdetuokio
23.6.2020

Rakkaus- suhteen ristiriidat

Terhi Väisänen
perhetyöntekijä, perhe- ja
paripsykoterapeutti



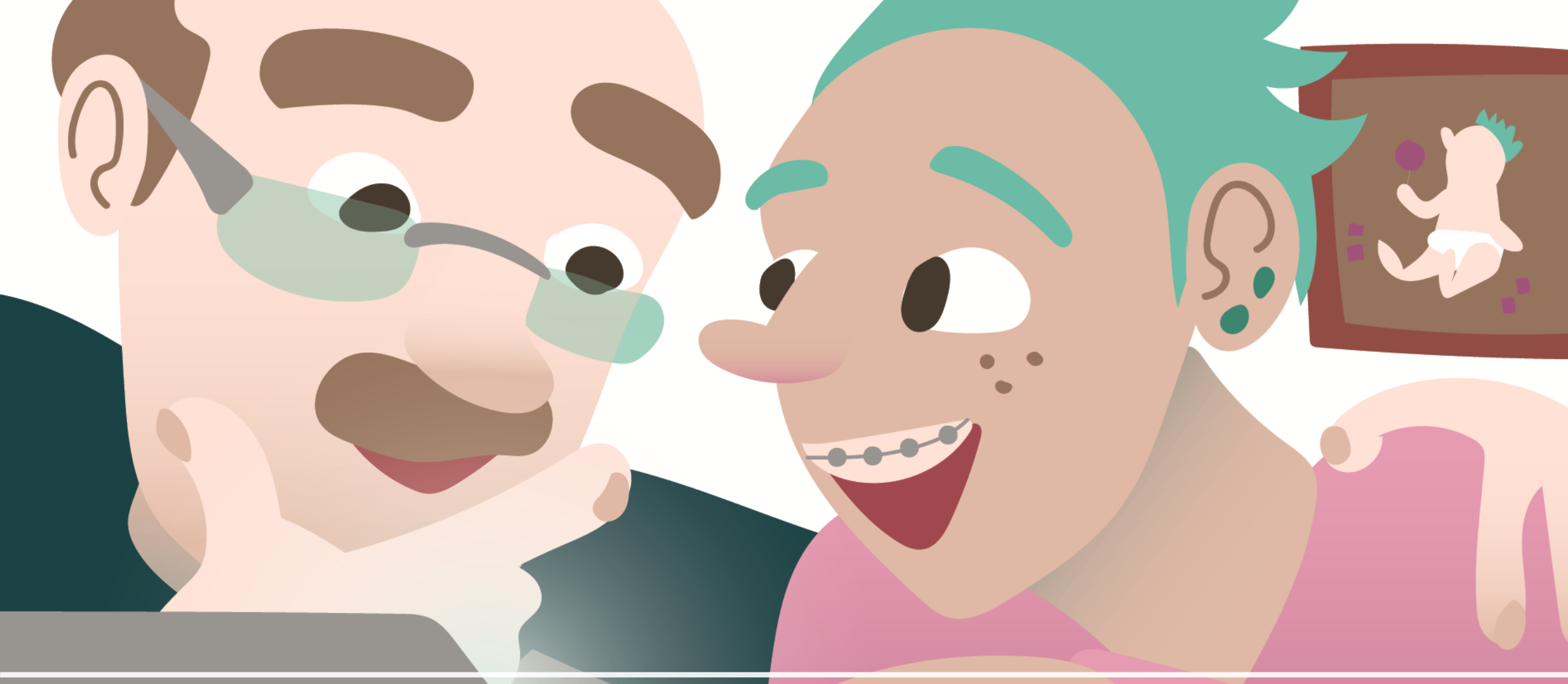
Perhesuhdekeskus



Ristiriidat

- Erilaiset ihmiset eivät voi tahtoa samaa asiaa, samalla tavalla ja samaan aikaan. Tästä syntyy ristiriitoja.
- Ristiriidat ovat osa elämää
- Taito käsitellä rakentavasti hankalia tilanteita ja erimielisyyksiä antaa hyvän suojan ihmissuhteille.
- Kaikki ristiriidat eivät ole ratkaistavissa, vaan meidän tulee oppia suhtautumaan erilaisuuteemme.
- Usein suurempi ristiriita syntyy erilaisista tavoistamme riidellä ja ristiriitoja aiheuttanut aihe jää käsittelemättä. Siksi rakkaussuhteen ristiriidoista täytyy puhua.

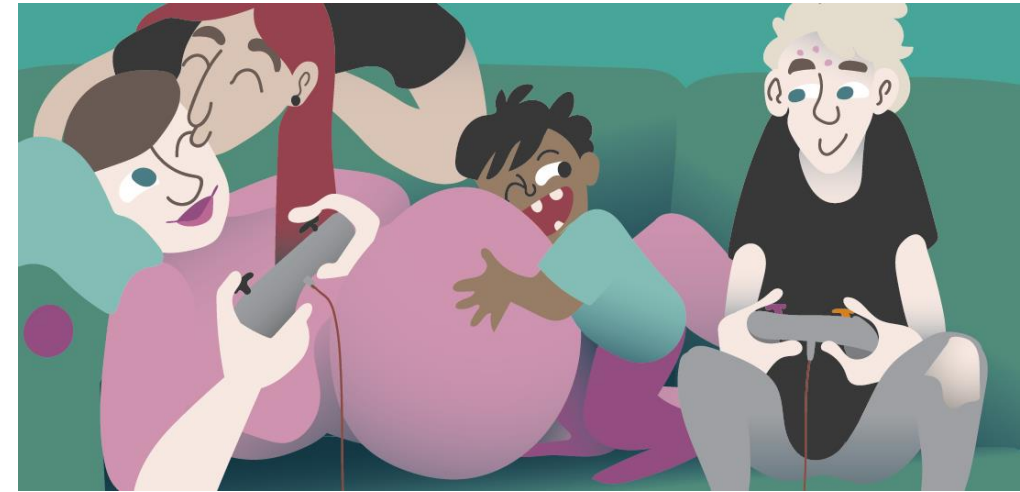




Elämänhistorian merkitys

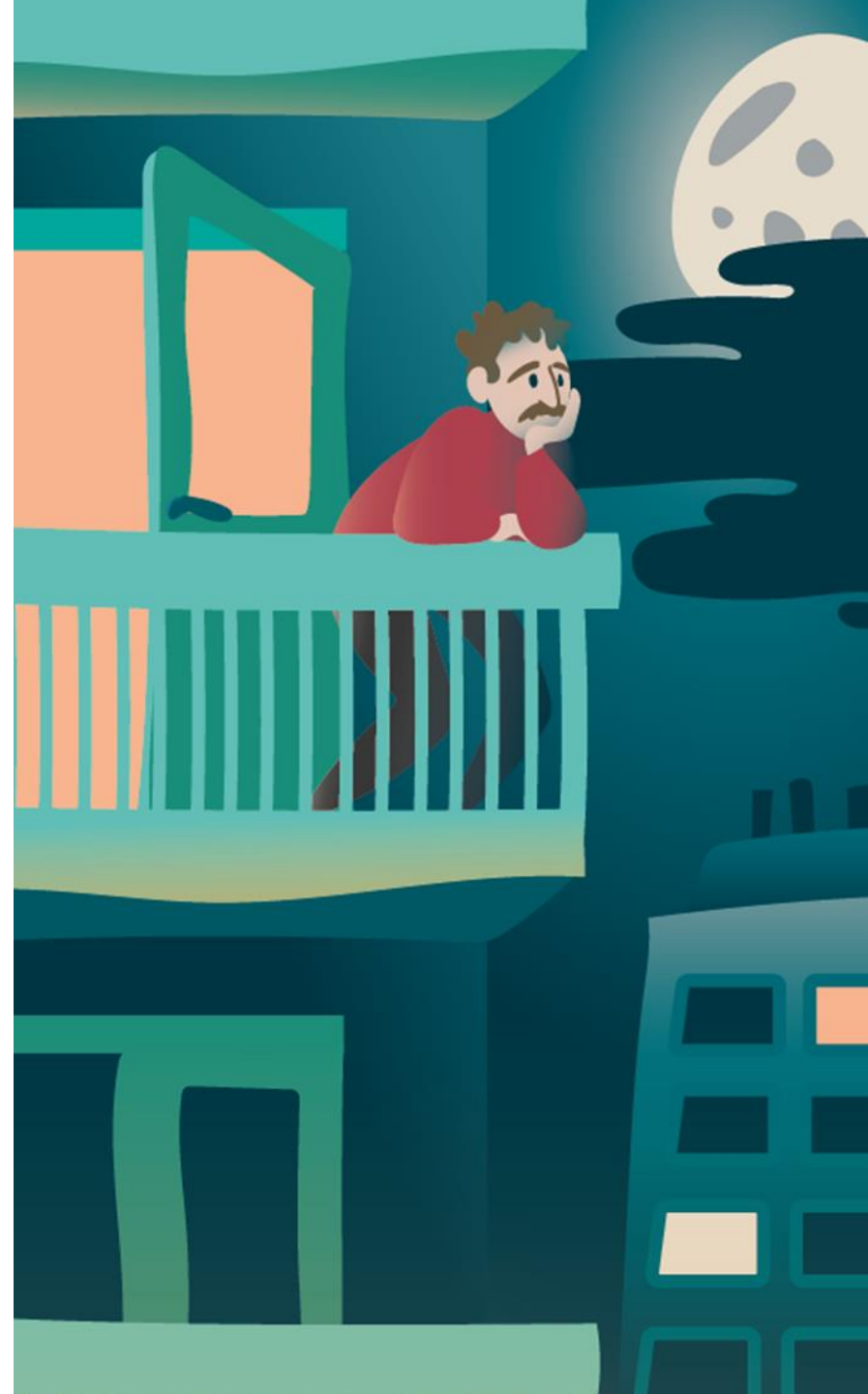
Suhteita kuormittavia tekijöitä

- Ylikuormittava elämä
- Haavoittava kommunikaatio
- Työnjako
- Erilaiset odotukset
- Ajankäyttö/ erilaiset kiinnostuksen kohteet
- Yksilöiden henkilökohtaiset kriisit ja prosessit
- Kaapista tulon eriaikaisuus
- Läheisten vähäinen tuki
- Onnellisuuden taakka



Pohdintaa:

- Minkälaisia suhteita kuormittavia tekijöitä tunnistat omassa suhteessasi tai suhteissasi?
- Pohtikaa suhteita kuormittavia tekijöitä joko yhdessä tai itsenäisesti. Mitä tunnistat elämässasi?
- 5 min



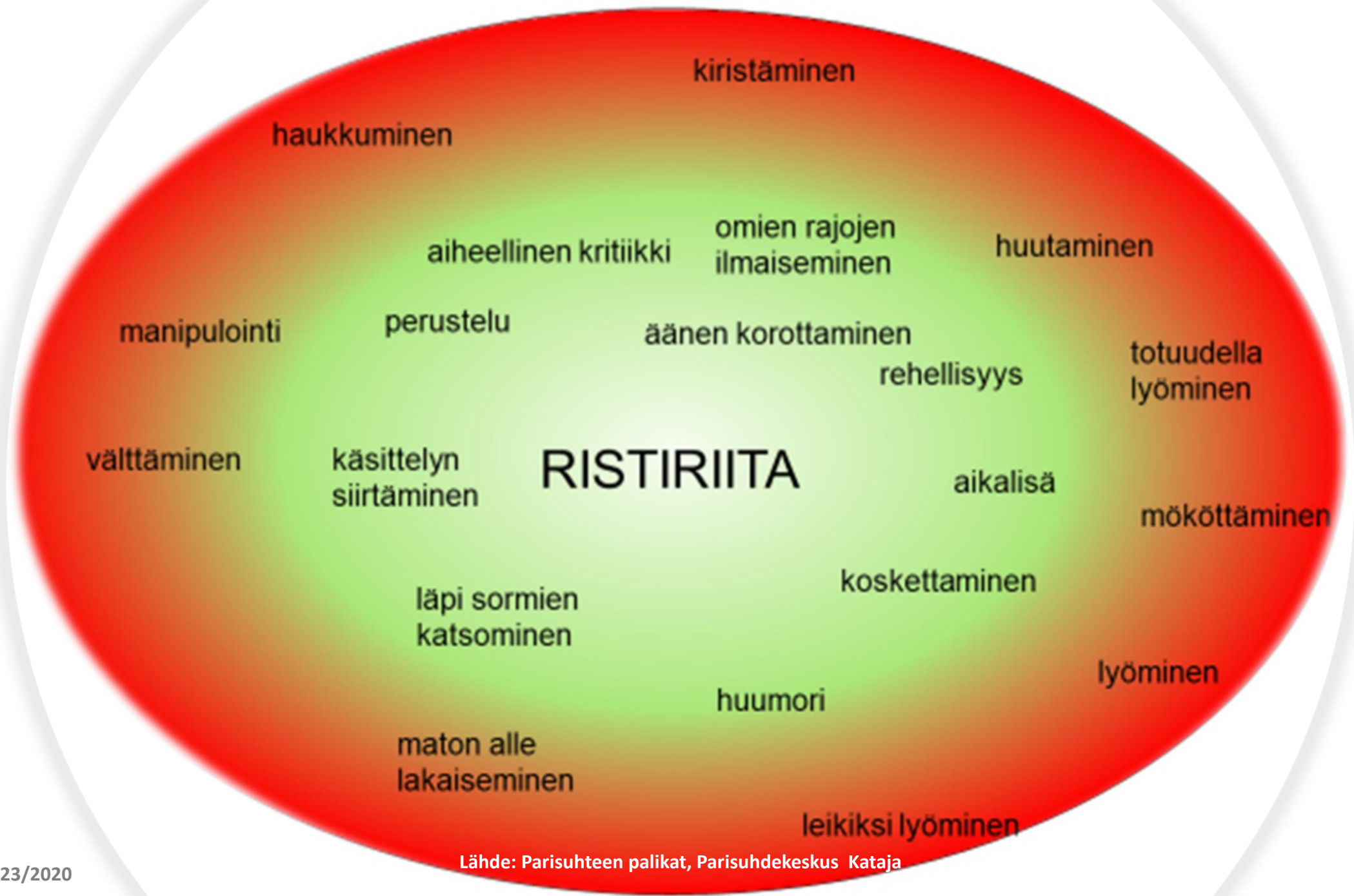
”Ikiongelma”

- 2/3 suhteiden ongelmista on ns. ikiongelmia
- Ikiongelmat liittyvät kumppanin persoonalliseen olemassaolon tapaan
- Monesti niitä ominaisuuksia, joihin toisessa suhteen alussa ihastutaan
- Näitä ongelmia ei voida ”ratkaista pois”, vaan ratkaisuna on erilaisuuden hyväksyminen, joka edellyttää keskustelua ja sisäistä pohdintaa.

”Ikiongelmia...”

- Erilaiset aika- ja siisteyskäsitykset tyypillisiä ikiongelmia
- Eri rytmi ajattelussa, puheessa, päätöksenteossa ja muussa toiminnassa
- Aamu- ja iltaihmiset
- Erilainen suhde rahaan
- Suhteen sisäiset ärsytysasiat
- Mitä muita tunnistat

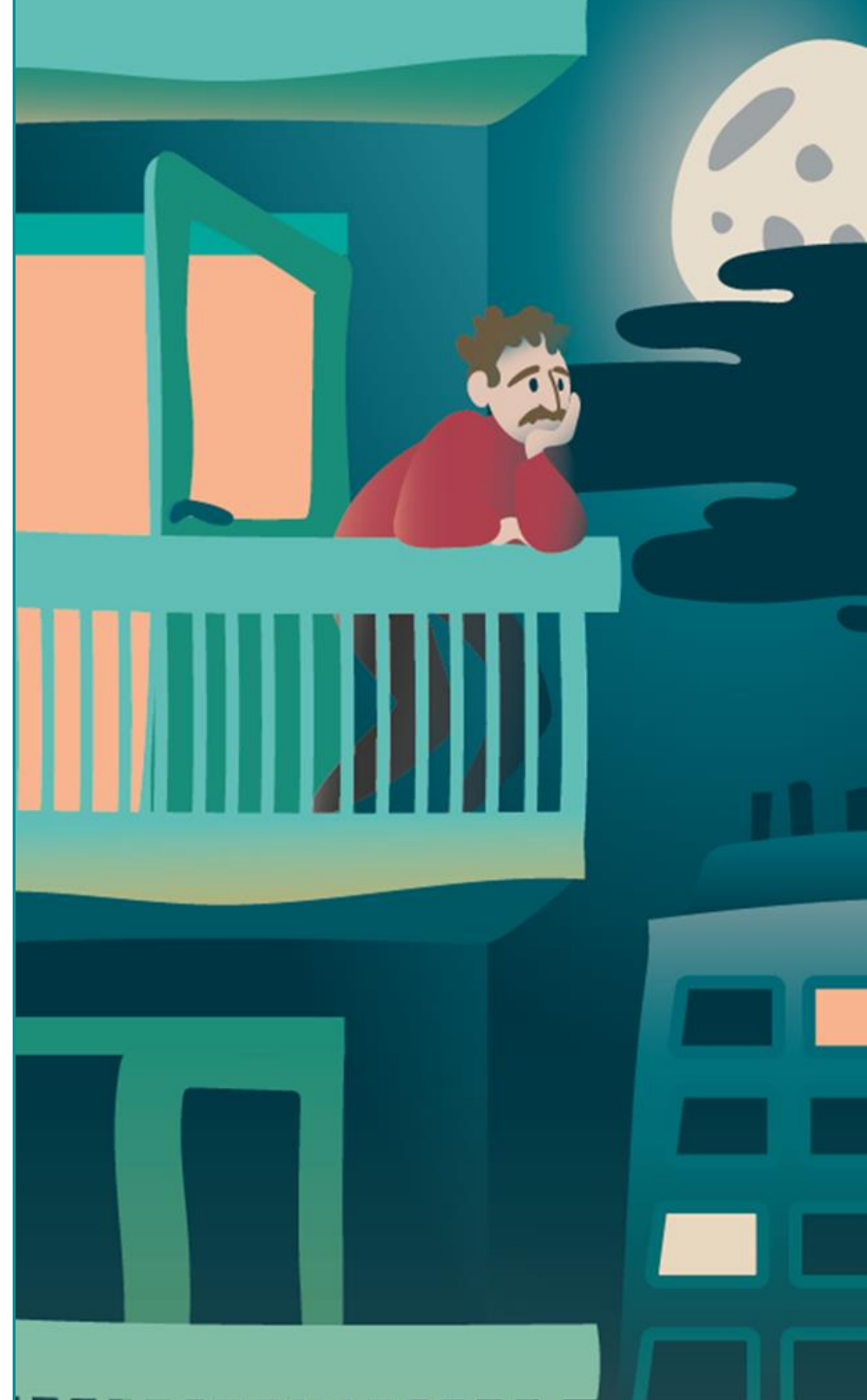




Lähde: Parisuhteen palikat, Parisuhdekeskus Katja

Pohdintaa

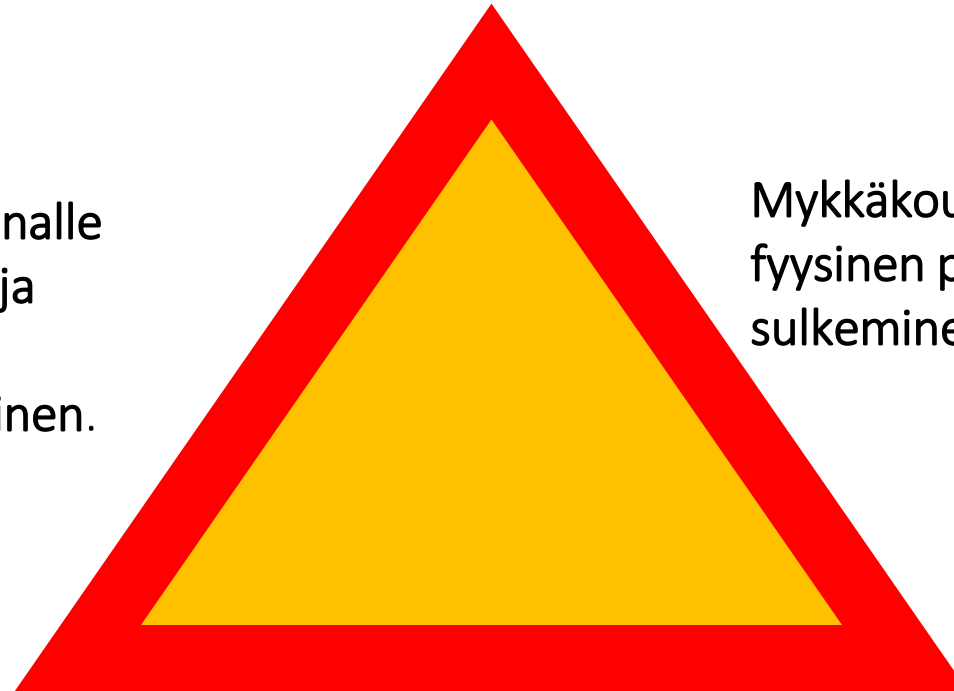
- Katsele edellistä diaa.
- Mitä ajatuksia se sinussa herättää?
- Jos olet suhteessa tällä hetkellä, niin löydätkö kohtia, joista sinun on tärkeää keskustella kumppanisi kanssa?
- Kirjaa ajatuksiasi, jotta voit palata niihin kumppanisi kanssa.
- 5 min



Vuorovaikutuksen varoituskolmio

Lähde: Gottman, Parisuhdekeskus Kataja

Puolustuskannalle
asettuminen ja
vastuusta
irtisanoutuminen.



Mykkäkoulu, vetäyminen, henkinen ja
fyysinen poistuminen. Toisen
sulkeminen ulkopuolelle.

Kritisointi, halveksunta ja
väheksyminen ja syyttely.

Riidellessä...

Kuinka käyttäydyn

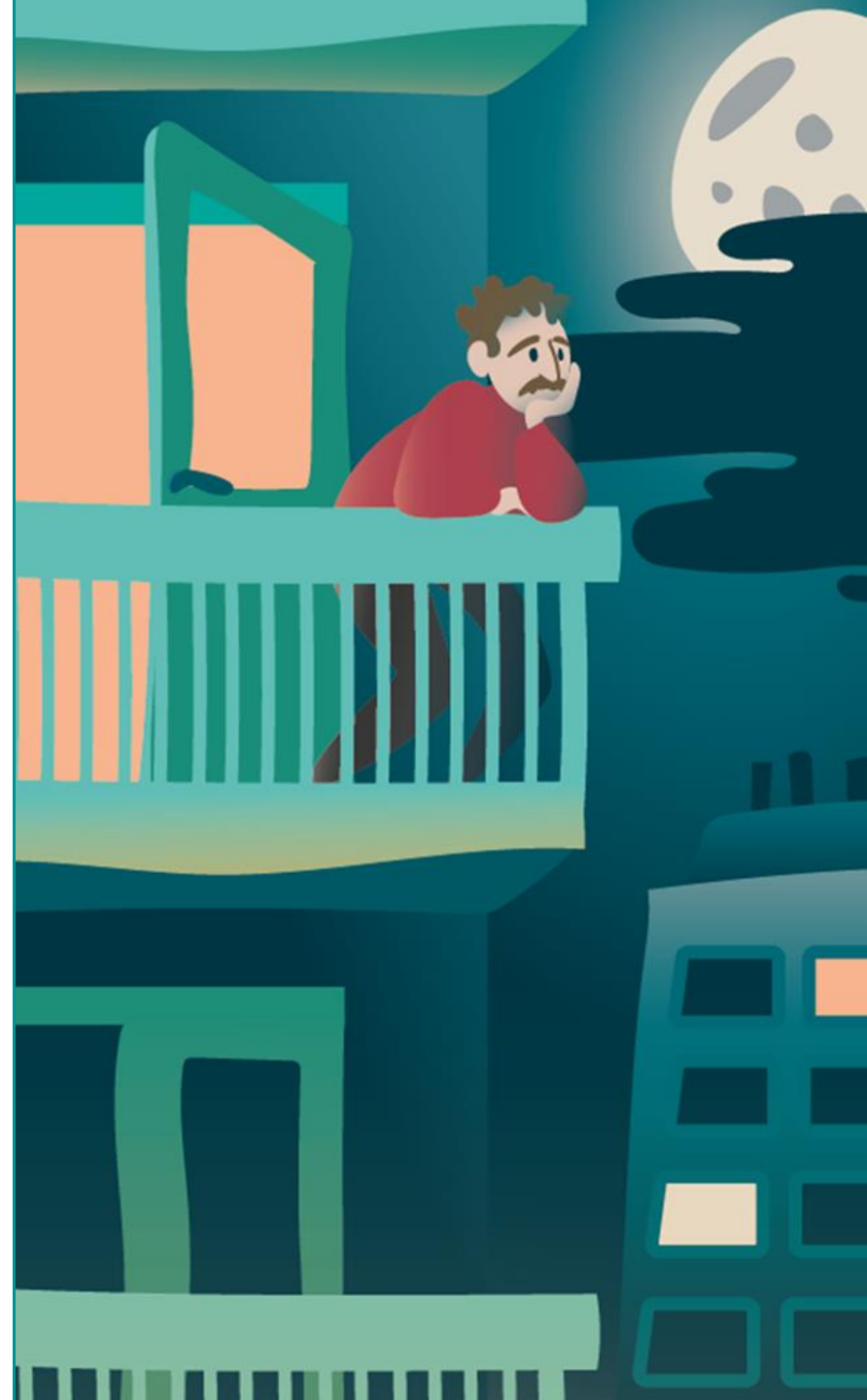
- Hyökkään
- Syytän toista
- Syytän itseäni
- Puolustaudun
- Otan etäisyyttä
- Menen hiljaiseksi
- Jähmetyn
- Sovittelen
- Vetäydyn kuoreeni
- Analysoin
- Itken jne

Mitä tunnen

- Tunnen itseni yksinäiseksi
- Tunnen itseni väärinymmärretyksi
- Minua pelottaa
- Tunnen oloni tyhjäksi
- Olen vihainen
- Tunnen itseni hylätyksi
- Tunnen toivottomuutta
- Tunnen syyllisyyttä
- Olen loukkaantunut
- Tunnen itseni surulliseksi
- Olen poissa tolaltani jne

Pohdintaa

- Miten itse käyttäydyt riitatilanteissa?
- Mitä tunnet riitatilanteissa tai niiden jälkeen?
- Kirjoita ajatuksiasi paperille tai keskustele kumppanisi kanssa.
- 5min

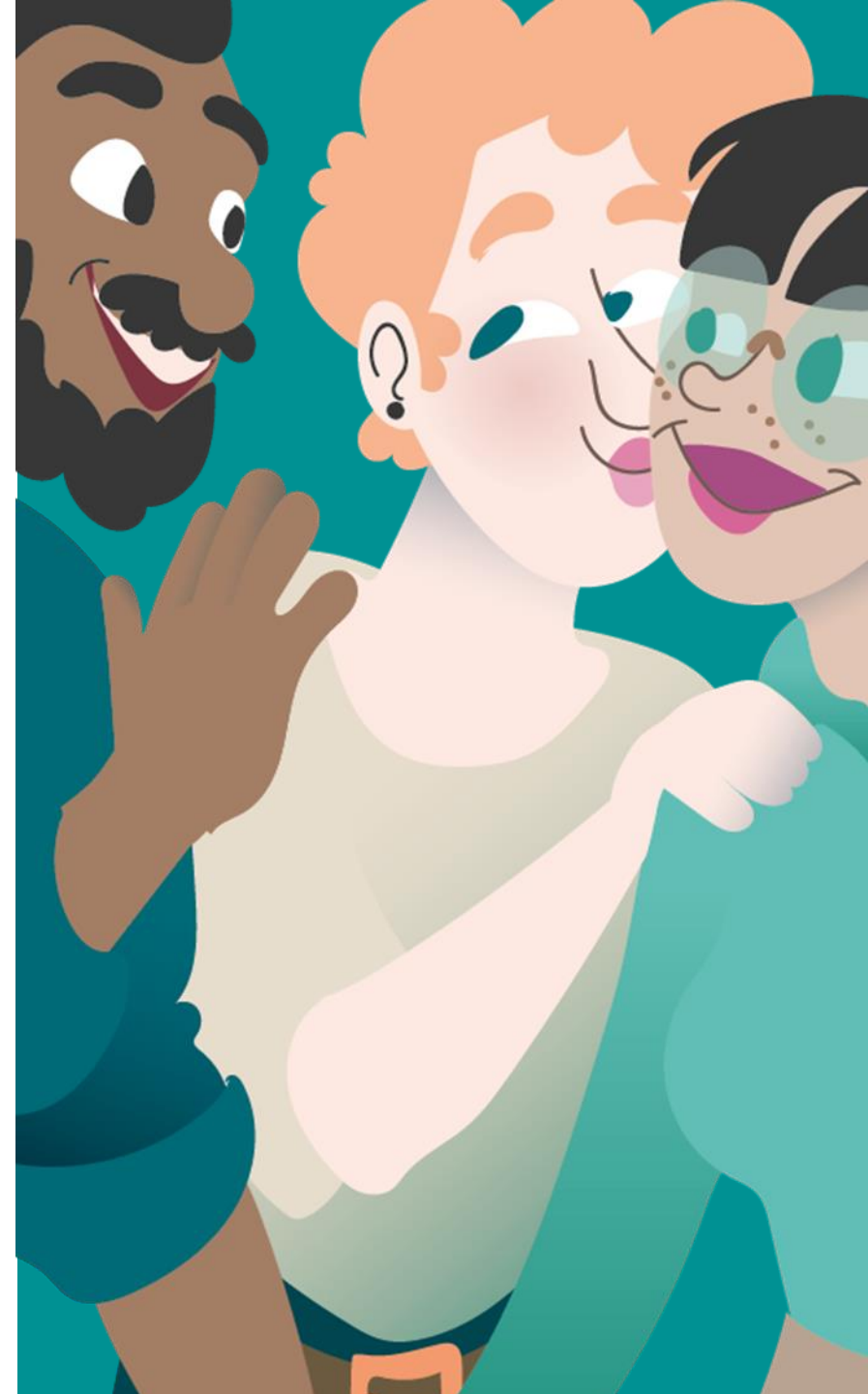


Voiko riitelemisen taitoja oppia?

- Tiedosta, että tapamme riidellä on opittu lapsuudesta ja aiemmista ihmissuhteista, mutta se ei tarkoita sitä, etteikö halutessaan voisi muuttua tai muuttaa käytöstään.
- Muista, että kumppaneiden tavat ovat usein erilaisia. Riitelystä täytyy puhua.
- Jos riidat tuntuvat enemmän suhdetta vahingoittavilta kuin rakentavilta, kannattaa opetella tietoisesti riitelemisen taitoja.
- Riitelyssäkin olennaista on turvallisuuden tunne.
- Voimakkaiden tunteiden ilmaisemisen harkinta ja tarvittaessa ilmaisun hillitseminen voi olla tärkeää.
- Pelisääntöjen ja yhteisen tavoitteen sopiminen auttaa luotsaamaan riitelyä rakentavaan suuntaan.

"Kotitehtävä"

- Sopikaa pelisäännöistä: miten teidän suhteessanne on mahdollista riidellä.
- Määritelkää riitelyn rajat ja kertokaa toisillenne, missä henkilökohtaiset rajanne ovat.
- Luokitelkaa ongelmat kahteen ryhmään:
 - ongelmiin, jotka voidaan ratkaista, ja
 - ongelmiin, joihin voi oppia suhtautumaan rakentavasti tai joita voi oppia sietämään.
- Jos et ole tällä hetkellä suhteessa, voit pohtia henkilökohtaisia toiveitasi ja rajojasi riitelyn suhteen.



Tukea rakkaus- ja läheissuhteisiin

Puhelinpalvelu numerossa 050 444 4446

Maanantaisin klo 15-17 ja perjantaisin klo 8-10 (tarkista verkosta loma-ajat)

Päivystyschat Hyvä kysymys –sivustolla kerran kuukaudessa

perhesuhdekeskus.fi (myös vertaistoimintaa!)

facebook.com/perhesuhdekeskus

