

## PARISUHTEEN UUDELLEEN ARVIOINTI

Toisinaan pariskunnat kokevat, että heidän on pakko olla yhdessä ja kummallekin syntyy tarve protestoida tilannetta. Tällaisia ovat turhat riidat, syyttelemiset, tahalliset väärinymmärrykset jne.

Aikanaan rakkauteen perustunut ja vapaaehtoisesti tehty valinta on historian painolasteineen ja elämän rutinoitumisen seurauksena muuttunut pakkopaidaksi. Sen sijaan että molemmat rikastuttaisivat edelleen toistensa elämää, he asettavat kahleita ja heikentävät aitoa onnellisuutta. Pahimmillaan huono suhde vahingoittaa perheen lasten kasvua tasapainoisiksi aikuisiksi. Huonot kokemukset voivat pysyä ikuisesti lasten alitajunnassa; ne voivat muuttaa lapsia pysyvästi.

Jos tilanne on menossa tähän suuntaan, on syytä arvioida suhde uudestaan. Kummallakin on mahdollisuus tehdä uusi vapaaehtoinen valinta, joka perustuu tietoiseen valintaan, jonka tärkeimpiä motiiveja ovat lasten ja oma hyvinvointi. Tätä varten kumpikin voi valmistautua parisuhdekeskusteluun ja vastata alla oleviin kysymyksiin.

Kysymykset ja tehtävät ovat minä muodossa.

### **Vaihe 1. MOLEMMAT TEKEVÄT ERIKSEEN KIRJALLISEN YHTEENVEDON ALLA OLEVISTA KOHDISTA (1-7).**

Jos parisuhde on hyvä, voidaan suhdetta vahvistaa vastaamalla vain kysymyksiin 1, 2 ja 3 sekä keskustelemalla parisuhteen arvoista.

***KYLLÄ: haluan elää tässä parisuhteessa.***

1. Laadin luettelon tämän myönteisen tahtoni perusteluista. Mitkä ovat kaikki ne hyvät puolet ja asiat, jotka ohjaavat ja kannustavat minua tähän päätökseen.
2. Mitä lisäarvoa suhteemme tuo elämääni. Ne eivät aina ole mukavia asioita, mutta pakottavat minut henkiseen kasvuun ja tekevät minut paremmaksi kumppaniksi (ihmisyys, nöyryys...).
3. Mitä aion tehdä, jotta parisuhteemme kehittyy edelleen oikeaan suuntaan.

***EI: haluan lopettaa tämän parisuhteen.***

4. Laadin luettelon kaikista niistä syistä, jotka estävät minua valitsemasta tätä parisuhdettani uudestaan.
5. Mitä menetän ja jään kaipaamaan, jos katkaisemme tämän suhteen.

6. Läheiseen suhteeseen liittyy aina myös henkinen kasvu. Näemme itsemme ja toimintatapamme toisen kautta, eivätkä havainnot ole aina mukavia. Millä tavalla suhde on ”pakottanut” minut muuttumaan tai kasvamaan ihmisenä.
7. Mitä aion tehdä, jotta suhteen katkaiseminen tuottaa mahdollisimman vähän vahinkoa itselleni, kumppanilleni ja lapsille; myös sukulaisille ja ystäville. Eron tulee olla tietoinen valinta ja se on ansaittava. Riitaan tarvitaan aina kaksi. Molemmilla on ollut osuutensa siihen, että suhde ei toiminut. Ero ei saa olla tunteenomainen reaktio, joka perustuu loukkaantumiseen, kostonhaluun tms. Molempien elämä jatkuu, joten anteeksi antaminen on tärkeä. Taakse ei saa jättää vihaa, katkeruutta tai muita negatiivisia tunteita, jotka myrkyttävät kummankin tulevaisuutta.

## **Vaihe 2. YHTEENVEDOSTA KERTOMINEN ( henkilöt ovat A ja B )**

- A aloittaa kertomalla kaikki vastauksensa edellä oleviin kohtiin 1-7 (hyvässä suhteessa kohtiin 1-3). Aloittaja voidaan sopia tai arpoa. A saa puhua niin kauan kuin haluaa.
- B kuuntelee ja kirjaa itselleen kohtia, joista haluaa keskustella myöhemmin enemmän. Jos B ei ymmärrä jotain kohtaa, voi hän pyytää heti tarkennusta, mutta hän ei saa kertoa vielä omia näkemyksiään (esim. jos on eri mieltä).
- Sen jälkeen B kertoo omat ajatuksensa ja A kuuntelee kuten edellä.
- Kummatkin luovuttavat aikaisemmin tekemänsä kirjalliset yhteenvedot (1-7) toisella.

## **Vaihe 3. KESKUSTELUT**

Yhdessä tehdään suunnitelma ja laaditaan aikataulu, miten yhteenvedot puretaan. Kaikkien kohtien käsitteleminen kerrallaan on todennäköisesti liian laaja tehtävä. Monet yksittäiset kohdat on ehkä syytä käsitellä huolella ja useampaan kertaan.

Aikatauluna voi olla, että keskustellaan sunnuntaisin kaksi tuntia seuraavan kahden kuukauden aikana; tai keskustellaan kesälomalla tunti joka päivä. Suunnitelmana voi myös olla, että kumpikin poimii toisen yhteenvedosta muutamia kohtia, joista haluaa seuraavaksi keskustella.

**EHDOTON SÄÄNTÖ** ( kun kysymys on kohdista 1-7 )

Aina kun keskustelut aloitetaan, kertovat molemmat uudestaan näkemyksensä suhteen positiivisista asioista eli kohdista 1-3 ja muista syistä miksi suhdetta pitäisi jatkaa / parantaa (esim. lapset). Tämä tuo suhteen myönteiset puolet näkyviksi ja auttaa hahmottamaan kokonaisuutta paremmin.

# **PARISUHTEEN ARVOT**

## **LUOTTAMUS**

Luottamus perustuu toisen ihmisen erilaisuuden, persoonan, oikeuksien, ihmisyyden, tunteiden ja tarpeiden kunnioittamiseen. Jokainen ihminen elää ainutlaatuista omaa elämäänsä. Kun hän kulkee omaa tietään, pitää hänen voida luottaa siihen mitä kumppanin kanssa on sovittu.

Luottamuksen ei tarvitse perustua sisimpiin tunteisiin, joita on ehkä loukattu menneisyydessä ja siksi toisiin luottaminen voi olla vaikeaa. Luottamus perustuu parisuhteen historiaan ja tietoihin valintoihin: ”Teen sopimuksen ja pidän siitä kiinni, vaikka välillä tekisi mieli toimia toisin.” Jos jotain sopimusta / lupausta ei voida pitää, käsitellään tilanne ymmärryksellä ja pyritään uuteen sopimukseen.

## **REHELLISYYS**

Asiat puhutaan niin kuin ne ovat tosiasioiden pohjalta. Rehellisyys ei tarkoita, että kaikki ongelmat kaivetaan esiin. Kummallakin saattaa olla menneisyydessä ”luurankoja”, joiden käsitteleminen tuottaa liian suurta tuskaa tai on liian vaikeaa. Rehellisyys tarkoittaa, että tilanteet tunnustetaan, joihin molempien henkilöhistoria vaikuttaa. Sitten voidaan sopia, että taustoista ei tarvitse puhua, mutta käyttäytyminen ko. tilanteissa perustuu tietoiseen valintaan ja nykyiseen parisuhteeseen.

Tosiasiat ovat erilaisia riippuen henkilöstä ja tarkastelukulmasta. Erilaiset näkemykset tuodaan avoimesti esiin ja niistä keskustellaan niin kauan, että tilanne voidaan nähdä selkeästi kummankin kannalta. Kompromissien tekeminen tarkoittaa, että kumpikin kokee saaneensa arvostusta ja ymmärrystä.

## **VASTUULLISUUS**

- Vastuu omista sanoista, puheista ja teoista.
- Omien virheiden myöntäminen ja niiden tarkasteleminen toisen kannalta.
- Anteeksi pyytäminen.

Nämä ovat tietoisia valintoja, eivät tunnetiloja. Anteeksi pyytäminenkin on tietoinen valinta, ei suuri ja autuaaksi tekevä tunnetila. Vastuullisuus tarkoittaa

- ystäväyden rakentamista
- omien tarpeiden avointa kertomista
- toisen tarpeiden kuuntelemista, arvostamista ja niiden täyttämistä
- neuvottelemista ja sopimista asioista, silloin kun edelliset kohdat joltain osin eivät toimi
- sitoutumista yhdessä sovittuihin asioihin

Kummankaan ei tarvitse olla täydellinen. Vastuu suhteesta tarkoittaa vastuun ottamista omista valinnoista ja keskusteluvalmiutta ongelmatilanteissa. Kysymys on pienestä tiimistä, jossa kaksi ihmistä kytkeytyy läheisesti toistensa elämään. Päätöksiä tehtäessä kumpikaan ei voi toimia kuin eläisi yksin. Parisuhdeongelmia ei korjata kääntymällä kumppanista pois päin, vaan häntä kohti.

Tärkeitä kysymyksiä molemmille. Minkälainen kumppani olen? Miten mukavaa minun kanssani on elää? Olenko valmis viettämään loppuelämäni kanssasi ja ottamaan vastuun tästä valinnastani?