



# **TÄYTYYKÖ MINUN AINA OLLA OIKEASSA**

**Ulla ja Eero Koskinen**

**Alustus 4.4.2009**



# SISÄLTÖ

- Käytökseni lähtökohdat
- Parisuhteen ja avioliiton kehitysvaiheet
- Toimivan parisuhteen lähtökohtia
- Ongelmat avioliitossa
- ”Parisuhdesoppa”
- Lopputulos

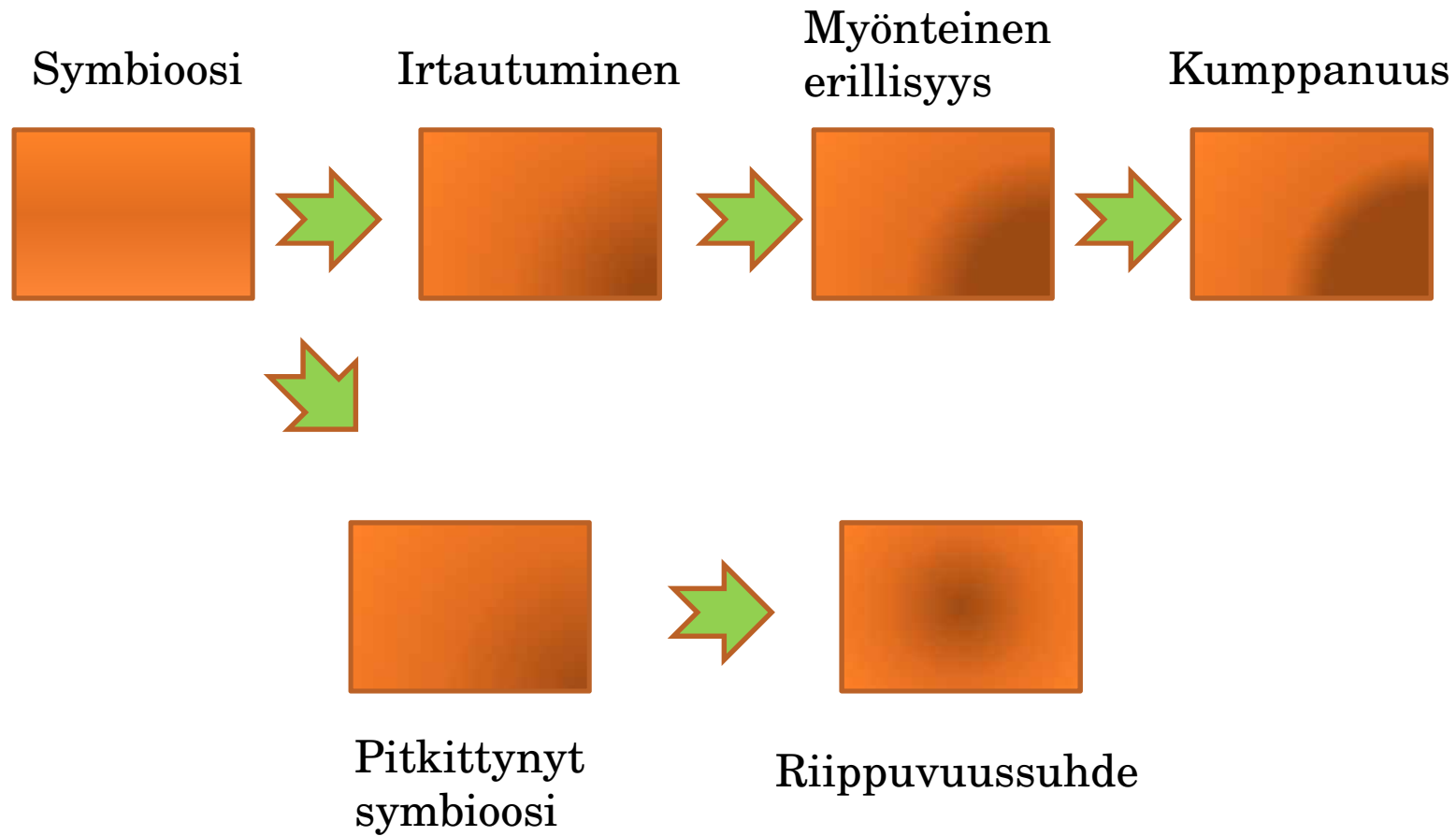


# KÄYTÖKSENI LÄHTÖKOHDAT

- Luontainen ominaisuus
  - Halun ilmaisu
- Kasvatuksen tulos
- Ympäristön vaikutus
  - Kaverit



# PARISUHTTEEN JA AVIOLIITON KEHITYSVAIHEET



## TOIMIVAN PARISUHTEEN LÄHTÖKOHTIA

1. Säilytä kosketus kumppaniisi ja hänen elämäänsä
2. Pidä yllä ihailua ja rakkautta
3. Pidä yllä elävä yhteys kumppaniisi
4. Luo positiivinen näkökulma
5. Siirry jumiutuneesta taistelusta vuoropuheluun
6. Ratkaise ongelmat rakentavasti
7. Älä käytä henkisiä tai fyysisiä painostuskeinoja
8. Kunnioita kumppanisi elämän unelmia
9. Luo yhteisiä tavoitteita
10. Erilaisuus kasvun mahdollistajana



## ONGELMAT AVIOLIITOSSA

- Kun avioliitossa esiintyy ongelmia, on siis tavallista, että petytään puolisoon, joka voi ilmetä mm. seuraavilla tavoilla:
  - Tuomitaan ja paheksutaan toisen tapoja eikä hyväksytä häntä sellaisena kuin hän on
  - Ärtäisyys toisen vikoja kohtaan
  - Sisäinen asianajaja, joka yrittää osoittaa kuka on oikeassa ja kuka väärässä.
  - Samojen negatiivisten asioiden hautominen yhä uudelleen ja uudelleen
  - Ihmisellä voi olla vaatimuslista eli: "Maksa, minkä olet velkaa."
  - Kieltäydytään rakastamasta tai kunnioittamasta toista ellei tämä ensin muutu



# ”PARISUHDESOPPA”



Epäluulon liemi

Sinä et koskaan

”Ainahan sinä”-

Kun minä aina

Toisen vähättely

Isäsikin, äitisikin on tuollainen

Toisen välttely

Keitetään huutaen

Haudutetaan anteeksiantamattomuudessa

Nautitaan mököttäen

**Ruokailun jälkeen pyyhitään pöytä**



# ERIMIELISYYDEN LOPPUTULOS





# KIITOS KUUNTELUSTA



# SYMBIOOSI

1. Rakastumiseen liittyy vahva tarve kuulua yhteen
2. Toinen nähdään vahvasti positiivisessa valossa
3. Toiseen heijastetaan mielikuvia omasta ihannekumppanista
4. Ihmisellä on tarve luoda pysyviä kiintymyssuhteita
5. Huuman haihtuminen ei ole merkki väärästä valinnasta vaan osa parisuhteen luonnollista kaarta



## IRTAUTUMINEN

1. Haetaan rajoja yhdessä ja erillään ololle
2. Suhde muuttuu reaalisemmaksi ja todellinen intimitteetti mahdollistuu
3. Valtataistelua ja riitelyä näennäisesti pienistä asioista
4. Tärkeää on selvittää, mitkä ovat riitojen takana olevat todelliset kysymykset
5. Ongelmat ovat osa jokaista parisuhdetta



# MYÖNTEINEN ERILLISYYS

1. Edellytys toisen rakastamiselle on oman itsen hyväksyntä
2. Psyykkinen läheisyys on sitä, että toinen tuntuu parhaalta ystävältä
3. Intohimo on fyysisen ihastumisen tunne
4. Toisen tarpeiden huomioon ottaminen johtaa parhaaseen lopputulokseen oman itsen kannalta
5. Rakkaus edistää inhimillistä kasvua Intiimiys: psyykkinen läheisyys, tunneyhteys ja jakaminen.



# KUMPPANUUS

1. Intohimo: fyysinen läheisyys, romanttisuus – vahvoja romanttisia ja seksuaalisia tunteita.
2. Sitoutuminen: omien tunteiden ymmärtäminen ja halu ja päätös sitoutua suhteeseen riippumatta siitä, mitä vaikeuksia suhteessa voikaan esiin nousta.
3. Inhimillistä kasvua edistävä rakkaus.



# PITKITTYNYT SYMBIOOSI JA RIIPPUVUUSUHDE

1. Epäitsenäinen suhtautuminen toiseen
2. Ei näe omaa, eikä toisen erillisyyttä
3. Eletään elämää toisen kautta
4. Ei oteta omaa vastuuta
5. Toinen tekee päätökset, toinen ”peesaa”
6. Toinen ylivastuullinen ja toinen alivastuullinen
7. Omat vaikeudet helposti häipyvät

## Riippuvuussuhde

1. Puoliso elää toisen kautta ja toisen varassa
2. Oma erillisuus ja omana itsenä eläminen pelottaa
3. Voi sisältää vallankäyttöä



# KOTI JA KASVATUS

- **Alkoholismi lähtöperheessä.** Vanhempien, joko toisen tai kummankin vanhemman alkoholismi varjostaa koko perhettä ja yleensä vaurioittaa lapsen käsitystä turvallisuudesta, luotettavuudesta, toimivista ihmissuhteista, omakuvasta.
- **Vanhempien riitaisuus** lapsuuden kommunikaatiomallina.
- **Vanhempien oma taitamattomuus** kasvattaa lapsia, hoitaa taloutta, kohdata muita ihmisiä.
- **Tunnevarmainen koti.** Sieltä kasvaa tunnevarmia lapsia, jotka kasvavat tunnevarmiksi aikuisiksi.
- **Vallankäytön elementit.** Lapset oppivat nopeasti sisäistämään vanhempien tavan keskinäiseen palveluun, vallankäyttöön.
- **Perhesalaisuudet, tabut.** Monissa perheissä on asioita joita ei mainita, joista ei keskustella, mutta kaikki tietävät niiden olemassa olon.
- **Avioerot.** Vanhempien avioero vaikuttaa lapseen pitkäaikaisen trauman, joka voi lapsen aikuistuesssa vaikeuttaa suuresti omaa avioliittoa.
- **Kulttuurierot**

