

# Sanat

**Pirkanmaan  
parisuhteen palikat  
10.10.2010  
Heikki Syrjämäki**



# Miksi haluamme elää parisuhteessa?

- Henkilökohtaiset tarpeet
  - Läheisyys, turvallisuus, seksuaalisuus, vanhemmuus, lisäarvo itselle, vakiintuminen, itsenäistyminen vanhemmista...
- Lähipiirin tarpeet
  - Omat vanhemmat, sisarukset, ystävät...
- Yhteisölliset tarpeet
  - Yhteiskunnan vakaus, lasten asema, uskon ja arvojen toteutuminen...



# Miksi haluamme elää parisuhteessa?

- Elämän suurimpia iloja koemme parisuhteessa
  - Rakkaus, seksuaalisuus, vanhemmuus, hyväksyntä, tuen saanti
- Elämän suurimpia haasteita kohtaamme parisuhteessa
  - Omien pimeiden puolien ja rajoitusten esiintulo
  - Toisen ymmärtämisen vaikeus



”Rauta rautaa hioo, ihminen hioo ihmistä”

”En voi elää ilman sinua enkä sinun kanssasi”



# Tietoisuuden lisääntyminen

- Suhteessa, jossa on vähän tiedostamista, hallitsee toive saada ja oma tarvitsevuus
- Kahden tarvitsevan emotionaalisen lapsen on vaikea luoda kestäväää ja tyydyttävää parisuhdetta



# Tietoisuuden lisääntyminen

- Kun tietoisuus kasvaa, kuva itsestä ja toisesta on realistisempi
- Myös omat pimeät puolet tulevat ymmärretyiksi
- Tärkeää on vastuu omasta itsestä, käyttäytymisestä ja omista tarpeista sekä kumppanin tarpeiden ja toiveiden arvostaminen



# Tietoisuuden lisääntyminen

- Usein kuvitellaan, että hyvä suhde syntyy kunhan vain oikea kumppani löytyy
- Tietoisuuden kasvaessa ymmärretään, että itsen oltava ”se oikea”, kyettävä toimimaan suhdetta kannattelevalla tavalla
- Hyvän parisuhteen luomisen edellytys on sen myöntäminen, että sen luominen on vaikeaa



# Kiintymys ja parisuhde

- Parisuhdetta ja perhettä kannatteli aiemmin talous, julkinen paine ja juridiikka
- Nykyisin kannattelevana on enemmän osapuolten välinen kiintymys
  - Kiintymys syntyy tunteista ja synnyttää niitä
    - Kiintymys kannattelee tunteita, ei päinvastoin
  - Kiintymyksen kestävyuden epävarmuus saa korostamaan toisen oikeanlaisuutta, parin yhteen sopivuutta ja samanlaisuutta



# Kiintymys ja vuorovaikutus

- Hyväkään vuorovaikutus ei luo rakkautta ja kiintymystä
- Hyvät vuorovaikutustaidot voivat ylläpitää kiintymystä ja edesauttavat turvallisuuden säilymistä suhteessa
- Kiintymyksen väheneminen muuttaa vuorovaikutusta



# Kiintymys ja vuorovaikutus

## ■ Kielteiset vuorovaikutuskehät

- Syyttelyä, selittelyä, puolustelua, väittelyä, sinä -puhetta, riitelypuhetta, toisen arvioimista, pyrkimystä ”voittoon”
- Reagointia omasta tunnekuohusta tai loukkaantumisesta käsin
- Katoaa tietoisuus siitä, että oma toiminta vaikuttaa toiseen. Halu nähdä se vain päinvastoin (”Minä olen uhri”)
- Etäännyttävät, yksinäistävät, saavat olemaan ”varpaillaan” tai ”hälytystilassa”



# Kiintymys ja vuorovaikutus

## ■ Myönteiset vuorovaikutuskehät

- Toisen arvostamista, vastuunottoa omista virheistä, minä – puhetta, pyrkimystä ymmärtämiseen, kykyä antaa anteeksi ja unohtaa asioita
- Tarvitaan kykyä itsen rauhoittamiseen
- Vastuullinen asenne: minä olen vastuussa omasta toiminnastani ja aiheutan osaltani toisen käyttäytymisen
- Luovat läheisyyttä, auttavat rentoutumaan, kohottavat omanarvontuntoa



# Kiintymys ja vuorovaikutus

- Miksi puhutaan vuorovaikutuksesta kehänä?
  - Kehä luo lisää samanlaista
  - Hyvä lisää hyvää, paha pahaa
- Kielteiset vuorovaikutuskehät voidaan pysäyttää ja luoda myönteisiä kehiä
- Vain itseään voi muuttaa. Kun minä muutan toimintaani, toinen ei voi olla muuttamatta jotakin omassa toiminnassaan



# Puhumalla ja kuuntelemalla läheisyyteen?

- Symbioosia tarvitaan suhteen alussa
  - ”Kreettaesko ja Eskokreetta”
- Symbioosista on kuljettava erillisyyteen
  - Yhteenkuuluvuuden tunne säilyy muuntuneena
- Erillisyyttä tarvitaan
  - Suhde, kumpikin persoonana, seksuaalisuus kehittyvät erillisyyden myötä



# Puhumalla ja kuuntelemalla läheisyyteen?

- Molemmilla on oma tietoisuutensa
  - Tunteet, ajatukset, uskomukset, kokemukset, havainnot
- Erillisuus ja omat tietoisuudet tuottavat
  - Uutta sisältöä elämään
  - Väärinkäsityksiä
- Kahden erillisen aikuisen läheisyyden kokemus on enemmän kuin symbioottinen takertuminen



# Puhumalla ja kuuntelemalla läheisyyteen?

- Läheisyys edellyttää vuorovaikutusta
- Säännöllinen keskustelu pitää yhteyttä auki
- Ymmärtäminen edellyttää kuuntelemista
- Kuuleminen edellyttää halua ymmärtää
- Kuulluksi tuleminen lisää luottamusta, turvallisuutta ja rakkautta
- Yhteisten asioiden hoito ei suju ilman puhumista ja kuuntelemista



# Kommunikaation vaikeus

- Sanojen erilainen merkitys
  - Esimerkki: "Milloin ruoka on valmista?"
    - Tulkinta eri ihmisillä ja eri tilanteissa vaihtelee
- On tilanteita, joissa tarvitaan erityisen paljon vuorovaikutustaitoja
  - Tunnekuohussa, väsyneenä, stressaantuneena, kiireessä
  - Jomman kumman traumojen tullessa näkyviin



# Kommunikaation vaikeus

- Jokaisella on oma tietoisuutensa ja logiikkansa (=erillisuus)
  - Miehet-naiset –stereotyyppit eivät riitä
  - Jokaisella on oikeus omaan kokemukseen ja sen esittämiseen muille
  - Jokainen haluaa jonkun kuuntelevan ja osoittavan arvostusta



# Kommunikaation vaikeus

- Miten kertoa omasta tietoisuudestaan?
  - Edellyttää oman tietoisuuden tuntemista tai valmiutta sen tutkimiseen
- Miten kuunnella toisen tietoisuutta ja kestää sen erilaisuutta?
  - Onko toisen kuuleminen mahdollista vain silloin kun on samaa mieltä?
    - Ainakin se edellyttää oman tietoisuuden hetkellistä sivuun laittamista



# Puhumisen vaikeus

- Miten puhun?
- Puhunko ylivastuullisesti?
  - Sinä ja me -kieli
- Puhunko alivastuullisesti?
  - Passiivi, toisten mielipiteiden taakse kätkeytyminen
- Puhunko omasta puolestani?
  - Minä -kieli



# Puhumisen vaikeus

- Monet on leimattu useita kertoja elämässä huonoiksi puhujiksi / puhumattomiksi
- Sekoitetaan sanavalmiuteen, kielelliseen lahjakkuuteen ja sosiaalisuuteen
  - Monet puhuvat paljon sanomatta mitään
- Hiljaisuus, arkuus, ujous tai halu pysytellä pois seuran keskeltä eivät tee kenestäkään huonoa puhujaa



# Puhumisen vaikeus

- Parisuhteessa puhumisen avain on oman itsen ja tietoisuuden tutkiminen ja avaaminen toiselle
- Tietoisuuden avaaminen toiselle vaatii luottamusta ja on luottamuksen osoitus



# Harjoitus: Oman tietoisuuden tunnistaminen

- Mitä on tietoisuudessasi tällä hetkellä?
  - Mitä näet, kuulet, minkälaisia tuntoaistimuksia sinulla on?
  - Minkälaisia ajatuksia mielessäsi on liikkunut viime minuutteina?
  - Minkälaisia tunteita sinulla on juuri nyt?
  - Mitä sinä haluaisit juuri nyt?



# Kuuntelun taidot

- Kuuntelutaitoja voi oppia
- Huonoa kuuntelua:
  - Päälle puhuminen, korjaaminen, arvostelu
  - Keskeyttäminen sanoilla tai teoilla
  - Tulkintojen tekeminen
  - Neuvominen
  - Liian nopea reagointi



# Kuuntelun taidot

- Hyvää kuuntelua:
  - Keskeytä tekeminen
  - Ole läsnä
  - Katsekontakti
  - Kuuntele, älä puhu
  - Pyydä kertomaan lisää
  - Tarkista, oletko ymmärtänyt oikein
  - Älä reagoi liian nopeasti!
- Hyvä kuuntelija ei ohjaa vaan seuraa!



# Sanat ja sanaton viestintä

- Sanaton viestintä muodostaa suuren osan kokonaisviestinnästä
- Jos sanallinen ja sanaton viestintä ovat ristiriidassa, sanaton on vahvempaa
- Sanallinen viestintä painottuu vuorovaikutustaidoissa
  - Ei niin altis väärintulkinnoille





c) Heikki Syrjämäki 2010

# Paritehtävä

- Täydentäkää vuorotellen seuraavia lauseita:
  - Kun minun on vaikeaa kertoa sinulle tunteistani, minä...
  - Kun haluan sinun kuuntelevan minua, minä...
  - Kun haluan etäisyyttä sinuun, minä...
  - Kun et huomaa läheisyyden tarvettani, minä...
  - Kun puhun sinulle, toivoisin sinun...
  - Minun on vaikeaa puhua sinulle silloin kun...
  - Minun on helppoa puhua sinulle silloin kun...
  - Kuuntelemista helpottaa se, että sinä...
  - Kuuntelemista helpottaa se, että minä...



# Ryhmätehtävä

- Mikä auttaa tunnistamaan omia tunteita?
- Mikä auttaa ilmaisemaan niitä kumppanille?
  - Mitä itse voi tehdä sen hyväksi?
  - Mitä kumppani voi tehdä?
- Mitä eroa on kuuntelemisella ja kuulemisella?
- Mikä auttaa kuuntelemaan ja kuulemaan toista?





c) Heikki Syrjämäki 2010