

Avaimia parisuhteen vuorovaikutukseen

DIASELITYKSET



HUOMIO. Tähän diasarjaan on tullut isompia muutoksia joulukuussa 2018.

Dia 1. PariAsiaa luentosarjan teemat

Dia 2. Avaimia parisuhteen vuorovaikutukseen

Tavoite: Motivoitua luennon aiheeseen ja ymmärtää avain vuorovaikutuksen symbolina.

Vuorovaikutus parisuhteen keskeinen alue. Ihmisen yksi keskeisimmistä tarpeista on kaipaus tulla ymmärretyksi. Se on erityisen tärkeää lähimmän ihmisen kanssa, joka on usein oma puoliso. Ymmärtäminen on joskus helppoa, kun puolesta sanasta ymmärtää mitä toinen tarkoittaa. Joskus viesti ei mene perille, vaikka asiasta on puhuttu monta kertaa.

Vuorovaikutustaitoja voi kehittää. Hyvät vuorovaikutustaidot ovat opittavissa, niitä voi harjoitella ja hyviä työkaluja on useita. Vuorovaikutukseen panostaminen on etuviisasta toimintaa. Parisuhdekriisissä apua etsivät ilmoittavat usein tulonsa syyksi vuorovaikutusongelmat.

Avain symbolina. Avain avaa oven. Luennossa tarjotaan kaksi tärkeää avainta hyvään vuorovaikutukseen: kuuntelemisen avain ja puhumisen avain.

Dia 3. Luennon ydinasiat

Tavoite: Saada käsitys luennon keskeisistä asioista

Luennon ydinasiat:

- Kuuntelemisen ja puhumisen taitoja
 - Kuuntelemista ja puhumista vaikeuttavia tekijöitä
 - Hyvistä asioista puhumisen tärkeys
 - Hyvä keskustelu
-

Dia 4. Hyvä vuorovaikutus avaa kiinnostavia ovia parisuhteessa

Tavoite: Tehdä näkyväksi, mihin kaikkeen hyvä vuorovaikutus parisuhteessa vaikuttaa.

Hyvä vuorovaikutus avaa ovia parisuhteen kannalta tärkeille elämänalueille. Valitse alla olevasta listasta esimerkiksi viisi, jotka ovat mielestäsi tärkeitä. Kysy halutessasi yleisöltä: mihin sinun mielestäsi hyvä vuorovaikutus avaa oven.

- yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistumiseen
- seksuaaliseen kipinään
- uskallukseen puhua syvemmin ja spontaanimminkin
- hyvään ilmapiiriin kotona
- hyväntahtoiseen huumoriin
- rentouteen olla oma itsensä
- sisäiseen keveyteen kun ei tarvitse pantata asioita
- hyvään oloon itsen kanssa ja itsetuntemukseen

Dia 5. Kuunteleminen ja puhuminen

Tavoite: Tehdä rajausta laajaan aihealueeseen.

Sanallinen vuorovaikutus. Painopiste on sanallisessa vuorovaikutuksessa. Vaikka eleet, ilmeet ja äänenpainot vaikuttavat parisuhteen vuorovaikutukseen olennaisesti, emme keskity niihin. Puhuminen ja kuunteleminen ovat keskiössä.

Dia 6. Asennekysymys

Tavoite: Tulla tietoiseksi oman asenteen ja vuorovaikutustaitojen merkityksestä kohtaamiselle.

Vuorovaikutuksen kehittäminen on ensisijaisesti asennekysymys. Luento keskittyy aitoon ja rehelliseen vuorovaikutukseen, jossa korostuu kahden ihmisen kohtaaminen. Keskeistä on kummankin halu ymmärtää toisen kokemusta. Asenne on olennainen.

Muka-vuorovaikutus. Voin olla kuuntelevinani puolisoani ja kysyäkin tarkemmin hänen asiaansa pysähtymättä kuuntelemaan vastausta. Hyviäkin vuorovaikutustaitoja voi käyttää toisen "hämäämiseen" ja jopa toista vastaan. Muka-vuorovaikutuksesta korostuu mekaanisuus.

Dia 7. Vuorovaikutustaitoihin vaikuttaa monet asiat

Tavoite: Tiedostaa perimän, aikaisempien ihmissuhteiden ja lapsuudenkodin mallien vaikutukset omiin vuorovaikutustaitoihin.

Perimä. Vuorovaikutustaitoihin vaikuttaa ihmisen synnynnäinen temperamentti ja ainutlaatuinen persoonallisuus. Joku on luonnostaan hienotunteinen ja empaattinen, altis kuuntelemaan, toinen on luonnostaan hyvä puhuja, looginen perustelija ja asioiden pohtija. Jonkun ajatus ja puhe rönsyilee ja pulppuilee luonnostaan moneen suuntaan, kun taas joku on kotoisimmillaan hiljaa tarkkaillen. Parisuhteessa yksilöiden oppimisen haasteet ovat erilaisia.

Aikaisemmat ihmissuhteet. Ihminen tuo mukanaan parisuhteeseen kokemuksia tai tunnemuistoja aikaisemmista ihmissuhteista myös niiden vuorovaikutustilanteista. Jonkun ihmisen kanssa olen voinut oppia varomaan sanojani ja säpsähtämään pienintäkin kritiikkiä itseäni kohtaan. Toisen ihmisen kokemukset ovat voineet olla päinvastaisia: hän on saanut vahvistusta rehelliseen ja rohkeampaan ajatusten ilmaisemiseen eikä ensimerkiksi arkaile ilmaista mielipiteitään puolisolleen.

Lapsuudenkodin mallit. Vuorovaikutustaitoihin liittyvät mallien syvät juuret ovat lapsuudessa. Lapsi tarkkailee ympärillä eläviä ihmisiä. Vanhemmat, sisarukset ja muut perheen lähellä elävät aikuiset ovat olleet kuin näkymätön ohjekirja, josta olemme lapsina sisäistäneet itseemme erilaisia käyttäytymistapoja. Hyvät ja huonot mallit ovat syvällä meissä, mikä auttaa ymmärtämään miksi huonoja malleja on usein niin työläs muuttaa.

Dia 8. Pohdintakysymys

Minkä hyvän mallin vuorovaikutukseen olet saanut lapsuuden kodistasi?

Tavoite: Tulla tietoiseksi lapsuudenkodin jostain hyvästä, edes pienestä, vuorovaikutusmallista tai asenteesta.

Motivointi pohdintakysymykseen. Usein on helppo nähdä, mitä puutteita lapsuuden perheen vuorovaikutuksessa on ollut. On tärkeää nähdä myös, mitä hyvää siellä on ollut. Asia voi olla pienikin. Alla on esimerkkejä:

- ”vaikka isä oli lähinnä hiljaa ja mököttikin, hän oli kärsivällinen. Ei tarvinnut olla varuillaan”
 - ”vaikka äiti oli kova arvostelemaan ja otti kantaa kaikkeen mahdolliseen, hänelle kuulumattomaankin, oli mukavaa, kun hän oli hyvällä tuulella ja laski leikkiä ja kiusoitteli meitä lapsia ja isääkin”
 - ” isä halasi, kun jollakin oli paha mieli ”
 - ”mummo kysyi aina kun nähtiin, että mitä minulle kuuluu ja katsoi silmiin”
-

Dia 9. Kuunteleminen

Tavoite: Suunnata ajatukset kuuntelemiseen.

Kuunteleminen. Keskitymme ensiksi kuuntelemiseen. Ihmisellä on kaksi korvaa ja yksi suu. Se kertonee puhumisen ja kuuntelemisen keskinäisestä suhteesta jotain.

Dia 10. Kuuntelemisen avain: kiinnostus

Tavoite: Tulla tietoiseksi oman asenteen tärkeydestä suhteessa kuuntelemiseen.

Kiinnostus kuuntelemisen avaimena. Luennon ensimmäinen avain on nimeltään kuuntelemisen avain: kiinnostus. Kiinnostus toista kohtaan on laajempi asia kuin mielenkiinnon tunne. Viime kädessä kiinnostus on valinta laittaa omat asiat hetkeksi syrjään ja huomioida puolison tarve kertoa itselleen tärkeästä asiasta.

Toiseen päin kääntymistä. Kiinnostus tarkoittaa henkistä ja usein konkreettista toiseen päin kääntymistä. Asennoituminen on siinä olennaista. Jos en ole avoin, olen jo mielessäni tietävinäni, mitä toinen tulee sanomaan.

Aina ei ole mahdollista kuunnella. Jos minulle ei jostain syystä sovi pysähtyä kuuntelemaan toista, kun hän toivoo sitä, on hyvä olla rehellinen. Silloin on tärkeää ilmaista aika, jolloin kuuntelu olisi paremmin mahdollista. Tällä valinnalla kunnioitan itseäni mutta myös arvostan puolisoani. Myöhempi aika antaa itselleni mahdollisuuden keskittyä enemmän kuunteluun.

Vuorovaikutustilanne ei aina edellytä keskittyvää kuuntelua. On hyvä erottaa tilanteet, joissa voi aivan hyvin kuunnella toisella korvalla. Aina keskusteluaiheet eivät edellytä tarkkaavaista kuuntelemista. Esimerkiksi ostoslaukkujen purkamisen lomassa kerrottu hauska kommellus voi mennä toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos, ilman isompia seuraamuksia. Kukaan ei jaksakaan aina paneutua.

Dia 11. Läsnaolo, pysähtyminen

Tavoite: Tiedostaa läsnäolon merkitys kuuntelemisen kannalta.

Keskittynyt kuuntelu edellyttää läsnäoloa. Kuuntelu tarvitsee aikaa. Läsnaolo ja hetkessä oleminen ovat hyvän ilmapiirin luomista puhumiselle ja kuuntelemiselle. Omien ajatusten hiljentäminen on usein kuuntelemisen kannalta vaikeinta.

Miten rauhoitan oman ajatusmaailmani, omat tunteeni tai toiminnallisen vauhtini? Hengitys on yksi tapa vahvistaa omaa läsnäoloa.

(Harjoitus: Ohjaa lyhyt harjoitus, jossa keskitytään hengittämiseen. Ohjeista näin: ota ryhdikäs ja hyvä asento ---tauko sulje silmäsi --- tauko keskity hengittämiseen niin, että uloshengitys on pidempi kuin sisäänhengitys hiljaisuus... esimerkiksi 30 sekuntia anna hengityksen muuttua luonnolliseksi, niin ettet kiinnitä siihen huomiota---tauko avaa silmäsi)

Hengitykseen liittyvä tietoisku. Kun uloshengitys on pidempi kuin sisäänhengitys se aktivoi rentouttavan parasympaattisen hermoston.

Dia 12. Joskus kuulolle asettuminen onnistuu parhaiten yhteisen tekemisen kautta

Tavoite: Tiedostaa, että kuuntelemiselle hyvä olosuhde on joskus yhteinen tekeminen.

Yhteinen tekeminen voi helpottaa kuuntelemista. Joillekin on paineita tuova ajatus, kun kuulee puolison sanovan, että haluan puhua. Paine siitä, että ”pitää puhua” on stressaava. Nuotiotulille lähteminen eväiden kanssa voi edesauttaa ihan toisella tavalla kuulolle asettumista. Ei aina ole aikaa lähteä retkelle, mutta omasta kotiovesta voi lähteä ulos kävelyille ilman suurempia järjestelyjä.

Dia 13. Kuuntelemisen haasteet - Ilmaise kiinnostuksesi kuunnella

Tavoite: Tunnistaa asioita, joilla voi ilmaista omaa kiinnostusta kuunnella puolisoa ja tunnistaa kuuntelemiseen liittyviä kompastuskiviä.

Kuuntelijan haasteet: Kuuntelija voi kompastua moniinkin asioihin, jotka vaikeuttavat hänen kuunteluaan. Tässä on otettu kaksi kuuntelun isointa kompastuskiveä.

1.Omat ajatukset ja tulkinnat. En kykene kuuntelemaan, kun ajatukseni askaroivat itseni ympärillä eri tavoin. Voin miettiä esimerkiksi omia ajankohtaisia asioita tai pääni täyttyä tulkinnoista, jotka heräsivät salamannopeasti puolison sanoista ja eleistä. Tulkinnat vaikuttavat niin että alan valmistella omaa puheenvuoroa keskustelun aiheeseen. Omien ajatusten kanssa askarointi näkyy passiivisena poissaolevuutena tai malttamattomuutena kuunnella kumppania loppuun.

2.Oma suu ei pysy kiinni. Kuunteleminen kompastuu myös siihen, että en malta seurata toista, vaan otan ohjat käsiini aktivoitumalla kuuntelijasta puhujaksi.

- Voin aktivoitua hyvää tarkoittaen esimerkiksi: neuvomalla, hakemalla ratkaisuvaihtoehtoja, tulkitsemalla, analysoimalla. Nämä hyvää tarkoittavat tavat eivät useinkaan auta, koska puhujan keskeinen tarve on usein tulla ymmärretyksi ja vasta sen jälkeen löytää, miten asia ratkaistaan.
- Voin aktivoitua huonotapaisesti esimerkiksi: arvostelemalla, saarnaamalla, opettamalla, vähättelemällä tai mitätöimällä sitä, mitä puoliso sanoo. Tämä näkyy usein toisen keskeyttämisenä ja päälle puhumisena. Vaikeimmaksi kuuntelemisen tekee oma tunnetason provosoituminen keskustelunaiheesta, mikä näkyy kiihtymisenä tai loukkaantumisenä.

Seuraavilla asioilla voit ilmaista haluasi kuunnella: (näitä voi kysyä myös kuulijoilta)

- Lopetan tekemisen, esim. laitan puhelimen pois
- Laitan oven kiinni, että voimme olla rauhassa
- Katson puolisoani silmiin
- Pidän oman suuni kiinni ja annan hänen puhua
- Nyökkäilen
- Teen välillä tarkentavia kysymyksiä
- Pysäytän, jos en ymmärrä ja pyydän kertomaan tarkemmin

Pieniä tekoja. Edellä mainitut asiat ovat pieniä, mutta tärkeitä. Jokainen on itsensä paras asiantuntija määrittelemään, millaiset asiat vahvistavat kuulluksi tulemista. Keskustelu tästä aiheesta lisää tietoa, mikä kummallakin vahvistaa kokemusta kuulluksi tulemisesta.

Dia 14. Pohdintakysymys

Mitä ajatuksia kuuntelemisen avain herätti sinussa? Miten käytät avainta?

(Kuulijoille annetaan 2-3 min aikaa miettiä yksin ja kirjoittaa pohdintakysymykseen vastauksia tai keskustella kysymyksestä oman kumppanin/vieruskaverin kanssa.)

Dia 15: Kuuntelemisen taidot paranevat harjoittelemalla

Tavoite: Motivoida ja rohkaista osallistujia kehittämään kuuntelemisen taitojaan.

Taitojen harjoittelu edellyttää toistoja. Keskittynyt kuunteleminen edellyttää paneutumista ja päämäärätietoista harjoittelua. Joskus uudet kuuntelutaidot voivat tuntua liian yksinkertaisilta ja uudenlainen toimintatapa kömpelöltä. Monella on vahva sisäinen vaatimus, että uudet taidot olisi tunnettava heti ensi harjoittelun jälkeen luonnollisilta. Moni luopuukin harjoittelusta, koska uusi tapa toimia ei tunnu omalta tai ei yksinkertaisesti halua harjoitella. Psyykkiset taidot vaativat toistoja siinä missä fyysisetkin ennen kuin ne on opittu riittävän hyvin. Esimerkiksi golfin peruslyönti tai virkkaamisen opettelu vaativat kymmeniä toistoja ennen kuin taito tuntuu luontevalta.

Valinta kuunnella kertoo välittämisestä. Kun valitsen kuunnella, ilmaisen sillä asian tärkeyttä ja omaa välittämistäni toista kohtaan. Kuunteleminen on rakkauden teko, jonka eteen kannattaa ponnistella.

Dia 16. Puhuminen

Siirtymädia puhumiseen

Tavoite: Näkökulman vaihto kuuntelemisesta puhumiseen.

Luennolla siirrytään nyt kuuntelemisesta puhumiseen.

Dia 17. Puhumisen avain: Halu kertoa

Tavoite: Tulla tietoisiksi motivaation merkityksestä syvien asioiden puhumiseen liittyen.

Halu kertoa toiselle. Tämä on toinen avain eli puhumisen avain (pidä avainta kädessäsi). Se on halu kertoa. Halu kertoa on mahdollisuus, jonka käyttämisestä kukin meistä on itse vastuussa. Jos en halua puhua (ei ole motivaatiota), minulla on oikeus siihenkin.

Rohkeus kertoa toiselle. Halu kertoa toiselle edellyttää myös rohkeutta. Syvempi keskustelu, jossa paljastaa henkilökohtaisimpia tunteita ja itselle vaikeita asioita on riskin ottamista. Miten toinen suhtautuu? Mitä hän ajattelee kuulemastaan? Käyttääkö puoliso niitä aseina myöhemmin?

Puhumaan painostaminen. Kukaan voi viime kädessä pakottaa ketään puhumaan. Toki puolisoit voivat provosoida toisiaan niin, että he saavat lopulta tirstettyä tai lypsettyä toiselta jotain haluamaansa. Usein siinä käytetään henkistä väkivaltaa, joka vahingoittaa suhdetta. Usein on tärkeää, että puoliso houkuttelee sinnikkäästi tai patistaa päättäväisesti kumppaniaan.

Halu on eri asia kuin taito. Loppujen lopuksi useinkaan ei ole kysymys haluttomuudesta kertoa toiselle vaan taitamattomuudesta ja neuvottomuudesta, ja niiden synnyttämistä usein hämmentyneistä tunteista.

Haluttomuus puhua. Mitä haluttomuuden alla voi olla? Joskus siellä on kiukun ja ärtymyksen tunteita toista kohtaan. Vaikenemalla kostaa toiselle. Usein puhumattomuus on tiedostamaton, opittu toimintamalli, jonka puoliso tulkitsee haluttomuudeksi puhua. Joskus se on tunnelukko, josta ei edes itse ymmärrä mitään. Siksi myös haluttomuudesta puhua on myös hyvä puhua.

Dia 18. Puhumisen merkitys sinulle

Tavoite: Tulla tietoiseksi puhumiseen liittyvästä erilaisuudesta.

Puhuminen merkitsee eri asioita ihmisille. Ihmisten suhde puhumiseen vaihtelee monien asioiden suhteen. Erilaisuutta ei tulisi arvottaa. Alla on erialaisuuteen liittyviä näkökulmia, joista ensimmäinen liittyy dian kuvaan.

Kuinka paljon puhun: Dian kaksi erilaista avainta kuvaa kahta ääripäätä puhumisen määrystä. Toinen puhuu paljon ja se on jokapäiväistä. (kädessä oleva avain). Toiselle puhuminen voi olla todella harvinaista. (ruosteinen avain, jota käytetään vähän).

Miltä puhuminen tuntuu? Yksi puhuu mielellään ja nauttii keskustelemisesta. Toiselle puhuminen on vaikeaa ja se herättää tuskaisuutta ja stressiä.

Miten tunnistan ajatukseni, osaanko ilmaista? Toinen tietää heti, mitä mieltä on ja löytää asioille napakat ilmaisevat sanat. Toinen ei tunnista helposti omaa mielipidettä aiheeseen liittyen puhumattakaan, miten muotoilisi ajatukset sanoiksi.

Miten valmiita ajatuksia puhun? Jollekin puhuminen on tapa selkiyttää omia ajatuksia, silloin ”vaiheessa olevaa” puhetta on runsaasti. Toinen haluaa miettiä näkökantansa valmiiksi ja haluaa puhua vasta perusteellisen miettimisen jälkeen valmiita ajatuksia.

Miten nopeasti puhun? Joku puhuu nopeasti ja selvästi, toinen hitaasti ja pohtien.

Miten tärkeää puhuminen on? Toiselle sanat ovat kaikki kaikessa parisuhteessa, toiselle teot ovat ne, joilla suhde todellisuudessa mitataan.

Dia 19. Puhu itsestäsi

Tavoite: Tietää, mitä itsestä puhuminen tarkoittaa.

Itsestä puhuminen kertoo minusta. Miten puhun, että toisen on mahdollisuus ymmärtää minua? Puheeni on sitä selvempää, mitä yksinkertaisemmin puhun itsestäni: mitä havainnoin, mitä ajattelen, mitä tunnen, mitä toivon, mitä tahdon, miten toimin. Se alkaa sanalla minä. Itsestä ja omasta kokemuksesta puhuminen on tärkeä lähtökohta parisuhteen suhdetason keskusteluille.

Dia 20. Itsestä puhumisen ja sinä-puheen erottaminen

Tavoite: Erottaa itsestä puhuminen sinä-puheesta.

Sinä -puhe. Sinä -puhe parisuhteessa on tavallista. Sen tunnistaa lauseen alusta, joka alkaa sanalla sinä. Esimerkiksi: Jos olen loukkaantunut jostain, en puhukaan omista tunteistani vaan arvostelen puolisoni tekemistä. Tämä ero on tärkeä, mutta joskus vaikea ymmärtää. Esimerkkejä:

Itsestä puhuminen	Sinä-puhe
"Minua loukkaa, että et ole tehnyt kotitöitä kotiin tultuasi."	Sinä et koskaan tee kotitöitä pyytämättä."
"Minua turhauttaa kuunnella tätä asiaa."	"Sinä se jaksat aina paasata tuosta asiasta."
"Minua huvittaa tapahtunut kömmähdys".	"Sä olet täysi tosikko."

Sinä- puhe on usein toisen reviirille menemistä. Sinä -puhe on usein toisen moittimista, piikittelyä tai syylistämistä. Sinä puheen välttäminen parisuhteessa on tärkeää.

Dia 21: Puhujan haasteet

Tavoite: Tunnistaa puhumisen tapaan liittyviä kompastuskiviä.

Kaksi puhujan haastetta. Diaan on valittu kaksi toisiaan vahvistavaa, yleistä puhumisen haastetta.

1.Pyrkimys hallita toista. Keskeinen puhumisen haaste liittyy asennoitumistapaan, jossa pyritään hallitsemaan toista eri tavoin. Keskustelussa puhuja pyrkii vahvasti johonkin lopputulokseen. Pyrkimys voi olla toisen kevyempää ohjailua tai voimakkaampaa vaatimista. Se voi olla suoraa arvostelua tai epäsuoraa mielistelyä. Puhujan asenne on toisen yläpuolelle asettumista.

2.Opittu tapa olla hiljaa. Toinen keskeinen puhumisen kompastuskivi on sisäistetty rooli, jossa ollaan puhumatta tai puhutaan hyvin niukasti. Puhuminen voi tuntua vieraalta, vaikealta, mahdottomalta tai siihen voi liittyä epäsuoraa kostamista toiselle: en puhu, koska sitä kautta voin kostaa sinulla kaikkea sitä, millä olet loukannut. Vaikeneminen voi olla aktiivista keskustelutilanteita välttelemistä tai passiivista poissaolevuutta.

Tasaveroisen keskustelun syntymistä vaikeuttaa kierre. Mitä enemmän toinen yrittää hallita toista, sitä enemmän toinen sulkeutuu. Mitä enemmän toinen sulkeutuu, sitä enemmän toinen suuttuu ja yrittää painostaa toista. Huono kierre vahvistuu.

Dia 22. Puhu hyvistä asioista

Tavoite: Tiedostaa hyvistä asioista puhumisen merkitystä.

Raskaan keskustelemisen kuorma. Monessa parisuhteessa syvempi keskustelu kantaa "raskaan keskustelemisen kuormaa", koska suhdetason keskustelut keskittyvät ongelmiin.

Valitse puhua hyvästä. On tärkeää ottaa tietoisesti puheeksi suhteen kannalta kivoja asioita, että raskaan keskustelemisen kuorma kevenisi ja muutekin 😊

Dia 23. Keskustelu

Tavoite: koota kuuntelun ja puhumisen taidot yhteen, jotta syntyy dialoginen keskustelu

Tasavertainen ja rakentava keskustelu (dialogi) syntyy, kun kumpikin saa tilaa puhua ja kuuntelu on aitoa. Keskustelussa tähdätään toisen ymmärtämiseen, mutta ei yksimielisyyteen.

Dia 24: Keskustelun tasot

Tavoite: Tulla tietoiseksi, miten parisuhteen keskustelun aiheita voi luokitella.

Kolmentasoisia keskustelunaiheita. Keskustelun aiheet parisuhteessa voidaan jakaa kolmeen tasoon. Kaikki tasot ovat tärkeitä.

- Asiatason aiheista on luonnollisinta ja helpointa puhua. Hyvä, yhteinen arki perustuu usein keskinäisille sopimuksille vastuualueista ja sujuvalle arkitason puheelle käytännön asioista.
- Yksilötason puhe parisuhteessa on usein syvällisempää aiheiden puolesta ja liittyy vain toiseen. Siinä toinen puoliso toimii hyvän ystävän tavoin kuuntelijana, sparraajana tai ideoijana. Yksilötason puhe on suhteen jännitteiden kannalta usein neutraalia, koska aihe ei suoraan liity toiseen. Vaikeastakin aiheesta voi olla helppo puhua, kun se ei liity molempiin.
- Suhdetason puhe mielletään usein vaikeimmaksi ja intiimeimmäksi. Siinä keskustellaan parisuhteesta: kummankin odotuksista, tarpeista, yhteisen ajan käytöstä, unelmista, seksistä, tunteista, erimielisyyksistä jne. Seuraava dia syventää aihetta.

Kolmentason keskustelun aiheet voi muistaa nyrkkisäännöstä:

asiataso – puhetta **siitä**
yksilötaso - puhetta **sinusta tai minusta**
suhdetaso - puhetta **meistä**

Dia 25. Suhdetaso

Tavoite: Ymmärtää suhdetason puheen merkityksen parisuhteen kannalta.

Läheisyys. Hyvässä ilmapiirissä tapahtunut suhdetason puhe synnyttää läheisyyttä ja hitsaa puolisoita toisiinsa.

Rehellisyys ja avoimuus. Suhdetason puhe on luonteeltaan ihmissuhdepeleistä vapaata. Siinä näytetään omat "kortit" toiselle avoimesti. Omien heikkouksien ja kipukohtien paljastaminen on osa tätä avoimuutta. On hyvä muistaa, että suora toisen neuvominen on usein kaukana kunnioittamisesta. Tämä edellyttää turvallisuutta ja vastuullisuutta, ettei ristiriitatilanteissa käytetä aseena sitä, minkä tietää toisen kipeäksi kohdaksi. Rehellisyys ja avoimuus syventävät yhteenkuuluvuutta, jos puoliset kunnioittavat toistensa haavoittuvuutta.

Kumpikin on parisuhteessa yhtä tärkeä. Kummallakin on yhtä arvokas tila (50%+50%) tulla ymmärretyksi ja kunnioitetuksi. Suhdetason puheessa se tarkoittaa sitä, että kummankin kokemukset ja mielipiteet ovat yhtä tärkeitä.

Tunteet ja tahto vaikeinta ilmaista. Tutkimukset ilmaisevat, että omista tunteista, toiveista ja tahdosta parisuhteessa on vaikeinta puhua. (Suhdetaitoja Elämänkumppaneille). Monet kaipaavat erityisesti sitä, että oma puoliso ymmärtää mitä tunnen ja kaipaan.

Kuuntelemisen ja puhumisen vuorottelu. Suhdetason puheessa ihanteellista olisi, että kumpikin osaisi olla luontevasti välillä kuuntelijana ja välillä puhujana.

Dia 26: Voit pienin asioin helpottaa suhdetason keskustelua

Tavoite: Tunnistaa mikä helpottaa omaa puhumista kumppanille.

Pieni toimintatapamuutos parempaan. On parisuhteen vuorovaikutukseen liittyvät muutostoiveet suuria tai pieniä muutokseen kannattaa lähteä pienin askelin. Seuraava kysymys on monille tärkeä avain yhden askeleen muutokseen.

Miten helpottaa puhumista? Alla on asioita, jotka voivat helpottaa puhumista ja puheeksi ottamista omalle puolisolalle. Mitkä niistä tuntuvat itselle tärkeiltä?

- Puoliso keskittyy kuuntelemaan
- Aihe on myönteinen
- Aihe on tärkeä itselle ja puolisolalle
- Keskustelu syntyy spontaanisti
- Paikkana on auto tai sauna
- Keskustellaan toiminnan ohessa
- Aika on sovittu etukäteen
- Asiaa käsitellään kirjoittamalla

Olemme erilaisia. Olennaista on, että tiedät mikä helpottaa itseä ja kumppania puhumisessa. Vielä tärkeämpää on arvostaa sitä tietoa ja toimia sen mukaan.

Puhumista vaikeuttavat asiat. Parisuhteessa kannattaa keskustella puhumista vaikeuttavista asioista. Vaikeuttavien asioiden poistaminen tekee luonnollisesti keskustelun helpommaksi.

Dia 27. Puhu niin että...

Tavoite: Liittää mielekkäällä tavalla luennon asioita yhteen.

Ajatus kokoaa kuuntelemisen ja puhumisen sisältöjä viisaasti.

Dia 28. Pohdintakysymys:

Tavoite: Kokea hyvää mieltä, siitä mikä on tuntunut hyvältä oman parisuhteen vuorovaikutuksessa.

Aloita hyvistä asioista puhuminen nyt. Aikaa on muutama minuutti. Mieti tai puhu vieressä olevan kanssa:

Palauta mieleen joku hyvä keskustelutilanne puolisoasi kanssa.

Mitkä asiat vaikuttivat, että keskustelu oli hyvä?

Dia 29-34. Luennon ydinkohdat olivat...

Hiljaisuus. Katsotaan diat rauhallisesti hiljaisuuden vallitessa.

Dia 36. Kotitehtävä:

Kerro kumppanillesi jokin mukava muisto, jota et ehkä ole kertonut aiemmin lapsuudestasi, nuoruudestasi ja aikuisvuosistasi.

Molemmat kertovat omat muistonsa.