

Virtaa parisuhteen hyvinvointiin

Diaselitykset



1. Dia: PariAsiaa -luentosarjan teemat

2. Dia: Virtaa parisuhteeseen

Tavoite: Tulla tietoiseksi luennon aiheesta.

Virtaa parisuhteeseen. Virtaa tarkoittaa tässä yhteydessä hyvää oloa ja hyvinvointia parisuhteeseen. Se voi tuntua monenlaiselta: esimerkiksi onnellisuudelta, tasapainolta, energisyydeltä, rentoudelta, vetovoimalta tai läheisyydeltä.

Laturi. Laturi kuvaa tällä luennolla virtaa ja lataamista. Samalla tavalla kuin puhelin tarvitsee latausta pysyäksään toimintakuntoisena, niin parisuhdekin tarvitsee säännöllistä latautumista. Hyvä olo parisuhteessa syntyy harvoin aivan itsestään.

(On tärkeää, että luennolla kaikilla olisi mahdollisimman kotoinen olo, koska se lisää hyvää fiilistä. Voit halutessasi tehdä jotain, mikä tekee kuuntelijan olon kotoisaksi ja mukavaksi. Voit esimerkiksi sytyttää kynttilän, hakea vesilasin, laittaa villasukat jalkaan, soittaa aloitusmusiikkia.)

3. Dia: Luennon ydinasiat

Tavoite: Hahmottaa luennon keskeiset asiat.

- Molempien hyvinvointi
 - Latautuminen yksilönä ja parina
 - Viisi eri kanavaa ilmaista rakkautta
-

4. Dia: Hyvinvoinnin lähtökohtana yksilö

Tavoite: Selkiyttää kuulijoille, että kummankin yksilön akun virtamäärä vaikuttaa parisuhteen hyvinvointiin.

Havainnollistaminen: Jos kumppanin puhelimen akku on tyhjä, niin häneen ei saa yhteyttä. Kokemus voi olla kuin viesti puhelimesta: ”Valitsemaasi numeroon ei juuri nyt saada yhteyttä”. Joskus virran vähyys ei riitä läsnäoloon toisen kanssa ja kokemus muistuttaa lausetta: ”Ei voida puhua pitkään – akku loppuu pian”.

Realiteetti: Vaikka kummankin hyvinvointi on tärkeä lähtökohta parisuhteen hyvinvoinnille, elämä ei aina mene niin, että kummallakin on mahdollisuus voida hyvin. Perussääntö on kuitenkin se, että kaikissa elämäntilanteissa ihmisen arvostus itseä kohtaan näkyy pyrkimyksenä oman hyvinvoinnin riittävään huolehtimiseen. Henkilökohtainen hyvinvointi koituu myös perheen ja parisuhteen hyväksi.

Tasavertaisuus: Puolisot ovat parisuhteessa yhtä tärkeitä. Kummallakin tulisi olla lupa pitää omasta hyvinvoinnistaan huolta. Omaa hyvinvointia ei tule repiä toisen selkänahasta.

Suhde: Suhteen tunnistaa vastavuoroisuudesta. Kumpikin antaa ja saa. Sanoja, tunteita, kosketusta ym. liikkuu kahden ihmisen välillä ja se vaikuttaa molempiin. Parisuhteessa virtaa. Muutokseen parisuhteessa riittää yksi, mutta sen ylläpitämiseen tarvitaan molemmat.

Seuraavaksi käännetään katse omaan jaksamiseen. Miten paljon minussa itsessäni on virtaa?

5. Dia: Miten voit tällä hetkellä?

Tavoite: Herätellä eri tavoin kuulijoita pohtimaan omaa jaksamistaan.

Hyvinvointi jana. Seuraava teksti kuvaa miten voit luennoitsijana havainnollistaa hyvinvointia janan avulla.

Liiku lattialla kuvittelemasi janan toiseen päähän. Se on kohta, jossa akku on hyvin ladattu eli sellainen jaksaminen, jossa itse koet olevasi parhaimmissa voimissasi. Ohjaaja liikkuu toiseen ääripäähän, jossa oma jaksaminen on huonoin mahdollinen kokemasi. Puolessa välissä on keskiverto jaksamisen kohta. Dian kysymys liittyy siihen, miten voit tällä hetkellä? *Eli missä olet tällä hetkellä hyvinvointijanalla?*

Tunteet:

Omat tunteet ovat yksi mittari, joka kertoo jaksamisesta.

Mene janalla kohti hyvää jaksamista. Miltä minusta tuntuu, kun akkuni on hyvässä latingissa? Voin tuntea esimerkiksi tyytyväisyyttä, iloa, innostusta, energisyyttä tai tasapainoa ja rauhallisuutta. Hyvissä voimissa oleva ei tietenkään koe koko ajan näitä tunteita, vaan nämä tunteet ovat olemisen pohjavire.

Liiku kohti toista päätä. Miltä minusta tuntuu, kun virta on vähissä? Tuntuuko alakuloiselta, voimattomalta, kiukkuiselta, tylsältä, levottomalta, huolestuneelta, ahdistuneelta vai miltä? Oma väsymys on tunnetasolla usein tuttu. Yllämainitutkaan tunteet eivät ole aina läsnä ja jatkuva olotila. Raskaat tunteet voivat hetkittäin väistyä.

Mikä on ensimmäinen signaali siitä, että oma virta on vähissä: unihäiriöt, jaksamattomuus, äkäisyys, ylikierroksilla oleminen, alakulo, ruokahalun puute tai sen lisääntyminen, tv:n tuijottaminen, netissä notkuminen, lisääntynyt tupakanpolto tai alkoholin juominen? Oman ensimmäisen signaalin tunnistaminen mahdollistaa asiaan tarttumisen ajoissa.

Dia 6: Mitkä konkreettiset asiat vievät voimiani?

Tavoite: Hahmottaa, mitkä konkreettiset asiat kuormittavat tässä elämäntilanteessa (käytetään kuormituslappuja).

Näytä kuormituslaput vuorollaan ja liitä niihin joku näkökulma. (Viimeisen lapun jälkeen voi kysyä yleisöltä: ”Mitä muuta lapussa voisi vielä lukea?” Kuullaan 2-3 muuta sanaa.)

Lapset

Sairaus

Maailman tilanne

Raha-asiat

Työ

Parisuhde

Remontti

Työttömyys

Ihmissuhteet

On luonnollista väsyä. Sellaista elämää ei olekaan, jossa nämä asiat eivät ehdyttäisi omia voimia. Osa on hyvää väsymistä. Niin kuin esimerkiksi lapset – josta voi pääsääntöisesti sanoa: ”Maailman ihanin taakka”. On hyvä tiedostaa oma jaksamisen taso ja mahdollinen ylikuormittuminen, mutta myös ne asiat, jotka eniten vievät voimiani.

Puoliso väärä syntipukki. Omasta jaksamattomuudesta voidaan syyttää puolisoa, joka on usein se lähin ihminen, jolle paine puretaan. Kun voimat ovat vähissä, voi myös aidosti luulla, että oma parisuhde on syytä huonoon oloon, vaikkei niin olisikaan.

Dia 7: Mistä saat virtaa?

Tavoite: Saada tunnetason yhteys (iloon) itselle voimaa tuottavista asioista, tekemisistä ja paikoista.

Mistä saat virtaa? Mitkä ovat sellaisia asioita, joiden äärellä rentoudun ja palaudun tai jotka yksinkertaisesti tuottavat iloa. Ne ovat usein pieniä arjessa toteutettavia hetkiä.

Esimerkki voimaa tuottavasta asiasta. Luennoitsija jakaa oman kokemuksen asiasta/tekemisestä, josta hän saa virtaa. Kun kerrot esimerkkiä, kuvaile asiaa, älä pelkästään totea, että kuulijat pääsevät esimerkkiin tunnetasolla mukaan. Voit käyttää myös alla olevaa esimerkkiä.

”Rentoudun leipomalla ja laittamalla ruokaa. Nautin jo siitä, kun raivaan leipomispaikan ja järjestelen keittiön, että on mukava touhuta. Siisteys ilahduttaa ja kiireettömyys saa mielen lepäämään. Jos on perjantai, varaan usein lasin viiniä tekemisen virittäjäksi. Hyvää oloa tuo käsillä tekeminen, ruokien värit ja pannulta tai uunista tulevat tuoksut. Lopuksi vielä tyytyväisyys hyvästä lopputuloksesta.”

Dia 8: Pohdintakysymys

Miten lataat itseäsi? Mitä teet? Missä olet? Millaista siellä on?

(Kuulijoille annetaan 2 – 3 min aikaa joko miettiä, kirjoittaa tai puhua asiasta vieruskaverin kanssa.)

Dia 9: Kuinka kumppanisi voi? Mistä hän saa virtaa?

Tavoite: Kääntää huomio itsestä puolisoon ja herätellä pohdintaa puolison hyvinvoinnista.

Omavastuisuus. Jokainen on itse viime kädessä vastuussa omasta hyvinvoinnin huolehtimisesta.

Herkkyys. Rakkauteen kuuluu kuitenkin herkkyys ja kuulolla olo myös puolison voinnin suhteen. Kiireinen arki vaikuttaa usein niin, että havainnoimme niin omaan kuin puolisonkin jaksamiseen liittyviä hälytysmerkkejä pintapuolisesti. Niiden äärelle pysähtyminen aidosti olisi tärkeää.

Jos kumppani sairastaa. Tilanne on luonnollisesti erilainen, jos jompikumpi sairastaa ja on toisen avun varassa. Silloin tilanne helposti painottuu kokonaan puolison voinnin kuulosteluun. Olennaista on silloin, että auttava puoliso huolehtii myös omasta jaksamisestaan.

Kehotus pysähtymään. Anna kuulijoille mahdollisuus pysähtyä dialla olevien kysymysten äärelle 1 min ajaksi.

Dia 10: Parisuhteen hyvinvointi

Tavoite: Muuttaa näkökulmaa ja pysähtyä akkujen lataamisaiheeseen parisuhteessa.

Yksilöstä parisuhteeseen. Siirrytään yksilön näkökulmasta parisuhteen näkökulmaan.

Dia 11: Parisuhteeseen liittyviä ydintarpeita

Parisuhteen ydintarpeita. Kun puhutaan parisuhteen hyvinvoinnista, puhutaan keskeisesti kummankin tärkeimmistä tarpeista suhteessa toiseen. Parisuhteeseen liittyviä ydintarpeita ovat:

Turvallisuus
Rakkaus (saaminen ja antaminen)
Yhteys
Itsenäisyys

Tarvitsevuus. Ihminen on olemukseltaan ja tarpeiltaan toista tarvitseva. Ylläolevista tarpeista suuri osa liittyy toiseen ihmiseen eli suhteessa olemiseen.

Turvallisuus: Kokemus riittävästä turvallisuudesta parisuhteessa ja elämässä ylipäättään on ihmiselle yhtä tärkeä kuin kivijalka talolle. On tärkeää, että oman kumppanin kanssa voi olla riittävän turvassa eikä tarvitse esimerkiksi jatkuvasti pelätä hänen tunnereaktioitaan. Rentous ja levollisuus kertovat turvallisuudesta. Turvallisuuteen parisuhteessa vaikuttaa luonnollisesti muutkin elämän ulkoiset realiteetit – kuten terveys, talous, työ ym.

Rakkaus. Tarve saada rakkautta pitää sisällään monenlaisia asioita. Rakkauteen liittyy mm. hyväksyntä, arvostus ja kuulluksi ja nähdyksi tuleminen. Nämä kuvaavat eri tavoin myönteistä suhdetta toiseen. Rakkauden ja hyväksynnän tarvetta ruokkii monet asiat, esimerkiksi kokemukset siitä, että kumppani asettaa puolison tärkeälle paikalle omassa ajankäytössään. Erityisen hyvältä tuntuu puolison hyväksyntä ja välittäminen, kun kokee epäonnistuneensa jossain. Tarve tulla ymmärretyksi on osa rakkautta, johon tarvitaan kokemusten jakamista ja vastaanottamista.

Tarve antaa rakkautta on myös tarve. Vaikka me ihmiset olemme usein ennen kaikkea kiinnostuneita siitä, että kumppani antaa minulle sitä mitä tarvitsen niin toisen iloiseksi tekeminen ja rakkauden ilmaiseminen synnyttää myös toisenlaista iloa ja tyydytystä.

Yhteys. Parisuhteessa tarve kokea yhteyttä toiseen on läheisyyden ytimessä. Tunne yhteenkuuluvuudesta kuvaa tätä.

Itsenäisyys. Parisuhteessa on kaksi erillistä ihmistä, joilla on myös tarve itsenäisyyteen. Ihminen etsii tasapainoa läpi elämän toiseen liittyvän tarvitsemisen ja oman itsenäisyyden suhteen. Parisuhteessa tarve omaan tilaan painottuu elämän ja parisuhteen vaiheiden aikoina eri tavoilla.

Dia 12. Pohdintakysymys

Mitkä parisuhteen ydintarpeista ovat sinulle tällä hetkellä erityisen tärkeitä?

Mitkä tarpeet tyydyttyvät luonnollisesti ja mitkä jäävät helposti tyydyttämättä?

Dia 13. Parisuhteen lataaminen synnyttää jännitteitä

Tavoite: Tulla tietoisiksi parisuhteen lataamisen jännitteistä.

Jännitteitä syntyy parisuhteessa lähes mistä tahansa. Myös se miten kumpikin huolehtii omasta hyvinvoinnista voi synnyttää ristiriitoja. Ja tietenkin myös se miten kumpikin haluaisi ladata yhdessä parisuhdeakkuja.

Tässä seuraavia jännitemahdollisuuksia: (Havainnollista latureilla)

- Puoliso keskittyy lataamaan itseään ennen kaikkea muualla, ei tunnu olevan kiinnostunut yhteisestä ajasta (monta laturia pois puolisosta). Puoliso ei koe olevansa tärkeä.
- Puoliso kiinnittää kaikki omat laturinsa omaan kumppaniinsa, joka kokee ”tukehtuvansa toisen tarpeiden alle.”
- Puoliso on muiden lataus keskus. Hän keskittyy muiden tarpeiden huomioimiseen (esim. lapset, vanhemmat, ystävät, ylitunnollisuus työvelvoitteiden suhteen. Puoliso kokee jäävänsä aina 2. sijalle. (monta laturin töpseliosaa itseän).

Lisänäkökulma: Jos löydän itseni usein murehtimasta ja olemasta toisia ihmisiä varten, se on usein signaali siitä, että olen sisäistänyt auttajan roolin liiankin vahvasti. Jos näin on, olisi hyvä pysähtyä kysymään: Mistä olen tuon roolin oppinut?

(Tässä myös muita ideoita laturiin liittyen. Hyödynnä niitä, jotka puhuttelevat sinua.)

- *jos tulee oikosulkuja tai virtapiikkejä,*
- *latureiden standardit eivät täsmää (väärä laturi)*
- *taustaohjelma syö virtaa*
- *akku on vanha*
- *tarvitaanko adapteri?*

Dia 14: Jännitteetöntä rinnakkaiseloä on vain hautausmaalla ***– Matti Kuronen***

Tavoite: Normalisoida jännitteitä ja antaa lupa erilaisuuden kokemiseen. Rohkaista rehelliseen asioiden kohtaamiseen.

Erilaisuus on tosiasia. Erimielisyyksiä ja jännitettä syntyy parisuhteessa lähes mistä aiheesta tahansa, siksi myös omien ja parisuhdeakkujen lataaminen voivat synnyttää ristiriitoja. Ihmisten tarpeet ovat eri tavoin painottuneet, siksi on luonnollista, että jännitteitä syntyy.

Käytännössä erilaisuus voi näkyä siinä, jos toinen puolisoista haluaisi vapaan hetken tultua mennä lepäämään yhdessä sohvalle, kun taas toinen haluaa toimintaa.

Dia 15: Mikä on teille luonteva tapa latautua yhdessä?

Tavoite: Tulla tietoiseksi helpoista, molemmille tyydyttävistä tavoista latautua yhdessä.

Helppo, yhteinen latautumistapa. Parisuhdeakkujen lataaminen kannattaa aloittaa asioista, jotka ovat molemmille mieluisia. Pariskunnilla on yleensä joku yhteinen mieluinen tekeminen, jossa kumpikin viihtyy.

(Voit halutessasi ohjata yhteisen ideariihen kuulijoiden kanssa seuraavasta kysymyksestä: "Miten voitte yhdessä ladata parisuhdeakkuja?" Yleisö vastailee n.2-3 min ajan)

Dia 16: Millaisissa paikoissa teidän molempien on hyvä olla yhdessä?

Tavoite: Huomata millaisissa paikoissa pariskunnille tapahtuu suhteen tasolla myönteisiä asioita.

Paikkabonus. Joihinkin paikkoihin liittyy molemmilla puolisoilla myönteisiä tunteita, se on hyvä lähtökohta parisuhteen lataamiseen, ikään kuin myönteinen paikkabonus. Sitä kannattaa hyödyntää.

(Kerro esimerkkejä mahdollisista paikoista ja siitä mitä tekemistä niihin voi liittyä)

- *Olohuoneen sohva*
- *Sauna*
- *Mökki*
- *Luonto: mielipaikka, nuotiotuli, vaellusreitti, tuttu metsä, marjastus, sienestys*
- *Golfkenttä, tenniskenttä*
- *Auto: usein hyvien keskustelujen paikka*
- *Porin jazzit, Provinssirock: tavaksi tullut tapahtuma*
- *Hotelli*
- *Lomamatka tutussa tai uudessa lomakohteessa*

Dia 17: Pohdintakysymys

Tavoite: Kannustaa pareja jakamaan toistensa kanssa myönteinen arjessa tapahtunut hyvä hetki.

Palauta mieleen voimia antava yhteinen hyvä hetki lähiajalta. Mitä tapahtui? Mikä antoi virtaa? Missä olitte?

(Pyydä kuulijoita miettimään dian kysymyksiin vastausta ensin yksin. Noin 1 min mietintätuokion jälkeen pyydä paikalla olevia pariskuntia jakamaan toisilleen tilanteen, joka tuli mieleen. Yksin tulleita pyydä kirjoittamaan kokemus avainsanoin paperille ja kertomaan siitä kotona kumppanilleen.)

Dia 18: Tiesitkö, että viesti välittämisestä ei aina mene perille?

Tavoite: Auttaa tulemaan tietoiseksi omasta tärkeimmästä rakkauden kokemiskanavasta.

Miten eniten toivon toisen ilmaisevan itselleni rakkautta? Mitä puolisoni toivoo?

Rakkauden viestikanaavia on viisi, jotka esitellään yksitellen.

(Kirjavinkki: Rakkauden kieli, Gary Chapman)

Dia 19: Myönteiset sanat

Tavoite: Jakaa tietoa myönteisten sanojen kanavasta.

Sanoilla huomiointi. Rakkauden tunnustukset, hyvä palaute, ystävälliset sanat ja ylipäättään sanoilla huomioiminen on tärkeää.

Dia 20: Kosketus

Tavoite: Jakaa tietoa kosketuksen kanavasta.

Kosketuksella huomiointi. Ihokontakti, halaukset, suukottelu, kainalossa oleminen, rakastelu ja ylipäättään fyysinen kosketus ovat keskeistä.

Dia 21: Lahjat ja yllätykset

Tavoite: Jakaa tietoa lahjojen ja yllätyksen kanavasta.

Lahjoilla huomiointi. Arjessa olevat yllätykset ja lahjat kolahtavat syvälle esimerkiksi liput urheilutapahtumaan, ruusut ja varattu hotellihuone.

Dia 22: Huomioivat teot

Tavoite: Jakaa tietoa huomioivien tekojen kanavasta.

Arjen huomioivat teot. Arjen huomioivat teot eroavat lahjoista ja yllätyksistä siinä, että ne ovat pieniä palveluksia puolisolalle esimerkiksi valmis ruoka, silitetty paita tai tankattu auto.

Dia 23: Yhteinen jakamaton aika

Tavoite: Jakaa tietoa jakamattoman ajan kanavasta.

Yhteisen ajan antaminen. Olennaista yhteisessä ajassa on läsnäolo ja yhdessäolo. Aika voi sisältää yhdessä kotitöiden tekemistä, keskustelua, olemista ja harrastamista.

Ota selvää puolisosi kanavasta. Usein ilmaisemme rakkautta sitä kanavaa pitkin, mikä on itselle tärkeä, sen sijaan että ottaisimme selvää, millaisista rakkaudenosoituksista puoliso eniten pitää.

Diat 24- 28. Luennon ydinasiat

Tavoite: Palauttaa mieleen luennon keskeiset asiat.

Ollaan hiljaa. Hiljaisuuden vallitessa katsellaan keskeiset diat kertauksena rauhallisesti.

Dia 29: Kotitehtävä

Tavoite: Tukea osallistujien keskustelua parisuhdeakkujen lataamisesta ja yhden lataamisasian sopimisesta luennon jälkeen kotona.

Miten ensi viikolla voitte yhdessä ladata akkujanne, miettikää konkreettinen suunnitelma.

Palauta mieleesi rakkauden viisi viestikanavaa. Oliko niissä jotakin yllättävää? Mitkä olivat teille yhteisiä ja mitkä erilaisia?