



TUOKIO 9

TIETOISKU SUHTEISTA

BRUCE FISHERIN SEITSEMÄN PARISUHDETYYPPIÄ 1/3

TERVE RAKKAUSSUHDE

Suhteen osapuolet kykenevät sekä liittymään toisiinsa että olemaan erillään. Heidän tarpeensa olla yhdessä ja erikseen ovat tasapainossa yhteisesti sopivalla tavalla. Terveessä parisuhteessa on mahdollista kasvaa ja kokea vapautta.

RIIPPUVUUSSUHDE

Kumpikin osapuoli tuntuu tarvitsevansa toista kaiken aikaa. Riippuvuus toisesta estää vapautta ja kasvua. Vuorovaikutus on usein vinoutunutta.

TUKAHDUTTAVA SUHDE

Ollaan yhdessä kaiken aikaa. Toinen tai kumpikin "valvoo" ja rajoittaa toisen toimintaa sekä ystävyssuhteita. Aluksi intensiivisyys ja toisessa kiinni oleminen tuntuu hyvältä, mutta lopulta se alkaa ahdistaa. Tarvitsemme parisuhteissammekin omaa tilaa.



BRUCE FISHERIN SEITSEMÄN PARISUHDETYYPPIÄ 2/3

JALUSTA-SUHDE

Toinen palvoo toista osapuolta. Jalustalla oleminen on raskasta, koska tavallaan toinen ei rakasta todellista minää vaan mielikuvaa, jolta vaaditaan melkoisesti. Vuorovaikutus on epätasa-arvoista, ja emotionaalinen läheisyys voi olla vaikeaa. Voi käydä niinkin, että kumppanukset ajautuvat etäälle toisistaan.

ISÄNTÄ/ORJA-SUHDE

Jos suhteessa toinen osapuoli päättää kaikesta ja hallitsee suhdetta, on suhteessa vaikeuksia. Tällaiset suhteet voivat olla myös väkivaltaisia. Vuorovaikutussuhde ei ole toimiva, vaan tasa-arvoisuus vinoutuu.



BRUCE FISHERIN SEITSEMÄN PARISUHDETYYPPIÄ 3/3

TÄYSIHOITOLA-SUHDE

Eletään yhdessä, mutta ei kovinkaan paljon huomioida toista. Keskitytään omiin asioihin eikä välittämistä ilmaista. Toinen osapuoli saattaa vastata kaikesta arkisesta suhteesta, ja tämä osaltaan rajoittaa ja vaikuttaa arkeen, vaikka siitä ei ääneen puhutakaan.

MARTTYYRI-SUHDE

Suhteessa toinen osapuoli on pyhittänyt elämänsä täysin muiden palvelemiseen itsensä unohtaen. Kun pelastaja väsy, hänestä tulee marttyyri, joka ottaa valtaa syyllistämälä.

Lähde diat 2-4: Fisher, Bruce. 1996. Jälleenrakennus.
Kun suhteesi päättyy. Kehityksen avaimet.

LISÄNÄKÖKULMIA SUHDEMUOTOIHIN 1/3

AVIOLIITTO

Ikää oltava 18 vuotta. Kumpikaan ei saa olla julistettu holtottavaksi eikä naimisissa (avioliitto, rekisteröity parisuhde). Avioliitto on kielletty lähisukulaisten kesken. Ennen avioliittoa suoritetaan avioliiton esteiden tutkinta.

Kirkollinen tai siviilivihkimys. Avioliitto päättyy avioeroon tai toisen puolison kuolemaan.

AVOLIITTO

- voidaan määritellä monin eri tavoin
- avioliittoon rinnastuva asuinliitto
- ei avioliiton mukana tulevia velvotteita tai oikeuksia
- ero tapahtuu kumppanusten yhteisestä päätöksestä, ero astuu voimaan heti (poikkeus, jos asuttu yhdessä yli 5 vuotta tai yhteinen lapsi)

LISÄNÄKÖKULMIA SUHDEMUOTOIHIN 2/3

REKISTERÖITY PARISUHDE

Kahden samaa sukupuolta olevan avioliitto, solmittu ennen maaliskuuta 2017.

Parisuhdetta ei voi enää rekisteröidä, vaan avioliittolaki tasa-arvoistui koskemaan myös samaa sukupuolta olevia pareja.

KUMPPANUUSSUHDE

Kumppanukset elävät tai viettävät aikaa yhdessä, mutta suhteessa ei ole seksiä.



LISÄNÄKÖKULMIA SUHDEMUOTOIHIN 3/3

SEKSISUHDE

Kumppanukset harrastavat keskenään seksiä, mutta muutoin kumppanukset viettävät erillistä elämää. Voi olla, että on sovittu, ettei seksiä harrasteta muiden kanssa tai tällaisia sopimuksia ei ole.

AVOIN SUHDE

Kumppanukset sopivat, että heillä voi olla myös yhteisen suhteen ulkopuolisia suhteita. Edellyttää luottamusta, yhteisesti sovittujen sääntöjen noudattamista sekä molemminpuolista suostumusta asiaan.



HYVÄ PARISUHDE

- keskinäinen kunnioitus
- avoin keskustelu
- neuvotteluyhteys
- erojen ymmärtäminen ja niiden hyväksyminen
- hyvä seksi (jos se osa suhdetta)
- intiimiyden kokemus
- yhteiset arvot
- tasa-arvoisuus
- vastavuoroisuus
- ongelmanratkaisukeinot
- kaikilla osapuolilla kokemus läheisyydestä, rakkaudesta ja hyväksytyksi tulemisesta
- luottamus, turvallisuus

SUHTEISSA TARVITAAN

- keskustelua ja omien mieltymysten, ajatusten, tunteiden, kokemusten, oivallusten ja ideoiden tutkimista
- kompromisseja
- ongelmien ratkaisua ja joskus tilanteiden hyväksymistä: "Näitä asioita emme pysty ratkaisemaan, mutta selviämme asioiden kanssa."
- kärsivällisyyttä
- anteeksianto
- hyväksyntää
- empatiataitoja
- kykyä ja halua nähdä oma kumppani myönteisessä valossa
- yhteisiä tavoitteita
- halua vastata kumppanin yritykseen luoda yhteys myönteisesti

SUHDE VAIKEUKSISSA

YHTEYS KATKEAA

**ERILAISET ARVOT, ELÄMÄNTYYLIEN JA
-VAIHEIDEN ERILAISUUDET SEKÄ LÄHEISYYDEN,
KESKUSTELUN JA TUNTEIDEN ILMAISUN PUUTTEET.**

SUHTEEN HOITOA

Ole kiinnostunut kumppanistasi ja tämän
asioista – kysele, kuuntele

Myönteisyys, huomiointi (kehut, mukavat kosketukset,
pienet yllätykset, mukavat katseet, tekstiviestit)

Positiiviset ajatukset ja sanoitukset suhteesta,
omasta kumppanista

Ristiriitatilanteissa puhu vain omasta puolestasi
Älä tunge kumppanisi suuhun sanoja

Ristiriitatilanteissa kummallakin oikeus tulla kuulluksi,
ja ajankohdan oltava molemmille sopiva