

TUOKIO 9 LIITE 1

SEURUSTELUN ABC

Aika usein sanotaan, että tosi rakkaus odottaa. Oletko tullut miettineeksi mitä se oikeastaan odottaa tai minkä ikäisenä voi oikeasti rakastaa ja mistä tietää onko rakastunut ihan oikeasti toiseen ihmiseen? Rakkaus on harvoin pelkkää onnea ja hurmosta. Sen sijaan rakastamiseen kuuluu monia erilaisia tunteita, ajatuksia ja välillä rakkaus saattaa olla seurustelusuhteessa kovalla koetuksella

RAKKAUDEN POLUILLA

Rakkautta on monta eri lajia. Useimmat ihmiset haaveilevat ainakin jossain elämänsä vaiheessa romanttisesta rakkaussuhteesta; mahdollisuudesta rakastaa ja tulla rakastetuksi. Eros - rakkaus tarkoittaa kahden ihmisen välistä rakkautta, johon sisältyy myös seksuaalinen mielenkiinto ja halu toista kohtaan. Rakastumisen tunne on hyvin vahva, jopa huumaava. Rakastunut säteilee onnea, kaunistuu tai komistuu silmissä. Rakastuneet parit näyttävät liukuvan omaan maailmaansa, eivätkä tunnu tarvitsevan ketään muuta. Joskus voi myös käydä niin, että rakkauden kaipuussaan ihminen päättää rakastua, vaikka kohde ei niin sopivalta näyttäisikään. Ihminen ikään kuin rakastuu rakkauden tunteeseen. Intohimoinen ja suurten tunteiden alku saattaakin osoittautua ensimmäiseksi parisuhdeväkivallan merkeiksi. Hyvin kiinteä kaksinolo, muiden sulkeminen ulkopuolelle, mustasukkaisuus ja kaiken aikainen yhteys toiseen voivat olla näitä merkkejä.

PILVILINNOJA JA RUUSUTARHOJA

Rakastunut ihminen näkee rakkaansa ihannekuvana, jonka hän haluaa nähdä. Rakastettuun kohdistuvat oletukset ovat hyvin myönteisiä ja hänestä tuntuu löytyvän kaikki ne piirteet, josta kumppania etsivä on aina haaveillut. Toisen olemus ja luonne alkavat paljastua vasta pikkuhiljaa seurustelun edetessä ja arjen tullessa rakastuneiden elämään.

RAKASTUMISESTA RAKASTAMISEEN

Rakastumisvaihe muuttuu seurustelun edetessä rakastamisen vaiheeksi. Seurustelun kestäessä pidempään, toisen ihmisen puutteet huomaa helpommin. Voi käydä niin että kumpikin haluaa muovata yhteiseloja omien mieltymystensä suuntaan. Joskus siitä seuraa, että kumppani näyttäisi tekevän asioita koko ajan jotenkin ”väärin” tai voi käydä niin, että toisella herää tarve opettaa kumppaniaan tekemään asiat omalla tavallaan eli omasta mielestään ”oikein”.

Sen sijaan, että yrittää muuttaa toista, pitäisi hyväksyä hänet sellaisena kuin hän on. Vain itseään voi yrittää muuttaa. Mikäli seurusteluun haluaa muutoksia, niistä on kerrottava ääneen. Toinen ihminen ei voi tietää toisen tunteita ja ajatuksia. Yhtä tärkeää on kuulla toisen tuntemuksia ja välttää niiden ottamista kritiikkinä tai epäluottamuslauseina.

Monet luulevat rakkauden loppuvan, kun alun huuma alkaa tasaantua. On harmi, että monet luopuvat suhteesta ensimmäisten vaikeuksien astuttua kuvaan. Sanotaan, että vastarakastuneet katsovat toisiaan silmiin yli 6 kertaa useammin kuin pitkään yhdessä olleet parit. Silmiin katsomalla voisi palauttaa alun huuma arjen keskelle. Omalle kumppanille on tärkeää antaa omaa elintilaa. Kumppaneilla saa olla omia menoja ja harrastuksia. Koko ajan ei tarvitse olla kiinni toisessa tai koko ajan tietää missä ja kenen kanssa toinen on.

Väestöliiton Parisuhdeprojektin sivuilla on mm. seuraavanlaisia neuvoja seurustelusuhteen hoitamiseksi:

- säilytä kosketus kumppaniisi
- pidä yllä ihailua ja rakkautta
- luo positiivinen näkökulma
- kunnioita kumppanisi elämän unelmia luo yhteisiä tavoitteita
- luo yhteisiä tavoitteita

RAKKAUDEN VAIHEISTA

Useilla ihmisillä rakastumista seuraa itsenäistymisvaihe ja sen jälkeen vasta voi alkaa rakastamisen vaihe. Kaikilla ihmisillä vaiheet eivät mene samalla tavalla, mutta usein vaiheet ovat huomattavissa.

RAKASTUMINEN - SYMBIOOSIVAIHE

Rakastuneet kokevat sulautumista - tuntuu kuin olisimme yksi. Vaihetta voi kutsua myös honey mooniksi. Vaihe on kiintymyksen ja huolehtimisen eli tunnesiteen muodostumisen vaihe, jossa luodaan yhteistä sosiaalista todellisuutta. Tärkeää on yhdessä tekeminen ja ongelmien ratkaisu yhdessä.

ITSENÄISTYMIS- JA ERIYTYMISVAIHE

Parin osapuolet siirtyvät vaiheeseen omassa tahdissaan, eikä välttämättä samaan aikaan. Esille nousee korostunut rajojen hakeminen ja tämä saattaa aiheuttaa riitoja. Mikäli tilannetta ei tunnisteta, voi seurustelu tai parisuhde päättyä eroon ja tilaisuus seurustelun kehittymiseen menetetään. Tässä seurustelun vaiheessa on mahdollista hyväksyä itsensä ja toinen sellaisena kuin ollaan ja seurustelu voi jatkua.

RAKASTAMISEN VAIHDE

Tässä vaiheessa molemmilla on oikeus olla oma itsensä. Toista voidaan rakastaa todellisena itsenään. Rakastamisen vaiheessa molemmille on kehittynyt kyky ilmaista todellisia, aitoja tarpeitaan ja tunteitaan ja ottaa myös vastaan toisen tunteita ja tarpeita. Parit ovat oppineet kyvyn olla rakentavasti eri mieltä, he ovat oppineet ratkaisemaan riitojaan ja osaavat riidellä. Kumppanit ovat oppineet jakamaan tunteitaan ja unelmiaan sekä itseään että toista kunnioittaen. Pari voi saada syvemmänseksuaalisuhteen.

Lähde - Väestöliitto, Parisuhdekeskus

ROMANTTISEN RAKKAUDEN ULOTTUVUUKSIA

FYYSINEN

Ihastumisen aikana kehossa tapahtuu monia erilaisia reaktioita. Ihmisen kiinnostukseen toista kohtaan vaikuttaa tämän ulkomuoto, tapa liikkua, puhua ja jopa ihmisen ominaisuuksilla uskotaan olevan tekemistä asian kanssa. Osoitamme rakkautta sanoin, elein, ilmein ja teoin. Kosketus, kuten suudelma, halaus tai kädestä pitäminen ovat monesti viesti rakkaudesta, ainakin jostain sen muodosta.

PSYKKINEN

Psyykinen ulottuvuus pitää sisällään muistoja, aikaisempia kokemuksia, opittuja oletuksia siitä miten rakkautta osoitetaan, miltä rakkaus tuntuu. Nämä vaikuttavat tuleviin kokemuksiimme. Tämä ulottuvuus sisältää myös tunteemme ja omat ajatuksemme rakkaudesta.

HENKINEN

Tähän ulottuvuuteen kuuluu eettinen toiminta. Henkinen ulottuvuus on vastuun kantamista itsestä, omista valinnoista ja muista ihmisistä. Tämä ulottuvuus pitää sisällään oman sisäisen oman tunnon, joka ohjaa meitä tekemään rakkaudellisia valintoja erilaisissa tilanteissa: kuinka voisin hetkessä toimia parhain päin heikointa ajatellen. Se on kunnioitusta ja avoimuutta kaikkea elävää kohtaan.

Rakkaus voi seurustelusuhteessa olla toiselle fyysistä, kun taas toinen nappaa mukaan kaikki rakkauden tasot. Tällöin suhteesta kenties halutaan hyvinkin erilaisia asioita ja seurustelusuhteen pohja rakentuu erilaisille aineksille. Jos asiasta ei puhuta, ovat yhteentörmäykset ja kokemukset loukatuksi tulemisesta hyvin todennäköisiä.

SEKSUAALISESTI TERVE IHMISSUHDE:

1. Ihmissuhde perustuu yhteisymmärrykseen suhteen laadusta
2. Suhde ei riistä kumpaakaan
3. Suhde perustuu rehellisyyteen
4. Suhde tuottaa molemmille osapuolille hyvää mieltä ja hyvää oloa
5. Jos seksi kuuluu suhteeseen, siinä suojaudutaan sukupuolitaudeilta ja ei-toivotulta raskaudelta.

(Kontula, Lottes, 2000)

SANASELITYS

Seurustelu tarkoittaa aikaa, jolloin tapaillaan, seurustellaan; tutustutaan toiseen ihmiseen, hänelle tärkeisiin asioihin, intohimon kohteisiin ja inhon kohteisiin ja siinä samalla myös omaan itseen. Seurusteluun liittyvät asiat ovat hyvin kulttuuri-, aika-, ja uskontosidonnaisia. Suomessa seurustelu on sallittua nuorille, mutta monissa maissa seurustelua ei hyväksytä lainkaan tai ainakaan ei ole sopivaa seurustella monien ihmisten kanssa vaan seurustelua seuraa avioituminen. Joissain maissa seksiä ei saa olla seurustellessa vaan sen katsotaan kuuluvan vain ja ainoastaan avioliittoon.

SEURUSTELUN PELISÄÄNNÖT

Sopikaa yhdessä heti alussa miten paljon yhdessä olemiseen aikaa käytetään. On tärkeää, että odotukset ajan käytöstä yhteisen ajansuhteen ovat suunnilleen samat.

Kunnioita toista ihmisistä. Muista, että sinuun luotetaan ja sinut koetaan turvalliseksi.

Sopikaa yhdessä mitä teidän seurusteluunne kuuluu ja ei kuulu.

Älä oletta toisen puolesta.

Muista, että kumppanisi ei lue ajatuksiasi tai välttämättä tiedosta tunteitasi – kerro niistä ääneen.

Ole rehellinen.

Kunnioita toisen yksityisyyttä.

Älä juoruile kumppanisi asioista, edes suhteen päättymisen jälkeen.

Muista vapauden lisäksi myös vastuu.

Kysy, jos koet olosi epävarmaksi – älä luule toisen puolesta mitään.

Väkivalta on kaikissa muodoissaan väärin.

Älä painosta tai pakota itseäsi tai kumppaniasi mihinkään.

Jos rakkaus loppuu tai jostain syystä haluat päättää seurustelun, kerro se toiselle.

Älä kosta toiselle suhteen päättymistä, älä kiusaa tai häiriköi.

Lähde:

Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimi, Selkenevää! -hanke, seurustelun abc (sivut 26-32), Susanna Ruuhilahti, Katriina Bildjuschkin, Iida Marttinen