



Tervetuloa pariterapiaan!

Onneksi olkoon – olette valinneet pariterapian!

Pariterapiaan voi tulla monesta syystä. Pariterapiassa voidaan etsiä tukea mm. vaikeaan tai yllättävään tilanteeseen, esim. sairastumiseen tai menetyskokemuksiin; voidaan etsiä apua vuorovaikutuksen haasteisiin, kommunikaation taitoihin tai parisuhteessa etäännyntymisen kokemukseen. Pariterapiassa voidaan etsiä apua riitojen tai ristiriitojen käsittelyyn; voidaan etsiä rakentavaa toimintatapaa tilanteeseen, jossa suhdetta koettelee ulkopuolinen, kolmas osapuoli; tai voidaan miettiä eron mahdollisuutta ja sen herättämiä ajatuksia ja tunteita. **Mitään erityistä ei tarvitse osata tai tietää, kun pariterapiaan saapuu, siellä opetellaan yhdessä monia asioita.** Mikä ikinä teidän synne tulla pariterapiaan onkaan, voi seuraavien perusasioiden muistamisesta tai hiljattaisesta harjoittelusta olla hyötyä.

- ✓ Parisuhteen rakentamista auttaa se, että nyt **opetellaan olemaan avoimia**. Huom. ”avoimuus” ei tarkoita sitä, että puhutaan ”päin naamaa” asiat. Avoimuus tarkoittaa sitä, että olettamisen sijasta pyritään kysymään, salailun sijasta pyritään ottamaan vaikeatkin asiat puheeksi.
- ✓ Parisuhteen rakentamista auttaa se, että **puhutaan ystävällisesti** toiselle. Vaikka kuinka ärsyyntyisit toisen ominaisuuksista tai sanomisista, muisti silti, että joskus hän on herättänyt sinussa paljon myönteisiä tunteita, joiden vuoksi olet hänet valinnut, tai hän on kenties lapsesi toinen vanhempi.
- ✓ Parisuhteen rakentamista auttaa se, kun **toisesta oletetaan hyvää**. Hyvän olettaminen ei ole sama asia, kuin virheettömyys (voi käyttäytyä hassusti, voi ”mokaillakin”, vaikka tarkoitti hyvää).
- ✓ Parisuhteen rakentamista auttaa se, että uskalletaan **kysyä** toiselta asioita ja **kertoa** toiselle asioita. Joskus hankalista asioita on hankala puhua; sanat voivat kuitenkin pikkuhiljaa löytyä, samoin ymmärrys, kun maltetaan **kuunnella** ja **varmistaa kuulemansa**.
- ✓ Parisuhteen rakentamista auttaa se, että **molemmat tahtovat työskennellä** suhteen rakentamisen hyväksi.
- ✓ Parisuhteen rakentamista auttaa se, että **työstetään asioita myös terapian ulkopuolella**, kotona. Aina ei kuitenkaan tarvitse esim. ”puhua raskaista asioista”. Joskus voi olla parempi keskittyä kotona muun yhteisen hyvän rakentamiseen, joskus voidaan sopia, että ”puhutaanko jostakin vai ...(esim. katsellaanko leffaa yhdessä)”.
- ✓ Parisuhteen rakentamista auttaa se, että **opetellaan kuuntelemaan toista**. Kun olette eri mieltä, opettele ensin kuuntelemaan ja ymmärtämään toisen näkökulmaa, kerro vasta sen jälkeen oma mielipiteesi. **Oman mielipiteen jankkaaminen ei ole keskustelua**. Toisaalta ”jankkaaminen” kertoo siitä, ettei ihminen ole vielä tullut riittävästi kuulluksi.
- ✓ Parisuhteen rakentamista auttaa se, että molemmat tarkastelevat erityisesti **omaa käyttäytymistään, omia ajatuksiaan ja omia tunteitaan**; esim. minä huomaan, minä ajattelen, minusta tuntuu, minä toivoisin. Sen sijaan, että teet oletuksia toisen käyttäytymisistä (”sinä kuitenkin...”), **kysy** mitä toinen on huomannut / mitä ajattelee / miltä tuntuu, tai varmista, oletko ymmärtänyt oman käsityksesi hänestä oikein.
- ✓ Parisuhteen rakentamista auttaa se, että **kun tulistut / kun kiivastut / kun kuppi meinaa mennä nurin, pyydät taukoa / aikalisää** esim. kertomalla, ettet pysty ajattelemaan kirrkaasti, kun olet kiivastunut, ja tarvitset taukoa. Kiivastuksissa ei paras järki ole mukana, silloin ei yleensä voi keskustella rakentavasti.
- ✓ Parisuhteen rakentamista auttaa se, että pysähdytään pohtimaan **me-kieltä**. Millainen meidän tarinamme on? Millainen meidän parisuhteemme on? Mitä kohti me haluamme olla menossa? Löytyykö yhteinen me-kieli?
- ✓ Parisuhteen rakentamista auttaa se, että **huomataan** puolison ”rakennusyritykset” ja **hyvät teot / sanat / aiheet / ilmeet** ja **kiitetään** niistä. **Se vahvistuu, mihin kiinnitetään huomiota!**
- ✓ Parisuhteen rakentamista auttaa se, että **tehdään asioita yhdessä**.
- ✓ Pariterapian onnistuminen ei aina tarkoita sitä, että parisuhde voisi jatkua yhdessä eläen. Joskus jatketaan eri osoitteissa. Joskus voi olla parempi, että kaiken yhteiselämän yrittämisen jälkeen jatketaan eri teitä. Parisuhteen päättymiseen liittyvä tunnettyöskentely voi myös olla osa pariterapiaa. Tähän kuuluu oleellisesti mm. sen ymmärryksen löytäminen, että miten meille kävi niin kuin kävi, ja mistä eroamme, kun eroamme.