KESÄOPAS KAHDELLE

10 parisuhdeteesiä keskusteltavaksi – Timo Juutinen

Johdanto

Kirjoitan kesätunnelmissa, vähemmän otsa kurtussa. Hyödynnän 25- vuoden aikana työssäni sisäistämiäni havaintoja parisuhde- ja perhe-elämästä Suomessa.

Muotoilen ajatukseni ikään kuin kymmenen teesin muotoon. Jokaisen niistä on tarkoitus olla kuin ikkuna johonkin. Keskiössä on heterosuhde. Tiedostan rajauksen olevan yhtäältä epäreilun – sillä perheen todellisuus Suomen suvessa on tälläkin hetkellä merkittävästi moni-ilmeisempi. Itse tunnistan ja tunnustan pitkän (27 v) aviosuhteen arvon. Kliseisesti: se on parasta mitä kesällä 2015 tällä rintamalla omistan.

Vietitpä aikaasi kotona tai kesämökillä, julkaistavat teesit pyrkivät olemaan jonkinlaisena sytykkeenä suhteenne tämän hetkisen tilan pohdinnalle. Vähäinenkin keskinäinen keskustelu asiassa voi tuntua kuin parisuhteen tankkaukselta tai lähisuhteenne hoitamiselta.

Jotta keskinäinen ajatusten vaihtonne olisi helpompi käynnistää, olen kunkin teesin perään sisällyttänyt jonkin kysymyksen, täydentävän kommentin tai jonkin muun kannustavan seikan.

Tämän Kesäopas kahdelle vihkosen visuaalisesta ilmeestä vastaa valokuvaaja Mika Pakarinen 7th Horizon yrityksestä. Tuotantoprosessissa toteutui yhteinen ajatuksemme "kymmenykset työajasta ja kustannuksista lasten auttamiseen Nepalin katastrofialueella".

1. Teesi

Mies ja nainen ovat toistensa mahdollisuus kasvaa yksilöinä ja parina. Se kuitenkin edellyttää, että molemmat oppivat hyväksymään toistensa erilaisuuden sekä kunnioittavat sitä käytännön toiminnassa. Parhaimmillaan kummankin ”tarina” saa oikeuden elää.

Kerro kumppanillesi, onko sinun tarinasi saanut riittävästi tilaa. Mitä kuulet hänen sanovan hyväksytyksi tulosta seurassasi? Fiilistelkää ja filosofoikaa myös siitä, missä aitoa kasvua on tapahtunut - se kasvattaa korkoa suhteelle!

2. Teesi

Miestä motivoi ja kannustaa se, että hän tuntee olevansa tarpeellinen. Naista motivoi ja kannustaa se, että hän tuntee olevansa rakastettu ja huomattu.

Mitä mieltä olet? Jos edellä muotoiltu on edes puoliksi totta myös teillä, miten päätät kasvattaa ”saldoasi” tänä suvena? Antaessaan saa!

3. Teesi

Mies vahtii, ettei hänen naiseensa kajota eikä kosketa. Nainen vahtii, ettei hänen miehensä osoita suosiota toiselle.

Paljastuvatko nämä taipumukset aurinkolasienkin takaa, kun arvioit itseäsi ja kumppaniasi? Tiedosta ja tiedota! Kerro kaverillesi, milloin vahtimisen ja ”mittailun” sietoraja ylittyy. Ja jos inhottava mustasukkaisuuden tunne tai salasuhdevihjailut muodostuvat sietämättömän toistuviksi, astelkaa luotettavan parisuhdepatologin pakeille. Asiat realisoituvat.

4. Teesi

Terveessä parisuhteessa halu antaa ja ottaa vastaan seksuaalista läheisyyttä voi olla vielä tärkeämpää kuin aina järjestyksessä oleva koti.

Millä ihanalla ja teille riittävällä eroottis-seksuaalisuudella ravitsette toisianne tällä viikolla? Käyttäkää olemassa olevaa ”eroottista pääomaanne” suhteenne kiinteyttämiseksi. Virkistystä!

5. Teesi

Riidatonta läheisyyttä on vasta hautausmaalla! Moni meistä kokee, että parisuhteessa läheisyyden kasvaessa myös lyömäväli lyhenee. Samoin vastaansanomatonta on se, että olen vastuussa ennen muuta omasta toiminnastani. En voi rakastaa toista, jollen suostu siihen, että saatan tulla haavoitetuksi.

Ehdotan, että varaatte kahdenkeskeisen ajan tässä asiassa. Kerro ja kuuntele, mitä muistoja ja tapahtumia tämä viides parisuhdeteesi tuo pintaan. Onnittelen jo etukäteen vaivannäöstänne. Sillä tähän hetkeen voi kätkeytyä samalla kertaa sekä painontunnetta rintakehässä että sydämesi syvä-ääniä ja unohdettua sielunkumppanuutta. Yhteisiä aarteita. Oppia ikäkaikki!

6. Teesi

Parisuhteen ”pitkässä juoksussa” tahto puhua niin, että tulee ymmärretyksi, on verrattomasti tärkeämpää kuin jommankumman halu päättää asiat omalla tavalla.

Päätä tänä kesänä: pysähdyn funtsimaan, miten ilmaisen ymmärrystäni hänelle, jonka kanssa lomailen! Henkiset, sanattomatkin ”palaute-kuitit” lämmittävät myös sadesäällä!

7. Teesi

Kesän 2015 elohopea-arvosta riippumatonta on tämä: Aito tahto ja kohtuullinen taito kuulla ja aistia toisen tunteita hetkessä (!) palkitsee suhdettanne. Parisuhdekursseja käymätönkin voi olla "tunnemestari" tässä.

Nauttikaa! Hellikää! Levätkää toisissanne! Teethän osuutesi tässä yhteisessä ja yhdistävässä tankkaustyössä.

8. Teesi

Tahto luoda kotiin hyväksyvä ja rajojakin rakastava ilmapiiri voi olla tämän päivän lapsiperheessä kaivatumpaa kuin tarmo huolehtia lastensa menestyksestä harrastusrintamalla

Kysy lapselta (ikätason mukaisesti), missä tilanteessa viimeksi hän tunsi olevansa vanhempiensa edessä ainutkertainen, hyväksytty ja rakastettu - toistuvista kotikähinöistänne huolimatta? Kuultuasi vastauksen, huomaa, miten vuorovaikutustyönne vanhempina ei ole ollut tuloksetonta. Inspiroidu kuulemastasi uudelleen!

9. Teesi

Ihminen elää siitä mille hän elää! Minulle hengellinen todellisuus on osoittautunut erääksi koetelluksi kivijalaksi myös perhe-elämän kannalta. Mikä sinun sieluasi ja mieltäsi virvoittaa tällä hetkellä? Mieti, missä asiassa lähellä olevasi kaipaavat juuri nyt näkyvää tukeasi?

10. Teesi

Olemme tulleet tässä, Kesäopas kahdelle – 10 parisuhdeteesiä keskusteltavaksi, e-vihkon viimeiseen kohtaan. Se sisältää kertaustehtävän:

Lue uudelleen läpi edelliset yhdeksän kohtaa. Arvioi, mitkä niistä ovat sukulaisillekin suositeltavia – kuitenkin siinä marssijärjestyksessä, että ensin testaat asiat omassa todellisuudessa, oman kumppanisi kanssa kotikentillä. Näin vältyt turhalta pulinalta selkäsi takana!

Mikä teeseistä oli paras ?

Mitkä niistä koskettivat niin, että kaipaavat syventämistä?

Toivon Sinulta tällaista palautetta. Suunnittelen syksyksi ”jatkokertomusta” – mutta mihin pitäisi keskittyä? Kerro ja vaikuta sisällön valintaan.

Lähetä vaustauksesi sähköpostiini ttt@timojuutinen tai käyttämällä verkkosivujeni yhteydenottolomaketta.

TIMON TYÖNOHJAUS & TERAPIA (TTT)

ttt@timojuutinen.fi www.timojuutinen.fi