



# Harjoitus: Tukipylväät

## Työkaluja parisuhteen hoitoon

---

### Tavoite:

Huomaatte, mitä parisuhteen tukipylväitä pidätte tärkeinä ja missä olisi parantamisen varaa.

### Ohje:

Käykää läpi seuraavat väittämät yksi kerrallaan. Arvioikaa kumpikin erikseen asteikolla 1–5, kuinka hyvin ne tällä hetkellä toteutuvat teidän arjessanne. Keskustelkaa samalla, kuinka tärkeänä kyseistä asiaa pidätte. Kiinnittäkää huomio hyviin asioihin.

---

### Väittämät:

	1	2	3	4	5
Arvostamme yhteistä aikaa.					
Me molemmat hoidamme asioita toistemme hyväksi ja toistemme puolesta.					
Tiedän, miten kumppani voi ja tiedän, mitä hänelle kuuluu.					
Suhteessamme on enemmän hyviä kuin huonoja päiviä.					
Arvostamme kotiamme.					
Viikonloppumme ovat rentouttavia.					
Autan, tuen, kannustan ja pyydän itsellenikin tukea.					
Tunnen kumppanini ja välitän hänen asioistaan.					
Lopetamme riidat sopimalla.					
Arvostamme keskinäistä hellyyttä ja varaamme sille omaa aikaa.					
Elämäämme kuuluu iloa ja naurua.					
Olemme uskollisia.					



Olemme toisillemme rehellisiä.					
Saamme yhdessä arjen sujumaan.					
Arvostamme toisiamme.					
Molempien mielipiteitä kuunnellaan.					
Meillä saa itkeä ja nauraa.					
Viehätymme toisistamme.					

## Muita tukipylväitä

Keksikää muita parisuhteenne tukipylväitä: vaikkapa ”olemme hyvät ystävät”, ”meillä on yhteinen rakas harrastus”, tai ”tuntemme kuuluvamme toistemme sukuihin”. Keskittykää hyvin asioihin.

## Työväline tukipylväiden korjaamiseksi on korjaava keskustelu

Miltä kohdin löysitte yhteistä kehitettävää? Jos sinun tai kumppanisi antama arvosana oli pienempi kuin kolme, tehkää suunnitelma tukipylvään korjaamiseksi näin. Käykää yhdessä korjaava keskustelu. Kumpikaan ei syytä toista, vaan miettikää yhdessä ääneen, mikä auttaisi kumppania ylläpitämään hänelle hankalaa tukipylvästä.

Esimerkki: ”Huomaan, että me molemmat koemme epävarmuutta, välitämmekö todella toisistamme. Mikä saisi sinut tuntemaan, että tunnen sinut ja välitän sinusta?”

Esimerkki: ”Huomaan, että me molemmat olemme huolissamme rehellisyydestä parisuhteessamme. Mikä saisi sinut tuntemaan, että rehellisyys välillämme on lisääntynyt?”

Esimerkki: ”Huomaan, että me molemmat olemme huolissamme maton alle lakaistavista ongelmista. Mikä saisi sinut tuntemaan, että meillä ongelmat puhutaan auki ja sitten pyydetään ja annetaan anteeksi?”