

PARISUHDE JA SITOUTUMINEN

(Osatiivistelmä Markman, Stanley et L. Blumbergin kirjasta *Riitele rakentavasti* laatinut Ulla Andersson)

Sitoutumisen määrittely

Sitoutuminen saattaa merkitä vapaaehtoista omistautumista: henkilö haluaa pitää yllä tai parantaa parisuhdetta yhteiseksi hyväksi. Hän haluaa tehdä uhrauksia ja panostaa suhteeseen.

Sitoutumista saatetaan käyttää myös kielteisemmässä sävyssä. Sen katsotaan pitävän ihmiset kiinni suhteissaan ja rajoittavan siten heitä. Tällainen rajoittava sitoutuminen pitää ihmiset avioliitossa onnettominkin. Rajoittavan sitoutumisen voidaan katsoa syntyvän joko ulkoisista tai sisäisistä paineista. Yleensä rajoitukset tekevät suhteen lopettamisen taloudellisesti, yhteiskunnallisesti, henkilökohtaisesti tai psykologisesti kalliiksi.

Kaikki kukoistavat avioliitot rajoittavat jotenkin ajan mittaan. Onnelliset pariskunnat eivät pahemmin pohdiskele rajoituksiaan. Rajoittaminen ja omistautuminen muodostavat yhdessä siteen, joka vie pariskunnan vaikka läpi harmaan kiven.

Vapaaehtoista sitoutumista voisivat kuvata sanat *lojaalisuus, luottamus, omistautuminen, uhrautuminen*.

Rajoittavaa sitoutumista kuvaavat puolestaan sanat *velvoitukset, kunnes kuolema erottaa, sopimus ja vangiksi joutuminen*.

Rajoittava sitoutuminen

Rajoittava sitoutuminen voidaan jakaa kahteen pääluokkaan: moraalinen ja käytännöllinen.

A. Moraaliset rajoitukset:

Joidenkin mielestä avioeron ottaminen on moraalisesti väärin. Tällöin taustalla voi olla uskonnollinen vakaumus.

Joillakin on puolestaan vakaa uskomus, että ihmisen on saatettava loppuun se, minkä hän aloittaa. Tätä sanotaan metasitoutumiseksi, koska se on tavallaan sitoutumista sitoutumiseen itseensä. Tämä sitoutumistyyppi liittyy yksilön henkilökohtaiseen arvojärjestelmään.

Huoli lasten hyvinvoinnista on yksi avainlottuvuus moraalisisissa kysymyksissä. Monet pysyvät naimisissa vain siksi, että uskovat sen olevan lasten parhaaksi.

Huoli kumppanin hyvinvoinnista voi olla yksi rajoittava tekijä. Ei halua aiheuttaa harmia toisille. Monilla pariskunnilla tämä toimii avainrajoituksena, joka pitää suhdetta koossa.

Kaikki edellä mainitut rajoitustekijät ovat lähtöisin myötätunnosta, syyllisyydestä tai velvollisuudentunnosta tai näiden yhdistelmästä.

B. Käytännön rajoitukset:

Nämä rajoitukset liittyvät puolisoiden näkemyksiin siitä, mitä saavutetaan tai menetetään, jos parisuhteesta tehdään loppu.

Jotkut pariskunnat päättävät pysytellä yhdessä siksi, etteivät kestä omaisuutensa jakamista. Monet voivat olla hyvin kiintyneitä taloonsa.

Jotkut voivat ajatella, että kumppanin ”kouluttamiseen” on mennyt paljon aikaa ja vaivaa, eikä kannata enää rasittaa itseään uuden kumppanin kouluttamisella.

Useimmat pariskunnat uskovat, että ystävät ja sukulaiset haluavat heidän suhteensa jatkuvan. Yhteiskunnallinen paine tuntuu sitä suuremmalta, mitä kauemmin pariskunta on ollut yhdessä. Yhteiskunnallinen paine voi selittää, miksi niin monet puolisot maalailevat toisistaan kauhukuvia, jos ero tulee eteen. Ero saadaan näyttämään ymmärrettävämmältä muiden silmissä.

Vaihtoehtojen laatu on tärkeä tekijä. Sitoutuminen on sitä voimakkaampaa, mitä huonompia muut vaihtoehdot ovat. Taloudellinen riippuvuus on tärkeä tekijä. Saavutetusta elintasosta ei mielellään luovuta. Naisilla on yleensä enemmän menetettävää taloudellisesti.

Uuden kumppanin puuttuminen on sosiaalinen rajoitus. Vanhetessaan ihmiset alkavat epäillä mahdollisuuksiaan uuden kumppanin löytämiseen, etenkin naiset, koska vanhemmissa ikäryhmissä on enemmän naisia kuin miehiä. Tosin naiset eivät eron tai kumppanin kuoleman jälkeen halua uutta kumppania yhtä usein kuin miehet.

Omistautuva sitoutuminen

Omistautuvan sitoutumisen yksi osatekijä on halu pitkäaikaiseen sitoutumiseen, suhteen jatkumiseen pitkälle tulevaisuuteen, halu vanheta yhdessä elämänkumppanin kanssa. Toisilleen omistautuneet puolisot keskustelevat tulevaisuudensuunnitelmista.

Hyvän parisuhteen toinen osatekijä on se sija, mikä parisuhteelle annetaan asioiden tärkeysjärjestyksessä. Kun parisuhde ja kumppani ovat etusijalla, se

heijastuu puolisoiden elämään ja käyttäytymiseen. Elämäntyyli heijastaa väistämättä ihmisen tärkeysjärjestystä.

Me-henki on sekin tärkeä tekijä, joka kertoo, tekevätkö puoliset yhteistyötä vai toimivatko he erillisinä yksilöinä omaksi hyväkseen. Yhteistyöasenteesta käytetään termiä me-henki siksi, että se osoittaa ”meidän” tulevan ennen ”minua”. Suhde kasvaa ja tuottaa tyydytystä, kun pariskunnalla on käsitys itsestään yhteisenä kokonaisuutena. Ilman yhteishenkeä syntyy herkemmin ongelmia, sillä silloin puoliset kokevat toisen helposti vastustajana.

Yhteisyys näkyy usein siinä, miten raha-asioita hoidetaan. Pariskunnat riitelevät usein siitä, mikä on ”sinun rahaasi” ja ”minun rahaani” ja yrittävät pitää kahta eri budjettia yhtäaikaan. Jos puoliset hoitavat raha-asiat yhteisesti, he eivät niin todennäköisesti eroa. Jos ei ole tunnetta yhteisyydestä, se voi laukaista monenlaisia välittämiseen, tunnustuksen antamiseen ja valtaan liittyviä ongelmia.

Uhrautumisen tuottama tyydytyksen tunne on yksi tapa tarkastella parisuhteen ulottuvuuksia. Iloa voi tuottaa se, että voi toimia toisen parhaaksi antamalla jotakin omasta itsestään.

Naisten odotetaan asettavan parisuhteen korkealle tärkeysjärjestyksessään ja uhraavan siksi enemmän kuin heidän kumppaninsa, ja sen vuoksi he eivät saa kovin paljon tunnustusta uhrauksistaan. Kun mies tekee uhrauksen, se huomataan helpommin.

Parisuhde on joka tapauksessa lujempi, jos molemmat osapuolet ovat valmiit uhrauksiin. Tutkimukset osoittavat, että jonkinasteinen uhrautuminen on normaali ja terve piirre vakaassa parisuhteessa.

Mitä enemmän muut houkuttavat, sitä vähemmän puoliso omistautuu nykyiselle kumppanilleen. Hyvin innokkaasti toisilleen omistautuneet puoliset itse asiassa vähättelevät muita mahdollisia kumppaneita.

Säännölliset kuvitelmat todellisista, ulottuvilla olevista vaihtoehtokumppaneista saattavat olla vaaraksi avioliitolle. On selvä varoitusmerkki huomata ajattelevansa hyvin paljon jonkun toisen kanssa olemista. Jokaisen oman valinnan varassa on, kuinka paljon hän haluaa haaveilla muista mahdollisuuksista ja kuinka paljon energiaa hän haluaa uhrata nykyisen suhteen ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Jos aikoo säilyttää avioliittonsa lujana, huomio on pidettävä kiinnittyneenä liiton lujittamiseen ja oman ruohon vaalimiseen sen sijaan että haikailee aidan toiselle puolelle.

Miten sitoutuminen kehittyy? Miten omistautuminen kuihtuu?

Kun molemminpuolinen sitoutuminen käy ilmeiseksi, suhde tuntuu turvallisemmalta ja siihen uskaltaa panostaa enemmän.

Omistautuminen lisää rajoituksia. On aivan luonnollista, että rajoitukset kasvavat suhteen myötä. Tyytyväisyys ja omistautuminen liittyvät toisiinsa. Vakavasti toisilleen omistautuvat puoliset suojelevat parisuhdetta enemmän ja toimivat toistensa mieliksi, jolloin tyytyväisyys lisääntyy. On hyvin miellyttävää huomata, että kumppani välittää parisuhteesta ja suojelee sitä.

Omistautuminen ei ole pelkkää onnea. Se perustuu myös henkilökohtaisiin valintoihin, arvoihin ja itseluottamukseen. Joidenkin on helpompaa pitää yllä omistautumista kuin toisten. Usein omistautuminen vähenee, jos tuntuu siltä, että ponnistukset eivät tuota minkäänlaista tulosta.

Tyydytystä tuottavan sitoutumisen salaisuus on pitää yllä sekä rajoituksia että omistautumista. Rajoitukset voivat antaa suhteeseen myönteisen ja turvallisuutta lisäävän ulottuvuuden. Omistautuminen on se sitoutumisen puoli, joka liittyy terveisiin, tyydytystä tuottaviin ja jatkuvasti kehittyviin parisuhteisiin. Jokaisen kannattaa miettiä mielessään, elääkö hän vain suhteessa sen enemmän ajattelematta vai pyrkiikö hän tekemään suhteesta sellaisen kuin haluaisi sen olevan.

Jokainen voi itse valita, haluaako hän uhrautua kumppaninsa takia. Jokaisen on valittava, haluaako hän suojella suhdettaan ulkopuolisilta houkutuksilta. Nämä ovat pohjimmiltaan tahtokysymyksiä.

Rajoittavan sitoutumisen arvioimista mittaavia väittämiä:

- Parisuhteen lopettaminen vaatisi paljon aikaa ja vaivaa.
- Avioliitto on pyhä side kahden ihmisen välillä, eikä sitä saa rikkoa.
- Minun olisi vaikea löytää uutta kumppania, jos suhteemme päättyisi.
- Ystäväni tai sukulaiseni haluavat suhteemme onnistuvan.
- Menettäisin arvokasta omaisuutta, jos jättäisin kumppanini.
- Kumppanini joutuisi epätoivon valtaan, jos jättäisin hänet, enkä siksi tee sitä vaikka haluaisinkin.
- En selviäisi taloudellisesti, jos eroaisimme.
- Elämänlaatuni huononisi monella tavalla, jos jättäisin puolisoni.
- Tunnen olevani tämän suhteen vanki.
- On tärkeää tehdä aina loppuun se, minkä on aloittanut.

Omistautuvan sitoutumisen arvioimista mittaavia väittämiä:

- Parisuhteemme on minulle melkein kaikkea muuta tärkeämpi.
- Haluan tämän suhteen kestävän lujana vaikeuksista huolimatta.
- Minulle tulee hyvä mieli, kun uhraudun kumppanini puolesta.
- Ajatellessani käytän meistä enemmän sanaa ”me” kuin ”minä ja hän”.

- En tunne vakavaa mieltymystä muihin kuin omaan kumppaniini.
- Parisuhteemme on selvä osa tulevaisuudensuunnitelmiani.
- Tiukassa paikassa asetan parisuhteemme etusijalle.
- Ajattelen, kuinka asiat vaikuttavat meihin pariskuntana, pikemminkin kuin sitä, kuinka ne vaikuttavat minuun yksilönä.
- En yleensä mieti, millainen suhde minulla voisi olla jonkun toisen kanssa.
- Haluan ikääntyä kumppanini rinnalla.

SITOUTUMISEN VOIMA

Pitkän aikavälin näkökulma

Parisuhteeseensa sitoutuneet ihmiset katsovat asioita pitkän aikavälin näkökulmasta. Toimivassa parisuhteessa omistautuminen ja rajoitukset saavat yhdessä aikaan pysyvyyden tunnun. Se on erityisen tärkeää siksi, että yksikään parisuhde ei tuota tyydytystä koko ajan. Pariskunnat selviytyvät vaikeista ajoista sitoutumisen tuoman pitkän aikavälin näkökulman turvin. He odottavat, että suhde kestää niin myötä- kuin vastoinkäymisissäkin.

Pitkän aikavälin näkökulma on ehdottoman tärkeä, koska silloin molemmat osapuolet voivat ottaa riskejä ja paljastaa sisimpänsä luottaen siihen, että toinen on paikalla tarvittaessa.

Pitkän aikavälin näkökulman puuttuminen panee keskittymään senhetkiseen hyötyyn. Lyhyen aikavälin näkökulma saa haluamaan kaiken heti, koska tulevasta ei ole tietoa. Ei ole yllättävää, etteivät ihmiset halua panostaa suhteeseen, jonka tulevaisuus ja palkitsevuus on epävarma.

Kun sitoutuminen ei ole selkeää, tulee suorituspainetta, eikä kumpikaan tunne tulevansa hyväksytyksi, vaikka hyväksymisen kokemus on avainkysymys jokaiselle ihmiselle.

Riskien hajauttaminen

Lyhytnäköisesti suhtautuvat ihmiset tutkivat parisuhteensa kustannuksia ja tuottoja päivittäin niin kuin sijoittaja, joka etsii koko ajan parempaa kohdetta. Tällaisen sijoittajan tavoin suhtautuva puoliso panee tarmonsä joko syrjähyppyihin tai muihin suhteen ulkopuolisiin toimintoihin, niin että parisuhde kärsii. Vaikka tällainen henkilö saattaa kysyttäessä asettaa parisuhteen ja perheen etusijalle elämässään, hänen elämäntapansa ei sitä suinkaan osoita. Hän onkin vaarassa menettää sen, mitä sanoo pitävänsä tärkeimpänä.

Tarmo voidaan suunnata toimintaan, joka lyhytnäköisesti katsoen näyttää houkuttelevammalta kuin pitkäaikaisen parisuhteen tuotto. Dramaattisin esimerkki on uskottomuus. Useimmat syrjähyppyt tehdään juuri silloin, kun parisuhde on hankalassa vaiheessa tai lamautunut. Pitkäaikainen sitoutuminen tuntuu niin epävarmalta, että

toinen suhde alkaa houkuttaa. Aina ei seurauksena ole avioero, mutta sen tuhoisampaa menettelytapaa ei ole.

Jos parisuhteen pohja vahvistuu useilla eri alueilla, kuten esimerkiksi ystävyyden, huvittelun, fyysisen kanssakäymisen ja henkisen yhteydenpidon alueilla, silloin puoliset käyttävät hajauttamista yhteisyyden saavuttamiseen parisuhteen puitteissa.

Pitkäaikaiset sijoitukset

Jos puoliset eivät suoranaisesti aio päättää suhdettaan, he eivät voita mitään viivyttämällä myönteistä panostusta. Parisuhteeseen on panostettava säännöllisesti, jos haluaa estää ongelmat etukäteen. Uskomme, että parisuhde toimii parhaiten, jos molemmat osapuolet sijoittavat siihen säännöllisesti riippumatta senhetkisen tyytyväisyyden asteesta.

Sijoittaminen tai panostaminen tarkoittaa esimerkiksi molemminpuolista vuorovaikutusta ja puolison arvostamista, ristiriitatilanteiden rakentavaa käsittelyä, yhdessä huvittelemista, itsekkyydestä luopumista, anteeksiantamista ja mieltä painavien ongelmien ratkaisemista.

Kiireinen elämänrytmi estää usein panostamasta parisuhteeseen riittävästi, sillä usein pidetään itsestään selvänä, että toinen osapuoli jaksaa odottaa huomiota. Kumppanin läsnäoloa ei kuitenkaan saa koskaan pitää itsestään selvänä. Parisuhteeseen pitää panostaa **säännöllisesti.**

Riski ja voitto

Ihmiset toimivat valitettavan usein ikään kuin voisivat saada jotakin antamatta mitään vastineeksi – ikään kuin voisi saada aikaan syvästi palkitsevan suhteen tekemättä itse mitään. Jos haluaa jotakin arvokasta, on peliin pantava jotakin omasta itsestään.

Jos suhteen kehittyminen on jo kauan näyttänyt huonolta ja olo tuntuu tyytymättömältä, tilanteeseen on suhtauduttava rakentavasti. Sitä ei saa missään tapauksessa pyyhkäistä mielestä. Jos molemmat ryhtyvät ponnistelemaan suhteen hyväksi, he saattavat saada kumppanin taholta yllättävän paljon vastakaikua.

Vertailu

Yksi vähäisen sitoutumisen muoto on alituinen vertaileminen, taipumus tarkkailla, mitä parisuhteessa saa oman panoksensa vastineeksi.

Miksi vertaileminen on vahingollista? Eikö ole reilua, että kumpikin tekee osuutensa parisuhteessa? Ongelma on siinä, että vertailu on pohjimmiltaan toivottoman puolueellista ja voi siksi vahingoittaa tervettäkin suhdetta.

Kumpi tekee suuremman osan parisuhdetta rakentavasta myönteisestä työstä? Vertailija itse tietysti. Jokainen seuraa vain omaa käyttäytymistään jatkuvasti.

Vaikka asioita voisikin jotenkin arvottaa ja verrata tasapuolisesti, oma henkilökohtainen näkemys suosii yleensä vertailijaa.

Vertailemista vastaan voi taistella kolmella tavalla:

1. Ensinnäkin täytyy tiedostaa olevansa epäoikeudenmukainen.
2. Toiseksi on tehtävä heti vastaveto kiinnittämällä erityistä huomiota kumppanin tekemään osuuteen parisuhteessa.
3. Kolmanneksi on ajateltava sitä, miten itse voi toimia parisuhteen hyväksi eikä keskittyttävä toisen osapuolen laiminlyönteihin. On muistettava, että jokainen pystyy vaikuttamaan vain omiin tekemisiinsä.

Luottamus ja sitoutuminen

Luottamus ja sitoutuminen ovat riippuvaisia toisistaan. Kun sitoutuu enemmän, myös puoliso sitoutuu enemmän, ja mitä enemmän kumpikin sitoutuu, sitä enemmän he luottavat toisiinsa ja omistautuvat toisilleen.

Kumppanin luottamuksen voi saavuttaa osoittamalla, että on omistautunut suhteelle ja aikoo tehdä siitä pitkäaikaisen. Parisuhteen kumpikin puoliso voi suoraan vaikuttaa ainoastaan omaan osuuteensa, ja siksi omalle suhtautumiselleen kannattaa panna painoa.

Pitkän aikavälin näkökulma

Sitoutumista voidaan käyttää aseena taistelussa. Riitatilanteessa voidaan yrittää saada yliote kumppanista mitätöimällä sitoutumista. Avioeron ehdottelemisen ei kuitenkaan lisää turvallisuuden tunnetta parisuhteessa.

Se, joka onnistuu vakuuttamaan loukkaavan osapuolen omasta välinpitämättömyydestään, tuntee pääsevänsä niskan päälle. Jos sitoutuminen asetetaan kyseenalaiseksi voimakkaan turhautumisen hetkellä, se aiheuttaa ahdistusta ja kilpailua. Osapuolet ahdistuvat suhteen jatkuvuuden epävarmuudesta ja rupeavat kilpailemaan siitä, kumpi kärsii vähemmän. Todellisuudessa molemmat kärsivät aika lailla.

Jos avioliiton haluaa saada toimimaan, ei kannata ruveta puhumaan avioerosta. Syrjähyppyillä ei myöskään kannata uhkailla. Kaikki sellainen vahingoittaa pitkän aikavälin turvallisuutta. Jos vaistoa parisuhteessaan olevan ongelmia sitoutumisen tai vallankäytön tasapainossa, puolison kanssa kannattaa keskustella näistä asioista suoraan ja rakentavasti. Isoja asioita on tärkeää käsitellä erityisellä varovaisuudella, eikä missään tapauksessa turhautumisen ja erimielisyyden hetkinä.

ITSEKKYYS

Kulttuurimme rohkaisee itsekkyyteen. Julkisuudessa ei ole erityisemmin ylistetty uhrautumista, yhteistyötä tai kumppanin ja parisuhteen asettamista etusijalle. Itse asiassa yhteiskuntamme ihanoi yksilöä ja hänen saavutuksiaan. Me väitämme, että **omistautuminen on terveen suhteen peruskivi** ja että **itsekkyyks on vahingollista**.

Yhteistyö on voimaa

Omistautuminen parisuhteelle tarkoittaa yhteistyöhalua ja keskittymistä kumppaniin oman itsen sijasta. Yhteistyöhaluinen ihminen vaistoa herkästi kumppaninsa tunteet, osaa katsoa asioita hänen näkökulmastaan ja pyrkii tukemaan ja suojelemaan kumppaniaan. Parisuhteessa asetetaan kumppanin terveys ja onni yhtä tärkeälle sijalle kuin oma terveys ja onni. Silloin pyritään omin teoin edistämään parisuhdetta ja kuuntelemaan kumppania silloinkin, kun ei oikein tekisi mieli. Jos haluaa estää parisuhteen rikkoutumisen, kannattaa viljellä sellaisia asenteita ja sellaista käytöstä, joka osoittaa omistautumista suhteelle.

Itsekkyyks ja itsekeskeisyys tekevät tunteettomaksi kumppanin tunteille. Itsekäs ihminen näkee kaiken vain omasta näkökulmastaan ja pyrkii aina tavoittelemaan omaa etuaan ja suojelemaan omaa itseään.

Seurusteluaikana itsekeskeisyys on vähäisimmillään ja kumppani asetetaan usein etusijalle. Kumpikin kuuntelee mielellään toista. Tätä ei kuitenkaan jatku kovin pitkään.

Kulttuurimme korostaa yksilön oikeuksia ja tarvetta suojella itseään, mutta itsekäs asenne ja käyttäytyminen voi tuhota suhteen. Omistautuminen tarkoittaa nimenomaan me-henkeä ja ajoittain uhrautumistakin. On mahdotonta rakentaa kunnan avioliittoa, jos kumpikin puoliso keskittyy lähinnä siihen, mikä hänelle itselleen on parasta. **Ei pidä kysyä, miten kumppani voisi tehdä avioliiton onnellisemmaksi**, vaan jokaisen **pitää itse** miettiä, mitä voi **tehdä** paremman suhteen eteen.

Varmastikaan ei ole sattuma, että minäkeskeinen ajattelutapa ja korkeat avioeroluvut näyttäytyvät samaan aikaan. Hyvät ja pitkäaikaiset parisuhteet perustuvat itsekkyyden sijasta toisesta välittämiselle.

Keskinäinen riippuvuus vai sitoutuminen?

Alun perin keskinäisen riippuvuuden käsite muotoutui alkoholistien hoitotyössä. Ammatti-ihmiset huomasivat, että alkoholistien lähipiirissä oli usein ”auttajia”, jotka itse asiassa vain pahensivat tilannetta. Ammattiauttajat huomasivat, että jotkut ihmiset tuntevat tarvetta vahvistaa alkoholistin riippuvuutta. Sen takana on usein tarve toimia huolehtijana ja tilanteen herrana. Epävarmuus ja tarve päästä hallitsevaan asemaan saattaa siten johtaa vahingolliseen ”apuun” ja keskinäiseen riippuvuuteen. Tällaista suhtautumista ei voi määrittellä toiselle omistautumiseksi.

Keskinäisellä riippuvuudella ei kuitenkaan ole mitään tekemistä epätsekkään uhrautumisen tai yhteistoiminnan kanssa. Jos parisuhdetta rakentaa siten, että ottaa toisen ihmisen huomioon, sitä ei voi sanoa riippuvuudeksi. Hyvä parisuhde vaatii molemminpuolista antamista, toisinaan uhrautumistakin.

Liikaakin tosin voi antaa, ja vahingollisella tavalla. Ei ole todellista omistautumista sietää puolison loukkaavaa käytöstä tai kohtuuttomia vaatimuksia.

Miten omistautumista voi lisätä?

Kannattaa varoa puuttumasta toisen osapuolen tekemisiin liikaa ja tarkastella omaa osuuttaan suhteen parantamisessa. Jokainen voi vaikuttaa omaan käytökseensä, ei niinkään kumppaninsa käytökseen. Toisen osapuolen myönteiset käyttäytymismallit voivat tarttua toiseenkin. Kannattaa panostaa omaan kehitykseensä.

Pitää osoittaa arvostusta olemassa olevaa suhdetta kohtaan ja pyrkiä tekemään yhteisyyttä edistäviä asioita. Vertailla ei saa.

Apua! Meidän sitoutumisemme on pelkästään rajoittavaa.

Monet pariskunnat kokevat avioliiton lähinnä rajoittavaksi, eikä kumpikaan saa tyydytystä parisuhteesta. Tilanteen muuttaminen edellyttää molempien osapuolten päättäväistä panosta. Tällöin on tärkeintä kasvattaa uudelleen omistautuva asenne. Ensiksikin täytyy uskoa, että se on mahdollista.

Esitämme esimerkin parisuhteen elvyttämistoimista:

1)Istuutukaa juttelemaan yhdessä avioliittonne tilasta. Puolustautumisen tai riitelemisen sijaan kummankin pitäisi kovasti yrittää osoittaa arvostusta kumppania kohtaan. Kun osapuolet kuuntelevat tarkkaavaisesti toisiaan, he alkavat lähentyä. Yhteisyyttä voi lisätä juuri suhteen huonontumisesta kasvava yhteinen suru ja menetyksen tunne.

2)Muistelkaa, millaista teillä oli ennen yhdessä. Mikä veti teitä yhteen? Miten teillä oli ennen tapana huvitella? Varokaa kirjoittamasta historiaa uudelleen: älkää pyrkikö näkemään entisiä miellyttäviä kokemuksia kielteisessä valossa.

On melkein mahdotonta tavoittaa samaa hurmaantumista kuin suhteen alussa, mutta monet mieluisat tunteet voi kokea uudelleen.

3)Päätäkää yhdessä muuttaa suhteenne paremmaksi. Jos pariskunta pysyy yhdessä tärkeiden rajoittavien tekijöiden takia, miksi ei saman tien yrittäisi tehdä yhteiselämästä siedettävän sijaan miellyttävää. Varmasti molemmat sisimmässään haluavat jotakin sen suuntaista. Pohjimmiltaan on kysymys **tahdosta.**

4)Tehkää samoin kuin alussa. Yksinkertainen neuvo, mutta se saattaa vaikuttaa melkoisen syvällisesti. Suhteen varhaisissa vaiheissa pariskunnat puhuvat enemmän ystävinä, huvittelevat enemmän yhdessä, antavat enemmän anteeksi, näkevät helpommin asioiden hyvät puolet ja ylipäättään hallitsevat ristiriitatilanteet paremmin.

Yrittäkää keskittyä toiseen ja unohtakaa itsenne. Jos olette itsekkäitä, tunnustakaa se itsellenne ja muuttukaa.

5).Älkää luovuttako. Jatkakaa ponnistelua näiden vaiheiden kautta, ja keskittykää erityisesti neljänteen vaiheeseen. Odottakaa edistystä, mutta älkää odottako yhtäkkistä ihmettä. Uskokaa, että yrittäminen kannattaa, jos molemmat jaksavat loppuun saakka.