

TESTI: Tukipylväät

Arvioikaa yhdessä parisuhteenne tämänhetkiset tukipylväät skaalalla 1 – 5. Käyttäkää vaikkapa ruutua ja rastia. Kumpikin vastaa oman mielensä mukaan. Keskustelkaa samalla kohta kohdalta, kuinka tärkeä tämä tukipylväs on teille. Kiinnittäkää huomio hyviin asioihin.

	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.					
Osaamme pyytää ja antaa anteeksi.					
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.					

Lisätkää alla oleville viivoille muita parisuhteenne tukipylväitä: vaikkapa ”olemme hyvät ystävät”, ”meillä on yhteinen rakas harrastus”, tai ”tuntemme kuuluvamme toistemme sukuihin”. Keskittykää hyviin asioihin.

Tehtävä: 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, välitämme 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?