PARISUHTEEN PALIKAT

Luottamus

SISÄLTÖ

- Kysymyksiä
- Näkökulmia luottamukseen
- Luottamus synnyttää hyviä tunteita
- Palikkatalon harjapalkki
- Uskollisuuden tasoja
- Aiheeton epäluottamus
- Luottamuksen rikkoontuminen
- Luottamuksen uudelleenrakentaminen

PARISUHTEEN PALIKAT

KYSYMYKSIÄ

- Luotanko puolisoni ruuanlaittotaitoon tai autolla ajotaitoon?
- Luotanko itseeni vanhempana?
- Uskonko, että suhteemme voi kehittyä?
- Luotanko kykyymme ratkaista riitoja?
- Luotanko omaan viehätysvoimaani?
- Luotanko puolisoni uskollisuuteen?
- Uskonko rakkauden kestävyyteen?

NÄKÖKULMIA LUOTTAMUKSEEN

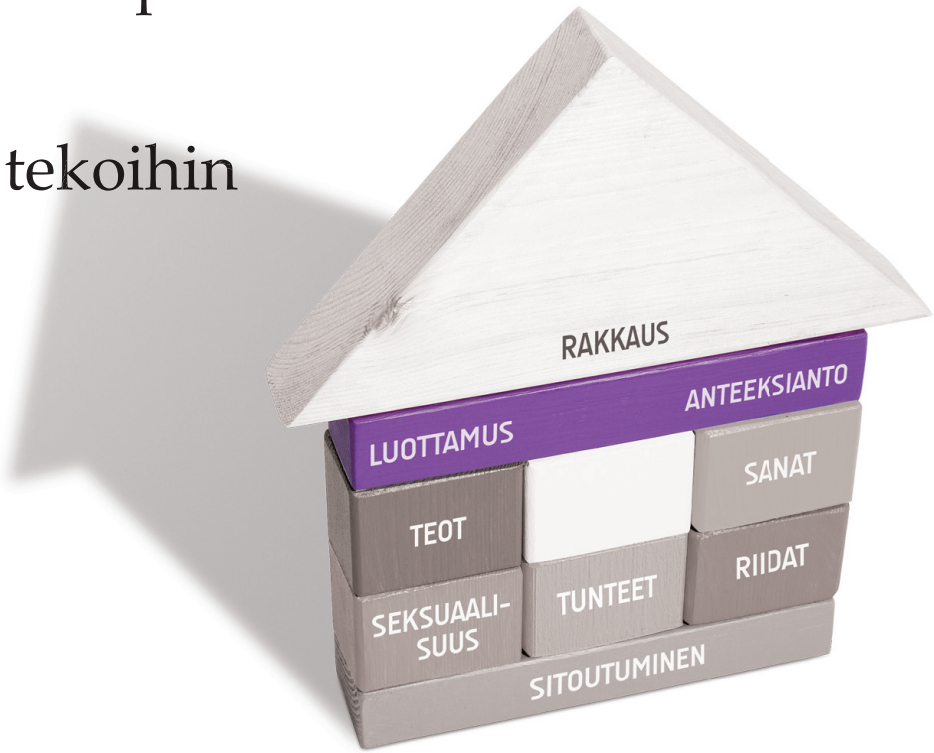
- Yksilö: Mikä on oma kykyni luottaa toiseen ihmiseen?
- Suhde: Miten luotettavia olemme toisillemme eri asioissa?
- Sinisilmäinen ja kaikkea epäilevä ovat luottamuksen ääripäät

LUOTTAMUS SYNNYTTÄÄ HYVIÄ TUNTEITA

- Yhteenkuuluvuutta ja läheisyyttä
- Vakautta ja turvallisuutta
- Tilaa ja vapautta hengittää
- Uskallusta heittäytyä ilman varmisteluja
- Varmuutta ettei toinen hylkää
- Rohkeutta olla avoin ja rehellinen
- Levollisuutta ettei menetä rakkautta vaikka tekee virheitä

PALIKKATALON HARJAPALKKI

- Kannattelee kattoa
- Edellyttää tasapainoa harjapalkin toisen pään kanssa
- Sitoo rakennuksen seiniä yhteen
- On suorassa yhteydessä sanoihin ja tekoihin
- On sitoutumisen kanssa iso palikka



POHDINTAKYSYMYKSIÄ

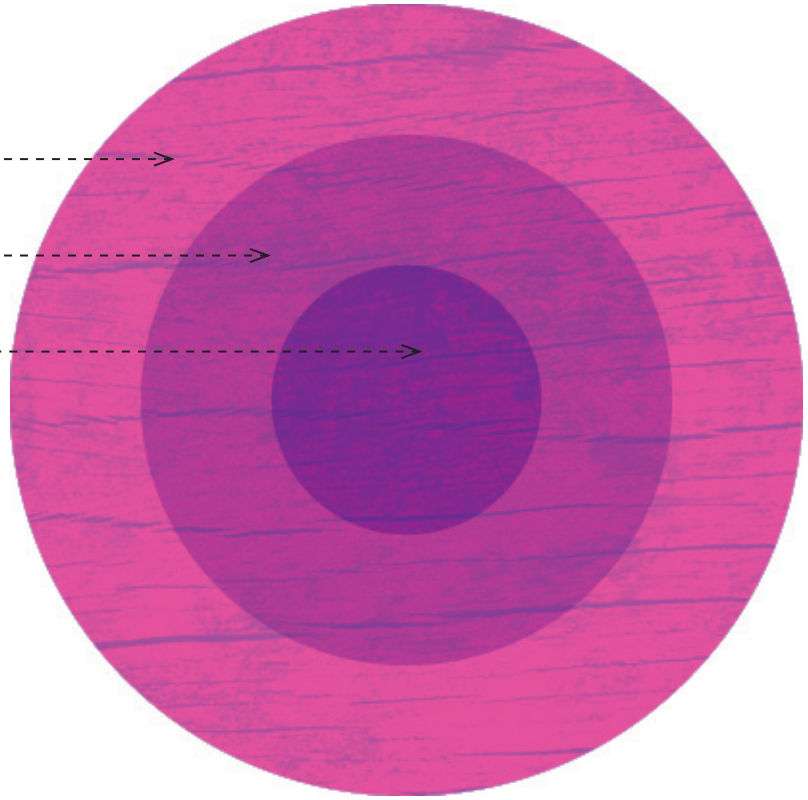
- Millainen on oma kykysi luottaa toiseen?
- Miten luotettavasti toimit parisuhteessanne?

LUUKKAAN EVANKELIUMI 16:10

”Joka on vähimmässä luotettava, se on luotettava paljossakin,
ja joka on vähimmässä vilpillinen, se on vilpillinen myös paljossa.”

USKOLLISUUDEN TASOJA

- Kunnioitus ja uskollisuus ovat parisuhteen luottamuksen perusta
- Uskollisuuden tasoja
  - Fyysinen uskollisuus
  - Henkinen uskollisuus
  - Sisäinen uskollisuus

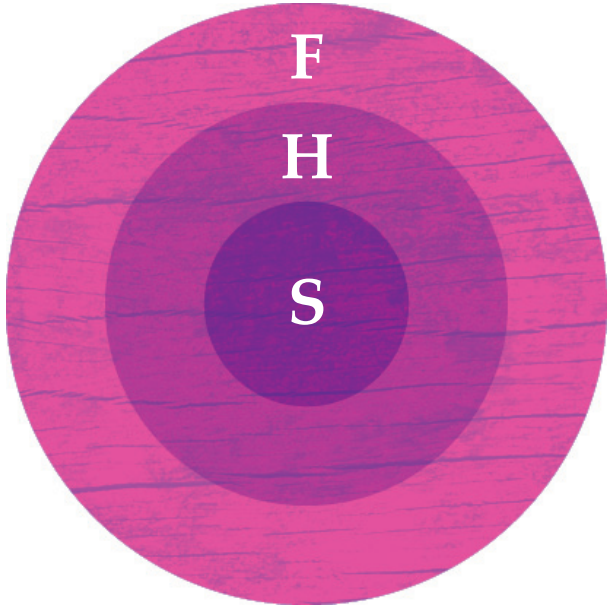


Fyysinen uskollisuus

- Kosketukseen ja seksuaalisuuteen liittyvien parisuhderajojen kunnioittaminen

Henkinen uskollisuus

- Tärkeiden asioiden jakaminen, ystävyyden syventäminen oman puolison kanssa



Sisäinen uskollisuus

- Kääntyminen omaan puolisoon päin mielikuva- ja ajatusmaailmassa

AIHEETON EPÄLUOTTAMUS

- Kyvyssä luottaa on epäterveitä piirteitä, jos puoliso ilman aihetta ja syytä:
  - Epäilee jatkuvasti
  - Kuvittelee ”pettämisiä”
  - On voimakkaasti mustasukkainen
  - Kontrolloi toista eri tavoin
  - Pelkää tai pelottelee
  - Ripustautuu toiseen

LUOTTAMUKSEN RIKKOUTUMINEN

Pitkällä aikavälillä

- Pienet, usein toistuvat pettymykset arjessa
- Tunnetarpeiden laiminlyönti
- Kokemus, että mikään ei muutu
- Kasaantuvat ongelmat, joita ei osata käsitellä

Yhtäkkiä kertarysäyksellä

- Uskottomuus
- Salaisuuden paljastuminen, esim. riippuvuus

POHDINTAKYSYMYKSIÄ

- Millaiset asiat ovat synnyttäneet säröjä luottamukseeni?
- Miten voisimme vahvistaa luottamusta välillämme?

LUOTTAMUKSEN UUDELLEENRAKENTAMINEN

- Aito katuminen
- Rikkeiden tunnustaminen, anteeksi antaminen
- Tarvittaessa ulkopuolisen avun hakeminen
- Toipumisajan hyväksyminen
- Sanojen ja tekojen yhdenmukaisuus
- Toisen myönteinen huomioiminen
- Parisuhteen aktiivinen hoitaminen

HEBREALAISKIRJE 11:1 (1938 käännös)

”Mutta usko on luja luottamus siihen, mitä toivotaan, ojentautuminen sen mukaan, mikä ei näy.”

Näihin luotan

- Haluamme antaa anteeksi toisillemme
- Emme halua tietoisesti loukata toisiamme
- Haluamme täyttää toistemme tarpeita
- Kriisin jälkeen läheisyys syvenee, vaikkei nyt tuntuisikaan siltä
- Halu rakastella palaa, vaikka se nyt olisi kadoksissa

Jumala, rohkaise minua luottamaan
ja olemaan luottamuksen arvoinen.
Auta uskomaan parisuhteemme
mahdollisuuksiin silloinkin,
kun ne ovat vasta idullaan.