

## NEGATIIVISEN VUOROVAIKUTUSKEHÄN YMMÄRTÄMINEN

Susan Johnson, Tunnekeskeisen Pariterapia (Emotionally Focused Therapy for Couples)

Parit usein jumiutuvat negatiiviselle kehälle riidellessään: ” *Me tunnistamme riitamme, se kulkee aina samaa kaavaa* ”, on tyypillinen kokemus.

Kehässä näyttäytyvät molempien käyttäytymistavat, tunteet, ja keholliset reaktiot.

On tärkeä avata kehää ja ymmärtää, mitä kumpikin osapuoli tekee ja tuntee kehän aikana, ja miten kumpikin omalta puoleltaan YLLÄPITÄÄ kehää.

Sinä reagoit puolisosasi reaktioihin ja hän reagoi sinun reaktioihisi ja näin olette loppumattomassa kehässä. Nyt ei ole merkityksellistä se, kumpi mielestänne aloittaa riidan, vaan tarkastella jo meneillään olevaa riitaa.

Kaikessa vaikeudessaan on tärkeä muistaa, että negatiivinen kehä syntyy hyvästä yrityksestä tunneyhteyteen puolison kanssa, mutta tavat yrittää yhteyteen ovat toimimattomia. Ja kummankin toimintatapa tahtomattaan vahvistaa kumppanin toimintatapaa ja tietysti myös pinnan alla olevia haavoittuvia tunteita.

**Lue alla olevat lauseet ja rastita:**

- 1. Mitkä ovat ne pinnan päällä olevat toimintatavat, joita sinä käytät.**
- 2. Mitkä ovat pinnan alla olevat haavoittuvat tunteet.**

### **1. Mitä teen -Pinnan päällä näkyvä käyttäytyminen**

#### **Tyypillisempiä vaativalle**

Korotan ääntäni  
Selitän kerta toisensa jälkeen  
Kerron, miten sinun pitäisi korjata käyttäytymistäsi  
Syytän  
Huudan  
Kritisoin  
Kontrolloin  
Nalkutan  
Takerrun  
Itken  
Arvostelen  
Kovetan itseni  
Hiljenen  
Luovutan  
Muu \_\_\_\_\_

#### **Tyypillisempiä vetäytyvälle**

Yritän ratkaista asiaa  
Perustelen  
Puolustaudun  
Määrittelen sinut ongelmaksi  
Lähden pois tilanteesta  
Suutun, räjähdän  
Menen hiljaiseksi  
Myönnyn kaikkeen  
Kieltäydyn keskustelemasta  
Laitan huumoriksi  
Vaihdan puheenaihetta  
Muutun kylmäksi  
Vetäydyn kuoreeni, pidän sisälläni  
Jähmetyn  
Muu \_\_\_\_\_

## 2. Mitä tunnen – pinnan alla olevat haavoittuvat tunteet

|  |  |
|--|--|
| Tunnen itseni yksinäiseksi                 | Tunnen oloni ahdistuneeksi             |
| Tunnen itseni hylätyksi                    | Tunnen syyllisyyttä                    |
| Tunnen toivottomuutta                      | Tunnen keinottomuutta                  |
| Tunnen avuttomuutta                        | Tunnen voimattomuutta                  |
| Tunnen merkitsemättömyyttä                 | Tunnen epäonnistuneeni                 |
| Tunnen itseni riittämättömäksi             | Tunnen arvottomuutta                   |
| Tunnen, että minut on jätetty ulkopuolelle | Tunnen, että se on aina minun syytäni  |
| Tunnen itseni surulliseksi                 | Tunnen, että minut on työnnetty pois   |
| Tunnen, että en ole rakastettu             | Tunnen siitä, että en tule kuulluksi   |
| Tunnen oloni tyhjäksi                      | Tunnen oloni haavoittuvaksi            |
| Tunnen, että haluaisin luovuttaa           | Tunnen, että minut on eristetty        |
| Tunnen turvottomuutta                      | Tunnen vain pahaa oloa                 |
| Tunnen häpeää                              | Tunnen, että en uskalla täysin luottaa |

### Kehoni tuntee

|                                    |                                    |
|------------------------------------|------------------------------------|
| Tunnen, että pulssini kohoaa       | Tunnen painetta rinnassa           |
| Tunnen, että kehoni on jännittynyt | Tunnen epämiellyttävyyttä vatsassa |
| Tunnen kuristusta kurkussa         | Muu _____                          |

**Palauta mieleesi jokin tilanne, jossa riita on jo meneillään ja jatka seuraavia lauseita.**

Riidassa minä usein reagoin ( kuvaa omaa käyttäytymistäsi)...

Puolisoni usein reagoi minua kohtaan ( kuvaa hänen käytöksensä niin kuin se sinulle näyttäytyy)...

Kun puolisoni toimii noin, minä usein tunnen (pinnan alla olevat haavoittuvat tunteet)...

Kun minä toimin omalla tavallani, luulen, että puolisoni kokee itsensä...

Mitä enemmän minä (oma käyttäytyminen) \_\_\_\_\_ sitä enemmän sinä (toisen käyttäytyminen) \_\_\_\_\_

*Mitä enemmän minä vetäydyn, sitä enemmän sinä kritisoit. Ja mitä enemmän sinä kritisoit, sitä enemmän minä vetäydyn.*

*Mitä enemmän minä kritisoin, sitä enemmän sinä vetäydyt. Ja mitä enemmän sinä vetäydyt, sitä enemmän minä kritisoin.*