

PARISUHTEEN TUNNEYHTEYS

Turvallinen tunnesuhde rakentuu kolmesta peruskulmakivistä:

1. Puolison saatavilla olo – ”Voin kääntyä puoleesi, ja tiedän, että olet saatavilla.”
2. Puolison vastaanottavuus – ”Tiedän, että otat viestini vastaan.”
3. Tunneyhteys- ”Meillä on hyvä olla toistemme lähellä.”

Vastatkaa kysymyksiin erikseen kumpikin omasta näkökulmastanne käyttäen asteikkoa 0-10.
Kirjoittakaa numero lauseen perään.

0= ei lainkaan totta 10=täysin totta

Miten sinä koet suhteenne ja kumppanisi?

SAATAVILLA OLEMINEN. Kuinka hyvin kumppanisi on saatavillasi, kun tarvitset häntä?

1. Saan helposti kiinnitetyksi kumppanini huomion.
2. Minun on helppo saada tunneyhteys kumppaniini.
3. Kumppanini osoittaa minulle, että olen hänelle tärkein.
4. En tunne itseäni yksinäiseksi tai ulkopuoliseksi parisuhteessamme. (Mitä vähemmän tunnet yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta, sen korkeammat pisteet)
5. Voin jakaa syvimät tunteeni kumppanini kanssa, ja hän kuuntelee minua kun puhun niistä.

VASTAANOTTAVUUS. Voitko luottaa siihen, että kumppanisi on vastaanottavainen sinulle ja tarpeillesi?

1. Jos tarvitsen yhteyttä kumppaniini tai lohdutusta, hän on käytettävissäni.
2. Kumppanini reagoi, kun osoitan tarvitsevani hänet lähelleni.
3. Tunnen, että voin turvautua kumppaniini, kun olen ahdistunut tai epävarma.
4. Tiedän, että olen tärkeä kumppanilleni silloinkin, kun riitelemme tai olemme eri mieltä, ja tiedän, että pääsemme kyllä sopuun.
5. Jos tarvitsen sitä, että kumppanini vakuuttaa minulle miten tärkeä olen hänelle, hän on valmis tekemään sen.

YHTEYS. Vallitseeko välillänne positiivinen tunneyhteys?

1. Minun on oikein hyvä olla kumppanini lähellä, luotan häneen.
2. Voin uskoutua kumppanilleni melkein kaikissa asioissa.
3. Erossa ollessammekin voin luottaa siihen, että meillä on hyvä yhteys toisiimme.
4. Tiedän että kumppanini jakaa ilonaiheeni, tuskani ja pelkoni.
5. Voitko luottaa siihen, että kumppanisi arvostaa sinua ja pysyy lähelläsi?
6. Tunnen oloni niin turvalliseksi, että uskallan ottaa kumppanini kanssa emotionaalisia riskejä. (esim. Uskallan ottaa puheeksi asioita joista en ole varma miten hän suhtautuu)

Miten arvelet, että kumppanisi kokee sinut ja suhteenne?

SAATAVILLA OLEMINEN. Kuinka hyvin olet kumppanillesi saatavilla kun hän tarvitsee sinua?

1. Kumppanini saa helposti kiinnitettyä huomioni.
2. Kumppanini on helppo saada minuun tunneyhteys.
3. Osoitan kumppanilleni, että hän on minulle tärkein.
4. Kumppanini ei tunne itseään ulkopuoliseksi tai yksinäiseksi parisuhteessamme. (Mitä vähemmän kumppanisi tuntee yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta, sen korkeammat pisteet)
5. Kumppanini voi jakaa syvimät tunteensa kanssani, ja kuuntelen häntä kun hän puhuu niistä.

VASTAANOTTAVUUS. Voiko kumppanisi luottaa siihen, että olet vastaanottavainen hänelle ja hänen tarpeilleen.

1. Jos kumppanini tarvitsee yhteyttä minuun tai lohdutusta niin olen hänelle käytettävissä.
2. Reagoin, kun kumppanini osoittaa tarvitsevansa minua lähelleen.
3. Kumppanini tuntee, että hän voi turvautua minuun ollessaan ahdistunut tai epävarma.
4. Kumppanini tietää, että hän on minulle tärkeä silloinkin, kun riitelemme tai olemme eri mieltä, ja hän tietää, että pääsemme kyllä sopuun.
5. Jos kumppanini tarvitsee sitä, että vakuutan hänelle miten tärkeä hän on minulle, olen valmis tekemään sen.

YHTEYS. Vallitseeko välillänne positiivinen tunneyhteys?

1. Kumppanini on hyvä olla lähelläni. Hän luottaa minuun.
2. Kumppanini voi uskoutua minulle melkein kaikissa asioissa.
3. Erossa ollessammekin kumppanini luottaa siihen, että meillä on hyvä yhteys toisiimme.
4. Kumppanini tietää, että hän voi jakaa kanssani ilonaiheensa, tuskansa ja pelkonsa.
5. Kumppanini luottaa siihen, että arvostan häntä ja pysyn hänen lähellään.
6. Kumppanini tuntee olonsa kanssani niin turvalliseksi, että hän uskaltaa ottaa kanssani emotionaalisia riskejä. (esim. Hän uskaltaa ottaa puheeksi asioita joista ei ole varma miten suhtaudun niihin)