

Rakennamme parisuhdetta –RAKKAUS

Parisuhteen palikkatalon esitte-lyssä on jäljellä enää viimeinen, mutta ei vähäisin palikka. Rakkaus kattona edustaa talon suurinta elementtiä. Katon tehtävänä talossa on suojata taloa ja sen keskeisiä rakenteita ulkoisilta myräköiltä, rankkasateilta ja paahteelta. **Rakkaus on kunnioittavaa välittämistä**, jonka tulisi olla olennaisena ainesosana kaikissa parisuhteen osa-alueissa.

Pariskunnan joutuessa ensimmäiseen suurempaan kriisiinsä, usein puolisoista toinen tai kenties molemmat ovat vakuuttuneita, että rakkaus on loppunut. Hyvin usein silloin erehdytään luulemaan, että rakkaus ja rakastumisen tunne olisivat sama asia. Eräs arvostettu tutkija onkin oivallisesti sanoittanut, kuinka nykyajassa ollaan rakastuttu rakastumisen tunteeeseen. Eli kun **rakkauden tunne ja hehku katoaa, luullaan rakkauden väliltä loppuneen**.

Onneksi vihkikaavassa ei kysytäkään rakkauden tunteen perään, vaan **tahtoa rakastaa**. Ja sehän on huikeasti pal-

jon enemmän kuin ohimenevä tunteen palo. Toki suhteen alkuvaiheessa rakkauden tunne on tärkeä suhteen sytyttäjä ja hivenaine, kun kaksi toisilleen usein täysin vierasta alkaa pohtia yhteisen tulevaisuuden mahdollisuutta ja sitoutumista siihen. Mutta **rakkaus on paljon enemmän kuin vain kutkuttava tunne**.

Seuraavaksi pientä pohdintaa puolisoisten välisestä **arkirakkaudesta** Parisuhteen palikkatalon **kunkin palikan äärellä**.

Rakkaus ja sitoutuminen: omalta osaltani suostun selvittämään vastoinkäymisiämme ja päätän olla uhkailematta erolla

Rakkaus ja tunteet: opettelisin entistä enemmän ottamaan vastuuta omista tunteistani ja välttelen syysäämästä omaa pahaa oloani puolisoni syyksi

Rakkaus ja riidat: omalta osaltani sallin, että puoliso voi olla kanssani myös erimieltä

Rakkaus ja seksuaalisuus: omalta osaltani vaalin arkihellyyttä halein ja suukoin

Rakkaus ja teot: pienissä arjen asioissa suostun näkemään vaivaa puolisoni hyväksi



Kerromme tällä palstalla kustakin Parisuhteen palikasta tarkemmin, lisätietoa www.parisuhteenpalikat.fi

Rakkaus ja sanat: kiinnitän erityistä huomiota tapaani puhua puolisoistani... ja puolisoilleni

Rakkaus ja luottamus: pidän omalta osaltani tiukasti huolen siitä, että en lähde ruokkimaan mahdollista ihastumisen tunnettani ulkopuoliseen

Rakkaus ja anteeksianto: muistan, että anteeksianto on prosessi ja suostun kuuntelemaan loukatun pahaa oloa

Eija Tolonen
perheneuvoja, johtaja