



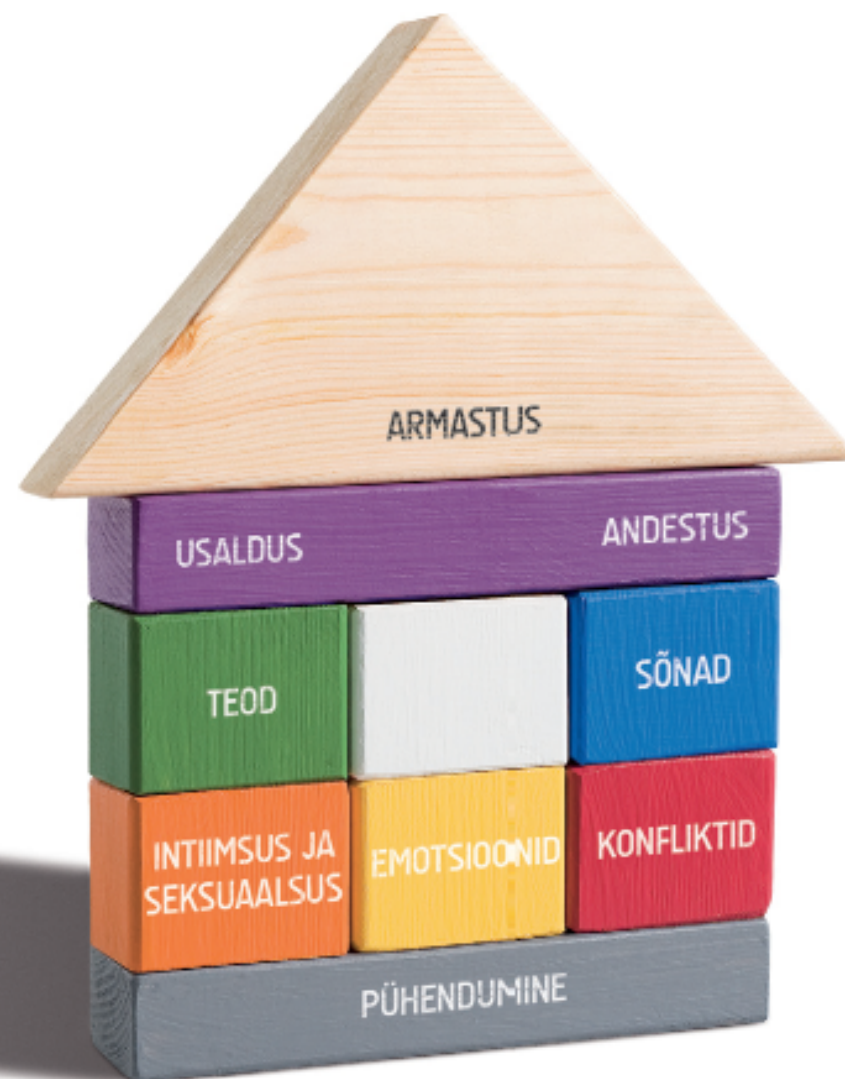
PAARISUHTE EHTUSKIVID

Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Perekeskus

PAARISUHTE

EHTUSKIVID

Andustus





SISUKORD

- Andekspalumine
- Andeksandmine
- Andeksuskumine
- Haiget saamise käsitlemine
- Samm sammult leppimise poole
- Raske õppetund
- Erinevaid viise andeks paluda ja andeks anda
- Andeksandmise protsess
- Andeksandmise mõju
- Aktiivselt leppimist otsimas



PAARISUHTE
EHITUSKIVID





ANDEKSPALUMINE

- On abiks meile, sest inimestena oleme ebatäiuslikud
- On vastutuse võtmine oma vigade eest
- Pole olemas õiget "tehnikat", vaid ainult suhtlemine
- Äratab sageli kahetsuse tunde
- On võimalik vaatamata teise inimese valikutele



ANDEKSANDMINE

- See ei tähenda: "Pole midagi"
- Vaid pigem: "Vaatamata sellele/Sellest hoolimata"
- On alternatiiv kättemaksule
- Eemaldab valu, mis takitsab partneritel leida uuesti ühendust
- On vabatahtlik valik, mitte emotsioon
- On võimalus alustada uuesti puhtalt lehlt
- Ei eemalda vastutust konflikti lahendamise eest



ANDEKSUSKUMINE

- On eeldus konflikti seljataha jätmiseks
- On süütundest loobumine



ARUTELUKÜSIMUS

- Mis on sinu jaoks kõige lihtsam: andekspalumine, andeksandmine või andeksuskumine?



HAIGET SAAMISE KÄSITLEMINE

- Saame haiget ja teeme haiget üksteisele eri viisidel, mistõttu saame elus muhke, haavu ja vermeid
- Haiget saamise käsitlemise valem:
 - Kõnelemine
 - Arusaamine
 - Andekspalumine
 - Andeksandmine
 - Andeksuskumine
 - Unustamine



SAMM SAMMULT LEPPIMISE POOLE

- Anname ruumi mõlema tunnetele
- Räägime läbi nii konflikti kui ka tekkinud emotsioonid
- Kontrollime, et mõlemad said asjast ühtemoodi aru
- Tunnistame vead ja selle, et oleme asjaosalised tekkinud konfliktis
- Palume ja anname andeks ilma tingimusteta
- Ei ole vaja paluda andeks seda, mille eest me ei vastuta

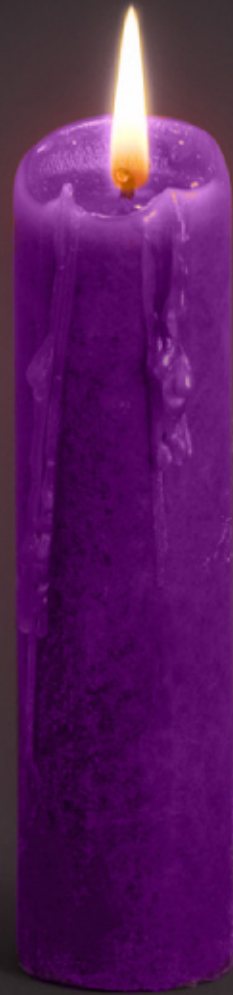


RASKE ÕPPETUND

- Andeksantud asju pole enam olemas
- Neid asju ei tohi seljakotti peita
- Neid ei tohi torkida
- Neid ei tuletata teisele meelde
- Neile ei tule isegi mõelda



PAARISUHTE
EHITUSKIVID





ERINEVAID VIISE PALUDA JA ANDA ANDEKS

- Kõnelemine
- Kirjutamine
- Pilgud ja kehakeel, näiteks noogutamine
- Teise pisarate kuivamine
- Puudutus, kallistamine
- Väikeste teenete tegemine
- Soe huumor ja nalja tegemine
- Ruumi andmine olla iseendaga



ARUTELUKÜSIMUS

- Milliseid viise on sinul andekspalumiseks ja andeksandamiseks?



ANDEKSANDMISE PROTSESS

- Raskete konfliktide lahendamiseks on vaja aega
- Andeksandmise protsessi eri etapid:
 - Šokk
 - Eitamine
 - Rahutud unenäod, magamatus, ülemõtlemine
 - Vihkamine, enesehaletsus, süütunne, häbi
 - Sisemine kauplemine teise osapoolega
 - Tühjust, masendus
 - Alistumine, aktsepteerimine
 - Uute sihtide seadmine



ANDEKSANDMISE MÕJUD

- Taastab ühenduse ja toob partnerid jälle üksteisele lähemale
- Kaitseb sisemist vabadust
- Lisab energilisust argielus
- Süvendab tundeelu ning seksuaalset lähedust
- Tugevdab usaldust ja aktsepteerivat õhkkonda
- Kaitseb füüsilist ja vaimset heaolu
- Kaitseb kibestumise eest



ARUTLUSKÜSIMUS

- Milliseid andeksandmise häid mõjusid oled kogunud oma paarisuhtes?

Või

- Milliseid andeksandmatuse halbu mõjusid oled kogunud oma paarisuhtes?



AKTIIVSELT LEPPIMIST OTSIMAS

- Reageeritakse varakult, kui teine saab haiget
- Madaldame üheskoos künnist andeksandmiseks
- Parandame haavumise ja solvumise tagajärgi
- Näeme vaeva, et vältida vigade kordumist



*Jumal, anna mulle jõudu
paluda ja anda andeks ilma
tingimusteta.*

*Kaitse mind kibestumis ja
kannatamatuse eest. Anna
puhas südametunnistus.*