



PAARISUHTE EHTUSKIVID

Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Perekeskus

PAARISUHTE

EHTUSKIVID

Teod





SISUKORD

- Sisemised teeharud
- Automaatseks kujunenud harjumused
 - Head tegutsemismudelid
 - Halvad tegutsemismudelid
- Teadlikult valitud teod
 - Kahjulikud teod
 - Võimendavad teod
- Kasvamine paarisuhtes



• Tõhus toimija

• Passivne paigalseisja



SISEMISI TEEHARUSID

- Teeme igapäevaselt sadu valikuid
- Valikud on kas teadlikud või automaatsed tegutsemismudeled
- Teod on oma mõju poolest:
 - Paarisuhet tugevdavad
 - Paarisuhet kahjustavad



AUTOMAATSEKS KUJUNENUD HARJUMUSED





AUTOMAATSEKS KUJUNENUD HEAD TEGUTSEMISMUDELID

- Õpitud eluoskused
- Argielu sujumiseks vajalikud oskused
- Paarisuhet tugevdavad tegutsemismudelid:

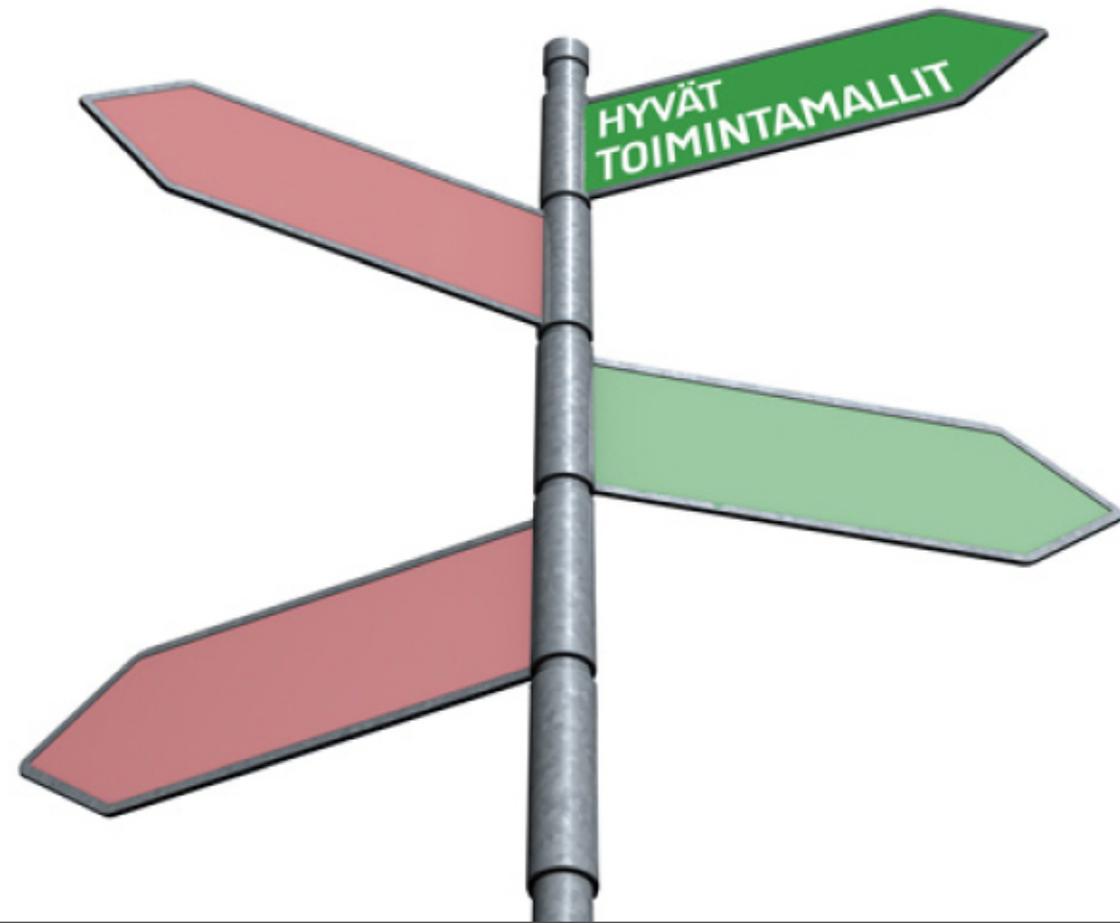
näiteks:

Majapidamise oskused

Viisakad kombed

Enese eest hoolitsemine

Loomulik viis puudutada





ARUTELUKÜSIMUS

Milliseid automaatseks kujunenud häid oskusi tunned ära oma kaaslases?



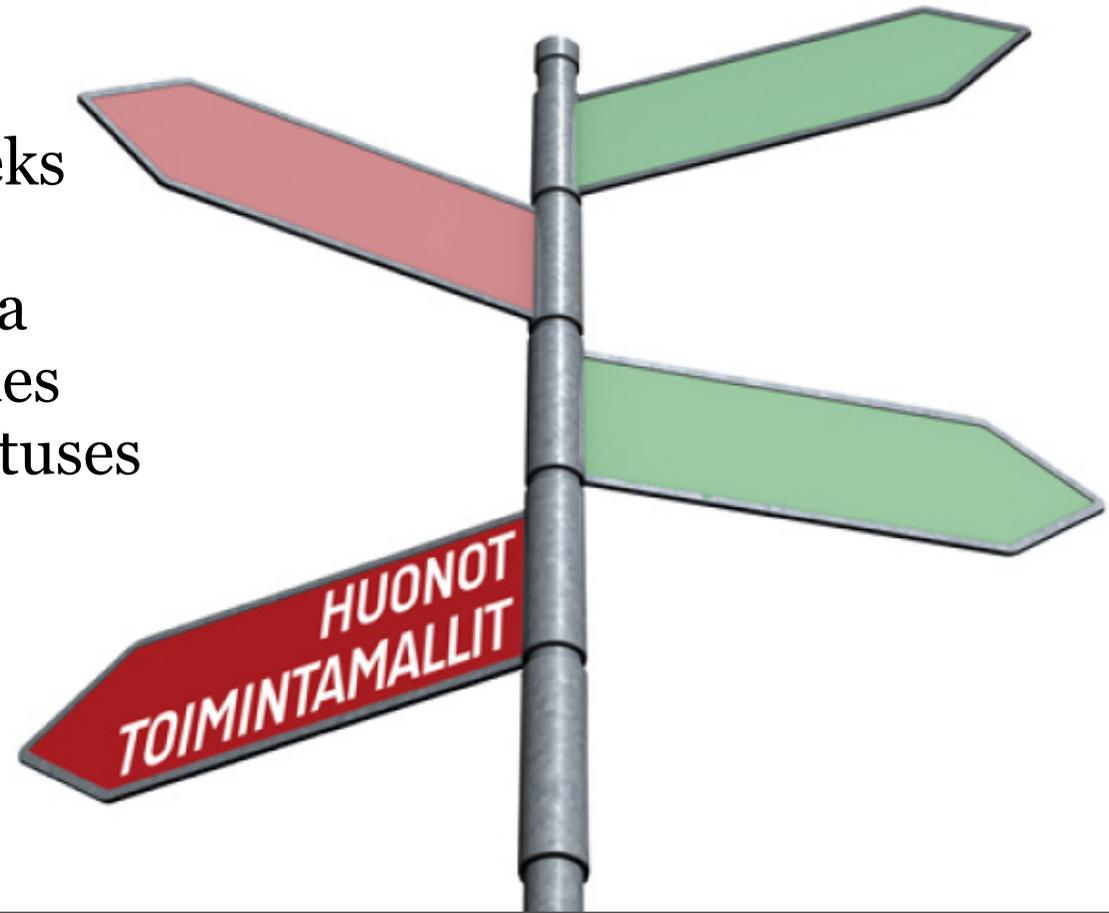
ROOMA KIRI 7:18–19

”Ma tean ju, et minus - see tähendab minu loomuses - ei ole head. Tahet mul on, aga head teha ma ei suuda. Sest head, mida ma tahan, ma ei tee, vaid paha, mida ma ei taha, ma teen.”



AUTOMAATSEKS KUJUNENUD HALVAD TEGUTSEMISMUDELID

- Õpitud halvad kombed
- Rahulolematuse tekitajaid
argielus on takistusi läheduseks
- Näiteid:
 - Suutmatus hakata tegutsema
 - Lohakus kokkulepitud asjades
 - Vastutustundetud raha kasutuses
 - Pidev koristamine





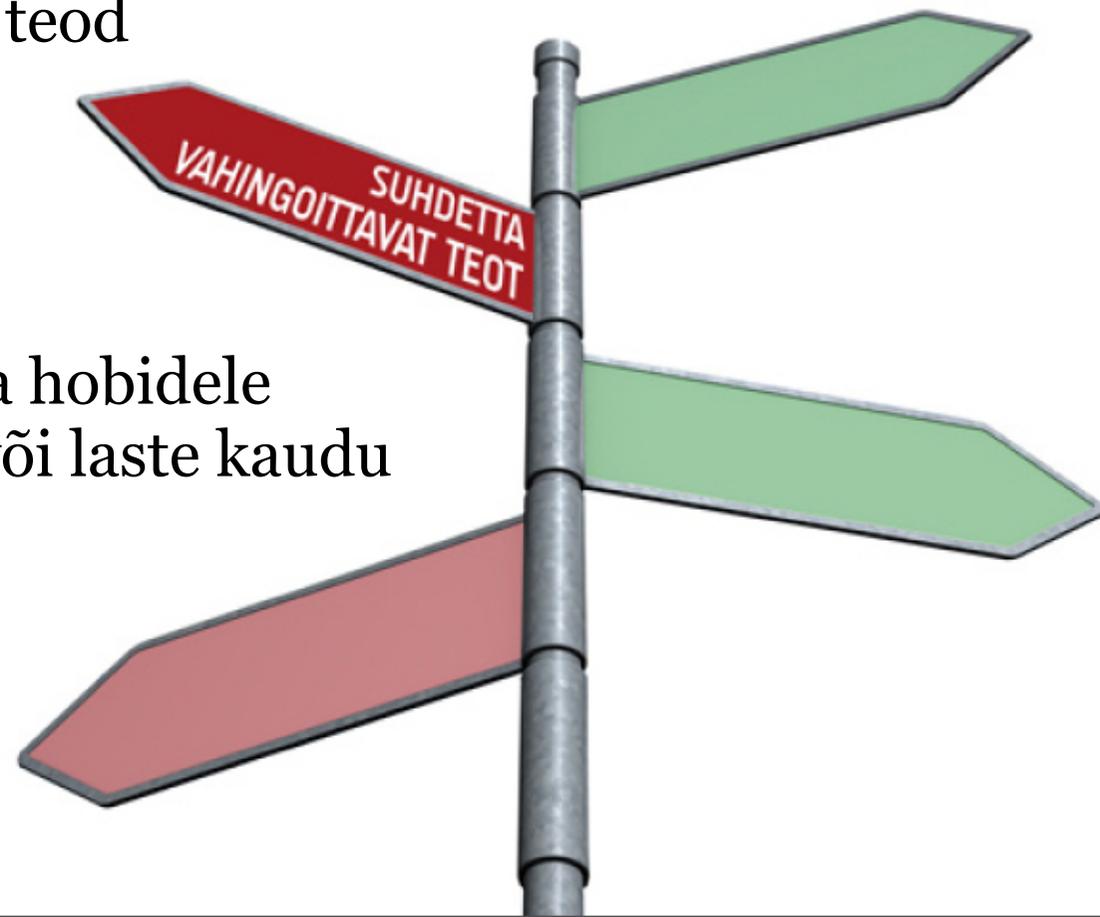
TEADLIKULT VALITUD TEOD





TEADLIKUD SUHET KAHJUSTAVAD TEOD

- Teadlikult valitud teist haavavad teod
- Tekitavad väärtusetuse tunnet ja vihkamist
- Neid on erineva astmega:
 - Väikesed teist ärritavad teod
 - Keskendumine endale ja oma hobidele
 - Väljapressimine raha, seksi või laste kaudu
 - Vaimne ja füüsiline vägivald





ARUTELUKÜSIMUSI

- Milline oma halb harjumus või teadlikult valitud tegu tuli sulle meelde?
- Mis emotsioone see äratas?



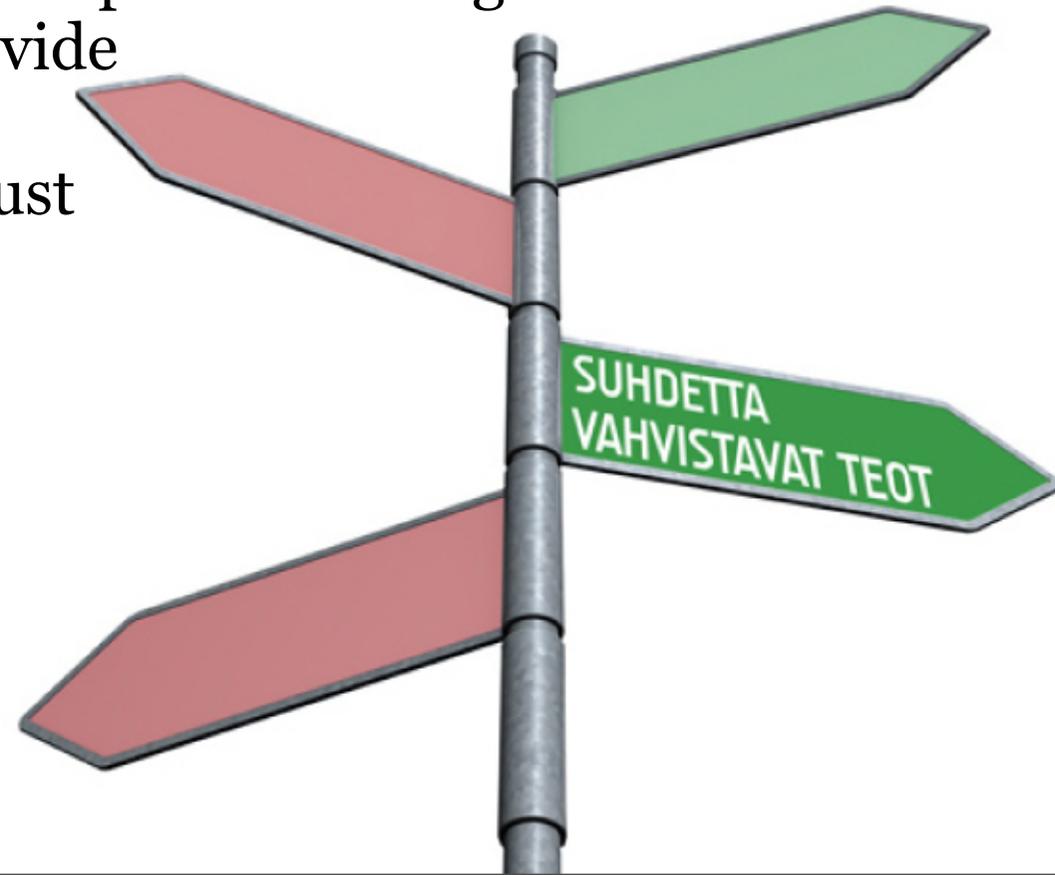
MATTEUSE EVANGEELIUM 7:12

”Kõike siis, mida te iganes tahate, et inimesed teile teeksid, tehke ka nendele!”



TEADLIKUD SUHET TUGEVDAVAD TEOD

- On aktiivsed ja vabatahtlikud valikud paarisuhte tugevdamiseks
- Eeldavad mõlema vajaduste ja soovide võrdset väärtustamist
- Rõõmustavad ja sünnitavad lähedust





KOKKUVÕTE

- Head tegutsemismudelid viivad edasi ning tugevdavad suhet
- Halvad tegutsemismudelid tekitavad taandarengu ning suhe jääb kohapeale tammuma
- Teadlikult valitud kahjulikud teod jahendavad armastust ja aheldavad suhet
- Teadlikult valitud tugevdavad teod kasvatavad suhet ja sünnitavad lähedust



KASVAMINE PAARISUHTES

- Hoiak: me ei ole õpitud tegutsemismudelite vangid / orjad
- Tegutsemine: heade tegude teadlik valik
- Teadlikkus: mugavus, laiskus ja isekus raskendavad valikute tegemist
- Kasvamise võimalused: ”punaselt tsoonilt rohelisele”
- Väljakutse: Millest saame jõudu muutuseks?



*Jumala, aita mul öelda
lahti soovist muuta oma
abikaasat.*

*Aita näidata üles
tingimusteta armastust.*