



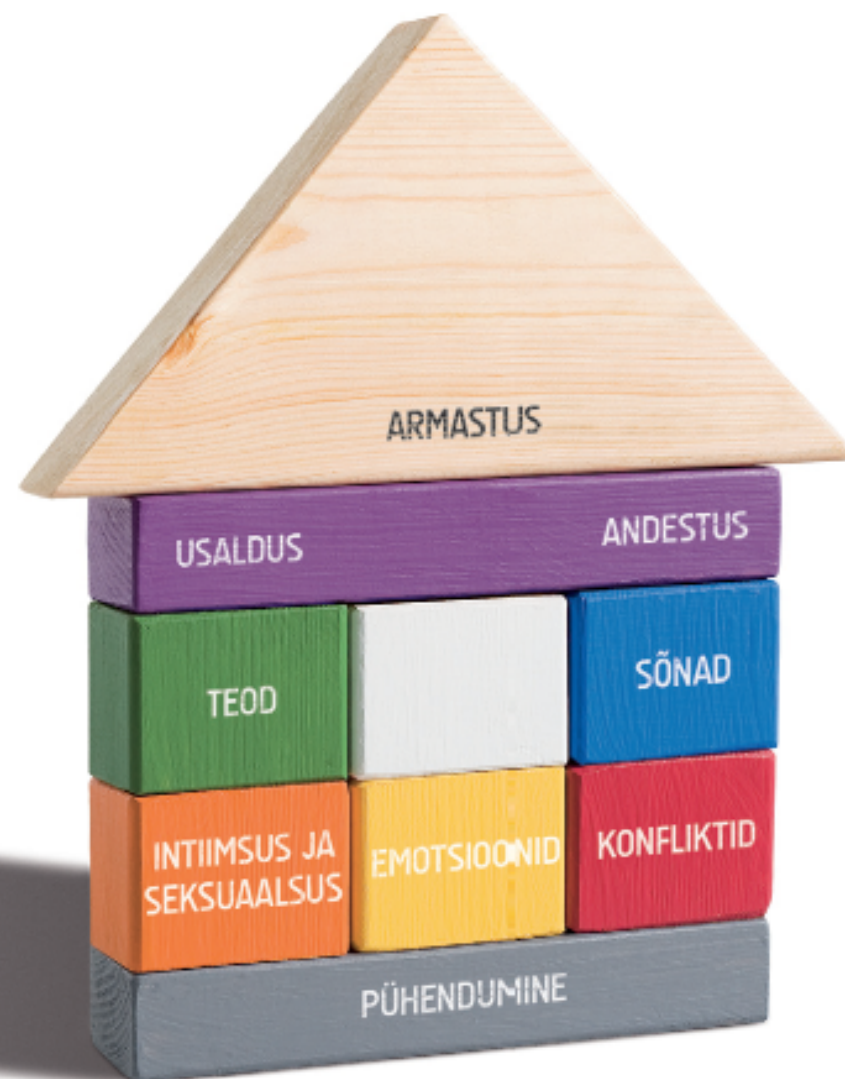
PAARISUHTE EHTUSKIVID

*Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Perekeskus*

PAARISUHTE

EHTUSKIVID

Usaldus





# SISUKORD

- Küsimusi
- Vaatepunkte usaldusele
- Usaldus tekitab häid emotsioone
- Paarisuhte maja sarikas
- Truuduse tasandid
- Põhjendamatu usaldamatus
- Usalduse rikkumine
- Usalduse taasehitamine



PAARISUHTE  
EHITUSKIVID





# KÜSIMUSI

- Kas usaldan abikaasa toidu valmistamise oskust või autoga sõitmise oskust?
- Kas usaldan ennast lapsevanemana?
- Kas usun, et meie suhe võib areneda?
- Kas usun meie võimesse lahendada konflikte?
- Kas usaldan oma veetlusvõimet?
- Kas usaldan, et mu abikaasa on minule truu?
- Kas usun, et armastus on tugev?



# VAATEPUNKTE USALDUSELE

- Indiviid: Milline on minu võime usaldada teist inimest?
- Suhe: Kui usaldusväärased oleme üksteisele eri asjades?
- Sinisilmsus ning kõige kahtlustamine on usalduse äärmused



# USALDUS TEKITAB HÄID EMOTSIOONE

- Kokkukuuluvus ja lähedus
- Kindlus ja turvalisus
- Ruum ja vabadus hingata
- Julgus võtta riske ilma piiranguteta
- Kindlus, et teine ei jäta maha
- Julgus olla avatud ja aus
- Rahulikkus, et ei kaota armastust, kuigi teen vigu



# PAARISUHTE MAJA SARIKAS

- Toetab katust
- Eeldab tasakaalu sarika teise otsaga
- Seob ehitise seinad kokku
- On otsesest ühendatud sõnade ja tegudega
- On üks suurimatest ehituskividest koos pühendumisega





# ARUTELUKÜSIMUSI

- Milline on sinu võime usaldada oma kaaslast?
- Kas sina käitud suhtes usaldust äratavalt?





# LUUKA EVANGEELIUM 16:10

”Kes on ustav pisimas, see on ustav ka paljus, ja kes on ülekohtune pisimas, see on ülekohtune ka paljus.”



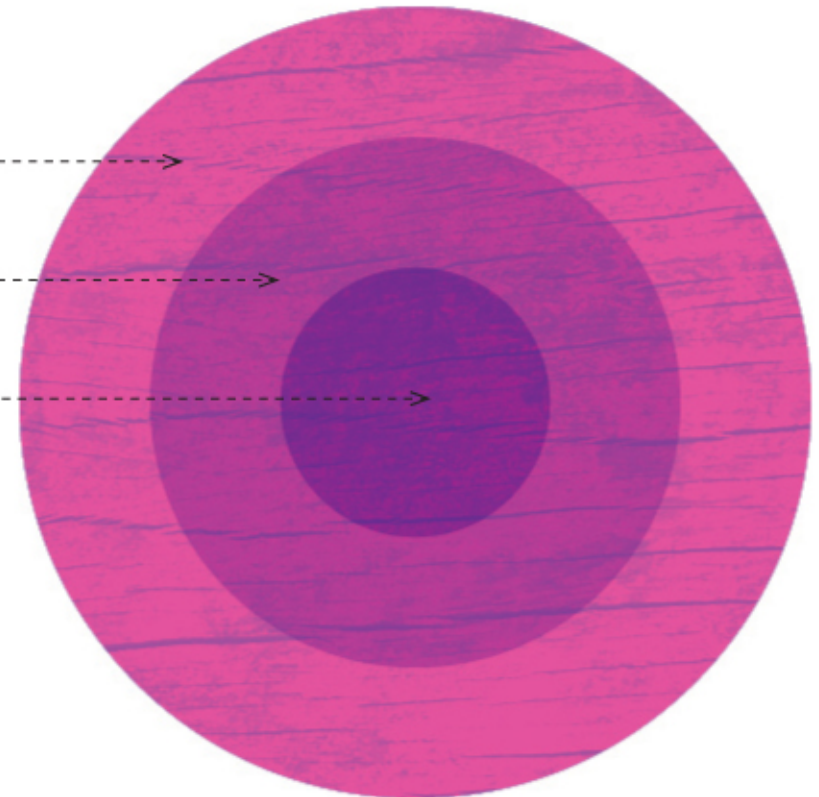
# USALDUSE TASANDEID

- Usaldus ja truudus on paarisuhte ühed põhialustest
- Truuduse tasandeid:

Füüsiline truudus

Vaimne truudus

Sisemine truudus





## **Füüsiline truudus**

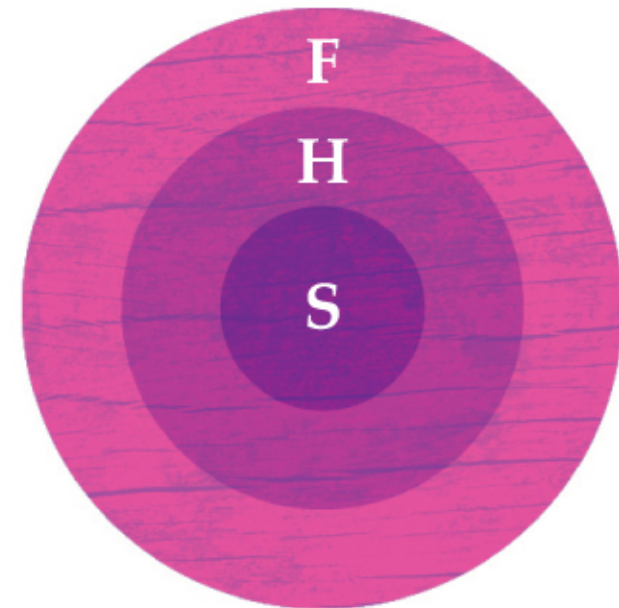
- Puudutuse ja seksuaalsusega seotud paarisuhte piiride austamine

## **Vaimne truudus**

- Tähtsate asjade jagamine, sõpruse süvendamine oma abikaasaga

## **Sisemine truudus**

- Abikaasa poole hoidmine ka oma mõtetes ja ettekujutuses





# ASJATU USALDAMATUS

- Võime usaldada ei ole terve, kui üks partneritest ilma asjata ja põhjuseeta:

Kahtlustab pidevalt

Kujutab ette "petmist"

On väga armukade

Kontrollib teist eri viisidel

Kardab ise või hirmutab teist

Ripub teise küljes



# USALDUSE RIKKUMINE

## **Pika aja jooksul**

- Väiksed, sageli korduvad pettumused argielus
- Emotsionaalsete vajaduste hooletussejätmine
- Kogemus, et miski ei muutu
- Kuhjuvad probleemid, mida ei suudeta/taheta käsitleda

## **Korraga ja ootamatult järsku**

- Truudusetus
- Saladuse välja tulemine, näiteks sõltuvus



# ARUTELUKÜSIMUSI

- Millised asjad on tekitanud mõrasid minu usaldusse oma partneri suhtes?
- Kuidas saaksime tugevdada omavahelist usaldust?



# USALDUSE TAASEHITAMINE

- Ehtne kahetsus
- Vigade tunnistamine ja andeksandmine
- Vajadusel välise abi otsimine
- Taastumisaja aktsepteerimine
- Sõnade ja tegude kooskõla
- Abikaasa positiivne tähelepanemine
- Paarisuhte aktiivne hooldamine



# HEEBREA KIRI 11:1

”Usk on loodetava tõelisus, nähtamatute asjade tõendus.”





## **Nende peale loodame:**

- Soovime anda üksteisele andeks
- Me ei soovi teadlikult teha üksteisele haiget
- Soovime täita üksteise vajadusi
- Pärast kriisi lähedus süveneb, kuigi praegu seda veel ei märka
- Soov armatseda tärkab jälle, kuigi see veel praegu on peidus
- Paarisuhte aktiivne hooldamine



*Jumal, julgusta mind  
usaldama ja olema  
usaldusväärne.*

*Aita uskuda meie  
paarisuhte võimalustesse  
ka siis, kui see on alles  
idanemas.*