

Ihmissuhteet hyvinvoinnin tukena tai sen haasteena

Maatalousyrittäjien ja heidän kanssaan
työskentelevien hyvinvointi- ja
virkistyspäivä

Ikaalinen 1.11.2017

Pirjo Latvanen

**Psykologi, perhe- ja paripsykoterapeutti
Maatilan emäntä**



IHMISSUHTEISSA
Kihistään raivosta
Tikahdutaan ilosta
Vereslihalle
loukkaantumisesta
Haavoitutaan surusta
Kananlihalle pelosta
Mykistytään
liikutuksesta
Pakahdutaan
rakkaudesta







Synnymme ihmissuhteista ihmissuhteisiin ja elämme ihmissuhteissa

**Synnynnäinen tarve suuntautua
toista ihmistä kohti**

**Ihmisen tarve saada läheisyyttä,
turvaa ja lohdutusta ei rajoitu
vauvaikään eikä edes lapsuuteen
vaan jatkuu viimeiseen
hengenvetoon asti**





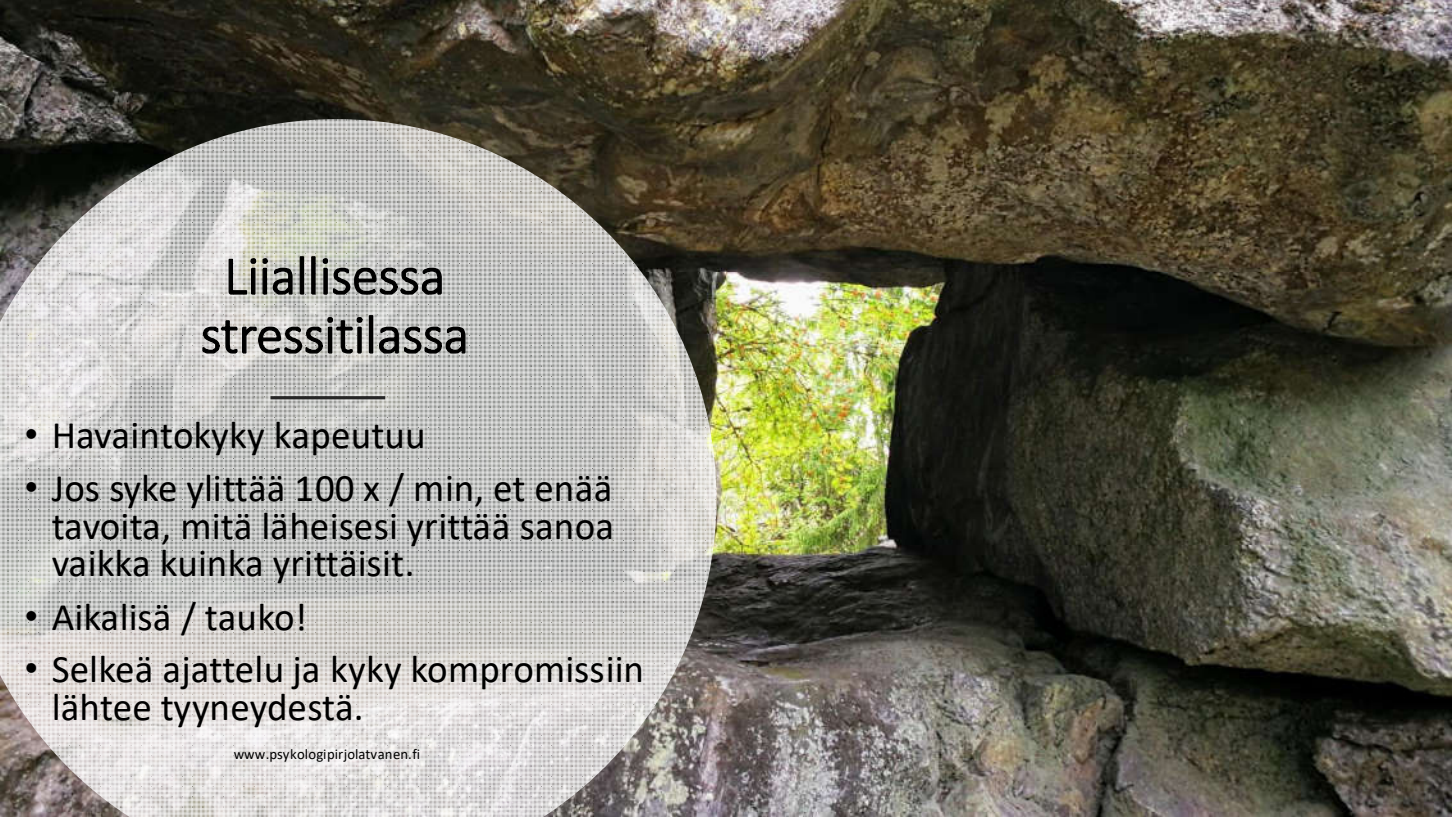
Läheisessä
vuorovaikutuksessa olevat
ihmiset, kopioivat
huomaamattaan toistensa
ilmeitä ja asentoja.

-PEILISOLUT

Läheisissä ihmissuhteissa
elävät saattavat lisätä tai
heikentää toistensa
terveyttä ja hyvinvointia
monin tavoin.

Esim. puolisoloiden väsymys





Liiallisessa stressitilassa

- Havaintokyky kapeutuu
- Jos syke ylittää 100 x / min, et enää tavoita, mitä läheisesi yrittää sanoa vaikka kuinka yrittäisit.
- Aikalisä / tauko!
- Selkeä ajattelu ja kyky kompromissiin lähtee tyyneydestä.

Miten saada ihmissuhteet toimimaan?



”Neljä ratsumiestä” ihmissuhteiden haasteena



Dr John Gottman; eroa ennustavat vuorovaikutustavat

• Kritisointi

- Kritisointi on persoonaan kohdistuva hyökkäys.
- Kritisointi ≠ olla eri mieltä. Jälkimmäinen liittyy johonkin asiaan.
- "Aina", "Et koskaan", "...mutta...", "mikä sua vaivaa...?"

5+ / 1-

• Halveksunta, ylenkatse

- Epäkunnioittavat moitteet, sarkasmi, pilkka, nimittely, **ilmeily**
→ arvoton, halveksittu
- Suurin yksittäinen eron ennustaja

• Puolustuskannalla oleminen

- Lähes aina läsnä kun suhde on "karilla"
- "Kaksiteräinen miekka" – hyvä, että puolustamme itseämme, mutta yleensä ei auta – syy kääntyy kumppaniin
- "mut ku sääkin...."

• "Stonewalling" – mökötyks tai vetäytyminen

- Vuorovaikutuksesta vetäytyminen, vastuusta vetäytyminen
- Esim. mökötyks, vetoaminen kiireisiin, kääntyy pois päin, on kännykällä,

Käytä MINÄ-viestintää

Please Note

- Kerro, mitä olet huomannut, mitä ajattelet, tunnet, toivot ja voit tehdä
- Ilmaise positiivinen toive siitä, miltä tuntuu, mitä toivot *"Musta tuntuu, että mä jäin yksin tänään. Voinko mäkin kertoa, mitä mulle tänään tapahtui?"*
- Kännykkä pois ihmissuhteiden välistä



“Samassa veneessä”
ihmistä kohti

A man and a woman are walking away from the camera through a lush green field. The man is wearing a red t-shirt and blue jeans, and the woman is wearing a blue long-sleeved shirt, a pink waist bag, and a wide-brimmed hat. In the background, a flock of sheep is grazing, and a dense line of trees forms the horizon under a bright sky.

Yhteiset tekemiset ME-henki



Ravitse kiintymystä
- Se vahvistuu, mihin
kiinnitetään huomiota

A scenic photograph of a body of water, likely a lake or fjord, with a range of mountains in the background. The sky is blue with some light clouds. The water's surface is covered in bright, shimmering reflections of the sun. In the foreground, the silhouettes of several people are visible, looking out at the water. A dark, curved object, possibly a part of a boat or a sculpture, is visible on the left side of the frame.

Ole perilla läheisten
ihmisten asioista



Ratkaise ratkaistavissa
olevat riidat

A photograph of a field of grain, likely wheat or barley, at sunset. The stalks are golden-brown and some are in sharp focus, showing the grain heads. The background is a soft, hazy sky with warm orange and yellow tones near the horizon, transitioning to a pale blue at the top. A dark grey rectangular box is overlaid on the lower left side of the image, containing white text.

Löydä tapa suhtautua
ikuisuusriitihin

Vastaanottava kuunteleminen

Miksi vaikeaa?

- **TUNTEET TARTTUVAT**, voit saada tunnetartunnan
- Jos kuuntelija reagoi puhujan sanomaan ennen kuin tämä on päässyt loppuun, ei kumpikaan tule kuulluksi
- Siksi, että kieli on "kaksiteräinen miekka"
 - Kysy lisää, *"kerro lisää", "mitä tarkoitat"...*



Kuuntelu ilman puolustusta I

RAUHOITA ITSESI

- Hengitä, hengitä, hengitä
- Muistuta itseäsi, että annat toisen puhua, sillä arvostat häntä ja otat hänet huomioon
 - Ei tarvitse kilpailla
 - Saat oman vuorosi
- **Pyydä taukoa.** *"Mä yritän kuunnella, mutta olen ottaa tämän henkilökohtaisesti. Voidaanko pitää pieni tauko?"*





*Simpukka ei "tee" helmeä,
helmi kehittyy hiekanjyvien
sivutuotteena.*

Hyvä kosketus

- Kertoo, olen hyvä ja huolenpidon arvoinen
- Tyyntyyttää elimistön hälytysjärjestelmää
- Stressihormoni vähenee
- Kivunsieto lisääntyy / kipu lievittyy
- Verenpaine laskee
- Herättää mielihyvän, oksitosiini hormonin
- Kiinnittää ihmiset toisiinsa
 - Sosiaalinen liima
- Hyvän kosketuksen seksi
 - Orgasmi ja oksitosiini
- Toisaalta mielipide tai uskomus vaikuttaa siihen, mitä tunnemme. Helläkään kosketus ei tunnu hyvältä, jos se on väärältä ihmiseltä.



Uusia löytöretkiä kohti ihmissuhteissa!

www.psykologipirjolatvanen.fi



Psykologi Pirjo Latvanen

KERTOMUKSIA MAATALOUSYRITTÄJIEN
PARISUHTEISTA:

<http://juurevajoukko.fi/author/vieraskyna/>

