

KUIDAS TAASTADA LÄHEDUS JA SIDE OMA PARTNERIGA?

töövihik



Pirja teraapiad
www.pirja.ee

Päev 1

Põhipunktid:

- Lähedus ei kao üleöö – see hajub märkamatult, läbi pisikeste hetkede, kus me ei tunne end kuulduna, mõistetuna, nähtuna.
- Sageli ootame, et teine inimene muutuks – aga tegelikult algab lähedus iseenda kuulamisest ja jagamisest.
- Emotsionaalne distant on kaitse, mitte karistus. See ütleb: “Ma vajan tähelepanu.”

Praktilised sammud läheduse taastamiseks:

- Märka, millal ja miks sa emotsionaalselt eemaldud.
- Hakka looma väikseid “ühenduspunkte”: silmside, teadlik puudutus, siiras küsimus.

Harjutus: “Minu vajaduste kaardistamine”

1. Millal tundsin viimati, et partner mind päriselt kuulas / märkas / mõistis?

Kirjelda hetke, mis tundsid tõelist ühendust.

2. Millest ma hetkel puudust tunnen?

Näiteks hellus, ühine aeg, tunnustus, rahu, füüsiline kontakt.

3. Mida ma tegelikult vajan, aga ei ole julgenud öelda?

Kirjuta ilma end tagasi hoidmata. Pole vaja kohe jagada – ainult endaga aus olla.

4. Mis üks väike asi, mida ma saaksin homme teha, et endaga rohkem ühenduses olla?

Päev 2

Põhipunktid:

- Suhtlemisel mõjutavad meid nii sõnad kui ka energia. Inimesed reageerivad hääletoonile, mitte ainult sõnadele.
- Suhtlusvead: süüdistamine ("Alati..."), üldistamine ("Sa ei tee kunagi..."), vaikimine.
- Alternatiiv: mina-sõnumid – turvaline viis jagada, mida sa tunned ja vajad, ilma et teine tunneks end rünnatuna.

Mina-sõnumi struktuur: "Kui juhtub X, siis ma tunnen Y ja see teeb minuga Z."

Näide: "Kui sa oled õhtu otsa telefonis ja minuga ei räägi, siis ma tunnen, et ma ei ole tähtis ja see teeb haiget."

Harjutus: "Kolm lauset, mis avavad vestluse"

Mõtle olukorrale, kus sooviksid, et sind rohkem kuulataks. Kirjuta selle kohta kolm mina-sõnumit.

Näide: "Kui sa lihtsalt ütled "okei" ega vaata mulle otsa, tunnen ma end nähtamatuna."

Kirjuta siia sama valemi järgi enda laused:

- 1.
- 2.
- 3.

Kas saaksid neid partneriga jagada?

Päev 3

Põhipunktid:

- Emotsionaalne lähedus ja füüsiline kontakt on seotud, aga üks ei asenda teist.
- Lähedus vajab igapäevast hoolt, mitte ainult "parandamist" siis, kui on halb.
- Rituaalid: väikesed harjumused, mis loovad turvatunnet ja ühendust (hommikukohv koos, kallistus enne tööleminekut, õhtune "kuidas sul päriselt läheb?" küsimus).

Harjutus: "Viie minutiga suurem ühendus"

Kirjuta üles 3 väikest asja, mida saaksid igapäevaselt teha, et tugevdada teie lähedust:

- 1.
- 2.
- 3.

Vali üks, mida proovid juba täna.

Boonus! Kirjuta partnerile sõnum/kiri: "Ma hindan sind nii väga! Aitäh, et olemas oled!" või "Sinu kallistus oli täna nii mõnus!"