

PARISUHDETEHTÄVÄ: Kartoita parisuhdettasi

Tämä tehtävä auttaa sinua tutustumaan puolisoosi ja parisuhteeseesi uudelleen. Vastatkaa ensi kysymyksiin yksin. Käykää sitten lomake läpi yhdessä kohta kohdalta keskustellen.

Kartoituksen pohjana on Washingtonin yliopiston professori **John Gottmanin** tutkimuksiin perustuva teoria toimivasta parisuhteesta.

1. Mistä asioista kumppanisi on eniten innostunut elämässään?
2. Mitkä ovat kumppanisi tärkeimmät stressin, huolen ja pelon aiheet tällä hetkellä?
3. Ketkä ovat kumppanisi parhaat ystävät?
4. Mitkä ovat olleet kumppanisi elämän vaikeimmat vaiheet?
5. Mitkä ovat kumppanisi elämän unelmat?
6. Millaiseksi kumppanisi kuvittelee oman elämänsä viiden vuoden kuluttua?
7. Millaiseksi kumppanisi kuvittelee yhdessäolon viiden vuoden kuluttua?
8. Mitkä kolme asiaa ovat kumppanillesi tärkeimmät parisuhteessanne?
9. Mihin asiaan kumppanisi on vähiten tyytyväinen suhteessanne?
10. Mihin asiaan kumppanisi on eniten tyytyväinen suhteessanne?
11. Mitkä kolme asiaa ovat tärkeimmät kumppanillesi perheen, suvun tai ystävien osalta?
12. Mitkä ovat kumppanisi mielestä hänen tärkeimmät saavutuksensa?

Vastaa seuraaviin kysymyksiin kyllä tai ei.

13. Tunnen, että kumppanini tuntee minun sisäistä maailmaani ja ymmärtää minua.
14. Minusta on mukavaa nähdä kumppanini jälleen työpäivän tai erillään olon jälkeen.
15. Kun kerron kumppanilleni asioistani, hän on kiinnostunut kuuntelemaan minua.
16. Miellyttävät tunteet täyttävät mieleni kun ajattelen kumppaniani.
17. Tunnen olevani kumppanini rakastama ja arvostama.
18. Koen, että voin vaikuttaa kumppanini elämään. Hän on valmis ottamaan huomioon näkökantani, toiveeni ja tavoitteeni.
19. Koen, että meillä on riittävästi yhteisiä tavoitteita elämässämme.

20. Kun lähestyn kumppaniani, hän on valmis jakamaan ajatuksiani, tunteitani ja tavoitteitani.
21. Kumppanini on halukas tekemään kanssani erilaisia asioita.
22. Koen kumppaninin läheiseksi itselleni.
23. Seksuaalinen kohtaaminen vastaa toiveitani ja se lujittaa parisuhdettamme.