

- **Kerään aineistoa Uskottomuuskriisistä ja siitä selviytymisprosessista. Haluaisitko kirjoittaa minulle tarinasi Petetyn tai Pettäjän roolista, jota voisin käyttää osana kirjaani?**

**Aineiston kerääminen kirjaan;
USKOTTOMUUSKRIISI JA SELVIITYMISPROSESSI,
PETETYN tai PETTÄJÄN ROOLI**

Olen kirjoittamassa kirjaa Uskottomuuskriisistä ja selviytymisprosessista, sekä petetyn että pettäjän roolissa. **Haluaisin kirjaan sekä miesten että naisten näkökulmaa, sekä petetyn että pettäjän roolissa, johon toivoisin teiltä apua kirjoittamienne kertomusten muodossa elämästänne.** Kaikki kirjoittamanne teksti muokataan vielä niin, että ketään ei tekstistä tunnisteta.

Olen vuosien saatossa tehnyt paljon töitä uskottomuuskriisissä painineiden asiakkaideni kanssa, sekä pariterapiassa että yksilöterapiassa. Asiakkaani ovat olleet sekä petetyn että pettäjän roolissa. Kummassakin roolissa on ollut sekä miehiä että naisia. Omien asiakkaideni elämäntarinoita en voi kirjassani julkaista vaitiolovelvollisuuteni takia, ellei minulla ole siihen asiakkaideni kirjallista lupaa.

Tekstit voi lähettää minulle joko sähköpostitse perheterapia@solmujensilta.com (aihe kenttään "kirja") tai sitten osoitteella Solmujensilta, Leppävaara, 02600 Espoo (kirjekuoreen merkintä "kirja").

Kertomuksesi, voi olla lyhyt tai pitkä, mikä sinusta itsestäsi vain tuntuu

hyvältä kirjoittaa ja avata tilannettasi. Kertomuksesi voi olla nykyisestä parisuhteestasi tai aiemmasta parisuhteestasi. Laitan tähän joitain kysymyksiä, joista sinulle voi olla apua pohdinnoissasi. Voit käyttää niitä apunasi tai tehdä omanlaisen kertomuksen aiheesta sinun näkökulmastasi.

Omat ja kumppanisi taustatiedot: Kuinka pitkään olette olleet yhdessä? Seurusteletteko, oletteko avopari, kihloissa vai naimisissa? Ikänne? Oletteko hetero-, homo-, lesbo- vai bi-pari? Onko teillä lapsia, yhteisiä vai kummallakin aiemmista suhteista? Ala, jolla työskentelette?

Parisuhteen tarina, parin yhteys, läheisyys ja seksuaalisuus: Miten teillä on mennyt? Onko teillä ystävyyttä, yhteistä aikaa, yhteisiä kiinnostuksen kohteita ja haaveita? Oletteko kokeneet saavanne toisiltanne tukea elämän haasteissa vai kokeneet joutuvan selviämään yksin? Miten olette kokeneet toistenne erilaisuuden? Onko parisuhteessanne osoitettu kiinnostusta toisten ajatuksia ja tunteita kohtaan? Onko parisuhteessa osoitettu kiintymystä, toisiin kohdistuvaa tykkäämistä ja ihailua vai onko parisuhteen ilmapiirissä ollut enemmänkin vallalla pettymys ja kielteisyys toisia kohtaan? Riitelymalli, ristiriitojen sopiminen? Onko keskusteluissanne ollut "me henkeä", oletteko toimineet yhdessä ongelmien kohtaamisessa (teidän väliset/parisuhteen ulkopuoliset)? Läheisyys ja seksuaalisuus parisuhteessa, onko tarpeen ja toiveenne kohdanneet? Onko elämänne ollut kaoottista, kontrolloimatonta? Parisuhteen kriisit esim. lasten syntyminen, sairaudet perheenjäsenillä, identiteettikriisi, muutoksen tarve, ulkopuolelta tulevat paineet parisuhteelle? Alkoholinkäyttö ym. muiden päihteiden käyttö ja niiden merkitys

parisuhteessa?

Uskottomuus kriisi, pettäjän ja petetyn tarina: Mikä vei mielestäsi parisuhteen kohti uskottomuutta? Millaista uskottomuus oli, henkistä, fyysistä, kertaluonteista, tilapäistä, pitkä rinnakkaissuhde? Mitä uskottomuudella haettiin? Uskottomuuden paljastuminen ja sitä seuraava shokkivaihe? Loppuiko ulkopuolinen suhde sen paljastuttua, vai jatkuiko se? Liittyikö uskottomuuden paljastumiseen ja myöhemmin valehtelua, millainen merkitys sillä oli petetylle / pettäjälle? Kriisi parisuhteessa? Uudelleenrakennus ja anteeksianto parisuhteessa? Mikä auttoi petettyä / pettäjää, parisuhdetta selviytymisprosessissa? Jos kävitte parina pariterapiassa, mikä siinä auttoi teitä parina, kumpaakin omassa roolissaan? Jos yksilö kävi yksilöterapiassa, mikä siinä auttoi sinua petettynä / pettäjänä? Jatkuiko parisuhde vai erositteko? Jos parisuhde jatkui uskottomuuden jälkeen, millainen merkitys uskottomuudella on näin jälkikäteen ollut parisuhteelle? Millainen merkitys uskottomuudella on ollut sinulle itsellesi? Mitä opit itsestäsi kriisin kautta?

Oman lapsuudenperheesi ja kumppanisi lapsuudenperheen ilmapiiri ja mallit: Millainen oli lapsuuden perheesi tunneilmasto, turvallinen, turvaton, ristiriitainen, tunteita välttelevä, pelottava tms.? Puhekulttuuri? Puhuttiinko tunteista, näytettiinkö niitä? Näkyikö vanhemmillasi läheisyyttä? Pitivätkö vanhempasi teitä lapsia sylissä tms. "hyvänä"? Nähtiinkö lapset ikätasoisesti tarpeidensa mukaisesti, kannustettiinkö ja tuettiinkö lapsia vai jouduitko selviämään yksin? Riitelivätkö vanhempasi paljon, millaisia vanhempien riidat ja niiden

sopiminen oli lapsuutesi perheessä sinun näkökulmastasi käsin, jouduitko lapsena pelkäämään? Lapsuudenperheesi muutokset ja niiden vaikutus sinuun ja muihin lapsuuden perheesi lapsiin? Oliko lapsuudenperheessäsi uskottomuutta, minkä ikäisenä kuultit siitä, miten se vaikutti vanhempiesi parisuhteeseen ja sinuun? Ovatko vanhempasi yhä yhdessä vai eronneet, minkä ikäinen sinä olit heidän erotessa, miten koit eron? Millainen merkitys lapsuudenperheestäsi saaduilla malleilla on mielestäsi ollut omaan selviytymisprosessiisi uskottomuudesta?