



USKOTTOMUUS

Ensiapua uskottomuuteen
Mikä neuvoksi? Miten edetä?

Timo Juutinen

E-KIRJA

www.timojuutinen.fi



SISÄLLYSLUETTELO

1. Alustus
2. Mitä uskottomuus on?
3. Tunteiden vuoristorata
4. Uskottomuus on paljastunut
5. Mitä tehdä?
6. Käynnistäkö keskustelun?
7. Mitä kerron?
8. Miten petettynä toimin viisaasti?
9. Tarkastuslista uskottomuustilanteessa
10. Selviytymisen vaiheet
11. Kotitehtävä - Merkityksen miettiminen
12. Timo Juutinen - Terapeutti ja työnohjaaja
13. Yhteystiedot



1. ALUSTUS

Tervetuloa uskottomuusasian äärelle. Ilmiö on perin monisyinen, yksilöllinen ja aina parikohtainen, parisuhdeterapeuteille kuitenkin kovin tuttu.

Tämä julkaisu sisältää kourallisen ensiapua pettäjälle ja petetylle. Lukemalla tämän kirjoituksen, ymmärryksesi lisääntyy. Saat ajattelemisen aihetta, olipa suhteesi uskottomuuteen läheinen ja omakohtainen tai tätä varsin yleistä asiaa etäämmältä ihmettelevä.

Kirjoitus etenee yleisestä keskelle polttopistettä, josta sitten palataan merkityksen kautta tulevaisuuden kiikarointiin. Toivon, että voit hyödyntää lukemaasi sinulle sopivalla tavalla.

Timo Juutinen, terapeutti ja työnohjaaja



2. MITÄ USKOTTOMUUS ON?

Kun käytän ilmausta parisuhdeuskollisuus tai -uskottomuus, tarkoitan tässä tekstissä miehen ja naisen välistä vakavaa seurustelusuhdetta, avo- tai avioliittoa. Uskottomuus ei kirjoituksessa ole sukupuolisidonnainen, sillä kotimaisten tutkimuksien mukaan vanha mielikuva siitä, että miehet pettäisivät useammin kuin naiset, ei enää sellaisenaan päde, ainakaan nuorempiin sukupolviin.

Uskollisuutta arvostetaan ja siihen pyritään jopa entistä enemmän. Vuoden 2015 FINSEX-tutkimuksen mukaan vain noin 5–15 prosenttia vastasi, että olisi valmis antamaan aviopuolison syrjähyypyn anteeksi.

Tätä voi tulkita niin, että uskollisuudesta on tullut parisuhteiden tärkeä kriteeri, jonka perusteella mitataan sitä, rakastaako ja haluaako kumppanini vain ja ainoastaan minua. Uskottomuus veisi luottamuksen oman erityisaseman jatkumiseen toisen sydämessä. Tätä halutaan välttää niin pitkään kuin mahdollista.



2. MITÄ USKOTTOMUUS ON?

Aina pettäminen ei tarkoita fyysistä kontaktia. Joku kokee pettämisenä esimerkiksi sen, että puoliso on katsonut netistä kuvia tai videoita jostakin toisesta ja samalla tyydyttänyt itseään. Sekin voi loukata, että toinen on kertonut läheiselle ystävälle tai työkaverille intiimejä asioita, joista ei ole halunnut puhua puolisolleen kotona.

Uskollisuuden ja uskottomuuden rajaa voidaan arvioida vaikkapa kysymällä, onko se pettämistä, kun tanssit lähekkäin ja intiimisti toisen kanssa? Tai suutelet toista? Tai onko syvä läheinen ystävyys toisen sukupuolen kanssa ok? Tässä julkaisussa käsitellään uskottomuutta tavalla, johon liittyy enemmän tai vähemmän eroottisseksuaalinen toiminta toisen, parisuhteen ulkopuolisen ja elävän henkilön kanssa.

Tällainen uskottomuus, siihen johtaneet syyt ja seuraukset ovat aina yksilöllisiä. Samoin tilanteesta eteenpäin selviytyminen on kullakin parilla omakohtaista. Joitakin käytännössä koeteltuja suuntaviivoja silti voidaan esittää.

Tämä julkaisu sisältää kourallisen ensiapua pettäjälle ja petetylle. Ja tilanteeseen, kun asia on aivan äskettäin valjennut, keskinäiselle luottamukselle rakennetulle, miehen ja nainen välisessä suhteessa eläville henkilöille.



3. TUNTEIDEN VUORISTORATA

Aivan ensimmäiseksi pyydän Sinua vastaamaan kahteen seuraavaan kysymykseen. Itseäsi tuntevana.

- 1. Onko näkemyksesi nykyisestä parisuhteestasi sellainen, että se on (suurenkin) keskinäisen vaikeuden äärellä pelastettavissa?*
- 2. Millainen ongelmanratkaisija olet omasta mielestäsi? Oletko yleensä, vaikeuden kuin vaikeuden eteen tullessa, ratkaisijana aktiivinen vai passiivinen – luovuttaja vai taistelija?*

Ihmisen mielekäs ja muutoshakuinen toiminta sisältää tai sitä läpäisee ajattelemisen ja tunteminen. Missä järjestyksessä tämä toimintaprosessi menee ja millaisin painotuksin, se riippuu monista tekijöistä, mutta ainakin sekä ihmisestä itsestään että vallitsevista olosuhteista.

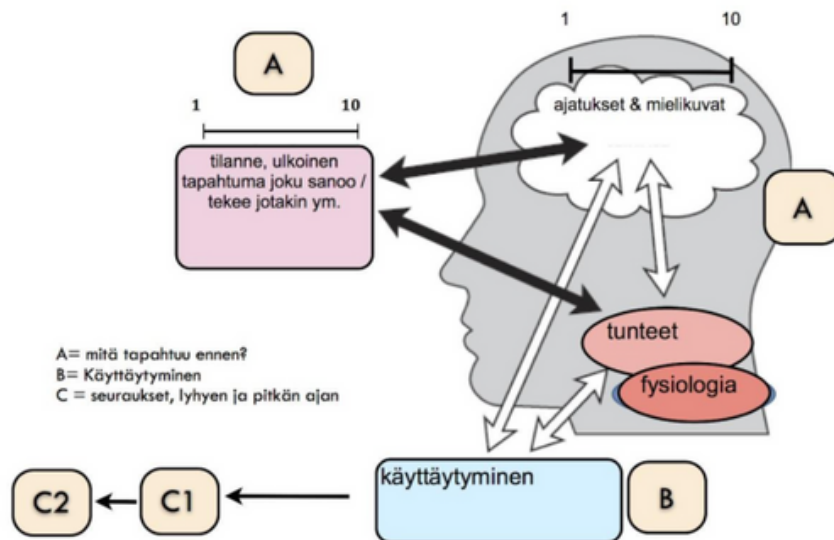
Joskus me ihmiset nopeasti toimimme ja vasta jälkeenpäin ajattelemme tapahtuneen toiminnan mielekkyyttä tai merkitystä. Joillekin on taas tyypillisempää miettiä ja ajatella, jopa niin voimakkaasti, että varsinainen toiminta jää vain haaveeksi. Niin ikään tunnemme ihmisiä ja ns. ylilyöntitilanteita, kun tunnekomponentti ottaa ylivallan toisille näkyvässä toiminnassa.

3. TUNTEIDEN VUORISTORATA

Kuva 1.1. havainnollistaa ajatusten, tunteiden ja toiminnan välistä yhteyttä. Palaamme tähän Arto Pietikäisen Ketjureaktiot A-B-C kuvaan myöhemminkin. Tätä pelkistettyä ”näkyvän toiminnan kolminaisuusmallia” on tarpeellista silmäillä ja soveltaa myös uskottomuusilmiön käsittelyssä.

KETJUREAKTIOT A-B-C

© Arto Pietikäinen 2012 joustavamieli.com



Kuva 1.1. Ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen välinen yhteys.



4. USKOTTOMUUS ON PALJASTUNUT

Puolisollesi on paljastunut, että olet ollut uskoton. Asia on tullut kumppanisi tietoon toisen käretyttämänä, puolisosasi havainnosta tai itsesi kertomana. Kaikissa näissä asetelmissä vaikutus on suuri. Tarkastelemme asiaa nyt tunnekomponenttiin keskittymällä. Kuvaan asiaa ensimmäiseksi uskottomuuden kokeneen, petetyn kokemuksena.

Tieto tai havainto uskottomuudestasi saattaa olla hänelle sellainen shokki, ettei hän kykene alussa ottamaan sitä ollenkaan vastaan. Turta on hänen tunne-fysiologinen tilansa, ja kommentti voi olla tunteettoman kuuloinen ”ai jaa, vai niin, sinä siis”. Saatat ihmetellä tätä ensireaktiota. Älä kuitenkaan erehdy luulemaan, etteikö asia hetkauttaisi häntä. Se tuntuu liian kipeältä. Osa shokkivaiheessa elävistä lamaantuu, osa taas käyttäytyy mekaanisesti ja sulkee tunteensa pois. Jos kumppani reagoi tällä tavoin, muista: hänen mielensä kykenee käsittelemään asiaa vasta myöhemmin, vähitellen. Varaudu siihen.

Usein on kuitenkin niin, että petetty menee aluksi täysin tolaltaan. Hän reagoi voimakkaalla kiihtymistilalla. Ihminen huutaa suoraa huutoa tai itkee taukoamatta. Kaoottisesti. Hänen vihansa, raivonsa, surunsa ja epätoivonsa voi olla täysin rajatonta. Tältä sinusta ainakin tuntuu, vaikka havaitsetkin, että lamaantuminen ja levottomuus hänellä vaihtelevat.



5. MITÄ TEHDÄ?

Ensimmäinen tehtäväsi on varmistaa, ettei hän vahingoita itseään, lapsia tai sinua. Voit mahdollisesti itse rauhoittaa häntä tai tilannetta. Silti on aiheellista varautua myös siihen, että olet hänelle niin ristiriitaisia tunteita herättävä, ettei paikalla olostasi ole hyötyä, ehkäpä pikemminkin päinvastoin.

Jos hän ei kykene hillitsemään itseään, etkä sinäkään pysty auttamaan, on sinun ryhdyttävä toimeen. Voit pyytää paikalle jonkun hänelle tärkeän ja läheisen ihmisen. Joissakin ääritilanteissa on viisautta varata välittömästi aika terveyskeskuksesta.

Sinullakin pettäjänä on paha olo. Silti sinun on oltava ns. järkevä, vastuullinen aikuinen tässä kaoottisessa alkutilanteessa. Toiminnallisena nyrkkisääntönä voi sanoa: et voi jättää puolisoasi yksin, jos et ole varma hänen tai lastensa turvallisuudesta.

Jos hän taas ilmaisee omia tunteitaan tavalla, jonka voit kestää, se on tilanteen kannalta eduksi. Mutta silloinkin aikuisuuttasi parisuhteessa on, että olet hänen lähellään, kuulo- ja näköyhteyden päässä.



6. KÄYNNISTÄNKÖ KESKUSTELUN?

Tilanteen alkuvaiheessa, ensimmäisinä päivinä ja viikkoina kannattaa pidättäytyä kaikista suurista ja ratkaisevista päätöksistä. Tilanteeseen pitää ehdottomasti ensin saada riittävästi vakautta.

Miten tarpeellista vakautta saadaan aikaiseksi, silloin kun tunteiden vuoristorata läpäisee olotilaa? Mitä pettäjä ja petetty voivat tehdä?

Ilmi tulleen tosiasian ja uskottomuuden tekijänä sinä lisäät omalta osaltasi vakauden kokemusta, kun esimerkiksi, sanot, että teillä on aikaa puhua tapahtuneesta, että et aio tehdä mitään nopeita, hätiköityjä siirtoja. ”Mitään konkreettista ei tule tapahtumaan lähiviikkoina”.

Pyri alkuvaiheen tunnemylläksässä välttämään hänen lisähaavoittamistaan. Älä päästä provosoituna suustasi loukkauksia, vaikka kuulet syyttäviä sanoja: ”sinä mulkku rikoit kaikki”... ”senkin perseennuolija, sanatarkasti!”... ”etkö kyennyt kuin huoraamaan kaikki ajat”... ”tämänkö perheesi ansaitsee...”



7. MITÄ KERRON?

On tavallista, että loukattu ja petetty haluaisi tietää kaiken tapahtuneesta. Hän vaatii sen kuulemista. Hänen mielestään siihen hänellä puolisonasi on täysi oikeus. Niinpä, mutta hyvin teette, jos ette ryntää analysoimaan tapahtuneita, kun sellaiselle ei vielä ole riittävästi vakaata maaperää.

Vetoomukset ”haluan tietää kaiken” ovat voimakkaita. Pettäjänä sinä voit tässä vaiheessa pitää sordiinon päällä, varsinkin intiimien yksityiskohtien esiin ottamisessa. Niiden avaaminen tässä hetkessä vain lisää kumppanisi pahaa oloa. Vaikka puolisollassi on normaali tietämisen tarve, hänelle ei ole hyväksi kuulla kuvausta pettämisestäsi ikään kuin videota katsellen. Kerro hänelle perusasiat uskottomuudestasi; kuinka pitkään, kuinka usein, kenen kanssa, ketkä muut tietävät.

Kun asia on paljastunut, älä jatka valehtelua. Silloin kun toinen on tolaltaan, saatat luulla, että olisi tuhoisaa kertoa yhtään enempää kuin hän jo tietää. Asia tilanteen vakauttamisen kannalta ei kuitenkaan ole näin. Paljon tuhoisampaa suhteenne jatkumisen kannalta on valehtelu.

Voit myös yrittää rauhoittaa tilannetta katkaisemalla tilapäisesti yhteytesi kolmanteen, ellet ole sitä jo tehnyt, ja teet tämän tietäväksi puolisollesi. Yhteyden katkaisu tarkoittaa tässä todellista, kaikkinaista yhteyttä; mukaan lukien soitot, tekstiviestit, sähköpostit ja kirjeet. Tämä voi olla sinusta vaikeaa, mutta yhteydenpitosi kolmanteen pitkittää vääjäämättä alkuvaiheen epävakaisuuden aikaa, ettekä pääse keskenänne asiassa eteenpäin.



8. MITEN PETETTYNÄ TOIMISIN VIISAASTI?

Ensinnäkin on syytä muistaa tunteiden olemassaolon oikeutus. Sinun voi olla hyvä pohtia, koetko joidenkin tunteiden olevan kiellettyjä tässä tilanteessa. Oman hyvinvointisi kannalta on kuitenkin tärkeää hyväksyä kaikki ne tunteet, jotka nousevat pintaan. Muistathan, että tunteissasi tai sinussa ei ole vikaa, eikä ole olemassa tunnetta, mitä et saisi tuntea!

Sekin on hyvä tiedostaa, että ihmisen yksilölliseen reagointiin tunnetasolla kytkeytyy aina kokijan koettu historia, tavalla tai toisella. Reagoititapaasi vaikuttavat niin aikaisemmat pettymykset parisuhteissa ja ihmissuhteissa kuin nyt ajankohtaisena kokemasi uskottomuuden luonne.

Kun uskottomuus tulee ilmi, ja sinulle selviää sen jatkuneen jo pitkänkin ajan, voi sinulle tulla tunne, että tunnetko kumppaniasi lainkaan. ”Olenko koskaan tuntenutkaan Sinua”. Kaikki yhteiset kokemuksenne tuntuvat menettävän merkitystään.

Niin ikään parisuhteenne pelisäännöt vaikuttavat myös kokemukseesi uskottomuudesta. Samoin on huomioitava, että uskottoman osapuolen reagointi asiaan vaikuttaa osaltaan siihen, millä tavalla pääsette asiassa alkuun. Siksi suotta emme puhu parisuhteesta vuorovaikutuskuviona, jossa molemmat vaikuttavat toisiinsa.



8. MITEN PETETTYNÄ TOIMISIN VIISAASTI?

Kun uskottomuus on tullut ilmi, saatat haluta heti tietää kaiken yksityiskohtia myöten. Tämä on siis hyvinkin tavallista, kuten aiemminkin on tullut todettua. Mielesi askartelee melkein kaiken valveillaoloajan asian parissa. Saatat haluta keskustella aiheesta usein ja toistuvasti. Uskoton kumppanisi puolestaan tuntuu sinusta vain välttelevän aiheesta keskustelua. Miksiköhän?

Muista, että pettäjällä häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat yleensä siinä määrin voimakkaita, että ne osaltaan estävät häntä asian kohtaamista, vaikka haluakin olisi.

Hyvinvoinnista on huolehdittava, eteenkin omasta. Sinun on tärkeintä huolehtia omasta jaksamisestasi ja riittävästä levosta. Tätä seikkaa ei koskaan painoteta liikaa, ei uskottomuuden paljastumisen alkutilanteessa eikä myöhemmin.

Akuutista asian työstämisestä on siis hyvä pitää myös taukoja, jotta te molemmat jaksaisitte. Kukaan ei hyödy siitä, että jos kodissanne uuvutaan perusteellisesti. Karttuneesta elämänkokemuksestamme tiedämme: väsyneenä asiat vaikuttavat vieläkin pahemmilta ja toivottomammilta. Väsyneenä et myöskään ole parhaimmillasi käymään läpi henkisesti vaikeita asioita.

Jos et saa levätyksi tai nukutuksi juuri lainkaan, sinun on syytä kääntyä lääkärin puoleen.



9. TARKASTUSLISTA USKOTTOMUUSTILANTEESSA

Tässä tarkistuslista, molemmille, mutta eteenkin Sinulle, jonka kumppani on ollut uskoton.

* **Huolehdi riittävästä levosta!**

Pystytkö sanomaan rehellisesti: "huolehdin riittävästä levosta"?

Univaikeudet ovat perin tavallisia alun shokkivaiheessa. Sinulla voi olla vaikeuksia nukahtaa, tai kun tulet yöllä pintaunivaiheeseen, asia voi ponnahtaa mieleesi, etkä saa enää unta. Kun tällaisista öistä tulee jatkumo, paneutumisesi valveillaolon arkityöhösi ja lastenhoitokykysi vaikeutuvat. Käy lääkärin pakeilla. Saat tilanteeseen sopivaa, yönunen korjaamista edistävää lääkitystä.

* **Älä sorru alkoholiin tai huumeisiin!**

Mietin muunlaista lääkitystä? Lue seuraava, lyhyt kolmen henkilön keskustelu. Henkilö kertoi: "Heitin lääkkeet roskeen vähän aikaa sitten kun ne eivät vaikuttaneet millään tavalla. Viina on parempi lääke - ahdistus vähenee, tulee ihanan ´pehmeä´ olo ja nukkuminenkin sujuu paremmin!"

Tähän toinen vastasi: "Alkoholi ei ole ratkaisu tilanteeseen, se on seuraus masennusta edeltäneistä tapahtumista (kokemus)."

Viimeisen kommentin esitti asiantuntija: "Alkoholilla saatetaan alkaa "lääkitsemään" omia ongelmia, joka taas lisää riskiä alkoholin liikakäyttöön myöhemmin. Alkoholi ei ole kuitenkaan oikea tapa käsitellä huolia ja murheita, sillä vaikka se saattaa tuottaa hetkellisen hyvän olon tunteen, aiheuttaa liiallinen käyttö kasan uusia ongelmia."



9. TARKASTUSLISTA USKOTTOMUUSTILANTEESSA

* **Huolehdi energian saannista!**

Tilanteen aiheuttamat tunteet saattavat aiheuttaa muutoksia ruokahaluusi. Toiset saattavat lakata syömästä, toiset puolestaan saattavat ahmia ruokaa hakeakseen lohtua. Jos ruokahalusi on täysin kadoksissa, on tärkeää pyrkiä syömään usein, edes jotain pientä. Verensokereiden ollessa matalalla tunnetilat usein ylikorostuvat. Onkin tärkeää toipumisesi kannalta, että saat riittävästi käyttöenergiaa asioiden käsittelyyn.

* **Jatka työntekoa mikäli vain mahdollista.**

Annikki Kaikkosen, uskottomuutta käsittelevä, syvähaastatteluihin perustunut väitöskirja (2015) kieltä siitä, että suomalaisille keskittyminen työhön ja lapsiinsa kannattelevat kriisissä eteenpäin selviytymisessä. Työ jäsentää päivä- ja viikkorytmiä, samoin kuin parhaimmillaan luovuttamaton lapsiarki. Ne tarjoavat ikään kuin taukoa asian käsittelyssä. ”Työidentiteetti kannattelee meitä, silloin kun muut identiteetin osa-alueet ovat lujilla”. Näin yleensä. Sen sijaan, jos koet omassa tilanteessasi vaikeaksi keskittyä työhösi, voi olla hyvä kertoa esihenkilölle tai työyhteisölle tilanteesta. Koko tarinaa ei tietysti ole mielekästä esittää, mutta voit sanoittaa esimerkiksi olevasi kriisissä, joka tällä hetkellä vaikuttaa keskittymiseesi tehtävässä. Muistathan, että työterveyden henkilöstö on myös sinua varten!



9. TARKASTUSLISTA USKOTTOMUUSTILANTEESSA

* **Pidä kiinni harrastuksistasi!**

Omista harrastuksista kiinnipitäminen voi olla voimaannuttavaa, ehkä aikaisempaakin tärkeämpänä, ”tuuletusaukkona”. Vaikka tuntuisi, että haluaisit jäädä neljän seinän sisälle, niin liikkeelle lähteminen ja mieluisten asioiden tekeminen helpottavat oloasi ja ”tuulettuminen” tukee selviytymistäsi vaikeiden tunteiden kanssa. ”Liike on lääke”, ovat monet kaltaisesi todenneet. Välillä on tietysti aivan ok jäädä sänkyyn, ja surra asiaa. Huolehdi kuitenkin, ettei sängyssä makaaminen kestä päiviä. Kaikenlainen arjen rutiineista kiinnipitäminen auttaa oloasi vähitellen helpottumaan.

* **Huomioi lapset kriisitilanteessa.**

Huoli lasten hyvinvoinnista? Tämä on asia, jonka te vanhempina väistämättä kohtaatte. Riippuu tietysti lastenne ikätasosta, mutta lähtökohtaisesti on hyvä ajatella, että hekin ovat todennäköisesti huomanneet jotakin erityistä tapahtuneen. Lapset ovat kodin huomaamattomia ilmapuntareita. Turvallisuus ja ikätasoinen tieto ovat tärkeitä seikkoja lapselle. Lapsilta ei välttämättä tarvitse salata vaikeuksia täysin, mutta pitää varoa, että he eivät joutuisi valitsemaan puoliaan tai joutuisi vanhempien kiistojen välikappaleiksi. On tärkeää korostaa, etteivät vanhempien riidat ole heidän syytään. Kerro lapsille, että te vanhemmat yritätte parhaanne, olette varanneet asiantuntijalle ajan, ja asioista kerrotaan, jos/kun se koskettaa heitä. Jos koet, ettet kykene hoitamaan lapsiasi, pyydä apua läheisiltäsi tai kunnan sosiaalipalveluista.



10. SELVIYTYMISEN VAIHEET

Uskottomuuskriisissä toistuu yleiset kriisistä selviytymisen vaiheet.

- Alun **shokkivaihetta** seuraa
- **Reaktiovaihe**, jolloin todellisuus paljastuu (petetylle) ”kaikessa karmeudessaan”.
- Tämän jälkeen puhutaan **käsittelyvaiheesta**.
- Neljänneksi elämästä kriisin jälkeen jota kutsutaan **uudelleen suuntautumisen** vaiheeksi.

Shokin jälkeisessä vaiheessa, itse asiassa aika pitkäänkin, on aivan tavallista, että keskinäinen keskustelunne tapahtuneesta on vaikeaa. Petetyn tunteet ailahtelevat laidasta laitaan. Hänellä on kuin sammumaton tarve kysyä uudestaan ja uudestaan tapahtuneesta. Samanaikaisesti pettäjällä omat ärsyyntymisen, syyllisyyden ja häpeänkin tunteet tekevät keskusteluihin osallistumisesta vaikeaa. Hän puolestaan mieluummin jättäisi asian taakse mahdollisimman nopeasti.

Koettavasta asetelmasta käytetään kuvaavaa nimitystä ”syyttäjä – puolustautuja” tai ”päälle painaja – väistelijä” -keskusteluasetelma. Jotta molempia huomioivaan ja kohtuullisen asialliseen vuoropuheluun päästäisiin, on molempien osapuolten aiheellista miettiä itse tykönään, mitä tapahtunut itselleen merkitsee.



11. KOTITEHTÄVÄ - MERKITYKSEN MIETTIMINEN

Huomaa, että myös uskottomuudestaan paljastuneen on hyvä arvioida käsillä olevaa parisuhdettaan ja sen merkitystä itselleen, yhdessä koetun historian lävitse. Ei pidä kiirehtiä asioiden edelle. Vieläkään ei varsinaisesti ole tulevaisuuden lopullisen suunnan kiikaroinnin ja eksaktien ratkaisujen vuoro.

TEHTÄVÄ

Voit mieltä parisuhteenne merkitystä seuraavan tehtävän avulla.

Ota esille jokin puolisoasi muistuttava esine. Se voi olla kenties jokin häneltä saamasi lahjaesine, vaikkapa koru tai sormus. Jokin yhteiseltä matkalta tallennettu kuva tai videotallenne käy myös sellaisesta.

Aseta valittu esine silmiesi eteen, voit myös laittaa sinua miellyttävää ja rauhoittavaa musiikkia soimaan taustalle.

Ensin vain katsele ja kerää havaintoja esineestä. Sen rakenteesta, muodosta ja mallista, aina pieniin yksityiskohtiin asti. Vuosilukukin voi olla sellainen. Sitten anna ajatustesi, tunnelmamuistosi kiertyä tuohon esineeseen, sekä erityisesti häneen, jolta sen aikoinaan sait.

Jos valitsemasi esine oli sormus, muistele siihen liittyvää historiaa. Missä tilanteessa sait tämän sormuksen? Mitä sormukseen on mahdollisesti kaiverrettu? Missä paikassa olet säilyttänyt saamaasi, onko se ollut päivittäin mukana?



11. KOTITEHTÄVÄ - MERKITYKSEN MIETTIMINEN

Ajattele esineen taustalla olevaa henkilöä, ja juuri häntä. Mitä hän tuolloin merkitsi sinulle? Ovatko ajatuksesi hänestä muuttuneet tai vaihdelleet yhdessä vietettyjen ”kokemusmatkanne” aikana? Mitä ajattelen tällä hetkellä hänestä?

Toista tätä harjoitusta muutamia kertoja seuraavan lähimmän viikon aikana. Itse tykönäsi. Rauhallisissa olosuhteissa. Vasta tämän itsereflektiivisen ajatusmatkan jälkeen siirrymme uskottomuuden ensiapuohjeissa ja niiden käsittelyssä eteenpäin.

Saat noin viikon kuluttua luettavaksesi tämän uskottomuusprosessiin liittyvän artikkelini jatko-osan. Siinä painopisteenä on tulevaisuuden kiikarointi ja parisuhde-elämän eri vaihtoehdot jatkossa.



12. TIMO JUUTINEN TERAPEUTTI JA TYÖNOHJAAJA

Timo Juutinen on mikkeliäinen, asiakkaidensa kokonaishyvintia työelämässä ja lähi-ihmissuhteissa edistävä terapeutti ja työnohjaaja. Timon monipuolinen ja kattava koulutus sekä 25-vuotinen kokemus perheneuvonnasta ja terapiatyöstä takaavat huippuosaamisen ja toimivan praktiikan: hän on auttanut jo yli 2000 pari- ja perhe-elämän henkilöasiakasta Itä-Suomessa.

Timolla on suositukset neljästä eri psykologisesta testausyksiköstä sekä yhdeltätoista hänen työtään pitkään seuranneelta asiantuntijalta Suomessa.

Hänen asiakkaansa ovat kirjoittaneet kokemistaan myönteisistä muutoksista useassa paikassa, mm. Suomi24:ssä, Facebookissa, toimialaluetteloissa, Google+:ssa. Yrityksen aiemmilla www-sivuilla oli 176 kokemuspalautea. Timon vastaanotto-tila sijaitsee Mikkelin ydinkeskustassa, uusissa ja viihtyisissä toimitiloissa.



13. YHTEYSTIEDOT

www.timojuutinen.fi

044 017 7432

ttt@timojuutinen.fi

Vastaanotto-tila sijaitsee
Mikkelin ydinkeskustassa.