




— Elina —
TANSKANEN

IHMINEN
PELASTUU
RAKKAUDEN
AVULLA JA
RAKKAUDESSA.
— VIKTOR E. FRANKL





— Elina —
TANSKANEN

RAKKAUS JA PARISUHDE ONNELLISEN ELÄMÄN RAKENNUSPALIKOINA

ELINA TANSKANEN, YTM, LOGOTERAPEUTTI, TOIMINTATERAPEUTTI
ERITYISTASON SEKSUAALITERAPEUTTI





— Elina —
TANSKANEN

MIKSI RAKENNUSPALIKKA?





— Elina —
TANSKANEN

MIKSI ON NIIN VAIKEAA?





— Elina —
TANSKANEN

PARISUHDE SUOMESSA VUONNA 2017





— Elina —
TANSKANEN

MITÄ TEET VAPAUDELLASI?





— Elina —
TANSKANEN

RAKKAUSKÄSITYKSEN KYSEENALAISTAMINEN



— Elina —
TANSKANEN

RAKASTUMINEN

Pakkomielle
Vaikeasti_tavoitettava
Poikkeustila
Kaaos
Pelottomuus
Euforia
Kiinnostus
Huumausaineet
Jännitys
Vetovoima
Intohimo
Ihastus
Draama
Jotain
Kupla
Esteet
Stressi
Kemiaa
Himo
Erilainen
Se_oikea
Kumppaninivalinta
Samanlainen
jännittävää
Vaaleanpunaiset_silmälasit
Huumaantuminen



— Elina —
TANSKANEN

RAKASTAMINEN

Vastavuoroisuus
Huomointi
Kasvu
Anki
Arvostus
Yhteenkuuluvuus
Kunnioitus
Pitkäaikaisuus
Hyväksyntä
Vaikkeudet
Kaveruus
Erillisyyt
Toivo
Toveruus
Etääntyminen
Ymmärtäminen
Usko
Luottamus
Sitoutuminen
Tahdo
Läheisyys
Välittäminen
Kuunteleminen
Ymmärrys





— Elna —
TANSKANEN

ENTÄS TUNTEET?





— Elna —
TANSKANEN

JOKAISILLA PARILLA ON IKIÖNGELMANSÄ





— Elina —
TANSKANEN

ELÄMÄN ESITTÄMÄ KOVA KYSYMYS (ESIM. KRIISIT JA TRAUMAT)





— Elna —
TANSKANEN


TÄRKEIMPIEN ARVOJEN RISTIRIITA





— Elina —
TANSKANEN

YLEINEN TURHAUTUMINEN
EKSISTENTIAALINEN FRUSTRATIO
ARJEN SIETÄMÄTTÖMYYS





— Elina —
TANSKANEN

ÄLÄ TORKU! KRIISI KIRKASTAA SEN, MIKÄ ON
OIKEASTI ARVOKASTA – KANNATTAÄ HERÄTELLÄ
ITSEÄÄN ENNEN KUIN ELÄMÄ HERÄTTÄÄ





— Elna —
TANSKANEN

HOW'S THAT WORKING FOR YOU?



TARKOITUKSETTOMUUTTA TUOTTAVA TASE

Mitä olen joutunut
kärsimään

Mitä en ole
kumppaniltani saanut

Mitä en ole
elämässäni saanut

Mikä kaikki onni
minulta on kokematta

Mitä vaadin
kumppaniltani

Mitä elämä on
minulle velkaa





— Elina —
TANSKANEN

JANON TUNNE ON MERKKI SIITÄ, ETTÄ JOSSAIN
ON VETTÄ



TARCOITUKSELLISUUTTA TUOTTAVA TASE

Mitä olen kokenut

Mitä olen antanut
kumppanilleni

Mitä olen itse
toteuttanut

Mikä on yhä mahdollista

Mitä voin antaa
kumppanilleni

Mistä olen
vastuussa


Minkä valinnan teet?






— Elina —
TANSKANEN

MIHIN ELÄMÄ KUTSUU, SINUA YKSILÖNÄ,
TEITÄ KUMPPANEINA JA/
TAI PERHEENÄ?




LOGOTERAPIA JA RAKKAUS

- Rakkaus saa näkemään toisessa hänen olennaisimmat piirteensä ja ominaisuutensa. Rakastetuksi tuleminen tekee rakastetusta kykenevän toteuttamaan omia piileviä kykyjään. Kun rakkaus on molemminpuolista, osapuolet ruokkivat kumpikin hyvän spiraalia.
- 

VIKTOR E. FRANKL ITSEN TRANSSSENDENSISTA

- Vain siinä määrin kuin ihminen tällä tavalla ulottuu itsen ulkopuolelle, hän myös toteuttaa itseään: palvelen jotain asiaa, tehtävää tai rakastaen jotakuta toista henkilöä. Mitä antaumuksellisemmin hän paneutuu tehtäväänsä ja mitä täydellisemmin hän omistautuu partnerilleen, sitä enemmän hän on ihminen ja sitä enemmän hän on oma itsensä

ELISABETH LUKAS

- Itsen transsendenssi on rakkauden ja epätietokkyyden huipentuma. Sisäisen suuruuden ja kypsyyden osoitus on kieltäytyä jostain vapaaehtoisesti ja tarkoitusta ajatellen, koska se on parhain jollekulle toiselle.”
- 



— Elin —
TANSKANEN

NOBODY'S READY FOR MARRIAGE - MARRIAGE
MAKES YOU READY FOR MARRIAGE
DAVID SCHNARCH



VASTUUN OTON HELPOTTAMISEKSI

Määritellä ongelma.

Pohtikaa, mihin voi vaikuttaa ja mihin ei.

Mitä mahdollisuuksia (yhä) on?

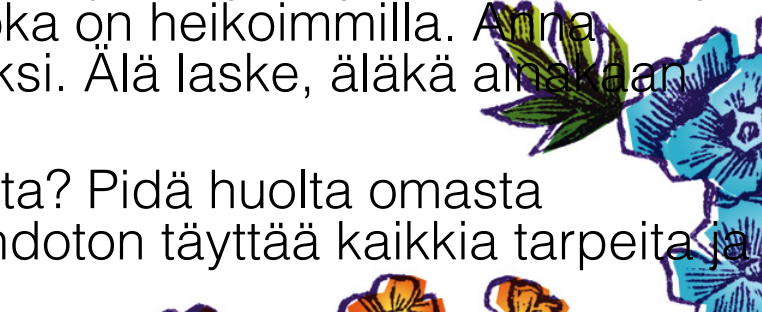
Mikä näistä on tarkoituksellisin?

Toteuttakaa idea (pelosta, ärtymyksestä
tms. huolimatta)



MITÄ SINUSTA SÄTEILEE KUMPPANIISI?


Aito vuorovaikutus kumppanin kanssa, kuunteleminen, puhuminen, hyväksyvä tietoinen läsnäolo, myötätunto itseä ja kumppania kohtaan. Älä oletta! Toinen ihminen on aina mysteeri, vaikka hänet luulisi tuntevasa läpikotaisin.

- Kiitollisuusmieliala, sopivan huono muisti, vaaleanpunaiset silmälasit
 - Lisääkö toimintasi hyvää? Vaalitko sitä hyvää, joka jo on? Tee tekoja, jotka tekevät hyvää kaikille tai sille joka on heikoimmilla. Anna toiselle hyviä asioita lahjaksi, ei velaksi. Älä laske, äläkä ainoastaan laskuta!
 - Millä ravita omaa henkistä ulottuvuutta? Pidä huolta omasta hyvinvoinnistasi. Kumppanin on mahdoton täyttää kaikkia tarpeita ja toiveita.
- 

MIHIN VOIT VAIKUTTA JA MIHIN ET?

- Mikään ei koskaan asetu aloilleen. Vaikeuksia tulee ja niistä voi selvitä. Helppo elämä ei ole sama kuin hyvä elämä.
- Mitä voi tehdä toisin? On asioita, joihin et voi vaikuttaa, mutta tällöin voit valita asenteesi. Mitä valintoja teille tarjoutuu tässä elämäntilanteessa?
- Vältä egoilua/sekoilua > henkisen ulottuvuuden aktivointi. Myös yksin voi tehdä töitä suhteen hyväksi.
- Henkinen uhmavoima auttaa eteenpäin. Välillä joutuu toisesta ponnistelemaan
- Rohkeus jäädä vai rohkeus lähteä?

ON ERI ASIA

- Sitoutua ja sitoa itseensä.
 - olla läheinen ja olla samanlainen.
 - olla itsenäinen ja itsekäs.
 - käsitellä ja märehtiä.
 - olla kiintynyt ja olla kiinnittynyt.
- 



— Elina —
TANSKANEN

ONERIASIA

- Luopua ja luovuttaa.
- Olla erillinen ja eristäytyä.
- Joustaa ja alistua.
- unohtaa ja torjua.
- nousta tilanteen yläpuolelle ja kiistää sen olemassaolo.
- antaa vastusta ja vastustaa.
- olla tyytyväinen ja tyytyä.
- kaivata jännitystä ja jännitettä.





— Elina —
TANSKANEN

TRUE LOVE IS NOT FOR THE FAINTED-HEARTED

