

# SISÄLLYS

Johdanto .....	9
<i>Kirjan tavoitteet</i> .....	11
<i>Vuorovaikutusongelmien ymmärtäminen</i> .....	12
<i>Vuorovaikutus synnyttää merkityksiä</i> .....	15
<i>Ihmissuhdeammattilaisen työ vaativaa</i> .....	16

## OSA 1

### MINÄN JA MUIDEN TUNTEMINEN

<b>Minuuden rajat</b> .....	23
<i>Kulttuuri muovaa rajoja</i> .....	24
<i>Itsetuntemuksella rajat selville</i> .....	27
<i>Autonomisuus ja tarvitsevuus rajojen ylläpitäjänä</i> .....	29
<i>Miksi ja mihin ihminen tarvitsee rajoja?</i> .....	31
<i>Ujous rajana?</i> .....	34
<i>Itsetunto lisää tietoisuutta omista rajoista</i> .....	36
<i>Kasvu muuttaa rajoja</i> .....	38
<i>Rajojen hämärtyminen</i> .....	40
<i>Naisten probleema?</i> .....	42
<i>Rajavyöhyke</i> .....	44
<i>Rajoista keskustelu auttaa</i> .....	46
<b>Rajojen ylittäminen</b> .....	49
<i>Rajan ylitys haavoittaa</i> .....	49
<i>Luottamus luo turvallisuutta</i> .....	51
<i>Tunnehavaintokokemukset ja itseluottamuksen lahja     auttavat rajojen ylittämisessä</i> .....	52
<i>Moniammatillinen yhteistyö</i> .....	55

<b>Aikuisuus vuorovaikutus- ja ihmissuhdetyössä</b> .....	59
<i>Mitä aikuisuus on?</i> .....	59
<i>Individualismin ja psykologisen erillisyyden ero</i> .....	61
<i>Tarvitsevuus, inhimillinen perustarve</i> .....	63
<i>Aikuinenkin kiintyy</i> .....	66
<i>Kiintyminen saavutetaan kypsymisen myötä</i> .....	70
<b>Temperamentti</b> .....	73
<i>Mitä temperamentti on?</i> .....	73
<i>Kasvatuksen ja ympäristön vaikutus temperamenttiin</i> .....	78
<i>Temperamenttien yhteensopivuus vaikuttaa kiintymyssuhteeseen</i> ...	82
<i>Tulkintojen vaarat</i> .....	84
<b>Ihmiskäsitys ja ihmisen yllykeluonto</b> .....	91
<i>Ihmiskäsitys</i> .....	92
<i>Kaksoissidos</i> .....	94
<i>Yllykkeet</i> .....	98
<i>Vaatimukset vs. häpeän tunne</i> .....	100
<b>Ihmissuhteet persoonallisuuden muovaajana</b> .....	105
<i>Minän kokeminen ihmissuhteissa</i> .....	105
<i>Vanhempi-, Aikuinen- ja Lapsi-minätilat</i> .....	112
<i>Transaktioanalyysi</i> .....	115

## Osa 2

### **RISTIRIITAJEMME KÄSITTELY JA RATKAISU**

<b>Sosiaaliset ristiriitatilanteet</b> .....	123
<i>Vuorovaikutuksen säröistä kuumiin kognitioihin</i> .....	125
<i>Vuorovaikutusta vaikeuttavat loukkaantumisen tunne ja puolustava käyttäytyminen</i> .....	128
<i>Perusasennoitumiset ristiriitatilanteeseen</i> .....	134
<i>Vetäytyminen</i> .....	134
<i>Taisteleminen</i> .....	137
<i>Pakottaminen</i> .....	139
<i>Pelko ristiriitatilanteissa</i> .....	142

<i>Rakentava jämähkyys ristiriitatilanteissa</i> .....	144
<i>Ristiriidat ryhmissä</i> .....	146
<b>Ihmisen minä sosiaalisen ristiriidan lähtökohtana</b> .....	151
<i>Arkiminän, ihanneminän ja resuisen minän jännitteet</i> .....	152
<i>Ongelmallinen yhteys arkiminän ja ihanneminän välillä</i> .....	153
<i>Ongelmallinen yhteys arkiminän ja resuisen minän välillä</i> .....	154
<i>Sisäiset jännitykset siirretään ulkopuolelle</i> .....	156
<i>Rajatunteet</i> .....	163
<i>Temperamenttipiirrephajaiset tunteet: viha ja pelko</i> .....	163
<i>Muita rajatunteita: kateus ja pettymys</i> .....	169
<b>Sosiaalisten ristiriitojen etenemisprosessi</b> .....	175
<i>Ristiriitojen aiheuttamia muutoksia</i> .....	175
<i>Sosiaalisten ristiriitatilanteiden korjaaminen</i> .....	180
<b>Ristiriitojen merkitys ja sovinnollisuuden taito</b> .....	183
<i>Ristiriitojen ratkaisu vaatii aikaa ja avoimuutta</i> .....	183
<i>Ratkaisukeinona näkökulman vaihto</i> .....	189
<i>Ristiriitojen ratkaisuperiaatteita</i> .....	193
<b>Tunteiden ohjaaman käyttäytymisen perustana olevat oppimisteoriat</b> .....	197
<i>Tunneteoreettiset paradigmat</i> .....	198
<i>Alemmat oppimisteoriat</i> .....	202
<i>Monimutkaiset oppimisteoriat</i> .....	205
<i>Tunteiden arvioinnin oppiminen</i> .....	211
<i>Hämmennys on mahdollisuus</i> .....	217
<b>Ihmisuhdetyöntekijän työssäjaksaminen</b> .....	221
<i>Ilman itsetuntemusta ei jaksa vuorovaikutustyössä</i> .....	222
<i>Ihmisuhteammattilaisen velvollisuudet – vuorovaikutusvastuu</i> .....	224
<i>Millä keinoin vuorovaikutusvastuuseen?</i> .....	227
<i>Vuorovaikutus ei ole mahdollista ilman tunteensiirtoja</i> .....	231
<i>Ammatillisen ihmissuhteen emotionaalinen erityisyys</i> .....	236
<i>Vuorovaikutusammattilainen on container</i> .....	239
<i>Empatia-ahdistus ja jälkitraumaattinen stressi</i> .....	241
<i>Selviytymisstrategiat</i> .....	243

<b>Kriittisiä tilanteita ihmissuhdeammattilaisen työssä .....</b>	<b>247</b>
<i>Erilaisia vastustuksen muotoja vuorovaikutuksessa .....</i>	<i>247</i>
<i>Bionin perusolettamustilat vuorovaikutuksessa .....</i>	<i>253</i>
<i>Tietämättömyyden merkitys vuorovaikutuksessa .....</i>	<i>259</i>
<b>Lähteet .....</b>	<b>265</b>