

RIITELE RAKENTAVASTI

(Osatiivistelmä Howard Markmanin, Scott Stanley'n ja Susan L. Blumbergin kirjasta laatinut Ulla Andersson)

Olemme kirjoittaneet tämän kirjan auttaaksemme lukijoita rakentamaan ja säilyttämään tyydytystä tuottavan avioliiton. Lähestymistapamme perustuu ongelmien ennaltaehkäisyyn ja suhteen parantamiseen tähtäävään ohjelmaan (Prevention and Relationship Enhancement Program eli PREP) sekä viidentoista vuoden tutkimustyöhön Denverin yliopistossa. Oletusten sijaan käytämme menetelmiä, jotka on tutkimuksissa todistettu toimiviksi.

Yhdessä avaintutkimuksistamme seurasimme 150 avioparin elämää 13 vuoden ajan. Tutkimusjakso alkoi ennen avioliiton solmimista ja jatkui sen jälkeen.

Miten teillä menee?

Tutustukaa seuraavaan kehittämäämme kyselyyn.

1. Kääntyvätkö tavanomaiset keskustelut usein kiivaaksi riidaksi?
2. Vetäytyykö jompikumpi usein keskustelusta tai kieltäytyy keskustelemasta tärkeistä asioista?
3. Jättääkö jompikumpi usein huomiotta sen, mitä toinen sanoo, tai paneeko sanotun matalaksi?
4. Tuntuuko, että se, mitä sanot kumppanillesi, tulee usein tulkituksi tarkoitettua kielteisemmässä valossa?
5. Tuntuuko, että erimielisyyden ilmaantuessa on löydyttävä voittaja ja häviäjä?
6. Jääkö suhteenne usein sivuun muiden kiinnostuksenaikheiden rinnalla?
7. Mietitkö usein, millaista olisi olla jonkun toisen kanssa?
8. Vaivaako sinua ajatus, että olisit kumppanisi kanssa vielä muutaman vuoden kuluttuakin?

Useat kyllä –vastaukset saattavat olla varoitusmerkki siitä, että apua tarvitaan. Jokaisessa tärkeässä suhteessa syntyy väistämättä ristiriitoja ja erimielisyyksiä. Niihin on opittava suhtautumaan rakentavasti. Uskomme, että hyvän ihmissuhteen taidon voi oppia niin kuin muutkin taidot.

KRIISIT KURIIN

Neljä vahingollista vakiomallia

Tässä luvussa keskitymme neljään vuorovaikutusmalliin, jotka usein johtavat aviollisiin ongelmiin:

1. Kärjistäminen
2. Vähättely

3. Välttely
4. Kielteinen suhtautuminen

1.Suurentelu: Niin metsä vastaa

Riitojen kärjistyessä osapuolet sanovat helposti sellaista, mikä vaarantaa koko avioliiton perustan. Hyvin jyrkkiä kielteisiä ilmauksia on vaikea peruuttaa. Pelkkä ”laskin vain leikkiä, kun käskin sinun muuttaa pois” ei oikein riitä, sillä se ei tehoa loukkaantuneen tunteisiin.

Monet saattavat kuvitella, että riidan tuoksinassa paljastuu ihmisen todellinen suhtautuminen, mutta me emme usko niin. Riitelijä pyrkii vain loukkaamaan toista ja puolustamaan itseään. Pahinta on, että se, millä toista voidaan parhaiten loukata, on yleensä jotakin luottamuksellista, josta on puhuttu läheisyyden hetkinä. Tästä seuraa herkkien hetkien väheneminen tulevaisuudessa. Kukapa haluaisi kertoa syvimpiä tuntojaan, jos tietää niitä käytettävän myöhemmin julmasti aseina kertojaa vastaan.

Parisuhteen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää oppia pysäyttämään kiistan paisuminen. Kireys hellittää, kun puhuu tyynnyttelevästi ja osoittaa ymmärtämystä vastapuolen näkökantoja kohtaan.

2.Vähättely: Loukkaava nujertaminen

Vähättely on käyttäytymismalli, joka suoraan tai epäsuorasti polkee maahan toisen osapuolen ajatukset, tunteet tai luonteenominaisuudet. Vähättelevät huomautukset voivat nujertaa kohteena olevan henkilön itsetunnon.

Epäsuora vähättelytapa on jättää huomiotta myönteinen teko, josta toinen odottaa kiitosta, ja nostaa sen sijaan etualalle jokin vähäpätöinen harminaihe. Vaimo on esimerkiksi siivonnut koko iltapäivän, ja mies valittaa kotiin tullessaan, kun vaimo ei ole ehtinyt käydä kaupassa.

Tutkimus osoittaa, että vähättely on parhaita tulevien ongelmien ja avioeron tunnusmerkkejä.

Vähättelyn sijasta tulisi osoittaa kunnioitusta ja ymmärtämystä toistensa näkökantoja kohtaan. Huolestumista ilmaiseva osapuoli ansaitsee osakseen kunnioitusta ja huomiota. Tunteet tunnustetaan, toisen luonnetta pidetään arvossa, suhtautuminen on myönteistä.

3.Välttely: Piiloleikit

Välittelevästi suhtautuva puoliso on vastahakoinen antautumaan tärkeisiin keskusteluihin ja pyrkii vetäytymään niistä. Vetäytyminen voi ilmetä esimerkiksi huoneesta poistumisena tai vaikenemisena kesken keskustelun.

Monissa parisuhteissa on tuttu kuvio, että toinen haluaa välttämättä keskustella jostakin asiasta, kun taas toinen välittelee tai vetäytyy pois.

Tutkimusten mukaan miehet asettuvat useammin välttelijän rooliin, ja naisilla on enemmän taipumusta painostaa asioiden käsittelyyn.

Paras ensi askel vetäytymismallin purkamiseksi on käsittää, etteivät puoliset ole riippumattomia toisistaan. Toiminta aiheuttaa aina vastareaktion. Onnistuminen on paljon todennäköisempää, kun molemmat puhaltavat yhteen hiileen estääkseen kielteisten mallien vaikutusta. Vetäytyjät eivät vähennä vetäytymistään, ellei toinen osapuoli lakkaa painostamasta tai opettele suhtautumaan rakentavammin.

Painostamista taas on vaikea lopettaa, ellei vetäytyvä osapuoli käy asioihin rohkeammin käsiksi.

Monissa avioliitoissa väkivalta kasvaa kyvyttömyydestä puuttua ongelmatilanteisiin rakentavalla tavalla.

4.Kielteinen suhtautuminen: Kun kaikki näyttää todellista pahemmalta

Kielteinen suhtautuminen tarkoittaa, että toinen puoliso aina uskoo kumppaninsa vaikuttimet todellista pahemmiksi.

Avioliitto olisi tosiaan onnettomassa jamassa, jos toinen puolisoista tarkoituksellisesti aina tekisi kaiken vain aiheuttaakseen harmia kumppanilleen. Paljon useammin tapahtuu kielteistä ja epäoikeudenmukaista tulkintaa.

Tutkimus osoittaa, että ihmiset yleensä näkevät toisissa ihmisissä ja tilanteissa sen, minkä haluavatkin nähdä. Ihminen suorastaan etsii todisteita, jotka vahvistavat hänen jo olemassa olevia käsityksiään.

Kielteinen tulkinta saa aikaan sen, että myönteinenkin käytös tulkitaan kielteisesti.

Taipumukseen tulkita asioita kielteisesti ihminen voi vaikuttaa ainoastaan itse.

Ensimmäiseksi täytyy tutkia, onko itsellä ehkä taipumusta tulkita kumppaninsa käytöstä turhan kielteisesti. Seuraavaksi täytyy ruveta etsimään kielteisen tulkinnan vastaisia todisteita.

Vaikka kielteinen tulkinta olisikin aiheellista, on ehkä arvostellut kumppaniaan liian ankarasti.

Oman kielteisen tulkinnan takana voi myös olla henkilökohtaisia vaikuttimia.

Taustalla voi olla jo lapsena opittu suhtautumismalli.

Me uskomme, että tärkein syy avioliittojen epäonnistumiseen on ristiriitojen taitamaton hoitaminen. Kun avioparit antavat riitojen kärjistyä, he saattavat tulla siihen tulokseen, ettei kannata puhua lainkaan, koska riitahan siitä kuitenkin syntyy. Sen lisäksi, ettei hankalia tilanteita hoideta oikein, käy niin ettei varata aikaa keskusteluun ja asioiden pohtimiseen. Parhaassakin avioliitossa voidaan näin vieraantua toisistaan.

Jos kielteisiä malleja ei murreta, läheisyyden tunne ja keskinäinen yhteys katoavat. Tilalle tulee turhautunut yksinäisyys ja eristäytyminen. Vahingollisten mallien vaikutus on torjuttava, jos haluaa parisuhteen pysyvän vahvana.

NAISTEN JA MIESTEN VÄLISET EROT RISTIRIITATILANTEISSA

Mitä naiset ja miehet avioliitolta odottavat?

Nainen haluaa tuntea, että hän voi keskustella miehen kanssa tasa-arvoisesti ja että mies välittää hänestä. Naisesta on hyvin tärkeää, että aviomies keskustelee hänen kanssaan jatkuvasti ja avoimesti.

Miehet kaipaavat rauhaa – usein mihin hintaan hyvänsä. Miehistä tuntuu hyvin tärkeältä, että parisuhteessa vallitsee rauha ja tasapaino.

Perimmiltään miehet ja naiset haluavat parisuhteelta samoja asioita: **kunnioitusta, yhteisyyttä, läheisyyttä, ystävyyttä, rauhaa ja tasapainoa.**

Mitä läheisyys tarkoittaa?

Tutkimukset osoittavat, että naisilla on taipumusta määritellä läheisyys sanalliseksi kanssakäymiseksi, kun taas miehet korostavat yhteistä toimintaa.

Yksi tärkeä tutkimus on osoittanut, että miehet kykenevät sanalliseen läheisyyteen likipitään yhtä hyvin kuin naiset, jos olosuhteet ovat otolliset. Miehet eivät vaan ehkä heittäydy henkilökohtaiseen keskusteluun yhtä oma-aloitteisesti kuin naiset.

Siis kyky ja halu läheisyyteen on sama kummallakin sukupuolella. Eroja on pikemminkin siinä, millaisesta läheisyydestä miehet ja naiset eniten pitävät.

Ristiriita: Todellinen ero

Tärkeä ero naisten ja miesten välillä ei olekaan läheisyyden halussa vaan heidän tavassaan suhtautua ristiriitatilanteisiin. Yksi avainseikka on se, kuinka ristiriita, tai oikeastaan ristiriidan uhka, vaikuttaa läheisyyden kokemiseen. Uskomme, että miehet pyrkivät kaikin mahdollisin keinoin välttämään ristiriitatilanteita ja vetäytymään niistä. Tämä johtuu siitä, että useimmat miehet eivät osaa suhtautua parisuhteen ristiriitoihin yhtä hyvin kuin useimmat naiset. John Gottman on ilmaissut asian näin: ”Naiset pysyvät pinnalla ristiriitojen meressä, mutta miehet uppoavat.”

On erilaisia tapoja mitata ihmisen sisäistä tunnetilaa riippumatta siitä, mitä näkyy ulospäin. Tällaisin laittein tehdyissä tutkimuksissa on todettu, että miehet saattavat reagoida hyvinkin voimakkaasti fysiologisella tasolla, vaikka eivät näytä tunteitaan päälle päin. Monet miehet ovat siis tunneihmisiä, vaikka eivät sitä osoittaisikaan. Onko fysiologisen reaktion voimakkuus mahdollisesti syynä siihen, että mies pyrkii sulkeutumaan ja lopettamaan keskustelun?

Bilologisella tasolla miesten ja naisten välillä on tärkeitä eroja, erityisesti stressin sietokyvyssä. Yleensä miehet ovat jokaisessa elämänsä vaiheessa fysiologisesti

haavoittuvampia kuin naiset. Poikalasten kuolleisuus ennen syntymää on suurempi kuin tyttöjen, miehet kuolevat ylipäättään nuorempina kuin naiset ja ovat alttiita kaikenlaisille stressiperäisille vaivoille ja taudeille. Näyttää siltä, että miehet eivät suinkaan ole vahvempi sukupuoli vaan ovat naisia fysiologisesti heikompia monessa suhteessa. Miehet ovat toki fyysisesti voimakkaampia, mutta eivät kuitenkaan kestävämpiä, ja kun tutkimukset osoittavat, että ristiriitatilanteet aiheuttavat heille usein voimakkaan fysiologisen rasituksen, on helppo ymmärtää, miksi he pyrkivät välttämään kriisejä. Tavallisesti naiset toipuvat helpommin, eivätkä he siksi arastele näitä tilanteita niin paljon.

Kasvatus selittää myös sukupuolten välisiä eroja. On aihetta uskoa, että naiset viihtyvät sanallisissa suhteissa paremmin kuin miehet. Se voi selittää, miksi naiset pitävät sanallisesti ilmaistusta läheisyydestä niin paljon. Naiset harjoittelevat sanallista viestintää perheen ja ystävien kanssa lapsuudesta lähtien. Ongelmien sanallinen käsittely ja ratkaiseminen antaa tytöille varmuutta ongelmatilanteisiin, jotka he aikuisina kohtaavat.

Välttely tai poisvetäytyminen on yleinen reaktio ahdistusta aiheuttavassa tilanteessa, jonka ratkaisemiseen ei tunne omien kykyjensä riittävän. Miehet valitsevat todennäköisemmin tämän vaihtoehdon.

Sääntöjen vaikutus ristiriitatilanteessa

Perinteisesti ajatellaan, että miehet selviytyvät ristiriidoista hyvin kolmella alueella: urheilussa, armeijassa ja liikemaailmassa. Mitä yhteistä näillä alueilla on? Niissä on **säännöt**.

Kun parisuhteessa ei ole sääntöjä tunnepitoisten ristiriitojen selvittämiseen, miehet väistyvät helpommin syrjään.

Ongelman ydin on parisuhteen tunnepuoli. Välttelyä ja vetäytymistä tapahtuisi vähemmän, jos aviolliset erimielisyydet eivät herättäisi tunteita. Siellä missä miehet ovat tottuneet hoitamaan ongelmat sanallisesti (työympäristössä), ilmaistaan ristiriita pikemminkin älyllisessä muodossa kuin tuntein.

Miehet tuntuvat sekä avioliitossa että sen ulkopuolella mielellään ratkovan ongelmia, jotka pysyvät älyllisellä tasolla. Itse asiassa monet naiset valittavat, että miehet ovat liian älyllisiä, kun taas miehet valittavat naisten liiallisista tunteista.

On ilmeistä, ettei juurikaan ole olemassa sääntöjä, jotka voisivat auttaa miehiä ja naisia parisuhteen tunnepuolen ongelmissa. Parisuhteen ongelmatilanteita varten voi yrittää löytää yhdessä sovittuja menettelytapoja.

SELKEÄ JA TURVALLINEN VIESTINTÄ

Puhuja/kuuntelija –tekniikka

On kaksi avainseikkaa: kommunikoinnin on oltava selkeää, ja sen on oltava turvallista.

Selkeys: Suodatusongelma

Oletteko milloinkaan huomanneet, että kumppani saattaa kuulla jotakin ihan muuta kuin mitä hänelle sanotaan? Tällaisia väärinymmärryksiä tapahtuu parisuhteissa kaiken aikaa. Moni mahtava riita alkaa väärin ymmärtämisestä, joka herättää kiukkua. Mikä sotkee yhteisymmärryksen? **Suodatin.**

Kaikilla ihmisillä on päänsä sisällä erilaisia suodattimia, jotka vaikuttavat siihen, miten he kuulevat, mitä he sanovat ja miten he tulkitsevat asioita. Niihin vaikuttavat esimerkiksi tunteet, ajatukset, aikaisemmat kokemukset sekä perhe- ja kulttuuritausta. Tässä luvussa esittelemme neljä suodatintyyppiä, jotka vaikuttavat parisuhteen viestinnän selkeyteen:

1. Tarkkaamattomuus
2. Tunnetila
3. Uskomukset ja odotukset
4. Tyylierot

1. Tarkkaamattomuus

Varsin tärkeää on, että se jolle puhutaan, kuuntelee mitä puhuja sanoo. Sekä ulkoiset että sisäiset seikat voivat aiheuttaa tarkkaamattomuutta (melu, huono kuulo, väsymys).

Parisuhteessa käy usein niin, että puhuja huomaa turhautuneena toisen ajatusten askartelevan kokonaan muussa. Useimmiten kuulija on väsynyt tai muissa maailmoissa jonkin sisäisen suodattimen takia. On tutkittu tosiasia, että kaikki ihmiset eivät kykene tekemään monta asiaa yhtä aikaa.

Kannattaa siis varmistua siitä, että kumppanin huomio on herätetty ennen kuin ryhtyy selostamaan. On yhtä epäkohteliasta ruveta puhumaan, kun toisen tarkkaavaisuus on kiinnittynyt johonkin muuhun kuin toisen osapuolen on jättää vastaamatta.

Tärkeintä on siis varmistua, että toinen kuuntelee, ja kuunnella itse silloin, kun se on tärkeää.

2. Tunnetilat

Tutkimusten mukaan ihminen on suvaitsevampi hyvällä tuulella ollessaan ja joustamattomampi pahalla tuulella ollessaan. Huonotuulinen ihminen tulkitsee kumppanin puheet herkemmin kielteisesti riippumatta tämän pyrkimyksistä myönteisyyteen. Varmasti moni on huomannut, että huonotuulinen puoliso toisinaan ärhentelee kiivaasti vastaukseksi, vaikka hänelle puhuisi kuinka ystävällisesti.

Paras keino estää tällaista suodatinta vahingoittamasta parisuhdetta on tiedostaa sen toiminta.

3. Uskomukset ja odotukset

Tutkimus ja kokemus osoittavat ihmisten näkevän toisissa sen mitä odottavatkin näkevänsä. Odotuksista tulee suodatin, joka vääristää viestintää. Tutkimusten mukaan odotukset eivät pelkästään vääristä kokemuksia, vaan vaikuttavat toistenkin käyttäytymiseen. **Ihmisen oma käytös ”vetää” toisesta ulos odotettua käyttäytymistä.**

4. Tyylierot

Jokaisella on oma erityinen viestintätyylinsä, ja se aiheuttaa suodattumisvirheitä. Toinen puoliso voi olla ilmaisuvalmiimpi ja toinen pidättyvämpi, ja siitä voi aiheutua ymmärtämisvaikeuksia. Tyyliin vaikuttavat kulttuuri, sukupuoli, kasvatus ja monet muut seikat. Joskus perhetaustasta kasvavat tyylierot voivat aiheuttaa vakaviakin väärinkäsityksiä.

Esimerkiksi toisen puolison perheessä on voitu näyttää tunteet kiihkeästi, toisen puolison perheessä on oltu pidättyväisiä. Tällaisten puolisoitten parisuhteessa voivat olla tavallisia kommentit: ”Lakkaa huutamasta minulle!” ja ”Enhän minä huuda sinulle.” ja ”Miksi me emme voi keskustella hiljaa ja rauhallisesti niin kuin muut ihmiset?”.

Suodattimet ja muisti: Et sinä niin kuullut.

Muutamit suurimmista kiistoista syntyvät, kun kumpikin muistaa aikaisemmin puhutun eri tavalla.

Suosittellemme kahta keinoa suhteen pelastamiseksi hedelmättömiltä, menneisyyteen kohdistuvilta kiistoilta. Ensinnäkään ei pidä kuvitella, että muisti on erehtymätön. On hyväksyttävä oma erehtyväisyytensä. Lukemattomat psykologiset tutkimukset osoittavat, kuinka hauras ihmisen muisti on ja miten herkästi motivaatio ja uskomukset siihen vaikuttavat. Täytyy hyväksyä tosiasia, että molemmilla osapuolilla on erilaisia suodattimia ja että moni asia tulee helposti sanotuksi tai kuulluksi kokonaan toisin kuin on aiottu.

Toiseksi ei kannata ruveta kiistelemään siitä, mitä kumpikin on sanonut. Se ei johda mihinkään. Muistikiistassa ei voita kukaan. On hyväksyttävä, että molemmat muistavat keskustelun eri tavalla ja että molemmilla on omat suodattimensa. Sitten on keskityttävä siihen, miltä senhetkinen tilanne tuntuu ja mitä kumpikin siitä ajattelee. Ei kannata juuttua menneeseen, vaikka se olisikin tapahtunut vasta viisi minuuttia sitten. Tärkeitä ovat nykyhetken tunteet ja ajatukset.

Kaikilla ihmisillä on suodattimia. Jos niihin ei kiinnitä huomiota, ne voivat vahingoittaa parisuhdetta. Kun asiat menevät vikaan ja riitaa syntyy, pitäisi ruveta

etsimään suodatinta, joka vääristää asiat. Kummankin pitäisi ilmoittaa toisella, kun huomaa suodattimen vaikuttavan käytökseensä, esimerkiksi sanomalla: ”Kyllähän sinä tiedät, että tämä on minulle vähän arka asia.”

Turvallisuus: Rakenteen arvo

Hyvässä parisuhteessa pitää pystyä ilmaisemaan uskomuksensa, huolensa ja mieltymyksensä selkeästi ja parisuhdetta vahingoittamatta.

Ihmisen täytyy tuntea olevansa turvassa, muuten hän ei uskalla kertoa tärkeistä tunteista kumppanilleen. Monet pariskunnat huomaavat, että heidän parisuhteestaan on tullut enemmänkin miinakenttä kuin rauhan satama. Kukaan ei ilmaise sisimpiä tunteitaan ja ajatuksiaan, ellei tunne olevansa turvassa.

Turvallisella emme suinkaan tarkoita riskitöntä. Riskejä on otettava, jos haluaa ilmaista, mikä loukkaa, mitä toivoo, mikä kiinnostaa. Elämässä on usein niin, että palkitsevuus on suoraan verrannollinen riskin suuruuteen. Puolisot eivät voi muodostaa syvää, molemminpuolisesti hyväksytyä suhdetta, elleivät he ensin aseta itseään alttiiksi torjumisen vaaralle.

On välttämätöntä käyttää sovittuja menetelmiä keskustelun pitämiseksi hallinnassa ja turvallisena. Silloin erimielisyys voi auttaa parisuhdetta kehittymään entistä paremmaksi sen sijaan että se vahingoittaisi sitä. Keskustelun osapuolten on pyrittävä pitämään kärjistyminen, vähättely, välttely ja kielteiset tulkinnat aisoissa. Sovittujen sääntöjen noudattaminen jäsentää vuorovaikutusta. Niin tapahtuu työelämässäkin.

PUHUJA/KUUNTELJA –TEKNIikka

Puhuja/kuuntelija –tekniikka tarjoaa pariskunnille vaihtoehtoisen viestintämallin kireitä tai arkoja tilanteita varten. Selkeyden ja turvallisuudentunteen lisäämisessä tämä tekniikka auttaa aina.

Säännöt kummallekin puolisolle

1. **Puhujalla on puheenvuoro.** Käyttäkää käsin kosketeltavaa esinettä kuvaamaan puheenvuoroa. Se jolla ei ole puheenvuoroa, on kuuntelija.
2. Vaihda **vuoroa**. Toinen aloittaa ja sanoo sanottavansa. Sitten esine annetaan toiselle, ja samalla vaihtuu puheenvuoro.
3. **Ei ongelmanratkaisua.** Tätä tekniikkaa käytettäessä keskitytään hyvään keskusteluun. Liian varhaisessa vaiheessa ei pidä pyrkiä ratkaisuun.

Säännöt puhujalle:

1. **Puhu omasta puolestasi. Älä yritä lukea kumppanisi ajatuksia.** Puhu omista ajatuksistasi, tunteistasi ja huolistasi. Älä puutu kuuntelijan näkökantoihin tai vaikuttimiin. Yritä käyttää ”minä” –lauseita ja puhua omasta näkökannastasi: ”Minulle tuli paha mieli, kun unohdit tapaamisemme” on suositeltava tapa ilmaista pettymystä (Ei: ”Minusta sinä olit typerä, kun unohdit..”).
2. **Älä puhu liian pitkään.** Autat kuuntelijaa kuuntelemaan tarkkaan, jos yrität puhua lyhyesti. Sinua ei keskeytetä kesken puheenvuoron. Voit huoletta pysähtyä varmistautumaan, että kumppanisi ymmärtää mistä puhut.
3. **Lopeta ja anna kuuntelijan tehdä yhteenveto.** Kun olet sanonut sanottavasi, lopeta ja anna kuuntelijan tehdä yhteenveto sanomastasi. Jos yhteenveto ei ole täsmällinen, sinun pitää kohteliaasti korjata se, mikä on tullut ymmärretyksi väärin. Tavoitteesi on auttaa kuuntelijaa kuulemaan ja ymmärtämään näkökantasi. Auta kuuntelijaa kuulemaan oikein.

Säännöt kuuntelijalle:

1. **Tee yhteenveto kuulemastasi.** Sinun on tehtävä yhteenveto puhujan sanomista asioista. Kertaa lyhyesti omin sanoin se, mitä puhuja on sanonut ja varmistaudu, että olet ymmärtänyt oikein. Jos sinusta tuntuu, ettet ymmärrä jotakin, pyydä puhujaa selventämään, mutta et saa esittää mitään muita kysymyksiä ennen kuin puheenvuoro on sinulla.
2. **Keskity puhujan sanomaan.** Älä väitä vastaan. Kuuntelija ei saa esittää mielipidettään eikä ajatuksiaan. Se onkin kuuntelijan roolissa vaikeinta. Sinun on kiinnitettävä huomiosi siihen, mitä kumppani sanoo. Kuuntelija ei saa sanoa mitään muuta kuin sellaista, mikä auttaa häntä ymmärtämään puhujaa paremmin. Mielipidettä kuvastavat sanat, eleet ja ilmeet ovat kiellettyjä.

Puhuja/kuuntelija –tekniikassa puhuja päättää aina, onko kuuntelijan yhteenveto oikea. Vain puhuja tietää, mitä hän alun perin halusi sanoa. Jos yhteenveto ei vastaa puhujan ajatuksia, puhujan pitää selittää asia ystävällisesti. Hän ei saa suuttua eikä ruveta arvostelemaan.

On erittäin tärkeitä, että kuuntelija yrittää vilpittömästi kuunnella tarkkaavaisesti ja kunnioittavasti. Vaikka hän olisikin eri mieltä puhujan kanssa, hänen on suhtauduttava puhujan näkemyksiin kunnioittavasti.

Tärkeintä on turvallinen ilmapiiri ja kunnioitus kumppanin ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä kohtaan.

Suosittellemme taitojen ja sääntöjen hyväksyminen tuo keskusteluun selkeän rakenteen. Harjoitus on kaiken avain. Jos haluaa lujittaa liittoaan ja pienentää avioeron todennäköisyyttä, on opittava lähentymään ja käsittelemään mahdollisesti hajottavia asioita rakentavasti.

ONGELMANRATKAISU

Pariskunnat, jotka ovat harjoittaneet keskustelutaitoaan tehokkaasti, ovat valmiit siirtymään ongelmanratkaisuun.

Useimmat pariskunnat yrittävät ratkaista ongelmat ennen kuin ovat oppineet ymmärtämään käsillä olevia kysymyksiä perusteellisesti. On ehdottoman tärkeää ymmärtää ennen ongelmanratkaisua, muuten kunnioitus ja keskinäinen yhteys kärsivät.

Kolme perusoletusta

1. Kaikilla pariskunnilla on ongelmia.
2. Ne pariskunnat, jotka parhaiten ratkaisevat ongelmansa, toimivat yhdessä eivätkä toisiaan vastaan.
3. Useimmat pariskunnat päätyvät päättämään nopeisiin päätöksiin, jotka eivät ota huomioon molempien osapuolten näkökulmia eivätkä siksi tuota kestäviä ratkaisuja.

Kaikilla pariskunnilla on ongelmia

Kihlausajan ongelmista ovat keskeisimpiä mustasukkaisuus ja toisen osapuolen sukulaiset. Nämä ongelmat heijastavat suhteen alkuvaiheen tarvetta vetää rajoja.

Ensimmäisen avioliittovuoden aikana ongelmat ovat jo toiset: keskinäinen viestintä ja sukupuolielämä. Ne liittyvät osapuolten väliseen vuorovaikutukseen.

Sekä uusissa että pitkäaikaisissa suhteissa ilmoitetaan tärkeimmäksi ongelmaksi raha riippumatta siitä, kuinka paljon sitä perheessä on.

Niillä pariskunnilla, jotka osaavat ratkaista ongelmansa, on yhteisiä taitoja – taitoja, jotka voi oppia.

On osattava toimia yhdessä

Ongelmanratkaisussa voi tehdä valintoja. Joko ollaan sitä mieltä, että toimitaan yhdessä ongelmaa vastaan tai erikseen toisiaan vastaan. Ongelmat on nähtävä haasteina, joihin vastataan yhdessä.

Ihmiset lähestyvät ongelmia liian usein ikään kuin puoliso olisi vihollinen, joka täytyy kukistaa. Sellaiset pariskunnat kokevat, että kaikissa asioissa on häviö ja voittaja. Tämä asenne synnyttää väistämättä kireyttä ja ristiriitoja. Eivät ihmiset mene naimisiin siksi, että heillä olisi kotona vihollinen, jonka kanssa saa taistella vuosikaudet.

Älkää tehkö hätiköityjä ratkaisuja

Monet hyvää tarkoittavat ongelmanratkaisuyritykset epäonnistuvat, koska pariskunnat eivät tutustu ongelmaan kunnolla. Hätäily estää heitä löytämästä molemminpuolisesti hyväksyttävää ratkaisua.

Kaksi tärkeää tekijää ajaa pariskunnan liian hätäisiin päätöksiin: aikapula ja ristiriitojen vältteleminen. Nykyihmisen elämänrytmi on niin kiivas, että perhesuhteiden suunnittelemiseen varataan harvoin aikaa. Kun aikapula yhdistyy haluun hallita omaa elämäänsä, tekee vastustamattomasti mieli kiirehtiä päätöksentekoa ja siirtyä eteenpäin uuteen haasteeseen. Puolisoiden täytyy sitoutua varaamaan aikaa asioiden selvittelyyn, muuten hyviä päätöksiä ei synny.

KUINKA ONGELMAT RATKAISTAAN?

Suosittellemme selkeästi määriteltyjä vaiheita onnistuneen ratkaisun saavuttamiseksi. Tarvitaan yhteistyöhalua, luovuutta, joustavuutta ja kokeilunhalua. Niiden avulla löytyy ratkaisu useimpiin yhteisiin ongelmiin.

Hyvän ongelmanratkaisun vaiheisiin sisältyy:

- I. Keskustelu ongelmasta
- II. Ongelmanratkaisu
 - A. Työjärjestyksen laatiminen
 - B. Aivoriihi
 - C. Sopimus ja kompromissi
 - D. Seuranta

I.Keskustelu ongelmasta

Keskustelu on ehdottoman tärkeä hyvässä ongelmanratkaisussa. Se luo perustan tulevalle ratkaisulle. Vaikka keskustelussa ei löytyisikään yhteistä suunnitelmaa ongelman ratkaisemiseen, hyvä keskustelu luo aina yhteisyyden ja molemminpuolisen kunnioituksen tunteen.

Ennen ongelmanratkaisuun siirtymistä on tärkeää, että kumpikin osapuoli on ilmaissut tärkeät tunteensa ja huolenaiheensa kysymyksestä, ja uskoo, että toinen on ne ymmärtänyt. Tähän vaiheeseen suosittellemme puhuja/kuuntelija –menetelmää. Toisen mielipiteen arvostaminen tässä vaiheessa luo molemminpuolisen kunnioituksen ilmapiirin, jonka vallitessa ongelmanratkaisu sujuu kitkattomasti. Kun kaikki asiaan liittyvät tiedot ja tunteet on pantu pöydälle, sille perustalle on hyvä rakentaa yhteistyö.

Ongelmasta keskusteltaessa saattaa käydä niin, että toisella on jokin tietty valitus, joka on tuotava julki. Tällöin on tärkeää, että tunteet ja huolenaiheet esitetään rakentavasti. Yksi keino on käyttää menetelmää, jota kutsutaan **XYZ –lauseeksi**. XYZ –lause ilmaisee valituksen seuraavassa muodossa:

”Kun sinä teet X tilanteessa Y, minä tunnen Z.”

”Kun sinä pudotat takkisi lattialle (X) tullessasi kotiin illalla (Y), minua suututtaa (Z).”

On suuri vaara sortua epämääräiseen luonteen arvosteluun. Sellainen saa toisen puolustuskannalle, ja tilanne kärjistyy. XYZ –lauseet ovat rakentavia: niissä määritetään tietynlainen käytös tietyssä tilanteessa. Tunteita ilmaiseva osa panee puhujan ottamaan vastuun omista tunteistaan. **Kumppani ei aiheuta kenenkään tunteita – jokainen määrää itse omista tunteistaan.**

Ennen siirtymistä ongelmanratkaisuun kannattaa muistaa, että keskustelu luo perustan yhteiselle ongelmanratkaisulle. Ei ole suositeltavaa siirtyä ongelmanratkaisuun, ennen kuin olette yhtä mieltä siitä, että kyseisestä ongelmasta on keskusteltu riittävästi. Usein pelkkä hyvä keskustelu riittää. Noin 70 prosenttia kaikista ongelmista ratkeaa pelkän keskustelun avulla.

Eräissä parisuhdetutkimuksessamme kävi ilmi, että ihmiset halusivat kaikkein eniten, **että kumppani olisi ystävä.** Kun kysyy, mikä ystävä on, ihmiset vastaavat, että ystävä kuuntelee, ymmärtää ja arvostaa. Tällaista kuuntelemista ja arvostamista tapahtuu hyvissä ongelma-keskusteluissa. **Ihmiset eivät niinkään halua yksimielisyyttä tai edes muutosta, vaan sitä että heitä kuunnellaan ja ymmärretään.**

II. Ongelmanratkaisu

A. Työjärjestyksen laatiminen

On ehdottoman tärkeää selvittää, mitä yritetään ratkaista. Koska ongelmaa voi tarkastella monesta eri näkökulmasta, päätetään mihin puoleen keskitytään. Mitä täsmällisemmin määritelty käsiteltävä ongelma on, sitä helpompaa on löytää toimiva ja tyydyttävä ratkaisu.

B. Aivoriihi

Mitä tahansa voi ehdottaa. Ehdotukset on hyvä kirjoittaa muistiin.

Aivoriihessä ei ehdotuksia saa arvostella sanallisesti eikä muuten (ei myöskään ilmein).

Ole luova. Sano julki kaikki mikä mieleen juolahtaa.

Pidä hauskaa ja nauti keksimisestä. Aivoriihessä saa huumorikin kukkia.

Jos molemmat osapuolet pystyvät hillitsemään arvostelunhalunsa, kumpikin rohkaistuu keksimään suurenmoisia ideoita.

C. Sopimuksen ja kompromissien tekeminen

Tässä vaiheessa pyritään täsmällisesti määriteltyyn ratkaisuun tai ratkaisuyhdistelmään, josta molemmat sopivat yhdessä. Painotamme sanaa *sopivat*, sillä ratkaisusta voi olla apua ainoastaan siinä tapauksessa, että **sopimus on**

molemminpuolinen. Painotamme myös ilmausta *täsmällisesti määritelty*, sillä täsmällisesti määriteltyä ratkaisua on helppo noudattaa.

Yksimielisyyden arvo on helppo ymmärtää, mutta kompromissin kanssa on joillakin vaikeuksia. Se saattaa kuulostaa jonkun korvaan enemmän häviämislähteenä kuin voittamisena. On toki selvää, että kompromississa joutuu luopumaan jostakin yksimielisyyden saavuttamiseksi.

Parisuhde on yhteispeliä. Kaksi erillistä ihmistä näkee asiat eri tavoin ja tekee erilaisia päätöksiä. Usein on parasta tehdä kompromissi, jossa kumpikaan osapuoli ei saa kaikkea haluamaansa. Jos toinen puolisoista saa aina tahtonsa läpi, avioliitto ei onnistu.

D. Seuranta

Seurannasta on kaksi tärkeää etua. Ensinnäkin ratkaisut tarvitsevat usein ajan mittaan säätämistä. Toiseksi seuranta kasvattaa vastuuntunnetta.

Kannattaa sopia täsmällinen aika, jolloin molemmat asettuvat rauhassa keskustelemaan siitä, miten hyvin jokin ratkaisu toimii tai harkitsemaan muutoksia sen tehostamiseksi.

Sopimusten kirjoittaminen muistiin auttaa seurannassa. Se voi selvittää muistiharhoista johtuvat erimielisyydet ja muistuttaa, että seurantakeskustelu ratkaisun onnistumisesta on tarpeen. Näitä sopimuksia ei kuitenkaan saa pitää yhtä kahlitsevina kuin lakia, sillä silloin yhteistyöilmapiiri kärsii. Kummankin osapuolen pitäisi parhaansa mukaan pyrkiä toimimaan yhteiseksi hyväksi.

PERUSSÄÄNNÖT RIITOJEN KÄSITTELYYN

Kun nyt olemme selvittäneet kommunikoinnin ja ongelmanratkaisun tekniikoita, siirrymme kuuteen perussääntöön, joilla suojataan parisuhde erimielisyyksien vahingolliselta vaikutukselta. Oikein käytettyinä ne voivat auttaa hallitsemaan vaikeitakin ongelmia.

Perussääntö numero 1

Kun riita kärjistyy, otetaan aikalisä tai keskeytetään ja joko (a) yritetään uudelleen puhuja/kuuntelija –tekniikan avulla tai (b) sovitaan uusi aika myöhemmälle keskustelulle, joka käydään puhuja/kuuntelija –tekniikan avulla.

Tämä yksinkertainen sääntö voi suojella ja parantaa parisuhdetta estämällä vahingollisen kielteisyyden leviämisen.

Säännön noudattamisesta sopimisen lisäksi ehdotamme, että parit puhuvat siitä omalla erityisellä nimellään, esimerkiksi ”Kaikki seis” tai ”Aikalisä”. Se auttaa tulkitsemaan tilanteen oikein.

Pariskuntien pitäisi ajatella säännön soveltamista yhteisenä toimintana parisuhteen hyväksi. On tärkeätä tietää, että kaiken voi keskeyttää, jos jompikumpi osapuolista menettää itsehillintänsä. Keskeyttäminen kohdistuu viestintätilanteeseen, ei henkilöön eikä parisuhteeseen.

Tämän perussäännön avaintekijöitä on, että kumpikin osapuoli suostuu jatkamaan asian käsittelyä –rakentavasti – joko hetken kuluttua tai myöhemmin sovittavana ajankohtana, kun tilanne on rauhoittunut.

Tämän perussäännön tarkoitus on estää vain hedelmätön riitely, ei suinkaan kaikkea keskustelua. Tärkeistä asioista täytyy keskustella, mutta keskustelun täytyy tapahtua rakentavasti. Jos pariskunta päättää keskustella asiasta vasta myöhemmin, on saman tien sovittava aika, jolloin se tapahtuu.

Perussääntö numero 2

Kun viestinnässä tulee vaikeuksia, turvaudutaan puhuja/kuuntelija –tekniikkaan. Kysymys on siitä, että täytyy voida viestiä turvallisesti ja selkeästi silloin, kun se on tärkeää.

Perussääntö numero 3

Puhuja/kuuntelija –menetelmää käytettäessä on ongelmakeskustelu erotettava kokonaan ongelmanratkaisusta. Pariskunnat suostuvat liian usein pikaisesti keksittyyn ratkaisuun, joka ei sitten onnistukaan. Liiallinen hätäily aiheuttaa lisää ongelmia ja hankaluuksia. Ensin on luotava kunnan perusta viestimällä puolin ja toisin perinpohjaisesti.

Perussääntö numero 4

On varmistettava, että kumpikin osapuoli on valmis keskustelemaan tärkeästä tai vaikeasta asiasta. Arjessa käy usein niin, että tärkeistä asioista ryhdytään keskustelemaan varsin sopimattomaan aikaan: päivällisellä, nukkumaan mentäessä, lapsia kouluun lähetettäessä. Niissä ei puolison keskittymiskyky ole välttämättä parhaimmillaan. Sellaisissa tilanteissa stressi on keskivertoperheessä suurimmillaan.

Tämä perussääntö edellyttää kahta asiaa: (1) että kumpikin kykenee arvioimaan, milloin pystyy kuuntelemaan kumppania asianmukaisen tarkkaavaisesti ja (2) että kumpikin kunnioittaa toista, jos tämä sanoo, ettei pysty juuri sillä hetkellä keskustelemaan. Keskusteluun kannattaa ryhtyä vain, jos molemmat osapuolet ovat siihen valmiit. Se, joka ei ole valmis, on vastuussa siitä, että keskustelu toteutetaan lähitulevaisuudessa. Pariskunta voi myös sopia ajoista, jotka eivät missään tapauksessa sovi tärkeistä asioista puhumiseen.

Perussääntö numero 5

Pidetään joka viikko ”pariskuntakokous”. Jokaviikkoisen kokousajan asettamisen edut painavat ylivoimaisesti enemmän kuin haitat. Se, että vaivautuu järjestämään aikaa parisuhteen vaalimiseen, on konkreettinen osoitus sen arvosta. Kaikilla on kiire, mutta jos suhde on puolisoille tarpeeksi tärkeä, he varaavat siihen aikaa.

Tämän perussäännön etu on, että ongelmien käsittelyyn on edes yksi hetki viikossa, jos sopivaa aikaa muuten ei tahdo löytyä. Kun johonkin asiaan keskittyy kunnolla puoli tuntia, saa yllättävän paljon aikaan.

Jokaviikkoinen kokousaika pienentää parisuhteen päivittäisiä paineita.

On tärkeää johdonmukaisesti huolehtia siitä, että kokoukset pidetään sovittuna aikana. Ei pidä unohtaa kokouksia heti, kun kaikki tuntuu sujuvan hyvin.

Perussääntö numero 6

Huvitteluun, ystävyyteen ja erotiikkaan pitää varata aikaa. Niihin varattuja hetkiä on yksimielisesti suojattava ristiriidoilta ja ongelmien käsittelyltä.

On tärkeää varata aikaa ongelmien käsittelyyn, mutta yhtä tärkeää on suojata herkätkätket ristiriidoilta. Yhdessä täytyy osata myös rentoutua, pitää hauskaa, jutella kuin ystävykset, rakastella.

On siis varattava aikaa myös hyvälle asioille. Niiden aikana ei saa ottaa esiin hankalia kysymyksiä. Jos jokin asia tulee itsestään esille, sen käsittely on siirrettävä tuonnemmaksi, esimerkiksi pariskuntakokoukseen.

Kaikkiin näihin perussääntöihin sisältyy yksi olennainen etu: Puolisot sopivat vaikeiden asioiden yhteisestä hallitsemisesta sen sijaan, että antavat vaikeuksien hallita heitä.