

Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin

DIASELITYKSET



Tarvikkeet:

- työkalupakki tai kangaslaukku
 - hiomapaperi
 - suurennuslasi
 - mitta
 - vatupassi
-

Dia 1: PariAsiaa luentosarjan teemat

Dia 2: Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin

Tavoite: Saada kokonaiskäsitys luennon sisällöstä

Työkalupakki: Tällä luennolla tarjotaan neljä konkreettista työkalua ristiriitojen rakentavaan käsittelyyn. Työkalut ovat ”työkalupakissa”, joka voi olla esimerkiksi kangaskassi. Jokaista työkalua kuvaa konkreettinen esine. Työkalupakin sisältöä ei vielä avata, mutta työkalupakki näytetään.

Jatkoluento. Tälle luennolle on jatkoluento. Se sisältää kuusi uutta työkalua. Kaikkia 10 työkalua voi käyttää yksittäisesti tai sitten niitä voi käyttää loogisesti etenevänä mallina. Tästä enemmän jatkoluennolla. Luennot muodostavat kokonaisuuden ja jatkumon, siksi ykkönen tulisi käydä ennen jatkoluentoa.

Dia 3. Luennon ydinkohdat.

Luento jakautuu seuraaviin kokonaisuuksiin:

- mitä ristiriita tarkoittaa
 - erilaisuus ristiriitojen aiheuttajana
 - eri tapoja ratkaista ristiriitoja
 - neljä työkalua yhteistyötä vahvistavaan ristiriitojen käsittelyyn
-

Dia 4. Riita on ristiriitainen sana

Tavoite: Ymmärtää, mitä ristiriita sanana tarkoittaa.

Ristiriita. Sana kuvaa tilannetta, jossa ihmisillä on erilaisia näkemyksiä samasta asiasta... Ristiriita -sanalle ovat synonyymeja erimielisyys ja konflikti.

Ristiriidan aihe. Ristiriita voi syntyä lähes mistä vaan. Aihe voi olla pieni tai suuri, pinnallinen tai syvälinen, liittyä asiaan tai suhteeseen.

Ristiriidan ratkaiseminen on taas toimintaa, jolla ristiriita kohdataan. Ristiriidan rakentava käsittely suojaa suhdetta ja edistää ratkaisun löytymistä. Ristiriidan ei-rakentava käsittely satuttaa puolisoita enemmän tai vähemmän. Huonosta käsittelytavasta tulee usein suurempi ongelma kuin varsinainen ristiriidan aihe on ollut.

Riita Arkikielen sanaa riita käytetään molemmissa merkityksissä ts. kuvaamaan tilannetta erilaisista näkemyksistä kuin myös toiminnasta, jolla tilannetta pyritään ratkaisemaan. Tämä aiheuttaa välillä sekaannusta puhuttaessa ristiriidoista ja niiden ratkaisemisesta. Lisäksi riita ja riitely mielletään usein automaattisesti ei-rakentavaksi tavaksi käsitellä erimielisyyksiä. Tällä luennolla käytetään sanaa ristiriita ja vältetään sanaa riita.

Dia 5: Ristiriita on tuhannen taalan paikka. Käytä se rakentavaan ristiriidan käsittelyyn!

Tavoite: Ymmärtää, että ristiriitatilanne on suhteen kannalta erityisen merkityksellinen.

Lähelle vai etäälle. Ristiriitatilanne ei ole suhteen kannalta neutraali vaan tärkeä kohta. Kun pariskunta tulee tietoiseksi ristiriidan aiheesta, se synnyttää tunnetasolla jännitteisen tilan, jossa ei yleensä viihdytä kauan. Puolisot liikahtavat suhteessa toiseen jompaankumpaan suuntaan: lähelle tai etäälle. Ristiriidan kohtaamistapa vaikuttaa keskeisesti siihen etäännykö tai lähentykö puolisot toisiaan.

Käytä tilanne suhteen läheisyyden vahvistamiseksi. Rakentavasti ratkaistut pulmat ja ongelmatilanteet hitsaavat puolisoita toisiinsa ja antavat tärkeitä mahdollisuuksia syventää ja lähentää suhdetta. Kun taas epäonnistuneet ratkaisutavat vievät puolisoita tunnetasolla kauemmas toisistaan ja ovat toistuessaan todellinen riski kummankin omalle ja parisuhteen hyvinvoinnille.

Dia 6. Kuinka ihmeessä...

Dialla on Katajan perustajajäsenen Tuovisen Liisan ääneen sanoma viisaus. Ajatus johdattaa ristiriitojen aiheuttajaan eli erilaisuuteen.

Dia 7: Erilaisuus synnyttää ristiriitoja.

Tavoite: Ymmärtää, että ristiriidat ovat luonnollinen seuraus kumppanien erilaisuudesta.

Ah, niin kiinnostava erilaisuus! Parisuhteessa olevat ihmiset eivät koskaan ole täysin samanlaisia. Oli erilaisuutta paljon tai vähän, se on monella tapaa suhteen myönteisen vetovoiman tärkeä tekijä. Erilaisuus antaa mahdollisuuden oppia toiselta uusia asioita ja erilaiset taidot hyödyttävät puolisoita samalla ajatuksella kuin hyvässä tiimissä erilaiset taidot hyödyttävät koko ryhmää. Monesti erilaisuuteen liittyy myös kokemus tasapainosta: toisen rauhallisuus ja toisen elävyys tasapainottavat kokonaisuutta. Olisi myös tylsää elää itsensä kopion kanssa.

Ärsyttävä erilaisuus. Erilaisuus haastaa puoliset kuitenkin arkielämässä. Sama asia joka on tuntunut ihanalta ärsyttääkin. Miten toimitaan:

- kun kaksi ihmistä ajattelee eri tavoin ja mielipiteet törmäävät.
- kun toinen tekee jotain asiaa itselle kummallisella logiikalla ja omasta mielestä ”väärin”
- kun erilainen energisyys, tempo, suhde aikaan tai tunteisiin vaikeuttaa elämää
- kun itse ristiriitojen kohtaamistavat voivat olla aivan erilaisia: siinä kun toinen mielellään vetäytyy omiin oloihinsa toinen, toinen on valmiina haastamaan ”kissan pöydälle” ja käymään tomerasti käsiksi hankaavaan asiaan.

Ristiriidat ovat luonnollinen seuraus erilaisuudesta!! Erilaisuuden synnyttämät yhteentörmäykset ovat yhtä luonnollista kuin luonnon lait. Se, miten ne kohdataan on parisuhteen kannalta olennainen asia. Seuraavat diat kuvaavat erilaisia tapoja kohdata ristiriita. Kumppaneilla voi olla samanlainen tai erilainen tapa.

Dia 8. Välttäminen

Tavoite: Tiedostaa välttämisen (ristiriitojen ratkaisumallina) erilaisia muotoja.

Ollaan kuin ristiriita ei olisikaan. Välttäminen on ristiriidan aiheen hiljaista kieltämistä, asian ilmaisua pehmeästi tai aiheen tullessa esiin puheenaiheen vaihtamista. ”Lakaista maton alle” kuvaa välttämistä. Kun puoliset kiertelevät tai kaartelevat erimielisyyden aiheesta puhumista he usein pelkäävät jotain.

Dia 9. Taivuttelu ja taistelu

Tavoite: Ymmärtää, mitä taivuttelulla tarkoitetaan ristiriidan ratkaisumallina.

Oman ratkaisun myyminen toiselle. Suostuttelu, maanittelu ja oman ratkaisun myyminen toiselle verbaalisesti taidokkaasti ovat taivuttelun muotoja.

Voimakkaampi taivuttelu on manipulointia, painostamista tai uhkailua. Se voi yltyä taisteluksi, jossa kumpikaan ei anna periksi tai jompikumpi antautuu alistuen toisen tahtoon. Taivuttelussa on siis isoja aste-eroja.

Dia 10. Kelluttaminen

Tavoite: Ymmärtää, mitä kellunta tarkoittaa ristiriidan ratkaisumallina.

Puhutaan, muttei toimita tai puhutaan liian pinnallisesti. Tällä ratkaisutavalla pari keskustelee ja sopii, miten asia ratkaistaan. Asia ei kuitenkaan etene koskaan puheesta käytännön toiminnaksi. Teot puuttuvat. Ristiriita voi jäädä kellumaan toisestakin syystä. Ristiriitaa käsitellään ja sovitut asiat laitetaan käytäntöön, mutta tyytymättömyys jatkuu ja asia pulpahtaa pinnalle edelleen. Käsitteily on silloin ollut liian pinnallista, eikä sen tähden päästä ristiriidan todelliseen ytimeen. Tämän takia asia jää ratkaisemattomana kellumaan.

Dia 11. Kompromissi

Tavoite: Ymmärtää kompromissin vaihtokaupan luonne.

Kumpikin saa jotain haluamaansa ja menettää jotain haluamaansa. Kompromissi ristiriidan ratkaisemistapana on varsin yleinen parisuhteessa ja muutenkin. Etsittäessä tyydyttävää ratkaisua kumpikin on valmis luopumaan jostain oman ratkaisuehdotuksen osasta voidakseen pitää jonkun itselle tärkeän puolen ratkaisusta. Kun päästään neuvotellen sopuun siitä, mistä kumpikin luopuu ja mistä kumpikin voi pitää kiinni, on ratkaisu valmis. Puolisot kokevat toiset kompromissiratkaisut hyväksi ja toiset tyydyttäväiksi. Joskus jälkeen päin kompromissi voi näyttäytyä kummankin näkökulmasta vieraalta. Silloin kompromissiratkaisu on ollut huono.

Dia 12. Yhteistyö

Tavoite: Ymmärtää, mitä yhteistyömalli tarkoittaa.

Molemmat voittavat. Yhteistyö-mallissa tehty ristiriidan ratkaisu pohjautuu ymmärrykselle, yksimielisyydelle ja luovuudelle. Yhteistyömalli menee pidemmälle kuin kompromissi. Siinä etsitään ”molemmat voittavat” - lopputulosta. Ratkaisua etsittäessä ristiriidasta keskustellaan perusteellisesti, niin että kummallakin on mahdollisuus ymmärtää aihetta myös toisen näkökulmasta. Yhteistyömalli edellyttää avointa asennetta, jossa kumpikaan ei ole mielessään lyönyt lukkoon, miten asia tulisi ratkaista, tahto ja toiminta jäävätkin taustalle tässä mallissa. Käytännön toimintatapaa eli ratkaisua etsitään vasta sen jälkeen, kun asiasta on kunnolla keskusteltu ja kummallakin on riittävän hyvä kokemus keskinäisestä ymmärryksestä asiaan liittyen. Kun käytännön ratkaisuista keskustellaan, otetaan luovuus käyttöön.

Kompromissin ja yhteistyön ero. Monen on vaikea ymmärtää, mikä ero on kompromissilla ja yhteistyöllä. Seuraava esimerkki havainnollistaa.

Pariskunnan ristiriidan aihe on kesäloman vietto. Toinen nauttii mökkeilystä ja toinen matkustamisesta. Ristiriita nousee pintaan aina keväällä, kun toinen haluaa vuokrata mökin ja toinen haluaisi matkustaa.

Kompromissi ratkaisu asiaan olisi, että joka toinen kesä ollaan mökillä ja joka toinen kesä matkustellaan. Kumpikin luopuvat jostain ja saavat osan haluamaansa.

Yhteistyö -mallia käyttäessään pariskunnan perusteellinen keskustelu laajensi kummankin käsityksiä omista ja toisen tarpeista lomaan liittyen. Toinen kaipasi ensi sijaisesti puuhailua, luonnosta nauttimista ja arkista olemista. Toinen taas hetkessä elämistä, spontaaneja ratkaisuja ja uusia elämyksiä. Näiden tarpeiden tunnistamisen jälkeen toinen sai idean matkailuvaunun hankkimisesta. Kummankin tarpeet toteutuvat loistavasti luovan ratkaisun myötä.

Dia 13. Ratkaisutavat ja lopputulokset

Tavoite: Ymmärtää, miten erilaiset ratkaisutavat vaikuttavat itse ristiriidan aiheen ratkaisemiseen ja toisaalta ratkaisutavan vaikutus pitkällä tähtäimellä parisuhteeseen.

Ratkaisutavat ja lopputulokset ristiriidan aiheen näkökulmasta. Diassa näkyy oikealla puolella todennäköinen lopputulos kunkin ratkaisutavan kohdalla. Lisäksi siinä näkyy ratkaisutavan vaikutus parisuhteeseen pitkällä tähtäimellä.

Välttäminen: Kun ristiriidan aiheita vältellään, parisuhteessa on luonnollista, että se jää yleensä ratkaisematta. Jotkut aiheet tosin ovat aikaan sidottuja ja lopputulos on ”haihtuminen” eli ristiriitaa ei enää ole. Näin käy, jos ristiriita liittyy esimerkiksi lumitöiden tekemiseen tai kesällä mökkeilyyn. Kun vuodenaika vaihtuu, niin ristiriita häviää. Jatkuvana tapana kohdata ristiriita vältellen on pitkällä aikavälillä suhdetta sisältäpäin nakertava ja puolisoita etäännyttävä.

Taivuttelu ja taistelu: Tässä ristiriidan ratkaisutavassa MINÄ on tärkeämpi kuin me. Mitä voimakkaampia tapoja taivutteluun käytetään sitä vahingoittavampaa (haavoittavampaa) se on parisuhteelle eikä asioiden ratkaisuja synny vaan päädytään umpikujaan. Tässä tavassa ratkoa ristiriitoja syntyy sydämeen haavoja.

Kelluttaminen. Tässä ratkaisutavassa ristiriidan lopputulos on myös umpikuja, mutta se vaikuttaa parisuhteen tunneilmapiiriin eri tavalla kuin taivuttelu. Ristiriitojen kelluttaminen synnyttää pettymyksen, neuvottomuuden ja turhautumisen tunteita. Ne heikentävät uskoa parisuhteen kestävyteen pitkällä aikavälillä.

Kompromissi ja yhteistyö ovat ratkaisumalleja, joissa todennäköisemmin löydetään ratkaisuja ristiriitoihin. Kohtuullinen, hyvä tai erinomainen lopputulos lisää tyytyväisyyttä ja parhaimmillaan syventää yhteenkuuluvuutta parisuhteessa. Parisuhde vahvistuu onnistuneiden ristiriidan käsittelytapojen kautta.

Dia 14. Pohdintakysymys

Mikä ristiriitojen ratkaisu tapa tuntuu sinusta tutulta?

Tavoite: Tulla tietoiseksi omasta luontaisimmasta tavasta kohdata ristiriita.

(Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa miettiä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksestä.)

Dia 15. Työkalut auttavat pois riitelyn kehältä ja helpottavat ristiriitojen suolla liikkumista

Tavoite: Motivoitua työkalujen sopimiseen ristiriitojen ratkaisemiseksi.

Ei rakentavia tapoja reagoida. Välttely, taivuttelu ja kellunta ovat esimerkkejä reagoimisesta ristiriitoihin. Ihmiset kuvaavat usein ristiriitojen käsittelyä suolle juuttumiseksi tai samalla uralla tai kehällä pyörimiseksi.

Juuttuminen suolle. Suolla on vaikea päästä eteenpäin, liikkuminen on ylipäättänsä hankalaa ja moni kokee juuttuvansa samalle paikalle yhä uudestaan. Itse ristiriidankäsittely tapa alkaa tuntua niin raskaalta ja tuskaiselta, että monelle siitä tulee suurempi ongelma kuin se mistä ristiriita alun perin lähti liikkeelle.

Sama kehä. Kumpikin tietää toistensa tavat toimia ja sanoa. Kaava on aivan selvä, vuorosanat ennalta arvattavat jne.

Tietoinen ristiriitojen ratkaiseminen on pyrkimystä toimia aikuisena ristiriitatilanteessa. Tämän luennon työkalut tukevat siihen ja auttavat pois turhauttavalta kehältä ja toimivat ristiriidan käsittelyssä eteenpäin menemistä auttavina asioina.

Dia 16. 4 työkalua rakentavaan ristiriitojen käsittelyyn

Tavoite: Muistuttaa työkalupakista, jossa on neljä työkalua yhteistyöhön perustuvan ristiriitojen ratkaisumallin käyttöön ottamiseksi.

Työkalut on nimetty perustyökaluiksi, koska

- Työkalujen avulla luodaan myönteinen ilmapiiri asian keskustelulle (kaksi työkalua)
- Luo selkeät rajat ristiriidan aiheelle
- Maadoittaa ristiriidan aiheen realiteetteihin

Dia 17. 1. Työkalu: Hiomapaperi: Hio yksi huono toimintamalli pois

Tavoite: Tulla tietoisiksi kuinka tärkeää on oppia pois toimimattomasta tavasta ratkaista ristiriitoja.

Mikä on oma huonoin tapa toimia? Suuri osa ihmisistä reagoi ristiriitatilanteessa opituilla huonoilla ja jopa toista vahingoittavilla tavoilla (vrt. välttäminen, taivuttelu, kellunta) ja niihin liittyvillä konkreettisilla käyttäytymistavoilla. Mikä on itselleni huonoin tapa käyttäytyä ristiriitatilanteessa, josta tiedän, että se ei vie asiaa eteenpäin? Onko se esimerkiksi:

mykkäkoulu, huutaminen, tavaroiden rikkominen
miellyttäminen tai painostaminen
vetäytyminen tai nalkuttaminen
marttyyrimäinen käyttäytyminen
passiivisuus vai puskeminen
piikittely, uhkailu, saarnaaminen
muu, mikä?

Poisoppiminen. Usein jo lapsuudessa opittu toimintamalli on kuin vanha maali, joka on tärkeä hioa pois. Huonon mallin tunnistaminen ja tunnustaminen on monelle epämiellyttävää, tuskaistakin (kuin hioisi omaa ihoa). Kukaan muu ei voi tehdä sitä – se on omalla vastuulla. Halu oppia siitä pois on valinta, johon on sitouduttava lujasti, mutta lempeästi. Se on usein tärkein ensi askel yhteistyöhön kumppanin kanssa.

Hiontapaperilla voi havainnollistaa tätä työkalua seuraavilla tavoilla:

1. Hiominen sattuu: Poisoppiminen tulee iholle, koska huonot sisäistetyt mallit ovat itsellekin usein noloutta aiheuttavia.
2. Jopa vereslihalle hiominen: Toimintamallit on usein lapsuuden kodissa opittuja, siksi ne ovat syvällä. En hio vain pintalikkaa, vaan jotain, jonka olen sisäistänyt syvemmin ja jotka voivat sisältää kivuliaita muistoja.
3. Itse hiottava. Jokainen on vastuussa omista toimintamalleistaan. Toinen ei voi eikä saa tulle toisen iholle tekemään sitä, mikä on omalla vastuullani.
4. Puoliso voi auttaa: Hyvä kysymys puolisolle? Mikä minun toimintatapani on sinulle vaikein?

Uutta tilalle. Miten toimin, kun en enää nalkuta tai kun lopetan mykkäkoulun? Moni tietää miten voisi toimia uudella tavalla, kun kuvittelee mielessään ristiriitatilanteen? Kun mielikuvassaan pysähtyy hetkeen, jossa on aloittamassa nalkutusta tai mykkäkoulua – mikä olisi uusi tapa. Ainakin se auttaa itseä, jos voi sanoa ääneen puolisolle, että nyt tunnen kiusatausta aloittaa nalkuttaa/vaieta, mutta en halua sitä! Seuraavat työkalut antavat myös uusia malleja vanhojen tilalle.

Dia 18. Kannustakaa toisianne poisoppimisessa

Tavoite: Pysäyttää kannustuksen merkityksen äärelle.

Puolisoiden keskinäinen kannustus. Kun puoliset aloittavat yhteistyön tekemisen ristiriitojen ratkaisemisessa ja käyttävät ensimmäistä työkalua (hiomapaperi) he sanovat toisilleen, mistä yhdestä toimintamallista kumpikin haluaa oppia pois. Sanominen on luottamuksen osoitus. Itse poisoppiminen tarvitsee molemmiin puolista kannustusta ja kykyä sietää lempeästi omaa ja toisen harjoittelua. Jos kumpikin antaa myönteistä palautetta, aina kun näkee toisen ponnistelevan poisoppimisen hyväksi, se tukee poisoppimista. Usein puoliset toimivat päinvastoin, he arvostelevat toisiaan, kun näkevät toistensa toimivan ”vanhalla” huonolla tavalla. Kun jompikumpi epäonnistuu yrityksessään usein toinenkin lakkaa yrittämästä. Poisoppiminen on usein vaikea asia, siksi kannustus ja yhteistyö tässäkin on tärkeää.

Dia 19. Pohdintakysymys

Mitä huonoja tapoja toimia ristiriitatilanteissa tunnistat itsessäsi?

Minkä niistä haluaisit hioa pois?

Dia 20. Koko suhdetta ei laiteta kerralla kuntoon, talokin rakennetaan vaihe vaiheelta

Tavoite. Nähdä ristiriidan aiheessa pysymisen mielekkyys.

Sopivan kokoinen ristiriidan aihe. Ristiriitojen ratkaisemista monimutkaistaa usein se, että erimielisyys lähtee jostain aiheesta, matkalla se rönsyilee, muuttuu, laajenee ja päättyy ihan muuhun aiheeseen kuin mistä lähdettiin. Kuitenkaan koko suhdetta ei voi laittaa kuntoon yhdessä keskustelussa. Ristiriidan ratkaiseminen molempia tyydyttävällä tavalla edellyttää, että aihe on sopivan kokoinen. Kun aihe on määritelty, niin kummankin on tärkeä pitäytyä siihen. Talo rakennetaan vaihe vaiheelta ja norsu syödään paloittelemalla se osiin. Seuraava työkalu auttaa tässä.

Dia 21. 2. Suurennuslasi: Määritellä tarkasti ristiriidan aihe

Tavoite: Tulla tietoisiksi ristiriidan aiheen määrittelyn ja rajaamisen tärkeydestä.

Ristiriidan aihe suurennuslasin alle. Ristiriidan aihe on tärkeä ilmaista selvästi ja rajata. Suurennuslasilla voi tarkentaa: Mistä konkreettisesta ristiriidasta puhumme, vaivaako asia molempia vai toista, miten tärkeä asia on? Tarkkuus on hyväksi. Ristiriidan aiheeseen kannattaa pysähtyä ennen kuin laajenemis- ja rönsyilemisprosessi lähtee liikkeelle.

Esimerkiksi kiukkuinen huomautus tankkaamattomasta autosta voi aloittaa erilaisten tyytymättömyyden tunteiden purkautumisen useampiin käytännön asioihin liittyen. Kumpi vain puolisoista voi pysäyttää rönsyilyn kysymykseen: Mistä me nyt puhutaan? Mikä on ristiriidan aihe? Keskustelun tuloksena voi ristiriidan aiheeksi tarkentua käytännön asioihin liittyvät periaatteet ja työnjako. Lisäksi puoliset voivat huomata, että aihe on liian iso keskusteltavaksi siinä hetkessä ja sen tähden keskustelulle sovitaan molemmille sopiva aika.

Dia 22. Tulkitsemista ja liioittelusta realiteetteihin

Tavoite: Nähdä keskustelun jäsentämisen merkitys selkeyden kannalta.

Liioittelu ja tulkinnat. Lisäksi ärtyneinä monet meistä ovat taipuvaisia melkoiseen liioitteluun. Muutenkin ihmisen mieli on todella näppärä rakentamaan oman tulkinnanvaraisen käsityksen asioista, ja kaiken ´lisäksi pitämään omaa tulkintaa automaattisesti totuutena. Ristiriidan selvittely menee vikasuuntaan, jos toinen tai kummatkin liioittelevat ja tulkitsevat asioita pitäen niitä automaattisesti tosina.

Seuraava työkalu tukee keskustelun selkiyttämistä.

Dia 23. 3. Mitta: Ole tarkka ristiriitaan liittyvissä tosiasioissa

Tavoite: Ymmärtää ristiriidan aiheeseen liittyvien tosiasioiden merkitys.

Tarkkuutta ristiriitaan liittyvissä tosiasioissa. Mitta antaa tarkan tuloksen pituudesta. Samalla tavalla on tärkeää pyrkiä tarkkuuteen ristiriitaan liittyvissä tosiasioissa. Meidän ei siis kannata väitellä, montako metriä seinän pituus on vaan ottaa mitta esille ja mitata se. Tosiasioiden tekeminen näkyväksi edesauttaa ristiriidan oikeaa hahmottamista.

Dia 24. Tosiasiat

Tavoite: Ymmärtää mitä tosiasioilla tarkoitetaan

Tosiasiat eivät sisällä tulkintoja. Ristiriitaan liittyvät tosiasiat kertovat täsmällisesti kummankin konkreettisesta toiminnasta, sanomisista, tapahtumista ja olosuhteista. Tosiasiat kuvaavat ristiriitaan liittyviä määrällisiä, ajallisia tai muita kuvaavia lukuja. Tosiasiat eivät sisällä tulkintoja eikä asioihin riittyviä arvolatauksia. Ne ovat keskustelun asiasisältöinä toteavia faktoja eikä mielipiteitä.

Dia 25. Vihaisena sanottu asia...

Tavoite: Ymmärtää tosiasioiden ja totuuden ero.

Tosiasiat ja totuus. Ristiriitojen käsittelyssä on tosiasioiden erittelemineen auttaa näkemään ristiriitaa tarkemmassa valossa, muttei ristiriidattomasti. Kaikki tosiasiat eivät ole samalaisia ”totuuden” näkökulmasta. Esimerkiksi se, että olen töissä joka arkipäivä klo 8 -19 on ristiriidan tosiasiana erilainen kuin se, että olen riidan keskellä vihaisena sanonut ”haluan erota”. Jälkimmäisessä esimerkissä tosiasia (se että olen sanonut niin) voi olla aivan eri asia kuin totuus sen asian suhteen. Joskus ihmiset sanovat vihaisina juuri niitä oikeita asioita, mitä on vaikea sanoa arjessa. Lisäksi tosiasian erottamista hankaloittaa myös se, että toinen voi tietoisesti olla ilkeä ja satuttaa toista sanallisesti.

Dia 26. Tulkintojen ja tosiasioiden erottaminen

Tavoite: Ymmärtää esimerkkien kautta tulkintojen ja tosiasioiden ero.

Tulkinta on epätasällinen. Tosiasian ja tulkinnan eron erottaa ajatustestin avulla. Tosiasioita kuvaamalla kuuntelijoille tulee kohtalaisen samanlainen kuva asiasta.

Esimerkiksi: Jos kerrot teidän kotitöiden työnjaosta kahdelle eri ihmiselle sanomalla tulkintasi ”teen kaikki kotityöt”. Et voi mitenkään arvata, millainen kummankin kuulijan tulkinta työnjaostanne on. Kirjaimellinen tulkitsija ajattelee, että teet todella kaikki kotityöt. Toinen kuulija voi miettiä, että asia on varmaan liioiteltu, mutta hänelle ei jää mitään konkreettista kuvaa asiasta.

Tosiasiat lisäävät täsmällisyyttä. Jos sen sijaan kerrot tosiasiat ilman merkityksiä dian esimerkkiä mukaillen, kummallekin kuulijalle piiryy kohtalaisen samanlainen, tarkempi kuva teidän työnjaosta. Tosiasioilla pyritään antamaan täsmällinen kuva asiasta ja minimoimaan tulkinnan mahdollisuus.

Dia 27. Pohdintakysymys

Kuinka paljon puhut tosiasioista ristiriitatilanteissa?

Tavoite: Tunnistaa miten paljon käyttää asiaan liittyviä tulkintoja ja tosiasioita.

(Osallistujille annetaan 2-3 min aikaa miettiä yksin ja kirjoittaa tai keskustella oman kumppanin/vieruskaverin kanssa pohdintakysymyksestä.)

Dia 28. 4 työkalu: vatupassi: Huolehdi keskinäisestä tasapainosta

Tavoite: Vahvistaa motivaatiota tasapuolisuudesta huolehtimiseen ristiriitatilanteissa.

Parisuhteen tasapainosta ja tasapuolisuudesta huolehtiminen. Vatupassilla tarkistetaan, että rakenteet ovat suorassa, eivätkä ne ole kallellaan johonkin suuntaan. Ristiriitojen ratkaisemisessa on tärkeää asenteellinen tasapainosta ja tasapuolisuudesta huolehtiminen: kummankin näkökulmat ovat yhtä tärkeitä, kumpikaan ei saa vähätellä toista. Kummankin tulee oppia herkkyyttä tunnistaa, että ristiriitatilanteissa toimitaan reilusti ja tasapuolisesti.

Diat 29-33. Luennon ydinkohdat olivat...

Dia 34. Kotitehtävä

Tavoite: Kannustaa kumppaneita keskustelemaan kotona luennon aiheista.

Kotitehtävä:

Mieti seuraavia kysymyksiä ensin yksin ja kirjoita ajatuksiasi.

1. Mitä hyvää näet omassa tavassasi ratkaista ristiriitoja? (esim. kärsivällisyys, looginen ajattelu, rohkeus kohdata ristiriitoja jne.)
2. Mitä hyvää näet kumppanisi tavassa ratkaista ristiriitoja?
3. Mitä luennon työkaluja haluat ottaa käyttöösi?

Keskustelkaa yhdessä vastauksistanne.