



# Hankalastakin pystyy puhumaan

- keinoja vaikeiden asioiden  
puheeksi ottamiseen

Kirsi Mäkinie mi  
Pari- ja kriisiterapeutti  
Aattelu Oy



1

## Mitä omassa organisaatiossa on ollut hankalaa ottaa puheeksi?

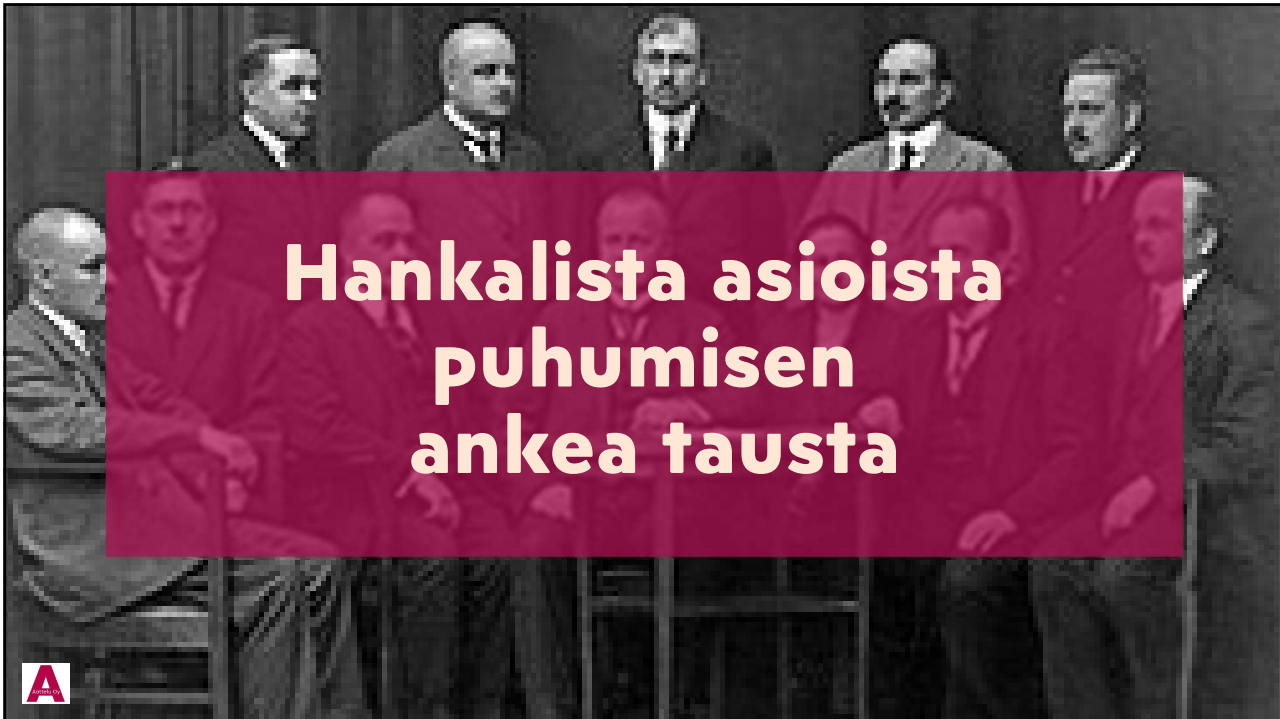


Käy  
kirjoittamassa  
Padlettiin  
→ jäsenellään ja  
käsitellään näitä  
aiheita yhdessä  
myöhemmin



**A** Kirsi Mäkinie mi | Aattelu Oy | Hampaan kesäseminaari 10.6.2026

3



# Hankalista asioista puhumisen ankea tausta



4

## Miten työelämässä on ylipäätään voitu puhua?

| Aikakausi      | Hankalista asioista puhuminen   | Muita työelämän ilmiöitä  |
|----------------|---|---|
| Antiikki       | Parrhesia (suora puhe) oli mahdollista vain harvoille ilman seurauksia  | Arvoasteikot, lojaalisuus, käskyjen noudattaminen                                       |
| Keskiaika      | Keskustelu ja kritiikki oli mahdollista lähinnä (maallisen ja kirkollisen) eliitin keskuudessa                          | Yhteiskunnallinen asema on "Jumalan säätämä" ja työ moraalinen velvollisuus             |
| Teollistuminen | Eriytyi johtajien ja työväenliikkeiden väliseksi, puhuminen politisoitui ja kärjistyi                                   | Kirjaamisen lisääntyminen, erikoistuminen, kurinpitotoimet, enemmän naisia palkkatyöhön |
| 1900-luku      | Neuvottelupohjaisuus, konfliktien vähentäminen standardoinnilla, työilmapiirin ja keskustelun merkityksen tunnustaminen | Suorittavasta työstä tietotyöhön, tasa-arvoliike, muutosjohtaminen                      |
| 2000-luku      | Avoimuuden ihanne, psykologinen turvallisuus, anonymiteetti, ilmoittajansuojelu   | Kiireisyys, osallistaminen, viestinnän ja sen välineiden nopea muutos                   |



Kirsi Mäkinie | Aattelu Oy | Hampaan kesäseminaari 10.6.2026

5

## Mitkä rakenteet ovat vaikeuttaneet puhumista hankalista asioista?

Yleisesti ja varsinkin työelämässä

- Ikään perustuvat asetelmat
- Sukupuolten epätasa-arvo
- Uskonnon ja/tai politiikan legitimizeetti
- Monet hierarkkiset rakenteet (säätö, suku, koulutus, taloudelliset ja sosiaaliset asemat...)
- Päätös- ja käskyvalta-asetat

On se ollut hankalaa kautta aikain

...”siellä on oleva itku ja hammasten kiristys”  
(Matteus 8:12)



Kirsi Mäkinieimi | Aattelu Oy | Hampaan kesäseminaari 10.6.2026

7

## Millaiset henkilökohtaiset kokemukset tekevät asioista hankalia (ottaa puheeksi)?

Psykologisesti hankaluutta aiheuttaa mm.

- Joku edellä mainituista rakenteista
- Psykologisen turvan puute
- Kokemus, että jonkin (sosiaalisen) tarpeen täytyminen on uhattuna
- Keskusteluyhteyttä ja luottamusta rapaattavat ”tuhon ratsumiehet”



Kirsi Mäkinieimi | Aattelu Oy | Hampaan kesäseminaari 10.6.2026

8



9

## Taustaa – mikä tekee ihmissuhteesta toimivan?

1. Kiinnostus toista kohtaan (toisen tunteminen)
2. Arvostuksen ja kunnioituksen osoittaminen
3. Toisen puoleen kääntyminen
4. Toisen näkökulmien ja ajatusten huomioiminen ja hyväksyntä (erityisesti konfliktitilanteissa)
5. Ongelmien ymmärtäminen ja jäsentely
6. Yhteisten tavoitteiden toteuttaminen
7. Jaettujen merkitysten luominen ja ylläpito

Nämä on mukailtu  
Gottman-  
pariterapiasta –  
toimivan  
parisuhteen 7  
periaatetta



Kirsi Mäkiemi | Aattelu Oy | Hampaan kesäseminaari 10.6.2026

10

- 3 kohdan kaava
- 8 teeman kortit
- Kompromissin taito

**Gottman-  
pariterapian  
kolme  
käytetyintä  
työkalua**



Kirsi Mäkinie mi | Aattelu Oy | Hampaan kesäseminaari 10.6.2026

11

## 3 kohdan kaava

3 kohdan kaava, jossa on osia rauhanneuvottelutyön menetelmistä!

Tunnepuhe ei siis kuulu vain pari- tai ihmissuhdeterapiaan.

### 1) Mikä hankala tunne heräsi? (Reaktiivinen ja/tai syvempi tunne)

Kerro tunteesta *minä-* (tai *me-*) muodossa: miltä sinusta (meistä) tuntui?

### 2) Mistä syystä hankala tunne heräsi? (Laukaiseva tekijä)

Keskity faktoihin niin tiukasti kuin pystyt. Voit puhua passiivimuodossa yleistäen. Vältä tarttumasta kriittisesti tai halveksuvasti toisten ominaisuuksiin, kykyihin tai persoonallisuuden piirteisiin. Vältä myös sanoja *ei ikinä/koskaan... aina/taas...*

### 3) Mitä olisi oikeasti tarvittu, toivottu tai haluttu? (Reaktiivisen ja/tai syvemmän tunteen "vastamyrkky")

Kerro, mitä olisi voitu tehdä tai sanoa tässä tilanteessa sen sijaan, mitä tapahtui tai jäi tapahtumatta. Jos se toteutuisi, mitä sillä saavutettaisiin?

Kerro esimerkkejä, miten ihmiset tai ryhmät voisivat loistaa tässä omina itsenään (edellyttää toisten tuntemista ja arvostamista).



Kirsi Mäkinie mi | Aattelu Oy | Hampaan kesäseminaari 10.6.2026

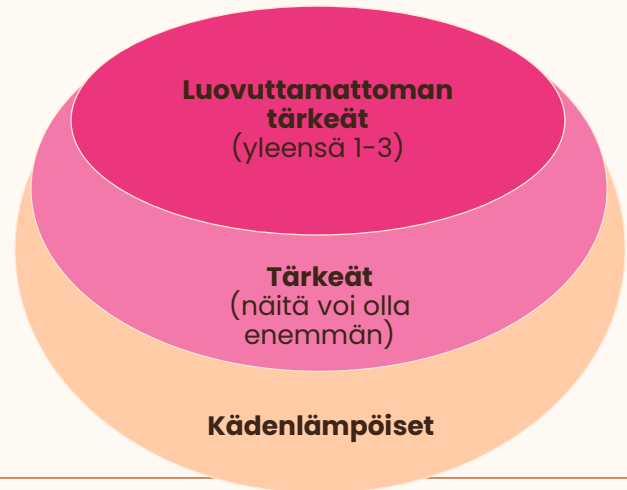
12



## Kompromissin taito

Kompromissi toimii, kun kaikki "voittavat" eli joku tärkeä asia toteutuu

1. Mikä asiassa on aivan olennaista (luovuttamattoman tärkeitä)?
2. Mitkä asiat ovat tärkeitä, mutta sellaisia, joista voi joustaa/neuvotella/käydä kauppaa tietyin ehdoin (tärkeitä)?
3. Mitkä seikat ovat "ihan kivoja", mutta sen verran toisarvoisia, että niiden puuttuminen ei aiheuta pettymystä (kädenlämpöiset)?



Kirsi Mäkinieniemi | Aattelu Oy | Hampaan kesäseminaari 10.6.2026

15

## Hankalista asioista puhumisen kokeileminen

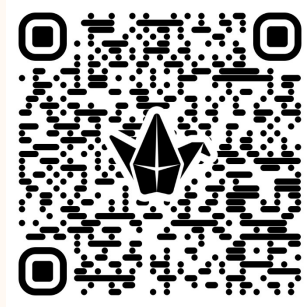


16

## Kokeilukierros aikaisemmin kerätyillä kysymyksillä

### Tarvittaessa:

- Olennaisen asian hahmottaminen – mitä oikeasti kysytään, mitä kysymyksen taustalla on?



Kysymyksiin voi palata myöhemminkin?



Kirsi Mäkinie mi | Aattelu Oy | Hampaan kesäseminaari 10.6.2026

17

 The background of the slide is a dark, out-of-focus photograph of many small, colorful lights (bokeh) in shades of purple, blue, green, and yellow.
 

# Hankalista asioista puhumisen tulevaisuus?



18

## Mahdollisia keinoja työyhteisössä

Säännölliset palaverit – keskusteluita vetää joku ryhmän sisältä

Kehityskeskustelut (yksilönä) – keskustelua vetää esihenkilö

Työnohjaus (ryhmänä) – keskusteluita vetää joku ryhmän ulkopuolelta

Työterveyshuollon tarjoamat palvelut



Kirsi Mäkinie mi | Aattelu Oy | Hampaan kesäseminaari 10.6.2026

19

# Hyviä keskusteluita!



Kirsi Mäkinie mi  
[www.aattelu.com](http://www.aattelu.com)  
[kirsi.makiniemi@aattelu.com](mailto:kirsi.makiniemi@aattelu.com)



20