

Paridialogi tunnetaakan purkamiseen

Tässä harjoituksessa on tarkoituksena käsitellä jotain pientä, viimeaikaista harmia tai erimielisyyttä - ei isoa ikiriitaa!

Harjoituksen tavoite

Paridialogin tarkoitus ei ole ratkaista ongelmaa tai löytää syyllistä. Sen tavoitteena on, että molemmat kokevat tulevansa aidosti kuulluiksi, ymmärretyiksi ja kohdatuiksi. Usein jo tämä vähentää tunnekuormaa ja luo paremmat edellytykset etsiä ratkaisuja yhdessä.

1) Toinen kertoo, toinen kuuntelee.

Kerro puolisollesi rauhassa jokin sinua kuormittava asia. Kuuntelijan tehtävä on vain kuunnella – ei keskeyttää, neuvoa tai ottaa kantaa.

2) Varmista, että ymmärsit oikein.

Kun puhuja on valmis, kuuntelija kertoo omin sanoin, mitä kuuli. Voit aloittaa esimerkiksi: "Ymmärsinkö oikein, että..." tai "Kuulin sinun sanovan, että..."

3) Tarkenna tarvittaessa.

Puhuja täydentää tai korjaa kuuntelijan tulkintaa, kunnes kokee tulleen ymmärretyksi. Tavoitteena ei ole puolustella itseään, vaan selventää omaa kokemustaan.

4) Jatkakaa, kunnes yhteinen ymmärrys löytyy.

Kuuntelija tekee tarvittaessa uuden yhteenvedon. Harjoitusta jatketaan niin kauan, että puhuja voi todeta: "Kyllä, juuri tätä tarkoitin."

5) Vaihtakaa rooleja.

Kun ensimmäinen osapuoli on tullut kuulluksi, toinen saa vuoronsa kertoa omasta kokemuksestaan samalla tavalla.