

Parisuhteen tuhon ratsumiehet ja niiden vastamyrkyt

Tämä harjoitus pohjautuu John ja Julie Gottmanin kuvaamiin Neljään tuhon ratsumieheen ja niiden vastamyrkkyyhin, joiden on tutkimuksissa osoitettu ennustavan parisuhteen kestävyyttä.

Merkitse oma merkkisi siihen kohtaan janaa, joka kuvaa parhaiten tavallista toimintatapaasi ristiriitatilanteissa. Rasti (X) kuvaa neutraalia keskikohtaa.

1) Kritiikki ↔ Lempeä aloitus

Hyökkään helposti kumppania vastaan

_____ X _____

Kerron omista tunteistani ja tarpeistani rauhallisesti

2) Halveksunta ↔ Arvostus ja kunnioitus

Vähättelen, nimittelen tai olen ivallinen, ylimielinen

_____ X _____

Osoitan arvostusta, kunnioitusta ja empatiaa

3) Puolustautuminen ↔ Vastuun ottaminen

Selittelen, puolustaudun tai syyttelen

_____ X _____

Myönnän oman osuuteni ja kuuntelen kumppania

4) Vetäytyminen ↔ Aikalisä, rauhoittuminen ja läsnäolo

Sulkeudun tai vetäydyn pois keskustelusta

_____ X _____

Otan tarvittaessa aikalisän ja palaan keskustelemaan

Keskustelkaa yhdessä

- Missä olitte lähimpänä oikeaa päätä (vastamyrkyt)?
- Missä olitte lähimpänä vasenta päätä (tuho ratsumiehet) eli missä on eniten kehitettävää?
- Mikä pieni teko auttaisi siirtymään yhden askeleen hyvään suuntaan ristiriitojen aikana?