

Unelmat “ikiriitojen” taustalla

Tämä harjoitus pohjautuu John ja Julie Gottmanin kuvaamaan ilmiöön - “ikiriidan” takana on usein toteutumaton tai tunnistamaton unelma.

Ikiriita ei tarkoita välttämättä riitelyä: kyse voi olla myös asiasta...

- josta puhumista vältellään
- josta keskustelu päättyy aina samalla tavalla
- jonka käsittely tuntuu jääneen kesken
- jossa huomataan, että "emme vain pääse eteenpäin"

1. Tunnistakaa ensin yksi “ikiriita” tai jumitilanne.

2. Miettikää ja kertokaa toisillenne vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä syvempiä arvoja, eettisiä seikkoja tai uskomuksia tähän liittyy?
- Millainen tarina tässä on taustalla – joko omasta elämästä tai muiden elämästä havaittua?
- Mitä toivon tai haluan tähän asiaan liittyen?
- Miksi tämä asia on minulle niin tärkeä?
- Millaisia tavoitteita minulla on tähän liittyen? Missä aikataulussa?
- Mikä olisi ihanteellisin tapa, miten tämä toteutuisi?
- Mikä olisi se kauhuskenaario, joka liittyy tähän asiaan?
- Mitä tunteita asian toteutuminen tai toteutumatta jääminen aiheuttaisi?