

23 - Rakentava konflikti

Rauhanneuvottelutyön helmiä parisuhteeseen.

Meneekö palautteen anto tai avautuminen usein syyttelyksi ja riitelyksi? Kokeilkaa rakentavan konfliktin (tai rakentavamman riitelyn) kaavaa, johon on yhdistelty osasia sekä rauhanneuvottelutyössä käytettävistä menetelmistä että tunnekeskeisen pariterapian vaikeuksien kehästä*.

Tunteista ja tarpeista puhuminen ei ole välttämättä kuulunut päivittäisellä tasolla ihmissuhteidesi sisältöihin. Rakentavan konfliktin 3 kohdan kaavan vahvuudet ovat siinä, että...

- puhut itsestäsi käsin – et tulkitse toista tai oletta mitään!
- vältät kritisoinnista tai halveksunnasta kumppaniasi, joten hänelle ei synny voimakasta tarvetta puolustella, hyökätä, vetäytyä tai jäätä
- tulet kertoneeksi kumppanillesi, miten hän voi loistaa parisuhteessanne niin, että sinulle tulee siitä parempi olo ja voit ihailla ja kunnioittaa häntä.

1. Mikä tunne heräsi? (Reaktiivinen / syvempi haavoittuva tunne)

- Kerro tunteesta minä-muodossa: miltä sinusta tuntui?

2. Mistä syystä tunne heräsi? (Laukaiseva tekijä eli triggeri)

- Keskity faktoihin niin tiukasti kuin pystyt.
- Vältä tarttumasta kriittisesti tai halveksuvasti kumppanisi ominaisuuksiin, kykyihin tai persoonallisuuden piirteisiin.
- Vältä myös sanoja *kun sinä et ikinä/koskaan... kun sinä aina/taas...* – käytä mieluummin vaikka passiivimuotoa.

3. Mitä olisit tarvinnut tai halunnut sen sijaan?

(Reaktiivisen / haavoittuvan tunteen "vastamyrry")

- Kerro kumppanillesi, mitä hän olisi voinut tehdä tai sanoa tässä tilanteessa sen sijaan, mitä tapahtui tai jäi tapahtumatta.
- Mikä olisi saanut sinut tuntemaan, että sinun tarpeillasi ja haluillasi on merkitystä?

***KIRJAVINKKI:** Eklund-Mikola, Eira: Rakkauden logiikka (Otava 2025)