32 - Stressinpurkukeskustelu

Päivittäinen stressinpurkukeskustelu kasvattaa tiimihenkeä.

Stressinpurkukeskustelun idea on selkeä: pienen hetken päivästä parisuhdekumppani on kiinnostunut kuuntelija, ei henkilökohtainen ongelmanratkaisija. Tärkeintä on läsnäolo ja se, että kumpikin pääsee purkamaan psyykkisiä painolastejaan. Toki myös ilot on lupa jakaa!

Mitä tavaksi tulevista stressinpurkukeskusteluista seuraa?

- **Kuulluksi tuleminen rauhoittaa**: puhuja saa kokemuksen, että kumppani ymmärtää ja on hänen puolellaan. Puhuminen myös jäsentelee asioita ja saa ne paremmin mittasuhteisiinsa.
- **Tunteiden sanoittaminen vähentää kuormitusta**: stressiä ei tarvitse kantaa yksin tai purkaa sitä riitelyyn.
- **Kumppanilla ei ole velvoitetta ryhtyä ratkaisemaan ongelmaa**: empatian tarjoaminen riittää. Usein ihmiset osaavat itse ratkaista ongelmiaan, mutta haluavat silti jakaa toiselle sen, että nyt on tällaista painolastia. Toki apua saa pyytää ja antaa, mutta sen ei tule olla lähtökohtana.
- **Parisuhde muuttuu turvapaikaksi**: kumppanista tulee stressin keskellä voimavara eikä hänen asioistaan tule lisäkuormituksen lähde.
- **Yhteys vahvistuu**: toistuva jakaminen, vastaanottaminen ja läsnäolo rakentavat kokemusta siitä, että "olemme tässä yhdessä - olemme tiimi." Kumppanista tulee uskottusi!

Kokeilkaa stressinpurkukeskustelua!

1. Päättäkää yhdessä, mikä päivän hetki on paras säännöllisille stressinpurkukeskusteluille. 2 x 2-5 minuuttia riittää.
2. Toinen aloittaa - toinen pelkästään kuuntelee ja ehkä kyselee.
    - ei ongelmien tunnistamista tai ratkaisemista
    - lisäkysymyksiä voi esittää empaattisesti
3. Vaihtakaa vuoroja.
4. Ryhtykää jatkamaan päivää keventynein mielin!

© Aattelu Oy