

Lempeämpää riitelyä

Joillekin voi tulla yllätyksenä, ettei parisuhteessa ole pakko riidellä. Syyttely, uhkailu, nimittely ja kiroilu haavoittavat suhdetta tehtiinpä ne hiljaisella äänellä sarkastisesti tai huutaen. Huutamalla harvoin tulee kuulluksi.

Aina on valinnan mahdollisuus; voin valita sätinkö puolisoni, vai hengitänkö hetken, ja haen mielessäni hieman etäisyyttä tilanteeseen, ennen kuin alan eritellä näkökantani.

Tämä ei tarkoita sitä, että parisuhde tai mikään muukaan ihmissuhde voisi olla 100-prosenttisesti samanmielinen. Tuskin kukaan sitä edes tavoittelee jo kuvitelman tylsyyden vuoksi. Eriävistä mielipiteistä ja näkemyksistä on neuvoteltava, rakentavaa kritiikkiä tarvitaan. Hyvässä parisuhteessa erimieleisyydet voidaan käsitellä ”lempeästi riidellen”.

Lempeä riitely on toista kunnioittavaa ratkaisujen etsimistä. Tarkoituksena ei ole haavoittaminen, olennaista on ystävinä pysyminen, vaikka asiasta voidaankin olla eri mieltä.

Lempeämpää riitelyä opitaan suhteessa yleensä suhteen keston myötä. Parisuhteen halutaan olevan hyvinvoiva erimieleisyyksistä huolimatta. Silloin haetaan ja luodaan tapoja olla ymmärtäväinen toista kohtaan, ja samalla pitää huolta myös omasta näkökannasta.

Osa on päässyt jo kotonaan oppimaan tätä ystävyuden säilyttävää riitelyä, muut voivat oppia sitä tilaisuuden tullen.

Seuraavassa listassa on toimintatapoja, jotka pitkään yhdessä olleet parit ovat nimenneet heille toimiviksi lempeän riitelyn taktiikoiksi:

1. **Erimielisyydet eivät ole vaarallista.** Erilaisista näkökannoista voimme oppia toisiltamme ja toisistamme, sekä itsestämme. Ei ole syytä pelästyä konflikteja.
2. **Riidellään asiasta, ei toisistamme.** Pysytään asioissa, ei laajenneta keskustelua toisen luonteeseen tai aleta nimitellä puolison perhettä ja sukulaisia. Usein alkuperäisen ristiriidan käsittely on jo riittävän vaikeaa, emme tarvitse uusia riidan tuoksinassa luotuja ongelmia, kuten toisen loukkaantuminen nimittelystä.
3. **Kuuntele arvostaen.** Kun ihmisellä on vahva tunne tai näkemys asiastaan, hän ansaitsee tulla kuulluksi. Toisen tunne hyväksytään ja vastaanotetaan, vaikka asiasta voi olla eri mieltä. ”Eihän tuosta voi loukkaantua” on kaksoisloukkaus: Samalla kiistät toisen kokeman asian ja hänen kokemansa tunteen. Kerro oma näkemyksesi, kun olet kuullut toisen näkökulman ja yrittänyt ymmärtää sen.
4. **Tavallinen puheääni riittää.** Mitä kovemmin huudat, sitä huonommin sinua luultavasti kuullaan. Vaikka puolisosi huutaisi, sinun ei ole välttämätöntä liittyä kuoroon. Aiheessa pysymistä helpottaa, kun ei tarvitse riidanaiheen lisäksi hermostua vielä huutokonsertista.
5. **Ole utelias puolustautumisen sijaan.** Vihamielinen ja hyökkäävä puolustautuminen pahentaa riitaa. Kysy sen sijaan tarkennusta, esimerkkejä, yksityiskohtia. Yleensä toisen syytöksissä on joku mieli. Ole utelias löytämään se. Kun vastaat syytökseen kiinnostuksella ja halulla ymmärtää, tilanne saa uuden sävyn.
6. **Pyydä tarkennuksia.** Yleistävät ilmaukset ”aina”, ”yleensä” ja ”ei koskaan” harvoin vievät rakentavaan lopputulokseen, eivätkä melkein koskaan pidä paikkaansa. Pyydä todellisia esimerkkejä, jotta voit ymmärtää puolisosi huolenaiheen. Tee sama itse antaessasi kritiikkiä: ole konkreettinen, jolloin toinen voi tietää, mitä haluat.
7. **Löydä kohdat, joista olette samaa mieltä.** Melkein aina ristiriidassakin on löydettävissä kohtia, jotka molemmat voivat allekirjoittaa. Yhteinen rakennusala on vaikka jo yhteinen näkemys siitä, että meillä on ongelma.
8. **Etsi vaihtoehtoja.** Kun yhteistyö alkaa, riitely loppuu. Ehdotusten ja vaihtoehtojen kysyminen auttaa yhteistyön alkuun. Vaihtoehtojen arvostava tutkiminen parantaa yhteistyötä - Vaihtoehtojen tarjoaminen näyttää, että haluat rakentaa uutta yhteistyötä.
9. **Tee myönnytyksiä.** Tehdessäsi myönnytyksiä mahdollistat toisellekin pienten myönnytysten tekemisen. Viisaampi väistää – sanovat monet. Kompromissi ei ole aina 50–50, se voi olla 60–40 tai jopa 80–20. Kyse ei ole pelistä ja voitosta, vaan molemmille osapuolille toimivan ratkaisun löytämisestä.
10. **Tee sovinto.** Suhde on tärkeämpi kuin kiistan voittaminen.

Lähde: 10 Rules for Friendly Fighting for Couples By Marie Hartwell-Walker, Ed.D.

<http://psychcentral.com/lib/10-rules-for-friendly-fighting-for-couples/>