

## *Miksi me aina riidellään, eikä voitaisi jo elää sovussa?*

Oletko huomannut, miten riitelyssänne toistuu aina vaan samat teemat. Parisuhdetutkija John Gottmanin, mukaan 2/3-osa parisuhteen ongelmista onkin ns. perustavaa laatua olevia, pysyviä ja ratkaisemattomia. Ratkaisemattoman ongelman tunnistaa hyvin siitä, että se on aihe, johon palataan aina vain uudelleen. Pariskunnan temperamenttierot ovat tyypillisiä toistuvia riidan aiheita.

Kuulostaako tutulta: "etkö ole vieläkään saanut tehtyä... sanoin siitä sinulle jo eilen...!" Toinen kumppaneista on todennäköisesti temperamenttiltaan nopea ja räiskyvä – asioiden pitäisi tapahtua nyt ja heti. Partnerin hitaampi tahti ärsyttää ja hänet nähdään saamattomana vetelyksenä, vaikka kyse on ennemminkin temperamenttien erilaisuudesta. Tahdiltaan verkkaisempi puolestaan ärsyyntyy toisen hiillostuksesta ja kiilaamisesta: "kyllähän minä olisin sen tehnyt, mutta nyt kun tulit raivoamaan, niin eipä enää kovin kiinnosta!"

Mikä avuksi? Ratkaisemattomien ongelmien kanssa ei ole olennaista, että ne saataisiin poistetuksi, vaan se että niistä voidaan puhua ja niiden kanssa voidaan oppia elämään. Parasta vain siis hyväksyä että ollaan erilaisia, sekä pyrkiä lähestymään omassa toimintatavassa lähemmäksi kumppanin temperamenttia. Toista et voi väkisin muuttaa, mutta omaa tapaasi toimia voit ainakin yrittää muuttaa.

## *Mikä saa parisuhteen kukoistamaan?*

Kukoistavan parisuhteen salaisuus on ystävyys. Ystävyteen liittyy molemminpuolinen kunnioitus, yhteisten hetkien vaaliminen, luottamus, huolenpito ja hellyys.

Hyvin toimivissa parisuhteissa on olennaista myös parin *toistensa puoleen kääntyminen*. Tällä tarkoitetaan sitä, että ollaan kiinnostuneita kumppanista, muistetaan asiat, jotka ovat hänelle tärkeitä ja huomioidaan kumppanin tarpeet. Hyväntahtoisuus, suopeus ja kunnioitus luovat suhteeseen positiivisen ilmaston, josta Gottman käyttää nimitystä *emotionaalinen pankkitili*. Kun emotionaalisella pankkitilillä on paljon talletuksia, ei

kumppanin kriittisiä kommentteja koeta uhkaaviksi, vaan ollaan valmiita kuuntelemaan mitä hän tahtoo kertoa.

Gottman jakaa riidat *tuhoaviin riitoihin ja rakentaviin riitoihin*. Tuhoavissa riidoissa tehdään ivallisia ja loukkaavia huomautuksia kumppanin tai hänen sukunsa henkilökohtaisista ominaisuuksista. Riitatilanteissa tunteet kaappaavat vallan ja ajaudutaan syyttelyyn ja hyökkäävyyteen tai puolustautumiseen ja puhumattomuuteen. Gottmanin mukaan ns. ”neljä ratsumiestä”: repivä kritiikki, ivallinen halveksunta, puolustuskäyttäytyminen ja vaikenemisen muuri ennustavat suurella todennäköisyydellä tulevaa eroa.

Rakentavissa riidoissa on tärkeää sekä oman että kumppanin tunnetilan tunnistaminen ja taito ottaa riitelystä aikalisä silloin, jos tunteet meinaavat ottaa ylivallan. Kiihtyneessä mielentilassa ei siis kannata riidellä, sillä lopputuloksena on usein miten vain mielipahaa, joka vaikeuttaa pariskunnan välejä entisestään.

### *Mopo karkaa käsistä...*

Arjen vinkki: Jos sinun on vaikea tunnistaa milloin kiihtymys valtaa mielesi, ota avuksi sykemittari. Aseta siihen sykkeen ylärajaksi 100. Kun mittari alkaa hälyttää, on mopo todennäköisesti pian karkaamassa käsistä. Tällöin on parasta ottaa aikalisä. Käy vaikka kiertämässä talo ja palaa asiaan vasta sitten kun mieli on viilennyt. Aikalisä ei ole keino paeta tilanteesta tai vältellä asian käsitlemistä! Aikalisä on vain keino välttää tilanne, jossa tunteet saavat ylivallan ja suusta alkaa sadella sammakoita. Vanha sanonta kuuluu, että sanalla voi sivaltaa. Suutuksissa sanotut, kumppanin mieltä haavoittavat sanat voivat karvastella mielessä pitkään ja jos niitä on paljon ja toistuvasti ei haavat ehkä enää paranekaan. Sillä miten asiat esitetään, on siis erittäin suuri merkitys!

### *Uskallanko enää lainkaan riidellä?!*

Milloin sitten kannattaa riidellä? Gottmanin mukaan loput 1/3-osa parisuhteen ongelmista on ratkaistavissa olevia ongelmia, joiden ratkaisemisen kanssa kannattaa työskennellä..

Jos jotain on jäänyt kaivelemaan hampaankoloon (ja kyseessä ei ole ns. ratkaisematon ongelma), on siis parempi ottaa asia esille kuin pantata sitä omassa mielessä. Mutta uskallanko sanoa asiasta toiselle: mitä jos hän suuttuu tai loukkaantuu?

Asioiden selvittely kannattaa aloittaa ns. *pehmeällä aloituksella*, jolloin kumppanilta kysytään rauhallisella ja ystävällisellä äänensävyllä olisiko hänellä aikaa jutella asioista. Jos mukaan liittää pienen hellyttelysanan, ollaan jo pitkällä kohti sovinnontietä. Esim. "kulta minulla olisi yksi mieltäni painava asia, josta haluaisin puhua. Olisiko sinulla nyt aikaa kuunnella minua..."

Rakentavissa asioiden selvittelyssä pysytään itse asiassa, eikä mennä henkilökohtaisuuksiin. Olennaista on käyttää ns. minä-kieltä eli kerrotaan mitä minä ajattelen ja tunnen, sekä mitä minä toivoisin sinulta tämän asian suhteen. Näin vältetään sinä-kieleen liittyvältä syyttelemiseltä. Rakentavissa riidoissa ollaan valmiita tekemään kompromisseja ja myönnytyksiä. Tällä ei kuitenkaan tarkoiteta sitä että pitäisi pakosta tyytyä sellaisiin kompromisseihin, joista jää itselle paha mieli, vaan ennemminkin sitä että annetaan kumppanille lupa vaikuttaa omiin käsityksiin ja mielipiteisiin. Muista, että olennaista ei ole kumpi voittaa, vaan se että asia saadaan yhdessä käsiteltyä.