Ristiriitojen käsittely

Nuorten aikuisten (18-29v) ihmissuhdetaidot mielenterveyttä tukemassa -hanke

(STEA 2022 - 2024)

Opas

PARISUHDEKESKUS Kataja

Sisällys

Johdanto 3

Ristiriidat 4

Milloin ristiriidoisat tulee riita? 4

Erilaisuus kasvattaa meitä 5

Ristiriidoille on monenlaisia ratkaisutapoja 6

Kompromissin ja yhteistyön ero 8

Ristiriitojen ratkaisun tukeminen 9

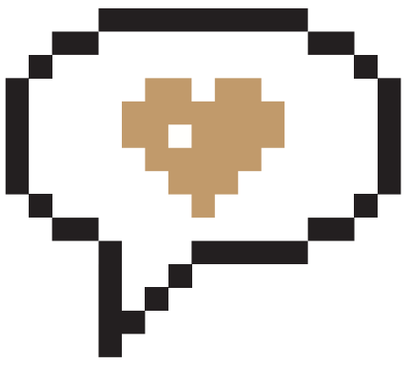
Harjoitus: Haitallisen vuorovaikutuksen kehä 11

Ristiriitojen jäsentelyn pöytä 12

Kortit avuksi 13

Lähteet 14

Mahdottoman ihanaa, että löysit tiesi tänne.



Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua käsittelemään ristiriitoja ihmissuhteissa. Opas tarjoaa erilaisia harjoituksia, joita voit käyttää pohdintasi tukena.

Oppaan on laatinut Parisuhdekeskus Katajan Asiaa ihmissuhteista -hanke, jonka tavoitteena on tukea nuorten aikuisten ihmissuhdetaitoja ja mielenterveyttä ennaltaehkäisevästi yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Hanke tuottaa verkkoiltoja ja viestintämateriaalia kohderyhmälle kyseisistä teemoista. Oppaassa käytetty tieto perustuu ammattilaisten laatimaan aineistoon, ja sen tarkoituksena on olla maksuton, matalan kynnyksen työkirja sekä asiakkaiden että ammattilaisten käyttöön.

Erilaisuus on elämämme hienoimpia asioita. Joskus eriävät mielipiteet tai tulkinnat johtavat kuitenkin ristiriitoihin, joiden käsittelyyn voimme tarvita erilaisia työkaluja. Jos rakentavaa työkalua ei tilanteeseen löydy, äityy ristiriita helposti riitaan. Oppaasta löytyykin tietoa erilaisista ristiriitojen ratkaisutavoista - ehkä tunnistat niistä myös itsesi.

Oppaasta löytyy erilaisia harjoituksia ristiriitojen ratkaisun tukemiseen sekä esimerkkejä tilanteista, joissa ratkaisumenetelmät voivat olla hyödyllisiä. Harjoitusten avulla voit kehittää vuorovaikutustaitojasi ja oppia tunnistamaan omia reaktioitasi ristiriitatilanteissa.

Tutustu oppaan sisältöön ja valitse harjoituksia, jotka tuntuvat sinulle sopivilta. Voit tehdä harjoituksia omassa tahdissasi ja palata niihin tarpeidesi mukaan. Toivotamme sinulle antoisia hetkiä oppaan parissa ja toivomme, että se auttaa sinua löytämään uusia oivalluksia ristiriitatilanteisiin ja omiin ihmissuhteisiisi. Muista, että jokainen ristiriita voi olla mahdollisuus oppia toisistamme ja itsestämme.

Ristiriidat ja niiden käsittely

Ristiriidat

Ristiriidat ovat tärkeä osa elämää - ne viestivät meille erilaisuudesta. Ristiriidat ovat kuin kaksi vastakkaista voimaa, jotka vetävät eri suuntiin ja saavat aikaan jännitteitä.

Ne voivat johtaa ristiriitaisiin tilanteisiin, mutta myös synnyttää uusia ajatuksia ja ratkaisuja. Ristiriitoja tai niiden synnyttämiä haasteita ei kannata säikähtää - ne ovat osa elämää ja niiden käsittely on tärkeää kasvulle ja kehitykselle.

Ristiriitojen käsittely edellyttää usein keskustelua ja myös päätöksentekoa. Niitä voi syntyä monenlaisista ja monen tasoisista asioista. Ristiriita voi syntyä myös puhtaasti väärinkäsityksestä.

Milloin ristiriidasta tulee riita?

Ristiriidasta voi tulla riita, jos sitä ei ratkaista tai se ratkaistaan epärakentavalla tavalla. Ristiriita voi voimistua ja kärjistyä väsymyksen seurauksena tai kuormittavan arjen myllerryksessä ja se voi muuttua helposti silloin riidaksi.

Ratkaisemattomat ristiriidat saavat meissä aikaan monenlaisia tunteita, kuten loukkaantumista, kiukkua, pettymystä ja toivottomuutta. Kun ristiriitoja herättänyt asia vaivaa, siitä kannattaa puhua, vaikka se vaivaisi vain toista osapuolta. Asian esiin tuominen on itsen, toisen ja yhteisen suhteen kunnioittamista.

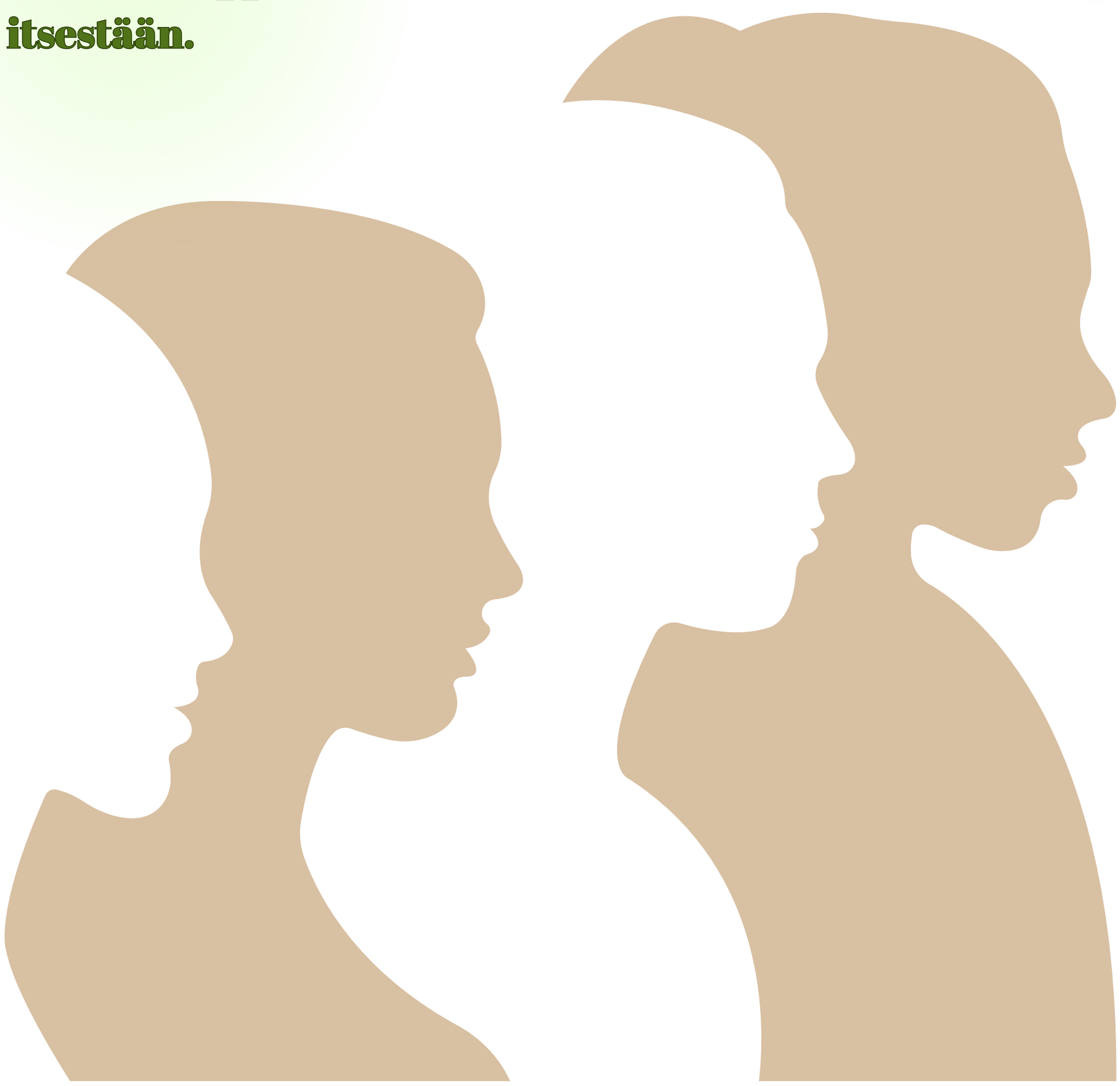
Erilaisuus kasvattaa meitä

Ristiriitoihin törmää kaikissa ihmissuhteissa, koska ihmissuhteessa on aina erilaiset yksilöt, eikä kukaan voi aina olla kaikesta samaa mieltä. Missä tahansa suhteessa olevat henkilöt ovat toisistaan erillisiä, jotka tuntevat, kokevat ja toimivat eri tavoin. Erilaiset näkemykset antavat tilaa kasvaa ja oppia. Parhaimmillaan ne ovat meitä eteenpäin vievä voima.

Erilaisuus voi myös olla monella tapaa suhteen myönteisen vetovoiman tärkeä tekijä. Erilaisuus antaa mahdollisuuden oppia toiselta uusia asioita ja erilaiset taidot hyödyttävät molempia samalla ajatuksella kuin hyvässä tiimissä erilaiset taidot hyödyttävät koko ryhmää.

Olennaista on hyväksyä, että ristiriidat ovat luonnollinen seuraus erilaisuudesta. Se, miten erilaisuus, erilaiset tavat toimia ja ajatella, kohdataan, on ihmissuhteen kannalta keskeistä. Ristiriidat ovat ihmissuhteen kannalta merkittäviä kohtia. Ne joko lisäävät me-henkeä tai kiskovat erilleen, riippuen tavastamme ratkaista ristiriitoja. Joskus erilaisuuteen liittyy myös kokemus tasapainosta: toisen rauhallisuus ja toisen elävyys tasapainottavat kokonaisuutta.

Toinen henkilö on tärkeä peili, jonka avulla on mahdollista oppia myös itsestään.



Ristiriidoille on monenlaisia ratkaisutapoja

...kuten ristiriidan välttäminen, taivuttelu ja taistelu, kelluttaminen, kompromissi sekä yhteistyö.

Valitsemme toimintatapoja monesti **tiedostamatta.** Toimintatapoihimme vaikuttaa esimerkit totutut käyttäytymismallit ja lapsuudessa saatu esimerkki ristiriitojen ratkaisemisesta.

Uusia käyttäytymistapoja on mahdollista oppia...

tiedostamalla ja pysähtymällä pohtimaan nykyistä tapaansa reagoida ja tiedostamalla mahdollisia rakentavampia tapoja. Uusien tapojen oppiminen vaatii aikaa. Oppimisen suhteen on tärkeää olla itselleen sekä toiselle myötätuntoinen.

Välttäminen

Välttäminen tarkoittaa sitä, että ollaan kuin koko ristiriitaa ei olisikaan. Ristiriidan aihe hiljaisesti kielletään, asia ilmaistaan pehmeästi ja ehkä hieman vähätellen tai vaihdetaan kokonaan puheenaihetta.

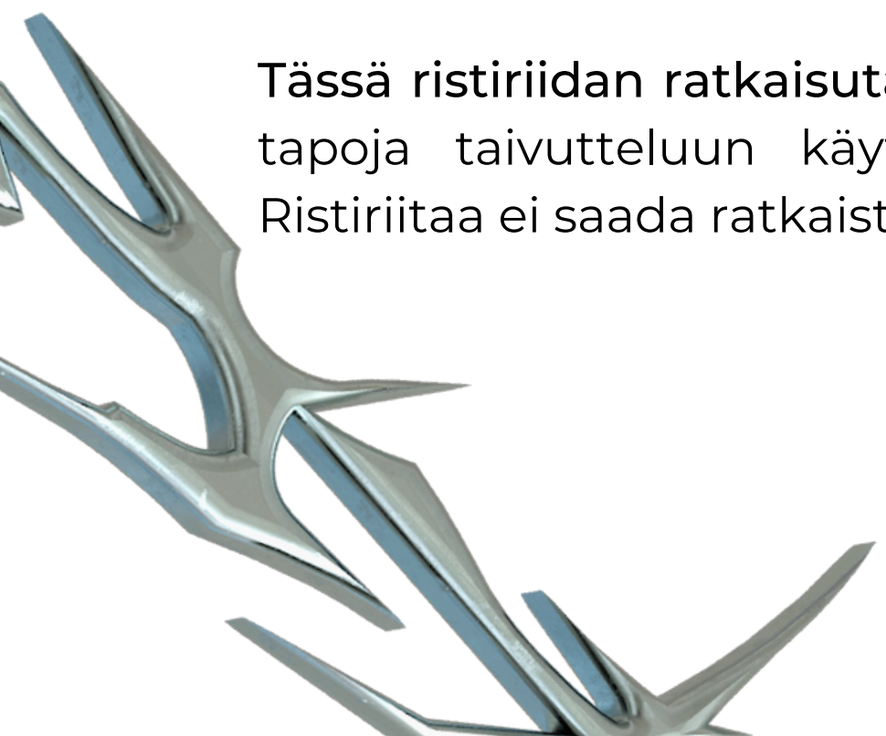
Välttämiskäyttäytyminen ristiriitatilanteissa saattaa kertoa hankaluudesta ottaa asia puheeksi tai pelosta kohdata tilanne tai seuraukset. Kun ristiriidan aiheita vältellään, on tavallista, että se jää ratkaisematta.

Jotkut aiheet tosin ovat aikaan sidottuja ja lopputulos on ”haihtuminen” eli ristiriitaa ei enää ole. Näin käy, jos ristiriita liittyy esimerkiksi siihen, kuka tekee lumityöt. Kun vuodenaika vaihtuu, ristiriita häviää. Jatkuvana tapana kohdata ristiriita vältellen on pitkällä aikavälillä suhdetta sisältäpäin nakertava ja etäännyttävä taipumus.

Taivuttelu ja taistelu

Taivuttelu ja taistelu -tapa on oman ratkaisun myymistä toiselle. Se on suostuttelua ja maanittelua saada toinen taipumaan omaan tahtoon. Voimakas taivuttelu saattaa joskus muuttua manipuloinniksi, painostamiseksi ja uhkailuksi. Tapa voi saada ristiriidan yltymään taisteluksi, jolloin kumpikaan ei anna periksi tai toinen antautuu alistuvasti toisen tahtoon.

Tässä ristiriidan ratkaisutavassa minä on tärkeämpi kuin me. Mitä voimakkaampia tapoja taivutteluun käytetään, sitä vahingoittavampaa se on ihmissuhteelle. Ristiriitaa ei saada ratkaistua, vaan päädytään umpikujaan.



Kelluttaminen

Kelluttaminen tarkoittaa, että puhutaan aiheesta, mutta ei toimita tai puhe on liian pinnallista. Tällaisella ratkaisutavalla henkilöt keskustelevat ja sopivat miten asia ratkaistaan, mutta asia ei etene puheesta käytännön toimintaan.

Ristiriita voi jäädä kellumaan myös silloin, kun puheesta päästään tekoihin, mutta tyytymättömyys jatkuu ja asia nousee uudestaan ristiriidaksi. Tällöin asian juurisyihin eli tunteisiin ja tarpeisiin ei olla päästy kiinni tai vastaamaan ja asia jää ratkaisemattomana kellumaan. Tässä ratkaisutavassa ristiriidan lopputulos on myös umpikuja, mutta se vaikuttaa ihmissuhteen tunneilmapiiriin eri tavalla kuin taivuttelu.

Ristiriitojen kelluttaminen synnyttää pettymyksen, neuvottomuuden ja turhautumisen tunteita. Ne heikentävät uskoa suhteen kestävyyteen pitkällä aikavälillä.

Kompromissi

Kompromissista voidaan puhua, kun kumpikin saa jotain haluamaansa, mutta joutuu myös joustamaan jossain haluamassaan. Kun päästään neuvottelemalla sopuun ja yhteisymmärrykseen siitä, mistä kukakin luopuu ja mistä kukakin voi pitää kiinni, on ristiriidan ratkaiseminen helpompaa.

On tärkeä kuitenkin muistaa, että jotkut kompromissiratkaisut ovat helpompia hyväksyä, kun taas joskus kompromissiratkaisuun tyytyminen voi viedä aikaa.

Yhteistyö

Yhteistyö on tapa, jossa molemmat voittavat. Yhteistyössä ristiriidan ratkaisu rakentuu kolmesta asiasta: ymmärryksestä, yksimielisyydestä ja luovuudesta.

Yhteistyö menee pidemmälle kuin kompromissi, koska siinä halutaan, että molemmat ovat täysin tyytyväisiä lopputulokseen. Ratkaisua etsittäessä, keskustellaan perusteellisesti, niin että kaikilla on mahdollisuus ymmärtää ristiriidan aihetta toisen näkökulmasta.

Yhteistyö edellyttää avointa asennetta, jossa kukaan ei ole jo mielessään päättänyt tilanteen ratkaisua valmiiksi, vaan tahto ja toiminta jätetään taustalle ja keskitytään ymmärrykseen. Käytännön toimintatapaa eli ratkaisua etsitään vasta sen jälkeen, kun asiasta on kunnolla keskusteltu ja kaikilla on riittävä ymmärrys toisen näkökulmaan.

Kompromissin ja yhteistyön ero

Kompromissin ja yhteistyön ero saattaa olla vaikea hahmottaa. Kompromissiratkaisussa joudutaan tyytymään siihen, että ratkaisussa molemmat joutuvat luopumaan jostakin, kun taas yhteistyöratkaisussa päädytään löytämään jokin aivan uudenlainen ratkaisu, jossa molemmat saavat toivomansa.

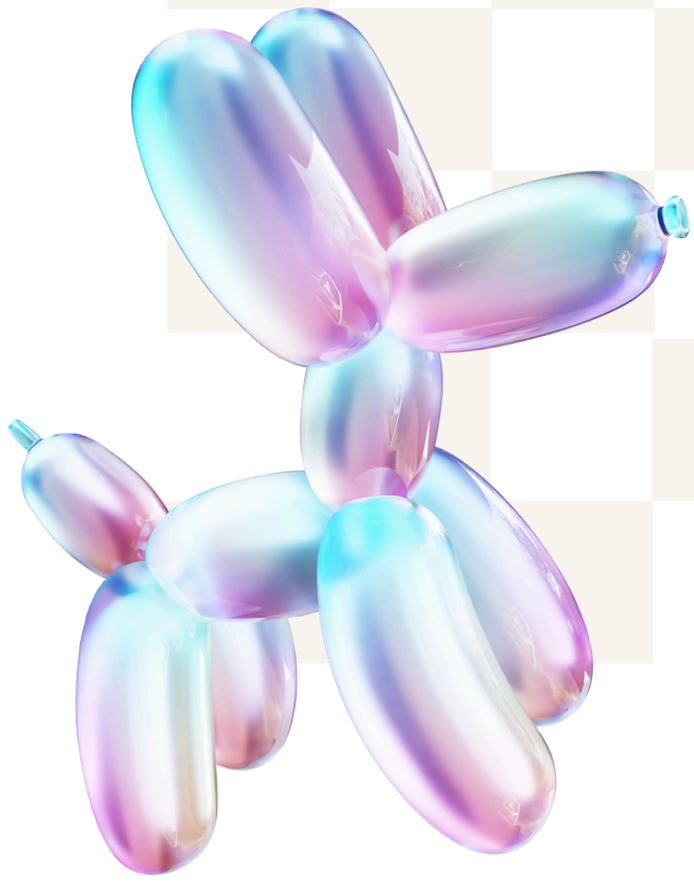
Kompromissi ja yhteistyö ovat ratkaisumalleja, joissa todennäköisemmin löydetään ratkaisuja ristiriitoihin. Kohtuullinen, hyvä tai erinomainen lopputulos lisää tyytyväisyyttä ja parhaimmillaan syventää yhteenkuuluvuutta suhteessa. Ihmissuhde vahvistuu onnistuneiden ristiriidan käsittelytapojen kautta ja me-henki kasvaa.

Pohdinta

Pohdi omaa ristiriitojen ratkaisuasi, mikä käytöksessäsi on hyvää ja missä olisi mahdollisesti aihetta muutokseen?

Kirjaa ylös kolme tapaasi lähestyä ristiriitatilannetta ja kirjoita niiden perään mitä hyvää/huonoa niissä on ja mitä mahdollisia muutoksia voisit käyttäytymiseesi tai ajatteluusi tehdä, jotta ristiriitojen ratkaisu helpottuisi.

Pohdi myös, miten toivoisit, että sinua kohdeltaisiin tai sinulle sanottaisiin ristiriitatilanteessa?



Ristiriitojen ratkaisun tukeminen

1. Määrittele ristiriita.

Pohtikaa, mistä ristiriitatilanne on saanut alkunsa. Mistä asioista riidellään?

2. Ole tarkka tosiasioissa.

Tunteet sotkeutuvat helposti tosiasioihin ja alkavat värittää niitä. Olkaa tarkkoja faktoissa, mitä oikeasti tapahtui?

3. Huolehdi tasapainosta.

Molemmilla tulee olla oikeus sanoittaa omia ajatuksia ja tunteita sekä oikeus kuulluksi tulemiseen.

4. Avaa pimennossa olevat tunteesi.

Kukaan ei ole toisen tunteiden lukija. Kerro, mitä tunnet ja millaisia tarpeita haastavien tunteiden alla on. Joskus perimmäisen tunteen tunnistaminen vaatii työtä. Esimerkiksi suuttuminen siitä, että toinen ei tullutkaan sovittuun aikaan kotiin, saattaa johtua siitä, että pelkää jotakin pahaa tapahtuneen, tai että menettää toisen.

5. Tunnista tunteiden ylikuumeneminen ja jäätyminen.

Tunteiden tunnistaminen on avain niiden aiheuttajaan. On tärkeää tunnistaa, missä kohdassa tunteet alkavat vyöryä tai mennä lukkoon.

6. Asetu kuuntelemaan.

Joskus kovaäänistä puhetta tai painavaa tekstiä voi olla haastavaa kuunnella, mutta se kannattaa. Kun toinen saa purkaa päällimmäiset tunteet, tilanne usein helpottuu.

7. Ota tarvittaessa aikalisä.

Kun omat tunteet läikkyvät yli laidan, on hyvä käydä ulkona, viedä roskat tai juoda lasi vettä. Tietoinen aikalisä auttaa pääsemään voimakkaimman tunnevyöryn ylitse. Aikalisän ottamisesta on hyvä sanoittaa toiselle esimerkiksi seuraavalla tavalla: ”Nyt tuntuu, että olen niin vihainen, että pitää päästä ulos. Tulen kohta, kun olen saanut ajatuksia selvitettyä ja voimme jatkaa sitten keskustelua”
Aikalisän ottamisessa on tärkeä sopia, milloin asiaan palataan ja pyrkiä pitämään siitä kiinni.

8. Tunnista sanoittamatta jääneet tarpeet, toiveet ja tahto.

Usein ristiriitoja aiheuttavien haastavien tunteiden taustalla on monenlaisia **tarpeita**, **toiveita**, tai **pelkoja**, jotka saattavat jäädä sanoittamatta. Ristiriidan aiheen suhteen omaa tahtomista on hyvä miettiä ainakin kolmesta näkökulmasta:

1. Mitä haluan asian suhteen itselleni?
2. Mitä haluan asian suhteen toiselle (kun asetun hänen asemaansa)?
3. Mitä haluan asian suhteen meille yhdessä?

Näiden näkökulmien kautta omien toiveiden ja tahtomisten pohdinta on rikasta ja ottaa molemmat huomioon. Yhteinen tavoite löytyy vasta kun tiedetään, mitä kumpikin tahtoo.

9. Yhdenkin haitallisen ratkaisumallin välttäminen auttaa.

Sopikaa, että luovutte jostakin haitallisesta tavasta, kuten mykkäkoulusta tai syyttelystä. Sopiminen edellyttää päätökseen sitoutumista.

10. Ota käyttöön luovuutesi ratkaisun löytämiseksi.

Joskus ristiriitaan saattaa löytyä paljon parempi ratkaisu luovuutta käyttäen, kuin mitä itse edes osaa toivoa. Luova ristiriidan ratkaisu lisää ihmissuhteen resilienssiä eli joustokykyä. Luovassa ristiriitojen ratkaisussa molempien toiveet ja tahto huomioidaan ja pyritään aidosti löytämään ratkaisu, johon molemmat ovat tyytyväisiä.

Ristiriitojen käsittelyä tukee...

- **Pitäytyminen tosiasioissa. Tosiasioiden tehtävä on selkiyttää ristiriitaa mahdollisimman totuudenmukaiseksi.**
- **Tulkinnoista ja liioittelusta luopuminen.**
- **Oman tahdon tunnistaminen.**
- **Mitä tahdon itselleni, sinulle, meille?**
- **Hyvä tapa omaa toimintaansa miettiessä on pohtia, mitä minä haluaisin, että minulle sanotaan tai tehdään tässä tilanteessa, jos olisin hänen asemassaan.**

Harjoitus: Haitallisen vuorovaikutuksen kehä

Monella meistä on haitallisia tapoja toimia haastavissa vuorovaikutustilanteissa. Joku välttelee, joku yrittää taivutella puolelleen, joku hyökkää. Haitallisia vuorovaikutusmalleja kuvataan usein kehämäisinä:

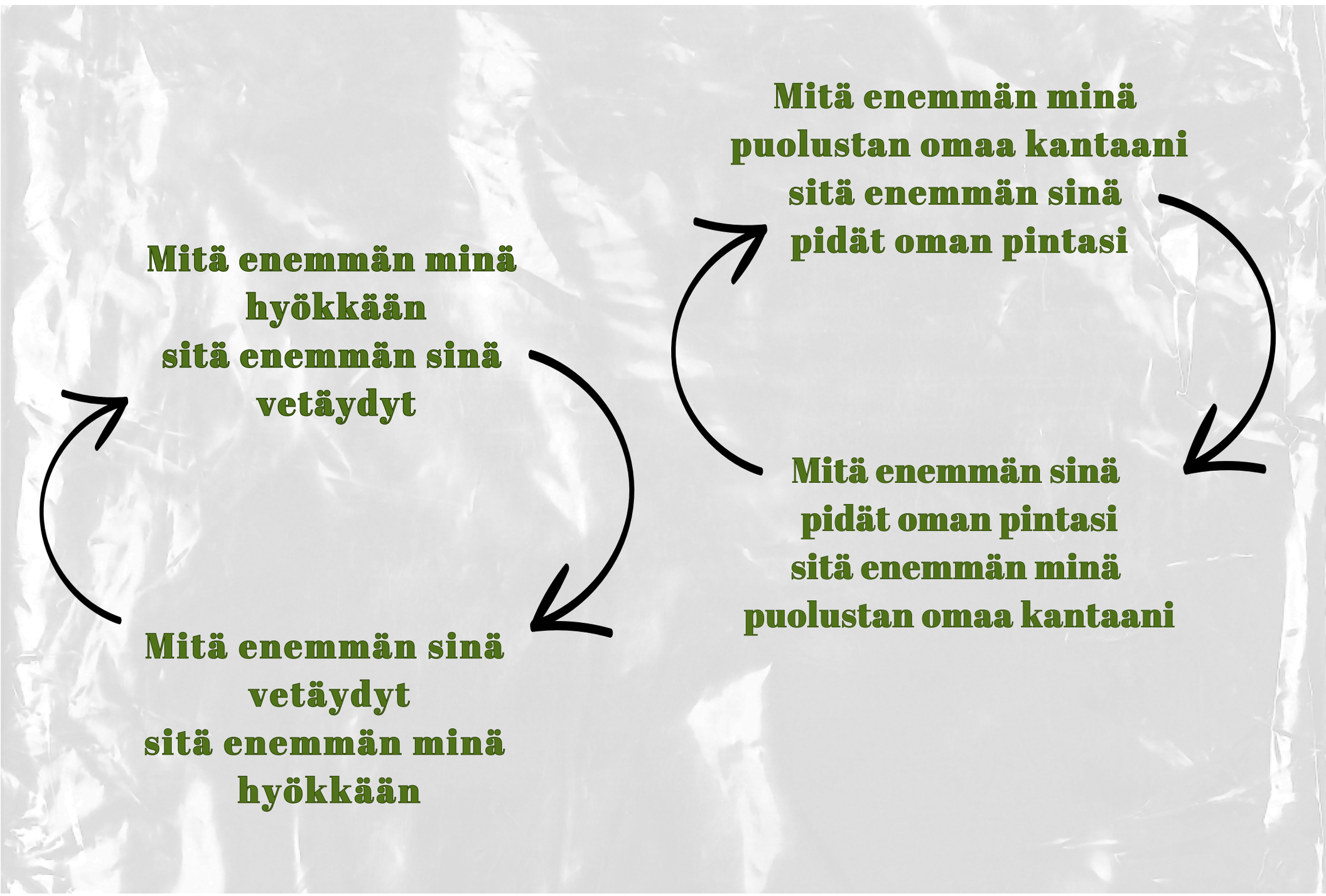
”Kun minä toimin tietyllä tavalla, herättää se sinussa tietynlaista reaktiota. Ja minussa sinun reaktiosi taas saa aikaan entistä enemmän haitallista ja ikävää toimintaa.”

Moni kokee juuttuvansa samaan asiaan yhä uudestaan. Itse ristiriidan käsittelytapa alkaa helposti tuntua niin raskaalta ja haavoittavalta, että siitä tulee helposti suurempi ongelma kuin se, mistä ristiriita alun perin lähti liikkeelle. Kumpikin tietää toistensa tavat toimia ja sanoa. Kaava on aivan selvä, vuorosanat ennalta arvattavat.

Kun vuorovaikutus alkaa pyöriä negatiivista kehää, on tärkeää puhua, mitä toisen toiminta itsessä herättää ja miten molemmat voisivat auttaa toisiaan ulos negatiiviselta kehältä. Olisiko riita vielä mahdollista kääntää rakentavaksi ja mikä siinä helpottaisi? Henkilöille voi olla myös silmiä avaavaa puhua siitä, millaisia ydintarpeita tai toiveita oman haastavaksi koetun käyttäytymisen tai reaktiotavan takana voisi olla. Mistä kertoo tarve hyökätä tai mitä vetäytyminen viestittää?

Tehtävän tavoitteena on hahmottaa ihmissuhteen vuorovaikutuksen haitallisia kehiä. Pohdi tapojasi toimia ristiriitatilanteessa ja muodosta oma haitallinen vuorovaikutuksen kehä jatkamalla lauseita: *‘’Mitä enemmän minä..., sitä enemmän sinä.... Ja mitä enemmän sinä..., sitä enemmän minä...”*

Tehtävän tehtyäsi voit esittää oman kehäsi toiselle osapuolelle ja keskustella, missä vaiheessa kehä olisi mahdollista katkaista. Mitä itse voisi tehdä tai mitä toivoisi toisen vuorovaikuttajan tilanteessa tekevän?



Ristiriitojen jäsentelyn pöytä

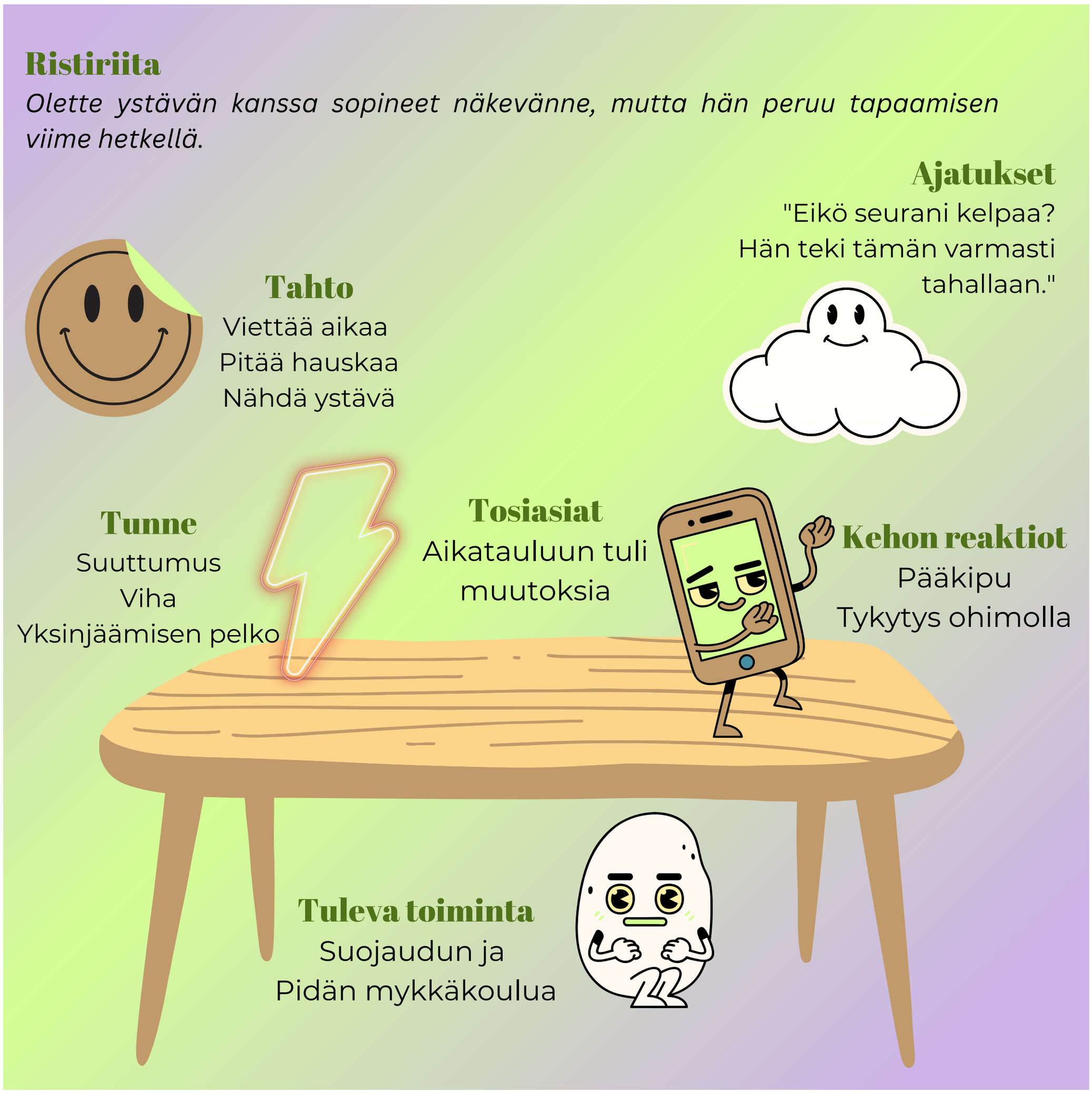
Tavoitteena saada työkalu arkeen auttamaan ristiriitatilanteeseen, jossa asia ei etene. Visuaalinen tuotos auttaa jäsentämään kokonaisuutta sekä ymmärtämään tapaamme toimia, tuntea tai ajatella ristiriitatilanteissa. Se voi auttaa myös näkemään ristiriitaan johtaneita syitä ja ymmärtämään toista osapuolta.

Palauta mieleesi jokin ristiriitatilanne, esimerkiksi ystävän, kumppanin tai vanhemman kanssa. Esimerkiksi tilanne, jossa olette ystäväsi kanssa sopineet näkevänne, mutta hän peruukin tapaamisen viime hetkellä.

Luo kuva johon teet seuraavat asiat esimerkiksi hahmoina/esineinä/hedelminä ym.

- Tuleva toiminta, Tosiasiat, Ajatukset, Tunteet, Kehon reaktiot ja Tahto.

Hahmot kokoontuvat pöydän ääreen mitä kukakin tuo mukanaan. Voit halutessasi kirjoittaa auki tai nimetä jokaisen hahmon. Lopuksi keskustelkaa, mitä jäi mieleen ja miten tällaista harjoitusta voisi käyttää arjessa.

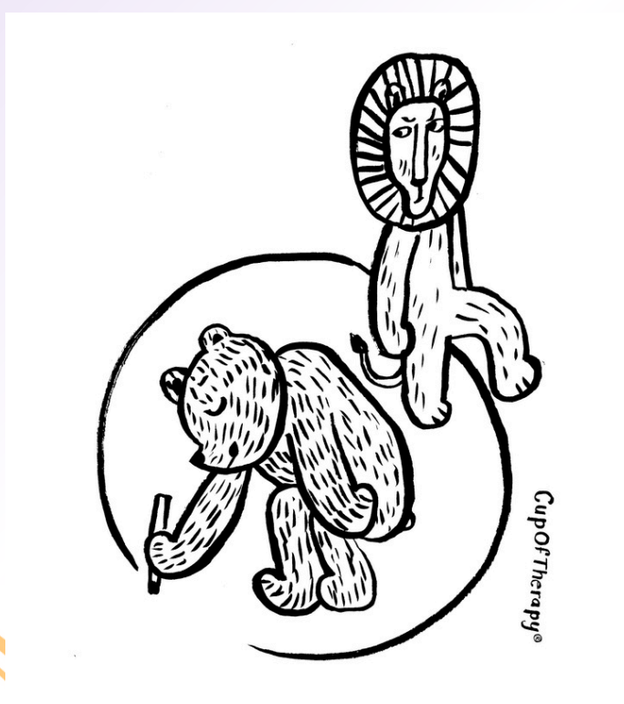


Kortit avuksi

Joskus omia tunteita, tarpeita, toiveita ja ajatuksia voi olla vaikeaa sanoittaa. Etenkin ristiriitatilanteessa tai sellaisesta keskusteltaessa kyky puhua asiasta voi tuntua katoavan. Tällöin voi kokeilla käyttää apuvälinettä selventämään itsella ja toiselle, miltä tilanne tuntuu tai mitä toivoisi.

Parisuhdekeskus Kataja on tehnyt kuvakortit yhteistyössä mielenterveysteemoja maailmalla näkyväksi tekevän CupOfTherapyn kanssa. Korttipakka auttaa keskustelemaan suhteen haasteista ja ylläpitämään yhteyttä suhteessa. Kortteja voi hyödyntää kenen tahansa läheisen kanssa.

Korttipakan voit tilata Parisuhdekeskus Katajan verkkokaupasta.



CupOfTherapy™
-&-
PARISUHDEKESKUS
Kataja

Lähteet

Liljeström, S. (2021). (uudistettu painos). Vuorovaikutustaidot parisuhteessa. Parisuhdekeskus Kataja.

Mielenterveystalo. (n.d.). Työkaluja ongelmatilanteisiin. Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma. https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/kaverisuhteiden-haasteiden-omahoito-ohjelma/9-tyokaluja-ongelmatilanteisiin

Seppänen, A. (2017). Solmu parisuhteessa - rakkauden mahdollisuus. Parisuhdekeskus Kataja.

Parisuhdekeskus Kataja. (n.d.). Ristiriidat parisuhteessa. https://parisuhdekeskus.fi/ristiriidat-parisuhteessa/

Parisuhdekeskus Kataja. (2022). Parihuolto - materiaali. Ohjaajan materiaali.

Väestöliitto. (n.d.). Toimiva Vuorovaikutus. https://www.vaestoliitto.fi/parisuhteet/tietoa-parisuhteesta/toimiva-vuorovaikutus/