



Tulta päin!

Älä välttele riitoja. Konfliktit kuuluvat elämään.
Parhaat taistelut käydään hyvässä hengessä rehellisesti.
Opi taitavaksi riitelijäksi. Kunnioita vastustajaa.

HANNA HYVÄRI KUVITUS EMMA KEIU

Terapeutti **Päivi Niemi** riiteli viimeksi siskonsa kanssa joulun alla. Kiistaa tuli lasten lahjoista. Puhelimessa käydyn sanailun päätteeksi sisko iski Niemelle luurin korvaan.

Se oli kova paikka. Terapiakielellä ilmaistuna kyseessä oli klassinen hylkäämiskokemus. Sisko jätti Niemen yksin autoon istumaan mykistynyt kännykkä kädessään.

- Pimahdin. Puristin auton rattia ja huusin, että olen niin vihainen. Ja tältä se tuntuu! Keho kävi sellaisilla kierroksilla, että rintalastan päällä olisi voinut paistaa kananmunan. Suos-
tuin olemaan vihainen. En paennut tunnetta.

Puhdas, raaka tunne vaimenee elimistössä kahdeksan minuutin aikana. Yleensä pahin höyry hälvenee jo puolen minuutin kuluttua. Reaaliaikainen emotio kannattaa nauttia sellaisenaan heti, jos se vain on mahdollista. Antaa tulla. Tässä ja nyt. Kestän kyllä, vaikka sattuu.

Päivi Niemen kiukku ei kuitenkaan kokonaan hiipunut, sillä hän alkoi miettiä siskonsa sanoja. Sanoista tippui bensaa jo hiljaiseen savuavaan hiillockseen.

- Olin kaksi päivää vihainen. Riita pyöri mielessä pitkin päivää. Väsytti, koska viha vie valtavasti energiaa. Kun riidellään kunnolla, siinä on koko elämän voimat kyseessä.

Lopulta Niemi soitti siskolleen.

- Olen isosisko ja terapeutti. Oli tehtävä jotain. Tarjosin sovinnon kättä. Pyysin anteeksi osuuttani riidassa mutta en pyytänyt anteeksi suuttumistani.

Puhdasta tunnetta ei tarvitse pyytää anteeksi. Se on spontaani reaktio. Vähän kuin pissahätä tai nälkä. Tunteet kuuluvat elämään. Ne tulisi kokea juuri silloin, kun ne heräävät.

AGGRESSIO ON MUUTOSVOIMA

Päivi Niemi on temperamentiltaan vilkas ja sähkökkä. Hän riitelee näin reippaasti siskonsa kanssa ehkä kerran vuodessa. Ison riidan aikana Niemen vatsaa kourii ja hän tärisee. Toinen riitakumppani on miesystävä.

- Olen sanonut hänelle, että kuule, meidän täytyy vain nämä riidat riidellä. Teemme siten työtä suhteen eteen. Luomme yhdessä sen, mikä meille on ok ja mikä taas ei.

Miksi me ihmiset sitten riitelemme? Rauhallinen rinnakkaiselo olisi niin mukavaa.

- Riitelemällä pystytämme ja päivitämme raja-aitoja. Riitely on hyvä ja tarpeellinen osa elämää. Riitoja ei tarvitse pelätä. Tarvitsemme hyvää aggressiota. Se on voima, jolla asioita muutetaan.

Aggressio vaatii taitoa. Voiman väärinkäyttö johtaa henkiseen tai fyysiseen väkivaltaan. Eikä se tarkoita pelkkää huutamista.

Niemen mukaan mököttäminen on henkistä väkivaltaa ja vallankäyttöä. Murjottaja asettuu tilanteen yläpuolelle eikä

Löydä oikeat sanat



"Sanavarastossamme on ihmisten nimittelyyn sopivia sanoja huomattavasti enemmän kuin sellaisia sanoja, joilla kuvailisimme tunnetilojamme."

psykologian tohtori Marshall B. Rosenberg

Hyvän riidan askelmerkit

A | Nyt ottaa päähän! Mistä paha olosi kumpuaa? Kuule ja kuuntele, mitä toinen sanoo.

B | Tauko! Käytiin kierroksilla ja nyt otetaan aikalisä. Annetaan tomun laskeutua ennen kuin jatketaan taistoa.

C | Puhu minä-muodossa. "Minua sapettaa tuo pomotus!" Kanna vastuu tunteistasi ja kerro tarpeistasi. "Tarvitsen enemmän aikaa."

D | Siis mitä? Kuuntele toisen versio keskeyttämättä. Miltä tämä hänestä tuntuu? Mitä hän tarvitsee?

E | Okei, sovitaan. Tehdään kompromissi tai hoidetaan hommat uudella tavalla.

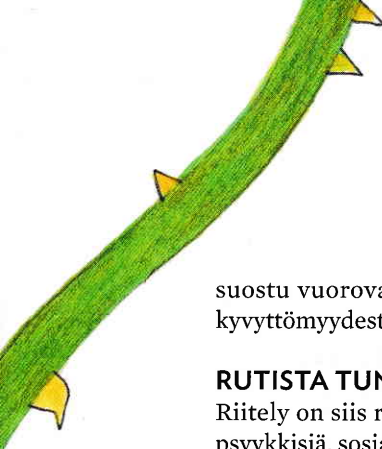
F | Ei tämä kuule ratkea. Asiassa ei päästä sopuun, mutta tilanne hyväksytään. Olemme eri mieltä. Voimme silti pitää toisistamme ja olla tekemisissä.

G | Sori! Annetaan ja pyydetään anteeksi. Pahat, vuosia marioituneet loukkaantumiset vaativat paljon aikaa parantuakseen.

H | Kaikki kunnossa? Hyvä riita riidellään loppuun. Oletan nyt sanonut kaiken? Haluatko vielä puhua jostain? Kestän kyllä, mitä sanot.

I | Huhheijaa! Loppukevenys. Hyvä riita päättyy leikinlaskuun. Kylläpä otin lukua tässä matsissa. Huh, mikä taistelu. Taisi kuule pinna palaa nyt molemmilla.

J | Huilataan. Riitely vie voimia. Rankan riidan jälkeen kannattaa levätä tai tehdä jotain rentouttavaa.



suostu vuorovaikutukseen. Mykkäkoulu voi kertoa kyvyttömyydestä ilmaista tunteita ja tarpeita.

RUTISTA TUNNE NYRKKIIN

Riitely on siis rajojen selvittämistä. Rajat voivat olla psyykkisiä, sosiaalisia, hengellisiä tai arvoihin liittyviä. Hengelliset rajat rytisevät, jos pilkataan toisen uskontoa tai maailmankatsomusta. Alueellisten rajojen rikkomisesta voi seurata iso selkkaus, pahimmillaan sota.

Arvoihin liittyviä riitoja voi syttyä esimerkiksi työpaikoilla. Emme voi toimia näin! Se on väärin. Tämä ratkaisu on kohtuuton!

– Töissäkin saa riidellä. Erimielisyydet nostattavat tunteita. Ääni kohoaa, veri kiertää ja naama punoittaa. Mutta toista ei saa loukata tai vahingoittaa millään tavoin. Hyvän riitelyn säännöt pätevät joka paikassa, Niemi sanoo.

Hän on kiertänyt tunnetaitojen kouluttajana työyhteisöissä. Hoitoalalla työntekijä ei saa tulistua, jos potilas tai asiakas ärsyttää.

Jos tunnetta ei voi ilmaista, sen voi vaikka kirjoittaa paperille ja rutistaa palloksi. Pallo sujautetaan taskuun. Paperipalloja voi pyöräytellä päivän mittaan myös mielikuvissaan.

Kun sopiva hetki tulee, pallo otetaan esiin ja tunnetta käsitellään. Näin voi tehdä kotona puolison kanssa, ystävän seurassa tai yksin iltalenkillä. Tärkeää on, että tunne tulee kohdatuksi. Eikä tarkoitus ole, että kotiin tullaan aina iltaisin taskut täynnä paperipalloja.

AUTS! TUO SATTUI

Loukkaantumisen tai närkästymisen ilmaisua voi pehmentää huumorilla, vaikka isku olisi kova ja tarpeeton. Tärkeintä on kertoa asiasta heti, muuten loukkaus alkaa rasittaa ja hiertää suhdetta. Ihmisen muisti on rajaloukkauksissa pitkä.

– Voi sanoa vaikka, että auts! Tuo muuten sattui. Kyläpäs minua loukkaa se, mitä juuri sanoit. Näin annat samalla toiselle heti lahjan. Hän saa pyytää anteeksi, eikä loukkaus jää hoitamatta. Joskus toinen osapuoli ei edes

huomaa loukanneensa tai osuneensa arkaan paikkaan, Niemi neuvoo.

Hyvässä riidassa molempien osapuolten tunteet ja tarpeet tulevat kuulluiksi. Kun ihminen ilmaisee itseään vapaasti, hän tulee esiin näkyvänä ja kuuluvana, aitona persoonana. Ei tarvitse vain purra hammasta ja hymyillä, jos sisällä kuohuu.

Psykoterapeutti **Milja Ilkka** harmittelee käsitystä, jonka mukaan aikuinen ihminen pysyy kaikissa tilanteissa tyynen rauhallisena. Tässä tulee hyvä uutinen: Ei meidän tarvitsekaan!

Jos aina karttaa riitoja ja konflikteja, elämä jää osittain elämättä. Pitkään padottu kiukku saattaa myös vyöryä yli äyräiden.

Riitojen karttaminen voi periytyä lapsuudesta. Kielteisten tunteiden ilmaisua on paheksuttu. Kodin tunneilmapiiri vaikuttaa aikuisenakin.

– Ja myös temperamentti. Ajattelepa, kun tulisella temperamentilla varustettu lapsi syntyy perheeseen, jossa tunteita ei saa vapaasti osoittaa. Se on aika traagista, Niemi sanoo.

Ei tarvitse purra hammasta ja hymyillä, jos sisällä kuohuu.

LAUKAISE TILANNE NAURULLA

Milja Ilkka kertoo riitelevänsä uusperheessään eniten murrosikäisten poikiensa kanssa. Toinen pojista on puolison edellisestä liitosta.

– Loistavia poikia ja upeita nuoria. Riitelemme arkisista asioista. He haastavat minua, että pystyn pikkuhiljaa irrottamaan äidin otteeni. Autan heitä kasvamaan aikuisiksi ja ottamaan vastuuta itsestään ja muista.

Murrosikäiset eivät yleensä osaa hyvän riitelyn sääntöjä. Teini saattaa suoltaa vanhempiensa niskaan hurjia loukkauksia. Aikuisen ei pitäisi vajota samalle tasolle.

– Aikuisen tulisi sanoa, että näen ja kuulen pahan olosi, mutta tuo loukkasi minua. Haluan, että pyydät anteeksi.

Milja Ilkkaa auttaa näissä riidoissa usein huumori. Hän alkaa nauraa itselleen ja saa myös pojat mukaan.

– Meidän perheessä viljellään hyvää sarkasmia. Riitelen myös puolison kanssa, mutta emme koskaan huuda toisillemme tai sano loukkaavasti.



NÄIN POLTAT SILTOJA

SYYTÄ & SYYTTELE

1 Älä anna toiselle suunvuoroa. Tykitä täysillä suu vaahdossa. Olet viaton uhri, joka ei koskaan itse toimi väärin.

KOROTA ÄÄNTÄ

2 Huuda ja jatka haukkumista pitkään. Kerro, miten oikeassa olet. Näkökulmasi on aukoton.

MUISTA PAHALLA

3 Kaivele vanhoja asioita. Muistelee murhaavasti menneitä. Palaa vuosien taakse ja näyttele tilanne elävästi uudelleen.

OLE ILKEÄ

4 Etsi heikkoja kohtia ja osu niihin tarkasti. Pilkkaa, ivaa ja loukkaa. Jos ideat loppuvat, ota alkoholia. Juo paljon.

OLENKO KYNNYSMATTO?

Huutamisen kulttuuri periytyy kuten riitelynkkin. Vaikka kuinka vannoi, ettei koskaan tappele puolisonsa kanssa vanhempien tavoin, perityt toimintamallit hiipivät hiljaa suhteisiin. Varsinkin silloin, kun niistä ei olla tietoisia.

Milja Ilkka kertoo tyypillisen esimerkin. Väsynyt äiti saapuu töistä kotiin. Eteisessä hän kompastuu kenkä-röykkiöön ja suuttuu. Olenko ainut, joka tässä huushollissa siivoaa! Puoliso kiivastuu. Vein juuri roskat ulos! Et ole ainoa, joka on ollut tänään töissä.

- Kumpikaan ei tunnista tarpeitaan eikä kuule toista. Äidin kannattaisi tässä tilanteessa vetää eteisessä henkeä ja sanoa, että tarvitsen puoli tuntia palautumisaikaa. Olen ihan poikki. Viisas puoliso kuulee viestin ja keittää vaikka teetä. Kumpikin lepää hetken ja rauhoittuu.

Kun kuuntelee tarkasti, oivaltaa, ettei kyse ole kengistä. Tässä esimerkissä äiti ajattelee, ettei toinen arvosta työtä, jota hän tekee perheensä hyväksi. Äiti tuntee olevansa kodissaan arvoton kynnyshavu.

- Kiukku voi myös siirtyä. Jos töissä on joutunut sivuuttamaan tunteensa, aikuinen alkaa haastaa riitaa kotona puolison tai lasten kanssa. Olisi hyvä pysähtyä miettimään, mistä viha kertoo, Milka Ilkka neuvoo.

Jos on aina hieman kiukkuinen, voi pohtia, mihin tarvitsee vihaa. Päivi Niemen mukaan se voi olla peitto-tunne surulle. On helpompi vihata sukulaista kuin surra sitä, ettei suhde toimi.

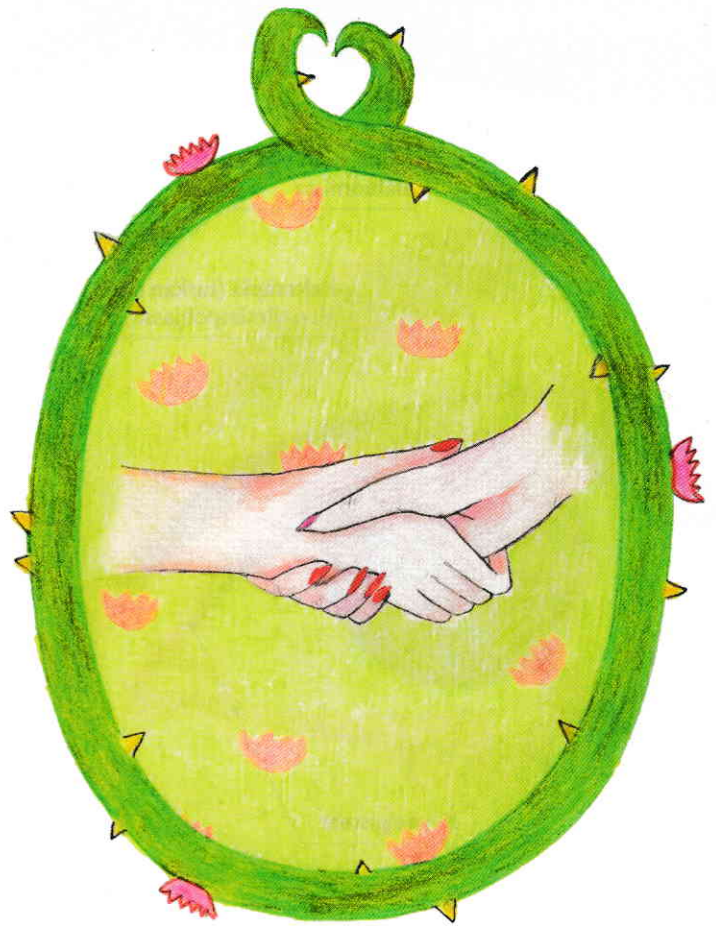
Aggression taitava käyttö on lapsiperheissä tärkeää. Vanhempien keskinäinen kova huuto tai haukkuminen haavoittaa lasta.

Riitoja ei silti pidä vältellä. Puhutaan suoraan ja jämäkästi. Näytetään tunteet avoimesti. Lopuksi halataan ja sovitaan.

ANOPIN KITKERÄT SANAT

Konfliktien ja riitojen välttely hiertää helposti sukulaisuhteita. Kyseessä ovat jälleen rajat. Milja Ilkka kuvaillee tilannetta, jossa anoppi tulee kylään. Hän arvostelee paikkojen kuntoa kuin ohimennen. Kylläpä te elätte bohemisti!

- Tuossakin tilanteessa olisi tärkeää sanoa heti, että tuo loukkaa minua. En haluaisi, että tulet arvostelemaan



kotiamme. Asian voi sanoa napakasti. Tässä tapauksessa puolison tehtävä olisi ojentaa äitiään.

Jos tilanne tulee yllättäen keittiönoven takaa, asiaan voi palata soittamalla myöhemmin. Minua muuten loukkasi, kun arvostelit kotiamme sillä tavoin.

Näin estetään kaunan kertyminen tunnekellareihin. Jos riidoissa palataan usein vanhoihin asioihin, se kertoo siitä, ettei niitä ole aikanaan käsitelty loppuun.

- Jokainen kantaa vastuun onnellisuudestaan ja on velvollinen sanoittamaan tunteitaan. Kertomaan ja huolehtimaan reviiristään. Kukaan ei voi sitä toisen puolesta tehdä, Ilkka korostaa.

SUKURIITOJEN SYVISSÄ VESSISSÄ

Pohjalaisissa hautajaisissa kaksi tatiä ei puhu sanaakaan toisilleen. He ovat olleet pitkään riidoissa. Vainaja on sis-koista kolmas. Milja Ilkka avaa tilannetta.

HÄIVY KESKEN

5 Poistu paikalta ja paiskaa ovi perässä kiinni. Pue takki päälle, jos ulkona on kylmä. Älä vastaa viesteihin. Sulje kännykkä.

MÖKÖTÄ

6 Turjota sohvalle ääneti. Chattaile kaverien kanssa. Jatka mykkäkoulua. Älä puhu mitään viiteen viikkoon.

ILMEILE

7 Mulkoile ja pyörittele silmiäsi. Tuhastele. Kiristele hampaita, purista kädet nyrkkiin. Sano, ettei sinua mikään vaivaa.

PELAA KIEROSTI

8 Uhkaa erolla tai perinnöllä. Et saa ropoakaan! Uhkaa julkisuudella. Kerron kaiken Facebookissa. Nolaan sinut maailman silmissä!

ETSI LIITTOLAISIA

9 Hanki lisää sotajoukkoja tueksesi. Parjaa vastustajaa muiden kanssa joko selän edessä tai takana. Ala suunnitella kostoja.

”Konflikti on lahja. Se kertoo, ettei jokin tarve tyydyty.”

– Syynä voivat olla lapsuuden vaille jäämiset. Toinen kokee esimerkiksi, että on saanut vähemmän huomiota. Tilanne on rankka muillekin läheisille, puolisoille ja serkuksille. Se imee kaikilta energiaa.

Lukkiutuneessa tilanteessa ulkopuolisesta sovittelijasta voisi olla apua. NVC-kouluttaja **Hanna Savanna** on selvittänyt lukuisia riitoja.

Lyhenne NVC tulee sanoista *Nonviolent Communication*. Menetelmän kehittäjä, psykologian tohtori **Marshall B. Rosenberg**, on käynnistänyt sen avulla rauhanohjelmia konfliktimaissa, kuten Ruandassa ja Irlannissa. Eiköhän se tepsisi pohjalaisiin täteihinkin.

Savanna toimii toisinaan myös sukkulasovittelijana.

– Sukkuloin osapuolten välillä. Vien viestejä ja pyyntöjä. Pitkittyneessä ristiriitatilanteessa osapuolet eivät joskus halua istua edes samaan pöytään. Huolehdin, että molemmat tulevat kuulluiksi.

Kun Savanna saa riitapukarit lopulta puheväleihin, keskustelun annetaan edetä hitaasti ja tarkasti. Savanna seuraa, että asiat ilmaistaan täsmällisesti molempia osapuolia kunnioittaen.

Sovittelijaa käytetään yleensä työpaikoilla. Savanna tuodaan yritykseen tosin usein ”keittiön kautta”.

– Harmi, että konflikteihin suhtaudutaan usein jopa häveten. Ne ovat luonnollisia ihmisten välisiä tilanteita, joita elämä meille tarjoaa. Olisi hienoa, jos sovittelijan käyttö olisi osa kulttuuriamme, niin työpaikoilla kuin yksityiselämässäkkin.

Rosenbergin mukaan olemme huonoja ilmaisemaan tarpeitamme mutta taitavia näkemään muiden vikoja.

– Konflikti on lahja. Se kertoo, ettei jonkun osapuolen tärkeä tarve tyydyty. Riitoja tai pahaa mieltä ei missään tapauksessa kannata lakaista maton alle. Niitä tulee käsitellä rakentavasti, jotta halutut muutokset saadaan aikaan, Hanna Savanna sanoo. ♥

Yritä ymmärtää

Myötäelävä vuorovaikutus voi tuoda sopua.

1 | **Havainto.** Mitä näen ja kuulen tässä tilanteessa juuri nyt?

2 | **Tunne.** Miltä havainto tuntuu kehossa? Mitä tunnen?

3 | **Tarve.** Mikä tarve tai arvo tunteen aiheuttaa?

4 | **Pyyntö.** Pyydä konkreettisia tekoja tilanteen muuttamiseksi.

Lähde: Marshall B. Rosenberg: Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus – Nonviolent Communication. Basam Books 2015.