



## PSYKOLOGIA

# Kunnioitus on parisuhteen perusta

**Anna rakkauden tihkua sanojen välistä, neuvoo Hanna Savanna. Rakentavaa vuorovaikutusta voi opetella yhdessä tarttumalla kipeisiin asioihin heti ja kertomalla rohkeasti omista toiveista.**

TEKSTI **SIRPA PÄÄKKÖNEN**

**Parisuhde** kukoistaa ja molemminpuolinen kunnioitus säilyy, kun huomioitte toistenne tarpeet.

**H**aluan puhua sinulle niin, että rakkaus tihkuu sanojen välistä. Näin rakentavan vuorovaikutuksen kouluttaja ja sovittelija **Hanna Savanna** tapasi sanoa pojalleen silloin kun poika asui vielä kotona. Sen jälkeen poika muistutti häntä tästä aina, kun rakkaus ei tihkunut.

He pääsivät etenemään myös rankoissa tilanteissa, kun Hanna Savanna alkoi puhua pojalleen kunnioittavammin.

Savannan mielestä myös parisuhteessa kannattaa käyttää kunnioittavaa puhetta. Se parantaa parisuhdetta.

Hanna Savanna soveltaa työssään yhdysvaltalaisen **Marshall B. Rosenbergin** kehittämää NVC eli Nonviolent Communication -menetelmää, joka tunnetaan Suomessa rakentavan vuorovaikutuksen nimellä.

- Tutustuin NVC:hen jo 1990-luvulla. Se on mielestäni tehokkain menetelmä, kun halutaan käsitellä asioita avoimesti, rehellisesti ja kaikkia osapuolia kunnioittaen. Rakentavan vuorovaikutuksen lähtökohtana ovat tarpeet. Kaikilla ihmisillä on samat tarpeet, ja silti jokaisella on tapansa ja toiveensa niiden täyttämiseen.

Kunnioitus on inhimillinen perustarve, mutta se tarkoittaa eri ihmisille eri asioita.

Savannan mukaan parisuhteessa on tärkeää ymmärtää, mitä toinen pitää kunnioittavana. Esimerkiksi kiroilu voi loukata yhtä, kun toinen yhdistää sen rentoon, vapaaseen ja aitoon ilmapiiriin.

**K**asvatuksessa korostetaan, että toisen puhetta ei saa keskeyttää, koska se ei ole hyvää käytöstä. Savanna on eri mieltä.

- Keskeyttäminen saattaa olla kunnioittavaa, jos sen tekee empaattisesti. Silloin keskeyttämisen tarkoituksena on halu ymmärtää toista eikä huomion siirtäminen itseen ja omiin tarpeisiin.

Parisuhteen ristiriitojen taustalla ovat tyydyttämättömät tarpeet.

Ristiriitatilanteissa monille yhteisiä tarpeita ovat kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen, luottamus, hyväksytyksi tuleminen, turva, rauha ja rakkaus. Jotta tarpeita pystyy ilmaisemaan, tarvitaan niitä kuvaavia sanoja.

Hanna Savanna on huomannut, että ihmisten tarvesanavarasto saattaa olla yllättävän pieni. Monet ilahtuvat löytäessään sanoja omille tärkeille tarpeilleen.

**A**rjessa kitkaa aiheuttavat monesti kotityöt. Perheissä puhutaan usein äidin auttamisesta kotitöissä.

- Auttaminen viittaa siihen, että yksi perheenjäsen kantaisi täysin vastuun kotitöistä. Olisi tärkeää opettaa lapsetkin osallistumaan kodin askareisiin pienestä pitäen.

Riittely kotitöistä kertoo siitä, että vastuualueet eivät ole selkeitä eikä perheissä ole sovittu työnjaosta. Parit tuovat suhteeseen malleja lapsuudenkodeistaan ja olettavat, että puoliso toimii samoin kuin hänen lapsuudessaan. Kumppanin kodissa on voinut olla toisenlaisia tapoja.

- Tunsin kumppanini kanssa syyllisyyttä siitä, etten osallistunut ruoanlaittoon ja keittiötöihin yhtä paljon kuin hän. Hän murehti, ettei pessyt pyykkiä ja siivonnut yhtä paljon kuin minä. Kun puhuimme asiasta, selvisi, että teimme itsellemme mieluisia

"Parit tuovat suhteeseen malleja lapsuudenkodeistaan"



töitä. Päätimme jatkaa samalla tavalla ilman syyllisyyttä.

Arjen sujumista helpottavat sopimukset. Selkeästi muotoiltujen sopimusten toteutumista on myös helppo seurata. Savannan perheessä ryhdyttiin pitämään perhekoukuksia heti, kun nyt aikuinen tytär ja poika oppivat puhumaan.

– Puhuimme suunnitelmistamme, lomatoiveistamme ja siitä, vieläkö sopimukset toimivat. Elämäntilanteiden muuttuessa jotkut sopimukset saattavat muuttua merkityksettömiksi eivätkä palvele enää perhettä.

**”Jos riiteleminen on kielletty, ristiriitojen käsittelyä ei ehkä ole opittu lainkaan.”**

**R**akentavassa vuorovaikutuksessa rohkaitaan ottamaan vähänkin vaivaavat asiat puheeksi nopeasti. Ristiriidat pitkittyvät, mutkistuvat ja laajenevat, jos niitä ei käsitellä. Ristiriita kertoo siitä, että jonkun tarpeet eivät ole tyydyttyneet. Silloin kannattaa pysähtyä miettimään, mitä voisi tehdä eikä vähätellä epämurkavia tunteita.

Erimielisyyksien käsitteleminen rakentavasti ei ole helppoa, koska useimpia ei ole kotona kasvatettu siihen. Jos riiteleminen on kielletty, ristiriitojen käsittelyä ei ehkä ole opittu lainkaan. Ristiriidoista saattaa seurata syyllisyyttä. Ihminen kokee, että hänessä on jotain vikaa, jos häntä suututtaa.

Rakentava puhe ei sisällä syytelyä ja tuomitsemista, vaan lähtee tosiasioista. Havainto, tunne, tarve ja pyyntö ovat keskeisiä käsitteitä rakentavassa vuorovaikutuksessa.

Otetaan esimerkki. Puoliso viettää samalla viikolla kolme iltaa ystäviensä seurassa ravintolassa ja tulee kotiin puolen yön jälkeen.

Kotona odottanut puoliso kertoo havainnon, mutta ei sekoita siihen tulkintoja. Hän paljastaa tuntevansa olonsa yksinäiseksi ja surulliseksi, koska kaipaava yhteyttä ja välittämistä. Hän pyytää puolisoa viettämään seuraavan illan kotona.

Puoliso esittää kumppanilleen pyynnön, eikä ala mököttää, tiuksia tai syyttää toista itsekkyydestä, kun tämä luuhuu illat kapakoissa.

Joskus voi herätä halu kosta: pistän sinut kärsimään, jotta saat tuntea saman kuin minäkin. Hanna Savannan mukaan kostaminen kertoo pohjimmiltaan empatian tarpeesta. Kosta hautova kaipaava ymmär-



**HANNA SAVANNA**

on kansainvälisesti sertifioitu NVC-kouluttaja.

**Opiskellut** NVC-menetelmää **Marshall Rosenbergin** johdolla 1990-luvulta lähtien ja kouluttanut rakentavan vuorovaikutuksen taitoja yhdessä hänen kanssaan Suomessa ja ulkomailla.

**Järjestää** vuoden mittaisia rakentavan vuorovaikutuksen ohjajakoulutuksia. savannanconnexions.fi

rystä siitä, miten huonosti hän voi toisen tekojen seurauksena.

Pariskunnat jämähtävät usein asemiinsa, kun puoliset luulevat, että tarpeiden tyydyttämiseen on joku yksi ja oikea tie. Kun molemmat kertovat tarpeistaan, voi löytää molempia tyydyttävän tavan.

**R**akkautta voi osoittaa monin keinoin, kuten puhumalla rakkaudesta, lahjoilla, palvelemisella ja koskettamisella. Joku kokee rakkauden osoituksena sen, että toinen puhdistaa töihin lähtiessään molempien autot lumesta. Toinen haluaa kuulla sanat ”minä rakastan sinua” ja kolmas kaipaava viereen käpertymistä.

Ihmiset olettavat usein, että kumppani tietää, mikä saa hänet tuntumaan itsensä rakastetuksi. Savanna kehottaa kertomaan omista toiveista.

– Kun kysyn ihmisiltä, mikä tyydyttäisi heidän rakkauden tarpeensa, moni vastaa hieman nolona toivovansa, että puoliso tietäisi etukäteen, mitä hän tarvitsisi, ja ryntäisi tyydyttämään sen yllätyksenä. Jos meillä on tällaisia odotuksia, ei ole ihme, että avioeroluvut ovat korkeita.

Pitkissä parisuhteissa läheinen voi muuttua niin itsestäänselväksi, että kiintymyksen, kunnioituksen ja kiitollisuuden osoittaminen unohtuu tai mutkistuu.

– Kiitollisuuden osoittaminen on enemmän kuin pelkkää kiitos-sanana käyttämistä. Kun kerrot puolisollesi, mistä ja minkä vuoksi olet hänelle kiitollinen, puoliso muistaa sen helpommin. Saatat saada pian uudelleen aiheen olla kiitollinen.

**”Kiitollisuuden osoittaminen on enemmän kuin pelkkää kiitos-sanana käyttämistä.”**

Ihmiset saavat kiitollisuudesta voimaa ja energiaa. Siksi Savanna ihmettelee, miksi sitä pihtaillaan.

Useat olettavat, että kumppani tietää toisen tyytyväisyydestä. Kun Savanna kysyy pariskunnan toiselta osapuolelta, tietäkö hän kumppaninsa kiitollisuudesta, vastaus kuuluu poikkeuksetta: vaikka tietäisinkin, se on ihana kuulla uudelleen.

Kiitoksen kuuleminen auttaa jaksamaan vaikeissakin tilanteissa.

– Kunnioitus ja toisen huomioon ottaminen parisuhteessa säilyvät, kun rakkaus tiikuu sanojen välistä ja muistamme, että olemme toisillemme tärkeitä. Rakentavan vuorovaikutuksen taitojen oppimiseen ei ole ikärajoja. Jokainen voi esimerkillään vaikuttaa ja opettaa ihmisiä huomioimaan omia ja toisten tarpeita. ♥