



Harjoitus: Korjaava keskustelu pettämisestä

Työkaluja parisuhteen hoitoon

Tavoite:

Petetty osapuoli saa kerrottua kumppanilleen, miltä petetyksi tuleminen tuntuu.

Ohje:

Loukattu osapuoli kertoo kumppanilleen rohkeasti siitä, miltä hänen kokemansa tuska, menettämisen pelko ja petetyksi tuleminen järkytys hänestä tuntuvat. Hän puhuu omista herkkimmistä tunteistaan, mutta ei käsittele kumppaninsa luonteen puutteita. On hyvin tärkeää, että kummankin annetaan puhua loppuun keskeyttämättä.

Esimerkki:

”Minusta tuntui pahalta, kun näin tekstiviestisi vieraalle ihmiselle. Tuntui, että ihaillet ja haluat toista, et minua. Tuntui katkeralta, ettet kertonut minulle, että elämässäsi on joku, joka on ainakin ollut sinulle tärkeä. Tuntui pahalta, että vietät aikaa jossakin muualla kuin kotona. Tuntui, että sydämeni murtui. En silti haluaisi, että lopetamme liittoamme. Vaikka en voi hyväksyä sitä, mitä teit, voin yrittää ymmärtää sitä. Pyydän, että kerrot siitä minulle.”

”Minusta tuntui, että et enää välitä minusta. En saanut mitään ihailua ja arvostusta, enkä kokenut, että edes huomaat minua. En yritä selitellä tekoani, mutta koetan kertoa, mikä sen teki mahdolliseksi. Koin kotona kylmyyttä, mutten rohjennut ottaa sitä puheeksi. Ajattelin, ettet välitä minun tunteistani. Sain työpaikalla huomiota ja tartuin siihen. Se tuntui oljenkorrelta. Petin sinua, ja heti häpesin ja kaduin sitä. Mutta silloin olin jo luvannut alkaa tapailla toista. En kehdannut perääntyä. Olen helpottunut, että näit viestit ja voin lopettaa sivusuhteen.”

Voitte kirjoittaa ajatuksianne: