



Harjoitus: Parisuhteen säännöt ja totuuden puhuminen

Työkaluja parisuhteen hoitoon

Tavoite:

Laaditte yhdessä helpot ja yksinkertaiset säännöt totuuden puhumisesta parisuhteessanne.

Ohje:

Keskustelkaa parisuhteenne säännöistä. Käykää samalla rehellinen keskustelu valehtelemisestä parisuhteessa. Voitte halutessanne puhua muistakin tärkeäksi kokemistanne arvoista.

Tällaisen keskustelun voi käydä loukkaamatta ja varovaisesti. Voitte kertoa toisillenne, mistä haluatte tietää ja mistä ette.

Esimerkki:

- Ole minulle rehellinen.
- Jos sinun on vaikeaa opetella olemaan rehellinen, voit tulla jälkikäteen kertomaan totuuden. En rankaise sinua siitä.
- Anna minulle aikaa vaikean totuuden kertomiseen.
- Jos pidät minusta tällaisena kuin olen, muistuta minua siitä – usein. Tarvitsen sitä.
- Kerro, että arvostat minua, vaikka minun vaikeuteni on totuuden puhuminen.

Kirjoittakaa tarvittaessa sääntöjä ylös: