



Harjoitus: Pelot ja puolustusmekanismit

Työkaluja parisuhteen hoitoon

Tavoite:

Opite ymmärtämään omianne ja toistenne tunnereaktioita.

Ohje:

Kuvaillkaa toisillenne, minkälaisia tunteita yhdessä ja erillään oleminen teissä herättää.

Yrittäkää ymmärtää toistenne pelkoja ja puolustusmekanismeja. Osoittakaa myötätuntoa ja empatiaa toisillenne ja toistenne tunteille.

Tutkimukset kertovat, että empatiaa kokevat parit ymmärtävät paremmin toisiaan ja toistensa käytöstä. He eivät käytä toistensa heikkouksia riidoissa aseena.

Jakakaa tunteenne, joissa toista pelottaa olla etäällä kumppanista ja toista ahdistaa kumppanin tarvitsevuus. Mitä enemmän teillä kummallakin on varmuutta sitoutumisestanne ja parisuhteen jatkuvuudesta hyvällä pohjalla, sitä vähemmän yhden tarvitsee takertua ja toisen vetäytyä.

Esimerkki:

- Kun tulen töistä kotiin, haluaisin levätä rauhassa yksin jonkun aikaa.
- Kun tulet kotiin, on tarpeeni olla lähelläsi suunnaton. Vaikka yritän antaa sinulle lepoaikaa, en onnistu siinä.

Voitte kirjoittaa ajatuksianne: