



Harjoitus: Puolustuspuhe

Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Syvennätte ymmärrystä toisten näkemuksista.

Ohje:

Tämä harjoitus on tarkoitettu yhdessä tehtäväksi.

Riidellessä mustasukkaisuudesta pari saattaa ajautua keskusteluissaan hedelmättömään jumitilanteeseen, jossa molemmat puolustavat omia näkemyksiään, mutta eivät ymmärrä tai kuule toisiaan. Tällainen keskustelu voimistaa kummankin loukkaantumisentunteita ja hätää.

Kumppanin näkökulman ymmärtäminen ja myötäeläminen on tehokas tapa rauhoittaa häntä. Toisen kokemusta kannattaa asettua ymmärtämään, vaikka itse olisikin eri mieltä.

Tässä harjoituksessa mustasukkaisen osapuolen tulee kirjoittaa puolustuspuhe, jossa hän puolustaa mustasukkaisuuden kohteen näkökulmaa.

Vastaavasti mustasukkaisuuden kohteen tehtävänä on kirjoittaa puolustuspuhe, jossa hän puolustaa mustasukkaisen osapuolen näkökulmaa.

Kuvaillkaa toisianne puolustavissa kirjoituksissa sitä, mikä toisen näkökulmassa on ymmärrettävää ja myötätuntoa herättävää.

Puolustuspuhe: