



Harjoitus: Minun mustasukkaisuuteni

Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit ymmärtämään, miten mustasukkaisuus mielen sisäisenä kokemuksen rakentuu ja mitä sen taustalla on.

Ohje:

Lue alla olevat kysymykset, ja pohdi niihin vastaukset.

1. Kirjoita mahdollisimman tarkasti ylös, mikä laukaisi mustasukkaisuuden ja mitä tilanteessa tapahtui.

Kuvaa tilanne siten kuin näkisit sen filminauhalla. Mitä tunteita ja ajatuksia mielessäsi liikkui?

Lue sen jälkeen kirjoittamasi teksti. Mitä huomaat? Muuttiko tilanteen kirjoittaminen ja lukeminen suhtautumistasi tilanteeseen?

2. Oliko mustasukkaisuutesi aiheetonta vai aiheellista?

Mistä sen päättelit? Mitä todistusaineistoa sinulla on puolesta ja vastaan?



3. Oletko ollut yhtä mustasukkainen kaikissa parisuhteissasi?

Milloin mustasukkaisuutesi oli vähimmillään? Milloin taas enimmillään? Mitkä tilanteet ja mitkä ihmissuhteet ovat saaneet sinut eniten mustasukkaiseksi?

4. Milloin muistat ensimmäistä kertaa elämässäsi kokeneesi mustasukkaisuutta? Millä tavoin se alkoi?

Oliko alku yllättävä? Onko mustasukkaisuus kehittynyt ajan kuluessa? Minkä tekijöiden uskot johtaneen mustasukkaisuuteen?

5. Mitä hyötyä ja haittaa mustasukkaisuudesta sinulle on?

Mustasukkaisuuden hyötyjä voivat olla esimerkiksi yllätetyksi tulemiselta tai suhteen päättymiseltä välttyminen. Niitä voivat olla myös motivaation löytäminen suhteen parantamiseen tai huonon suhteen lopettamiseen.

Mustasukkaisuuden haittoja voivat olla esimerkiksi ahdistus, vihaisuus, avuttomuus, parisuhteen riidat ja tuhoava käyttäytyminen.



6. Epävarmuus on osa elämää ja jokaista suhdetta.

On mahdollista menettää kumppani, kuten on mahdollista vaikkapa joutua onnettomuuteen. Minkä verran epävarmuutta olet valmis hyväksymään elämässäsi?