



Harjoitus: Vuorovaikutuksen negatiivisen kehän hahmottaminen

Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opite hahmottamaan oman suhteenne negatiivisia kehiä.

Ohje:

Tämä harjoitus on tarkoitettu yhdessä tehtäväksi. Tämä ei sovellu parisuhteisiin, joissa esiintyy väkivaltaa.

Lukekaa alta löytyvät kysymykset, ja pohtikaa niihin vastauksia.

1. Kun asiat eivät suju välillänne, mitä te tavallisesti teette?

Etsikää kumpikin alla olevasta listasta toimintatavat, jotka kuvaavat omaa toimintaanne parhaiten. Kun kumpikin on löytänyt omansa, kertokaa ne vuorotellen toisillenne.

- Valitan
- Lähden tilanteesta
- Kritisoin
- Pysyn rauhallisena, ja perustelen asioita
- Syyttelen tai osoitan virheitäsi
- Painostan sinut omaksumaan oman näkemykseni
- Huudan
- Kerron, miten sinun pitää muuttua
- Suutun, räjähdän
- Olen kuuntelematta
- Vaihdan puheenaihetta
- Ärsytän
- Ilmaisen turhautumiseni vihaisesti
- Määrittelen sinut hysteeriseksi
- Ilmaisen paheksuntaa
- Uppoudun omiin ajatuksiini
- Määrittelen sinut ongelmaksi
- Vetäydyn kuoreeni kuin simpukka
- Vaadin huomiotasi
- Käyn etäiseksi
- Suljen sinut ulkopuolelle



- Kieltäydyn puhumasta
- Uhkailen
- Luovutan ja vetäydyn
- Puolustan itseäni ja osoitan, että olet väärässä
- Lopetan keskustelun, ja ryhdyn tekemään jotain muuta
- Sanon jotain ilkeää, jotta saisin sinut hiljentymään

Mitä toimintatapoja löysitte?

2. Hahmotelkaa kumpikin erikseen sellainen negatiivinen kehä, jonka koette olevan teille tyypillinen.

Käyttäkää kuvauksissa yksinkertaisia teonsanoja (esim. painostaa, vetäytyä, huutaa) kuvaamaan toimintatapanne. Yrittäkää täyttää aukot tekstissä.

Esimerkiksi: "Mitä enemmän sinä kuulustelet ja syytät minua uskottomuudesta, sitä enemmän minä vetäydyn ja käyn etäiseksi."

"Mitä enemmän sinä käyt etäiseksi, sitä enemmän minä yritän ottaa selvää, mitä todella tapahtuu. Kuulustelen ja hyökkään yhä enemmän."

Mitä enemmän minä

Sitä enemmän sinä

Ja sitten, mitä enemmän sinä

Sitä enemmän minä



3. Vertailkaa vastauksianne ja yrittäkää laatia niiden pohjalta yhteinen versio, joka tuntuu teistä molemmista sopivalta.

4. Mitä tunnette silloin, kun asiat eivät suju välillänne hyvin ja joudutte kielteisen vuorovaikutuksen kehälle?

Valitkaa kumpikin listasta sanat, jotka parhaiten kuvaavat omia tuntemuksianne.

- yksinäinen
- häpeävä
- pelokas
- epäonnistunut
- uhattu
- merkityksetön
- toivoton
- ei-toivottu
- paniikissa oleva
- peloteltu
- riittämätön
- hylätty
- avuton
- haavoittuva
- mitätöity
- surullinen

7. Mitä tunteita valitsitte? Näytättekö te näitä tunteita toisillenne? Jos ette näytä, mitä tunteita näytätte niiden sijaan?

Keskustelkaa vastauksistanne yhdessä.