

Paritehtävä: Puolustuspuhe

Riidellessä mustasukkaisuudesta pari saattaa ajautua keskusteluissaan hedelmättömään jumitilanteeseen, jossa molemmat puolustavat omia näkemyksiään, mutta eivät ymmärrä tai kuule toisiaan. Tällainen keskustelu voimistaa kumppaneiden loukkaantumisen tunteita ja hätää. Kumppanin näkökulman ymmärtäminen ja myötäeläminen on tehokas tapa rauhoittaa häntä. Toisen kokemusta kannattaa asettua ymmärtämään, vaikka itse olisikin eri mieltä.

Tässä tehtävässä mustasukkaisen osapuolen tulee kirjoittaa puolustuspuhe mustasukkaisuuden kohteelle. Vastaavasti mustasukkaisuuden kohteen tehtävä on kirjoittaa puolustuspuhe mustasukkaiselle osapuolelle. Kuvaile puolustuspuheessa sitä, mikä toisen näkökulmassa on ymmärrettävää ja myötätuntoa herättävää.