

Paritehtävä: Huolihetken aikatauluttaminen

Sopikaa yhdessä 15-30 minuutin aika mustasukkaisista huolista ja epäilyistä keskusteluun. Sopikaa kellonaika ja hetki, joka sopii molemmille. Vaikka aikatauluttaminen saattaa tuntua mekaaniselta, auttaa se molempia osapuolia. Mustasukkaista osapuolta auttaa se, että hänen huolilleen on tilaa ja hän saa niitä ilmaista. Mustasukkaisuuden kohdetta auttaa, kun huolen esiintulo ei ole hallitsemattoman jatkuvaa ja liian pitkäkestoista. Molemmat hyötävät, eikä riitaa tule siitä, saako mustasukkaisuudesta puhua.