

Tehtävä 2: Minun mustasukkaisuuteni

Seuraavien tehtävien tarkoitus on auttaa ymmärtämään, miten ja miksi mustasukkaisuus rakentuu mielen sisäisenä kokemuksena.

1. Kirjoita mahdollisimman tarkkaan ylös mikä laukaisi mustasukkaisuuden ja mitä mustasukkaisuutta herättävässä tilanteessa tapahtui. Kuvaa tilanne, kuin katselisit sitä 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 on vähimmillään, milloin enimmillään? Mitkä tilanteet ja mitkä ihmissuhteet ovat saaneet sinut eniten mustasukkaiseksi?

Tehtävä 2

Mustasukkaisuuden omahoito

4. Milloin muistat ensimmäistä kertaa elämässäsi kokeneesi mustasukkaisuuta? Millä tavoin se alkoi? Oliko alku yllättävä? Onko mustasukkaisuus kehittynyt ajan kuluessa? Mitkä tekijät mielestäsi ovat johtaneet mustasukkaisuuteen?

5. Mitä hyötyä ja haittaa mustasukkaisuudesta sinulle on? Mustasukkaisuuden hyötyjä voivat olla esimerkiksi yllätetyksi tulemiselta välttyminen, suhteen päättymisen välttäminen tai motivaation löytäminen suhteen parantamiseen tai huonon suhteen lopettamiseen. Mustasukkaisuuden haittoja voivat olla esimerkiksi ahdistus, vihaisuus, avuttomuus, parisuhteen riidat tai tuhoava käyttäytyminen.

6. Epävarmuus on osa elämää ja jokaista suhdetta. On mahdollista menettää kumppaninsa, kuten on mahdollista vaikkapa joutua onnettomuuteen. Pyrkimys kontrolloida puolisoa voi kuitenkin pelottaa häntä ja ajaa hänet kauemmaksi. Mustasukkaisuus voi pilata muuten hyvän suhteen. Minkä verran epävarmuutta elämässä olet valmis hyväksymään?