

Tehtävä 4: Rakentavien käyttäytymistapojen tunnistaminen

Mieti seuraavaksi, miten tavallisesti toimit, kun tunnet mustasukkaisuutta. Mitä arvelet, miten käyttäytymisesi vaikuttaa kumppaniisi ja parisuhteeseen? Miten haluaisit toimia? Millaista toimintaa et salli itsellesi missään olosuhteissa?

Jatketaan seuraavaksi mustasukkaisen käyttäytymisen tarkastelua pohtimalla, millainen käytös näissä tilanteissa on rakentavaa ja millainen taas ei.

Tässä tehtävässä tarkastellaan, millaisia toimintatapoja sinulla tällä hetkellä on mustasukkaisuuden käsittelyyn. Merkitse ruksi seuraavaan listaan niiden toimintatapojen kohdalle, mitä parisuhteessasi esiintyy. Sen jälkeen arvioi näiden toimintatapojen rakentavuutta. Merkitse kaikkien toimintatapojen kohdalle ruksi joko sarakkeeseen rakentava tai ei-rakentava sen mukaan, kummanlaista kyseinen toiminta mielestäsi on. Oikeat vastaukset pääset tarkastamaan alta. Lopuksi pysähdy tarkastelemaan tekemääsi listausta: käytetäänkö teidän suhteessanne tällä hetkellä enemmän rakentavia vai ei-rakentavia tapoja reagoida mustasukkaisuuden tunteeseen?

Toimintatavat

- | | | | |
|----|---|-----------|--------------|
| 1. | Teeskentelen välinpitämätöntä | Rakentava | Ei-rakentava |
| 2. | Uhkailen kumppania | Rakentava | Ei-rakentava |
| 3. | Solvaan oletettua kilpailijaa | Rakentava | Ei-rakentava |
| 4. | Vitsailen tilanteella | Rakentava | Ei-rakentava |
| 5. | Kärsin itsekseni hiljaisuudessa | Rakentava | Ei-rakentava |
| 6. | Kostan | Rakentava | Ei-rakentava |
| 7. | Välttelen koko aihetta | Rakentava | Ei-rakentava |
| 8. | Hyökkään sanallisesti | Rakentava | Ei-rakentava |
| 9. | Selvitän mahdolliset väärinkäsitykset avoimesti | Rakentava | Ei-rakentava |

Tehtävä 4

Mustasukkaisuuden omahoito

10. Huomaan tunteeni ja yritän säädellä niitä
Rakentava Ei-rakentava
11. Yritän arvioida, kuinka todenperäinen uhka suhteelle on
Rakentava Ei-rakentava
12. Pysin pidättäytymään haitallisesta käyttäytymisestä
Rakentava Ei-rakentava
13. Puin tilannetta kumppanin kanssa hyvin pitkään ja yksityiskohtaisesti
Rakentava Ei-rakentava
14. Yritän ajatella asioita, jotka saavat minut arvostamaan itseäni
Rakentava Ei-rakentava
15. Käytän alkoholia tai huumeita
Rakentava Ei-rakentava
16. Yritän muokata itsestäni viehättävämmän
Rakentava Ei-rakentava
17. Vakoilen tai kuulustelen kumppania
Rakentava Ei-rakentava
18. Uhkaan erolla
Rakentava Ei-rakentava

Rakentavia toimintatapoja: 9, 10, 11, 12, 14