

Paritehtävä: Vuorovaikutuksen kielteisen kehän hahmottaminen

Tämä paritehtävä ei sovellu parisuhteisiin, joissa esiintyy väkivaltaa.

1. Kun asiat eivät suju välillänne, mitä te tavallisesti teette? Harjoitteleme seuraavaksi tunnistamaan, millainen on teidän kielteinen kehänne. Vuorovaikutuksen kielteisiä kehiä esiintyy normaalisti kaikissa parisuhteissa. Ratkaisevaa suhteen hyvinvoinnille on se, kuinka hallitsevia tai ohimeneviä kielteiset keskustelut ovat. Etsikää kumpikin alla olevasta listasta toimintatavat, jotka kuvaavat sinua parhaiten. Jaa tämä kumppanisi kanssa.

Toimintatapoja	
Valitan	Lähden tilanteesta
Kritisoin	Pysyn rauhallisena ja perustelen asioita
Syyttelen tai osoitan virheitäsi	Painostan sinut omaksumaan näkemykseni
Huudan	Kerron, miten sinun pitää muuttua
Suutun, räjähdän	Olen kuuntelematta
Vaihdan puheenaihetta	Ärsytän
Ilmaisen turhautumiseni vihaisesti	Määrittelen sinut "hysteriseksi"
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	

Tehtävä 8

Mustasukkaisuuden omahoito

2. Hahmottele nyt sinun mielestäsi teille tyypillisin kielteinen kehä. Etene rauhassa ja käytä yksinkertaisia teonsanoja (esim. painostaa, vetäytyä jne.) kuvaamaan toimintatapojanne. Yritä täyttää aukot tekstissä:

Mitä enemmän minä _____ ,

sitä enemmän sinä _____ .

Ja sitten, mitä enemmän sinä _____ ,

sitä enemmän minä _____ ,

ja niin syntyy kielteinen kehämme.

Esimerkiksi: "Mitä enemmän sinä kuulustelet minua ja syytät uskottomuudesta, sitä enemmän minä vetäydyn ja käyn etäiseksi. Ja mitä enemmän sinä käyt etäiseksi, sitä enemmän minä yritän ottaa selvää, mitä todella tapahtuu, kuulustelemalla ja hyökkäämällä. Niin syntyy kielteinen kehämme."

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

4. Keskusteltavaksi:

Miltä arvelet vaikuttavasi kumppanisi silmissä tällaisella hetkellä? Tarkista vastaus häneltä. Onko tämä kielteinen kehä aina ollut osa suhdettanne, vai onko se alkanut jossain tietyssä vaiheessa? Oletko oppinut toimintatapasi jossain aiemmassa ihmissuhteessasi? Onko niistä ollut sinulle apua?

6. Kun asiat eivät suju välillänne hyvin ja joudutte kielteisen vuorovaikutuksen kehälle, mitä silloin tunnet? Valitse listasta kuvaavimmat sanat.

Tunteita	
Yksinäinen	Häpeävä
Pelokas	Epäonnistunut
Uhattu	Merkityksetön
Toivoton	Ei-toivottu
Paniikissa oleva	Peloteltu
Riittämätön	Hylätty
Avuton	Haavoittuva
Mitätöity	Surullinen

Tehtävä 8

Mustasukkaisuuden omahoito

7. Näytätkö sinä tämän tunteen kumppanillesi? Jos et näytä, minkä tunteen näytät hänelle? Keskustelkaa vastauksistanne yhdessä.

Olette nyt oppineet hahmottamaan, millaisia kielteisiä kehiä suhteessanne tavallisesti on. Olette myös tutustuneet käyttäytymisen taustalla vaikuttaviin tunteisiin, mitä tilanteessa herää. Harjoitellaan seuraavaksi sitä, miten kielteinen kehä pysäytetään.

Miten kielteinen kehä pysäytetään?

- Tunnista, mikä teidän kielteinen kehänne on. Toimi tietoisesti noidankehän katkaisemiseksi:
"Huomaatko, olemme taas kehällä, joka ei vie meitä eteenpäin. Ei mennä sinne nyt."
- Kumpikin ottaa vastuun omasta toiminnasta, jolla vetää toista kielteiselle kehälle
- Tunnista tunteesi kehällä
- Huomaa, miten oma toimintasi vaikuttaa toisen tunteisiin
- Kysy kumppanin tunteista aktiivisella ja tukea antavalla tavalla
- Kerro pehmeästi omista tunteistasi, esim. haavoittuvuudesta ja pelosta
- Ajattele vuorovaikutuksen kielteistä kehää yhteisenä vihollisena, jota vastaan kamppaillaan