

### Tehtävä: Sinulle, jota on petetty:

- kerro, mitä tietoa tarvitset puolisoiltasi.
- ilmaise tunteesi. huutaminen ja raivoaminen ei ole tehokasta vuorovaikutusta, mutta rauhallinen puhe on:
  - ”Minusta tuntuu, että tarvitsen selityksen...”
- rajaa asiasta puhumisen ajankohta tiukasti. Muina aikoina anna omien ja puolisoasi tunnekuohun levätä.
- älä sekoita lapsia, aikuisiakaan lapsia, vanhempien uskottomuuskeskusteluun.
- sopikaa yhdessä, keiden ulkopuolisten kanssa tästä asiasta keskustellaan. Muista, että pettäjä tavallisimmin katu ja häpeää pettämistään. ethän lisää hänen häpeäänsä.

Kun saat kuulla jotakin, mitä et haluaisi kuulla, säilytä malttisi. Keskustelua on myös kuunteleminen. Jos haluat tietää, ole valmis kuuntelemaan. Kestä se, mitä kuulet, ja säilytä malttisi.

### Tehtävä: Sinulle, joka olet pettänyt:

- vastaa puolisoasi tiedontarpeeseen.
- ota vastaan kumppaniasi tunteet.
- auta kumppaniasi rajaamaan tämän asian puimiseen käytettävä aika, sillä elämä jatkuu kriisi ulkopuolellakin.
- auta kumppaniasi ja itseäsi pitämään lapset ja myös aikuiset lapset uskottomuuskeskusteluun ulkopuolella.
- sinulla on nyt mahdollisuus pyytää anteeksi tekemääsi tekoa.
- sinulla on mahdollisuus kertoa tunteistasi puolisoasi kohtaan.

### Tehtävä: Tehkää yhdessä korjaava keskustelu.

Loukattu osapuoli kertoo kumppanilleen rohkeasti siitä, miltä hänen kokemansa tuska ja menettämisen pelko sekä petetyksi tuleminen järkytys hänestä tuntuvat. Hän puhuu omista herkimmistä tunteistaan, muttei kumppanin luonteen puutteista. On hyvin tärkeää, että kummankin annetaan puhua loppuun keskeyttämättä.

*Esimerkki: ”Minusta tuntui pahalta kun näin tekstiviestisi vieraalle ihmiselle. Tuntui, että ihaillet ja haluat toista, et minua. Tuntui katkeralta, ettet kertonut minulle, että elämässäsi on joku, joka on ainakin ollut sinulle tärkeä. Tuntui pahalta, että vietät aikaa jossakin muualla kuin kotona. Tuntui, että sydämeni murtui. En silti haluaisi että lopetamme liittoamme. Vaikka en voi hyväksyä mitä teit, voin yrittää ymmärtää sitä. Pyydän, että kerrot sen minulle.”*

*Esimerkki: ”Minusta tuntui, että et enää välitä minusta. En saanut mitään ihailua ja arvostusta, enkä kokenut että edes huomaat minua. En yritä selitellä tekoani, mutta koetan kertoa, mikä sen teki mahdolliseksi. Koin kotona kylmyyttä, mutten rohjennut ottaa sitä puheeksi. Ajattelin, ettet välitä minun tunteistani. Sain työpaikalla huomiota ja tartuin siihen. Se tuntui oljenkorrelta. petin sinua, ja heti häpesin ja kaduin sitä. Mutta silloin olin jo luvannut alkaa tapilla toista. En kehdannut perääntyä. Olen helpottunut että näit viestit ja voin lopettaa sivusuhteen.”*