

Tehtävä: Pelot ja puolustusmekanismit.

Kuvatkaa toisillenne tunteet, joita yhdessä – tai erillään oleminen teissä herättää.

Esimerkiksi:

- Kun tulen töistä kotiin, haluaisin levätä rauhassa yksin jonkun aikaa.
- Kun tulet kotiin, tarpeeni olla lähelläsi on suunnaton. Vaikka yritän antaa sinulle lepoaikaa, en onnistu siinä.

Yrittäkää ymmärtää toistenne pelkoja ja puolustusmekanismeja. Tärkeää on myötätunto kumppania kohtaan ja empatia, jota koet hänen tunteitaan kohtaan. Tutkimukset kertovat, että empatiaa kokevat parit ymmärtävät toinen toisiaan ja toistensa käytöstä. He eivät käytä toistensa heikkouksia aseena riidassa toisiaan vastaan. Jakakaa tunteenne, jossa toista pelottaa olla etäällä kumppanista, ja toista ahdistaa puolison tarvitsevuus.

Mitä enemmän teillä kummallakin on varmuutta sitoutumisestanne ja parisuhteen jatkuvuudesta hyvällä pohjalla, sitä vähemmän yhden tarvitsee takertua ja toisen vetäytyä.

Tehtävä: Korjaava keskustelu tunteiden ilmaisusta.

Sanoita puolisollesi hyvät tunteesi hänestä. Opettele sanomaan *”rakastan sinua”*. Voit sanoa sen usein. Sanat eivät kulu, eikä niiden voima häviä minnekään. Sano sanat uudelleen: rakastan sinua.

Nämä sanat luovat parisuhteeseesi varmuutta, jota jokainen tarvitsee. Lisää sanoja: onko kumppanisi sinulle tärkeä? Sano se hänelle: – Olet minulle tärkeä.