



Harjoitus: Vihan ilmaisu

Tukea erotilanteeseen

Tavoite:

Opit kirjoittamisen avulla ilmaisemaan turhautumista, pettymystä ja muita negatiivisia tunteita.

Ohje:

Kirjoita entiselle puolisollesi kirje, jossa kerrot kaiken sen turhautumisen ja pettymyksen, jota et koskaan ilmaissut. Mitkä entisen puolison piirteet ärsyttivät tai harmittivat sinua. Mikä hänen käytöksessään loukkasi sinua?

Kirjoita kirje, mutta älä lähetä sitä. Tärkeää on, että saat ilmaista vihaasi ilman syyllisyyttä.

Säilytä tämä kirje tai lista itselläsi. Tarkista siitä joka kuukausi, kuinka voimakkaana vihan tunnet. Vihan voimakkuus kertoo siitä, kuinka voimakas siteesi entiseen puolisoosi on. Jos vihaa on vielä paljon, se kertoo siitä, että prosessisi on kesken. Ole kärsivällinen. Eteenpäin meneminen vie aikaa.

Kun huomaat, että viha on laantunut etkä enää koe voimakkaita tunteita entistä puolisoasi kohtaan, tiedät päässeesi prosessissasi eteenpäin

Kirje entiselle kumppanilleni:

Esimerkiksi: En ikinä kertonut sinulle, kuinka minua loukkasi...