



Harjoitus: Aikalisä

Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opite ottamaan tarvittavan tauon riidan keskellä.

Ohje:

Riidan aikana tunteet usein voimistuvat. Silloin on vaikea hahmottaa, mitä tapahtuu. Kun tunteet hyökyvät yli, on riitaa vaikea ratkaista. Silloin on hyvä ottaa tauko.

Tauko on tarkoitettu suhteen suojelemiseksi, ja siitä on hyvä sopia yhdessä etukäteen. Toisen yksipuolinen lähtö tilanteesta saattaa tuntua toisesta hylkäämiseltä.

Aikalisän tulisi olla vähintään puoli tuntia, tai siihen asti, että oma mieli on rauhoittunut. Sopiva aika on yksilöllinen. Jonkun on saatava rauhoittuakseen nukkua ensin yön yli. Toinen taas rauhoittuu nopeammin.

Pääasia on se, että taukoa ei käytetä loukkausten vatvomiseen ja uusien loukkaavien argumenttien kehittelyyn. Aikalisän tarkoitus on molempien rauhoittuminen.

Rauhoittumisen apuna voi toimia vaikkapa

- keskustelu ystävän kanssa
- kylpy
- päiväkirjan kirjoittaminen
- juoksulenkki

Asiaan on tärkeää palata sitten, kun molemmat ovat rauhoittuneet.

Keskustele kumppanisi kanssa aikalisän käytöstä rauhallisella hetkellä. Kun olette sopineet sen käytöstä jo ennen riitaa, on aikalisä helpompi ottaa riidan aikana käyttöön.
