



Övning: Korrigeringssamtal om svek

Mål

Den bedragna parten får berätta för sin partner hur det känns att bli bedragen.

Anvisning

Den sårade parten berättar uppriktigt för sin partner om hur smärtan som hen upplevt, rädslan för att förlora den andra och chocken över att bli bedragen känns för hen. Hen talar om sina mest sårbara känslor, men tar inte upp bristerna i sin partners karaktär. Det är mycket viktigt att båda får tala till punkt utan att bli avbrutna.

Exempel:

”Jag mådde dåligt av att se ditt sms till en främmande person. Det kändes som att du beundrar och vill ha den andra, inte mig. Det kändes bittert att du inte berättade för mig att det finns någon i ditt liv som åtminstone har varit viktig för dig. Jag mådde dåligt av att du spenderar tid någon annanstans än hemma. Det kändes som om mitt hjärta brast. Trots det vill jag inte att vi avslutar vårt förhållande. Även om jag inte kan acceptera vad du gjorde, kan jag försöka förstå det. Jag ber dig berätta om det för mig.”

”Det kändes som om du inte längre bryr dig om mig. Jag fick ingen beundran eller uppskattning och jag kände inte att du ens lade märke till mig. Jag försöker inte förklara vad jag gjort, men jag försöker berätta vad som gjorde det möjligt. Jag upplevde kyla hemma, men vågade inte ta upp det. Jag trodde att du inte bryr dig om mina känslor. Jag fick uppmärksamhet på jobbet och sög åt mig den. Det kändes som ett halmstrå. Jag svek dig, och skämdes och ångrade det med en gång. Men då hade jag redan lovat att börja träffa den andra. Jag vågade inte backa ur. Jag är lättad över att du såg meddelandena så att jag kan avsluta sidoförhållandet.”

Ni kan skriva ner era tankar