



Övning: Korrigerande samtal om att ljuga

Mål

Ni lär er att prata med varandra om svåra saker istället för att inte berätta.

Anvisning

Berätta för varandra om en situation där ni lät bli att berätta något viktigt för er partner. Syftet med ett korrigerande samtal är att man ska acceptera bådats tidigare rädsla för att säga sanningen.

Om du behöver mer tid att smälta saken ska du berätta det för din partner. Det gynnar parförhållandet att båda försöker förlåta från hjärtat. Det gynnar inte förhållandet om den ena anser sig vara bättre och ärligare än den andra. Närheten i förhållandet ökar i sin tur av att båda i sin egen takt bekänner saker som de behöver den andras medkänsla och stöd för.

Ni kan skriva ner era tankar