



Övning: Rädslor och försvarsmekanismer

Mål

Ni lär er att förstå era egna och varandras känslomässiga reaktioner.

Anvisning

Beskriv för varandra vilka känslor som väcks när ni är tillsammans och ifrån varandra.

Försök att förstå varandras rädslor och försvarsmekanismer. Visa medkänsla och empati för varandra och varandras känslor.

Studier visar att par som känner empati har en bättre förståelse för varandra och varandras beteende. De använder inte varandras svagheter som vapen när de grälar.

Dela med er av era känslor där den ena är rädd för att vara ifrån sin partner och den andra tycker att partners bekräftelsebehov är jobbigt. Ju tryggare ni båda känner er med ert engagemang och att förhållandet kommer att fortsätta på en bra grund, desto mindre behöver den ena klamra sig fast och den andra dra sig undan.

Exempel

- När jag kommer hem från jobbet vill jag vila ensam en stund.
- När du kommer hem har jag ett enormt behov av att vara nära dig. Även om jag försöker ge dig tid att vila lyckas jag inte.

Ni kan skriva ner era tankar