



Övning: Konstruktivt beteende hos partnern

Varför?

Du lär dig att upptäcka hurdant beteende som är konstruktivt i situationer där din partner visar svartsjuka.

Hur?

Denna övning är till för dig som har en partner som visar svartsjuka gentemot dig.

I denna övning får du granska hur du reagerar på din partners svartsjuka.

Här nedan finns en lista över olika handlingsätt. En del av dem är konstruktiva och en del destruktiva.

Gå igenom dem en i taget. Notera först om du känner igen att du använder dig av handlingsättet i fråga (ja/nej). Bedöm sedan om handlingen är konstruktiv (ja/nej).

Stanna upp och titta på listan du har skrivit. Använder du dig just nu mer av konstruktiva eller destruktiva sätt att reagera på din partners känslor av svartsjuka?

I slutet av övningen kan du kontrollera vilka handlingsätt som är konstruktiva.

Handlingsätt:

1. Jag går till verbal attack eftersom det var den andra som började

"Som man frågar får man svar."

Använder du dig av det här handlingsättet i ditt parförhållande? Tycker du att det här handlingsättet är konstruktivt (ja/nej)?



2. Jag lägger märke till min partners känslotillstånd och försöker lösa situationen

"Jag vet att du stör dig på att jag var på affärsresa med mina kollegor. Vi kan fundera på hur vi kan göra situationen lättare."

Använder du dig av det här handlings sättet i ditt parförhållande? Tycker du att det här handlings sättet är konstruktivt (ja/nej)?

3. Jag försvarar mig mot anklagelserna att jag medvetet skulle ha flirtat med andra

"Vi pratade ju bara."

Använder du dig av det här handlings sättet i ditt parförhållande? Tycker du att det här handlings sättet är konstruktivt (ja/nej)?

4. Jag kritiserar den andra

"Du är alltid så överkänslig."

Använder du dig av det här handlings sättet i ditt parförhållande? Tycker du att det här handlings sättet är konstruktivt (ja/nej)?

5. Jag drar mig undan.

"Du tjarar alltid om samma sak, nu går jag ut en stund."

Använder du dig av det här handlings sättet i ditt parförhållande? Tycker du att det här handlings sättet är konstruktivt (ja/nej)?



6. Jag hotar

"Jag orkar inte med det här längre. Snart kommer jag att ragga upp någon på riktigt om du inte slutar."

Använder du dig av det här handlingsättet i ditt parförhållande? Tycker du att det här handlingsättet är konstruktivt (ja/nej)?

7. Jag försöker höra och förstå vad den andra tycker är jobbigt

"Du är rädd att du ska förlora mig."

Använder du dig av det här handlingsättet i ditt parförhållande? Tycker du att det här handlingsättet är konstruktivt (ja/nej)?

8. Jag uttrycker medkänsla.

"Det måste vara jobbigt att vara så rädd."

Använder du dig av det här handlingsättet i ditt parförhållande? Tycker du att det här handlingsättet är konstruktivt (ja/nej)?

9. Jag reder ut eventuella missförstånd öppet

Använder du dig av det här handlingsättet i ditt parförhållande? Tycker du att det här handlingsättet är konstruktivt (ja/nej)?

De konstruktiva tillvägagångssätten är nummer 2, 7, 8 och 9.