



Övning: Min svartsjuka

Varför?

I denna övning lär du dig att förstå hur svartsjuka uppstår som en inre upplevelse och vad som ligger bakom den.

Hur?

Läs frågorna här nedan och svara på dem.

1. Skriv ner så noga som möjligt vad som utlöste svartsjukan och vad som hände i situationen.

Beskriv situationen som om du såg den på film. Vilka känslor och tankar for genom ditt huvud?

Läs nu vad du har skrivit. Vad märker du? Ändrades din inställning till situationen efter att du läste vad du har skrivit om den??

2. Var din svartsjuka befogad eller obefogad?

Hur kom du fram till det? Vad har du för bevis för och emot?

3. Har du varit lika svartsjuk i alla dina parförhållanden?

När har du varit som minst svartsjuk? Och när som mest? Vilka situationer och parförhållanden har gjort dig mest svartsjuk?



4. När minns du att du kände svartsjuka för första gången i ditt liv? Hur började det?

Kom det som en överraskning för dig? Har svartsjukan utvecklats med tiden? Vilka faktorer tror du har lett till svartsjukan?

5. Vilka är för- och nackdelarna med svartsjuka för dig?

Exempel på fördelar är att man kan undvika överraskningar eller uppbrott, eller att man hittar motivation för att förbättra förhållandet eller göra slut.

Exempel på nackdelar är ångest, ilska, hjälplöshet, gräl och destruktivt beteende.

6. Osäkerhet är en del av livet och varje parrelation.

Det är möjligt att man förlorar en partner, precis som man när som helst kan hamna ut för en olycka. Vilken grad av osäkerhet är du beredd att acceptera i ditt liv?