



Övning: Att identifiera konstruktiva beteenden

Varför?

Du lär dig att märka vilken typ av beteende som är konstruktivt i situationer som väcker svartsjuka.

Hur?

Denna övning är till för dig som känner svartsjuka gentemot din partner.

I denna övning reflekterar du över hur du just nu klarar av att hantera 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 beteendet är konstruktivt (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 känslor av svartsjuka?

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

Handlingsätt:

1. Jag låtsas vara likgiltig

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

2. Jag hotar min partner

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



3. Jag förolämpar en förmodad konkurrent

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

4. Jag skämtar om situationen

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

5. Jag lider för mig själv i tysthet

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

6. Jag hämnas

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

7. Jag undviker ämnet helt

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

8. Jag går till verbal attack

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



9. Jag reder ut eventuella missförstånd öppet

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

10. Jag noterar mina känslor och försöker reglera dem

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

11. Jag försöker bedöma hur verkligt hotet mot parförhållandet är

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

12. Jag försöker hålla mig från att använda mig av skadligt beteende

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

13. Jag går igenom situationen med min partner väldigt länge och detaljerat

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

14. Jag försöker tänka på saker som får mig att värdesätta mig själv

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



15. Jag använder alkohol eller droger

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

16. Jag försöker bli mer attraktiv

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

17. Jag spionerar på eller förhör min partner

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

18. Jag hotar med separation

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 9, 10, 11, 12 och 14.