

## Lähteä vai jäädä?

Nelikenttäharjoituksen tuella voit jäsenellä erilaisia puolia, joita ihmissuhteen jatkamiseen tai päättämiseen liittyy. Ole itsellesi rehellinen. Harjoituksen tarkoitus ei ole kuitenkaan se, että listaat plussat ja miinukset ja teet sen perusteella päätöksen. Harjoituksen tarkoitus on ennemminkin hahmottaa läpinäkyvämmiin ja realistisemmin, mikä pitää suhdetta yllä.

### Nelikenttäharjoitus:

<p>Mitä saan suhteesta? Mitä hyvää sen jatkaminen oletettavasti tuo?</p> <p>Esim.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tunnen oloni tärkeäksi.</li><li>• Yhteinen huumori.</li><li>• Yhteiset toiveet ja unelmat.</li><li>• Perhe pysyy koossa.</li><li>• Taloudellinen turva.</li></ul>	<p>Mitä huonoja puolia suhteen jatkumisella on?</p> <p>Esim.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Epävarmuus ja pelko epärehellisyydestä ja valheista.</li><li>• Jos emme hae apua, tuttu draaman kaari luultavasti toistuu.</li><li>• Olen lähes jatkuvasti varuillani.</li></ul>
<p>Mitä hyvää suhteen päättymisen toisi? Mitä se mahdollistaisi?</p> <p>Esim.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Riidat ja draama jäisi väliltämme pois.</li><li>• Lapset saisivat rauhallisemman ja vakaamman kodin.</li><li>• Olisi mahdollisuus joskus olla tasapainoisemmassa suhteessa.</li></ul>	<p>Mistä joutuisin luopumaan, jos suhde päättyy? Mikä suhteen päättymisessä pelottaisi?</p> <p>Esim:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yhteisistä unelmista luopuminen.</li><li>• Turvatusta taloudesta luopuminen.</li><li>• Luopuminen yhteisistä keskusteluista.</li><li>• Pelottaisi yksinäisyys, ja se miten asiat järjestyisivät.</li><li>• Löydänpö koskaan rakkautta?</li></ul>

Kukaan muu ei voi päättää puolestasi, onko sinun hyvä katkaista suhde vai ei.

### Ole itsellesi rehellinen:

Tuoko suhde sinulle elämään tilaa olla se kuka olet vai joudutko suhteessa pienentämään itseäsi?

Millä pelisäännöillä sinä voisit voida hyvin suhteessa?

Yksinkertaisesti ilmaisten: haluatko olla enää tässä suhteessa?

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/laheiset/irti-laheisriippuvuudesta-tyokirja/mika-pitaa-laheisriippuvuutta-ylla/lahtea-vai-jaada>