

Annemin Duyguları ve Benim İhtiyaçlarım

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Yakın zamanda annenizle yaşadığınız, üzerinde düşünmenin sizi fazla zorlamayacağı bir olayı seçin. Dört adım boyunca aynı olay üzerinden ilerleyin.

1 Siz ne istiyordunuz, anneniz nasıl karşılık verdi?

Olanları mümkün olduğunca somut yazın. Ne söylediniz? Anneniz ne söyledi veya yaptı? Ardından siz nasıl davrandınız?

2 Annenizin tepkisinden sonra kendinizi ne yapmak zorunda hissettiniz?

Özür dilemek, planınızı değiştirmek, onu sakinleştirmek ya da açıklama yapmaya devam etmek gibi bir zorunluluk hissettiniz mi? Bunu yapmasaydınız ne olacağını düşündünüz?

3 Bu olayda sizin ihtiyacınız neydi?

Dinlenmek, kendi kararınızı vermek, anlaşılacak veya yardım almak olabilir. Ardından şu iki cümleyi tamamlayın: "Benim sorumluluğum olduğunu düşündüğüm şey..." ve "Annemin kendi kararları ve davranışlarıyla ilgili olan şey..."

4 Benzer bir durumda hangi sınırı korumak istersiniz?

Ne yapabileceğinizi ve ne yapamayacağınızı anlatan kısa bir cümle yazın. Örneğin: "Bu akşam önceden yaptığım planı sürdüreceğim. Seninle başka bir gün görüşebiliriz." Ardından, anneniz bu sınırdan hoşlanmazsa kendi davranışınızla nasıl sürdürebileceğinizi yazın.

Sınır cümlelerinizi hemen söylemek zorunda değilsiniz. Tepki sizi tehlikeye atabilecekse önce güvendiğiniz biriyle veya bir uzmanla planlayabilirsiniz.

Bu kâğıt bir test ya da tanı aracı değildir, terapinin yerine geçmez. İhtiyaç duyduğunuzu düşünüyorsanız bir ruh sağlığı uzmanına başvurabilirsiniz.