

Aci konustugunda...

Cogu zaman acinin kendisinin bir duygu oldugunu dusunuruz.

Oysa aci cogu zaman yalnızca bir sinyaldir.

İçsel bir ses: "Bana dikkat et."

Cogu acinin arkasında tek bir duygu yoktur. Katmanlar vardır.

Bazen öfke bağırır, çünkü bir yerde sınırlarımız asılmıştır. Bazen hüzün konuşur, çünkü ihtiyacımız olan bir şeyi alamadık. Bazen korku söz alır, çünkü bir zamanlar acı çektiğimiz ve bedenimiz hatırlar.

Terapotik çalışmanın en önemli adımlarından biri, bu duyguları susturmak değildir. Onları duymaktır.

Çünkü cogu zaman içimizde bağırın simdiki durum değil, eski bir deneyim, içimizde yaşayan çocuğu bir parça ya da henüz dile getirilmemiş bir aile hikayesidir.

Durup kendimize sordüğümüzde:

"Bu acı ne anlatmak istiyor?"

"Su an hangi parçam konuşuyor?"

"O zaman neye ihtiyacım vardı?"

...o zaman acı yavaş yavaş bağlantıya dönebilir. Kendimizle bağlantıya. Geçmişimizle bağlantıya. Ve bazen bu, iyileşmeye doğru atılan ilk adımdır.

Bazen acı bize karşı değildir. Bizim için konuşur.

Terapotik Calisma Yapragi

Aci konustugunda - Icinde hangi duygu bagiriyor?

1. Simdiki deneyime baglanma

Su anki veya tekrarlayan bir aciyi (ruhsal veya bedensel) dusun. Bu bir iliskide ortaya cikan bir duygu, tekrarlayan bir durum, bedensel bir belirti ya da bir ruh hali, ic gerginlik olabilir.

Son zamanlarda icinde hangi aci belirdi?

Bu en cok ne zaman aktiflesiyor?

Bunu bedeninde nerede hissediyorsun?

2. Bagiran duyguyu tanima

Bu aci aktiflestiginde ortaya cikan ilk duyguyu gozlemle. Ornegin: ofke, huzun, korku, utanc, yalnızlik, hayal kırıklığı...

Bu aci bir ses alsa, ne bagirirdi?

Icindeki en yuksek sesli duygu hangisi?

Bu duygunun yogunlugu ne kadar? (0-10)

3. Daha derin duyguyu arama

Cogu zaman yuksek sesli duygunun arkasinda daha sessiz, daha kirlgan bir duygu yasar. Gozlerini birkac anligina kapat ve ice don.

Yuksek sesli duygunun arkasinda ne olabilir?

Bu duygu seni neden korumaya calisiyor?

4. Ic cocuk baglantisi

Senin kac yasindaki parcan bunu ilk kez hissetmis olabilir?

Hangi durum veya ani aklina geliyor?

O zaman bu parcanin neye ihtiyaci vardi?

Simdi yetiskin olarak ona ne soyledin?

5. Ruh mirasi yansimasi

Bazen duygular aile kaliplariyla da baglantili olabilir.

Ailende benzer duygular tasimis olabilecek birini taniyor musun?

Bu duygunun bir aile hikayesiyle baglantili olmasi mumkun mu?

Bu duygu bir aile mesaji tasisaydi, ne olurdu?

6. Sanat terapisi ile isleme

Ciz veya yarat: acinin seklini veya rengini, bagiran duygunun bicimini, arkasindaki kirlgan duyguyu ve iyilestirici yaniti veya kaynagi.

Yaratma surecinde ne fark ettin?

Hangi kisim seni en cok etkiledi?

7. Butunlestirici kapanis

Cumleleri tamamla:

Acim bana sunu ogretiyor...

Bundan sonra suna daha cok dikkat etmek istiyorum...

Yanimda goturdugum bir cumle:

Aci sistemdeki bir hata degildir.
Aci cogu zaman bir baglanti sinyalidir -
gecmis ile simdi arasinda, beden ile ruh arasinda,
yetiskin ben ile ic cocuk arasinda.

Kendine karsi sabirli ol. Degisim cogu zaman sessizce ve yavas gerceklesir.

szaboedit.com