

Haastavat kohdat psykoterapiasuhteessa

Pysähdy pohtimaan jotakin vaikealta tuntunutta tilannetta tai kokemusta psykoterapiakäynneilläsi. Se voi olla myös tunnistamasi toistuva ajatus, tunne tai toiminta, joka tuntuu vaikeuttavan psykoterapiatyöskentelyä. Tilanne tai kokemus on voinut nostaa harmitusta, hämmennystä, ärtymystä tai vaikkapa häpeän tai syyllisyyden tunteita. Voit käyttää seuraavia kysymyksiä apunasi jäsentämään tilannetta.

Kuvaile haastavalta tuntunutta kokemusta. Mitä tilanteessa tapahtui? Mitä tapahtui sinun ja psykoterapeutin välillä?

Mitä ajatuksia tilanteessa nousi mieleesi?

Mitä tunteita sinussa heräsi?

Olisitko toivonut tilanteessa tapahtuvan jotakin toisin?

Voisitko ottaa puheeksi psykoterapeuttisi kanssa yllä kuvaamiasi kokemuksiasi tai tarpeitasi? Tee suunnitelmaa

Onko haastava tilanne, ajatus tai tunne sinulle tuttu muista ihmissuhteistasi?



Digimieli

