

Ayrılma Tehdidi Döngüsünü Kırma: 10 Dakikalık Reset

Amaç: Gerilimi düşürmek, güvenli diyaloga dönmek ve küçük bir uzlaşıyla kapanış yapmak.

0) Hazırlık

- Mahrem bir ortam. Telefonlar sessizde. 10 dakika.

1) Durdur & İsimlendir (1 dk)

- “Şu an ayrılma tehdidi döngüsüne girdik.”
- 60 saniye sessiz ve yavaş nefes.

2) Güvenli Cümle (30 sn)

- “Ayrılmayı tehdit etmiyorum; çözüm istiyorum. 10 dakika sakın konuşalım.”

3) Tur 1 (3 dk)

- Bir eş BEN diliyle konuşur (duygu, ihtiyaç).
- Diğer eş yalnızca özetler ve doğrular (yorum yok).

4) Tur 2 (3 dk)

- Roller değişir; yine özet + doğrulama.

5) Kapanış (2 dk)

- Tek küçük uzlaş yazılır (ör. 22.00 sonrası tartışma yok).
- 24 saat sonra 2 dakikalık kısa kontrol.

Notlar:

- Tartışma yükselirse egzersize ara verin; nefesle geri dönün.
- Sürekli tekrarlıyorsa profesyonel destek için başvurun.

İletişim: (0544) 484 87 10 • psikologvan.com