

Povestea ta - întrebări pentru reflecție

1. Cum a fost copilăria ta? Cum a fost pentru tine să crești în familia ta? Cine făcea parte din familia ta?
2. Ce relație ai avut cu părinții tai în primii ani ai copilăriei? De cine erai mai apropiat? Cum a evoluat relația în tinerețe și până în momentul de față?
3. Ce exemplu ți-au dat părinții tăi? Ai încercat în vreun fel să fii sau să nu fii ca unul sau altul dintre ei?
4. Cum a fost relația dintre părinții tăi? Cum arăta conflictul între ei? Cum își arătau afecțiunea unul față de celălalt?
5. Care sunt normele și valorile învățate în familie?
6. Alte amintiri specifice: cum te-au disciplinat, perioadele de separare de părinți, pierderile din familie (moarte, boală, etc.), tranziții majore, etc.
7. Care este impactul copilăriei asupra vieții de adult, în general, inclusiv a modului în care gândești despre tine și a celui în care relaționezi cu copiii tăi. Ce ai dori să schimbi în modul în care te înțelegi pe tine și relaționezi cu alții?

Notă: În timpul de reflecție asupra copilăriei și relației cu părinții e posibil să simți că procesul devine copleșitor, cel mai probabil rănilor emoționale sunt prea greu de dus de unul(a) singur(ă). Recomandarea noastră este să te adresezi unui specialist, unui psihoterapeut care poate fi alături de tine în acest proces și te poate ghida. Este similar cu o rană fizică, este una să ne julum la un genunchi și să curățăm rana, dar este diferit dacă piciorul e rupt, atunci avem nevoie de un medic.