

Neyi Hatırlıyorum, Neyi Sonradan Öğrendim?

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Zaten hatırladığınız, üzerinde düşünmenin sizi zorlamadığı gündelik bir çocukluk anısını seçin — bir oyun, okul günü veya aile gezisi gibi. Bu çalışma boyunca aynı anı üzerinden ilerleyin.

1 Bu olaydan doğrudan neleri hatırlıyorsunuz?

Aklınızda bulunan görüntüleri, sesleri veya olay parçalarını yazın. Tarih, yer ya da konuşmalar konusunda emin değilseniz bunu belirtin; eksik ayrıntıları tahmin ederek tamamlamayın.

2 Bu olay hakkında sonradan öğrendiğiniz neler var?

Bir aile üyesinin anlattığı, fotoğrafta gördüğünüz veya başka birinden duyduğunuz ayrıntıları ayrı yazın. Bir bilginin kaynağını ayırt edemiyorsanız “Bunu nereden bildiğimden emin değilim” diyebilirsiniz.

3 Bu anıyı bugün düşündüğünüzde ne hissediyorsunuz?

Şu anki duygunuzu yazın. Ardından, o zamanki duygunuzu gerçekten hatırlayıp hatırlamadığınıza bakın. “O sırada üzülmüş olmalıyım” gibi bir çıkarımla, üzgün olduğunuzu hatırlamak arasında ayırım yapmaya çalışın.

4 Bu anıdan kendiniz hakkında hangi sonucu çıkarıyorsunuz?

Örneğin “Ben hep yalnızdım” ya da “Çok cesur bir çocuktum” gibi bir düşünce oluşuyor mu? Bu düşüncenin hangi kısmı hatırladığınız olaya, hangi kısmı bugünkü yorumunuza dayanıyor? Son olarak şu cümleyi tamamlayın: “Bu anıyla ilgili bildiğim ...; emin olmadığım ...”

Hatırlamak, olup bitenin birebir kaydı değildir. Bir ayrıntıdan emin olamamanız anınızı geçersiz kılmaz.

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