

Neden Karanlık Yanımızı Saklarız?

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Bu soruların doğru cevabı yok. Acele etmeyin; aklınıza geleni olduğu gibi yazın.

1 Son zamanlarda hangi duyguyu kendinize yakıştıramadınız?

O sırada kendiniz hakkında ne düşündünüz? Bu duygu, kendinize dair bildiğinizle nerede çelişti?

2 Birinin yanında, hissettiğinizden farklı davrandığınız bir an oldu mu?

Nasıl görünmeye çalıştınız? Gerçekte ne hissettiğinizi görseydi, o kişinin ne düşüneceğinden çekiniyordunuz?

3 Başka birinde gördüğünüz hangi davranışı eleştirdiniz?

O davranışta sizi rahatsız eden neydi? Aynı durumda siz nasıl davranırdınız?

4 Sonradan pişman olduğunuz bir davranışınızı kendinize nasıl açıkladınız?

Anlatırken karşı tarafın payına ne kadar, kendi payınıza ne kadar yer verdiniz? Kabul etmekte en çok zorlandığınız şey neydi?

Amaç kendinizi yargılamak değil, kabul etmekte zorlandığınız yanlarınızı fark etmek. Zorladığınızı hissettiğiniz soruyu boş bırakabilirsiniz.

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