

Hissettiklerimizi Anlamaya Çalışmak

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

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

1 Son günlerde hangi duygunuza bakmaya fırsat bulamadınız?

Bu duyguyu ne zaman fark ettiğinizi ve o sırada ne yaptığınızı yazın. Duygunun adını koyamıyorsanız nasıl hissettiğinizi kendi kelimelerinizle anlatın.

2 O sırada neyi daha önemli veya acil gördünüz?

Tamamlamanız gereken bir iş, üstlendiğiniz bir sorumluluk veya bir başkasının beklentisi olmuş olabilir. Dikkatinizi neye verdiğinizi yazın.

3 Bu duyguyu bir görüntüyle anlatsanız ne çizerdiniz?

Bir mekân, nesne, renk veya sahne seçebilirsiniz. Çizimin güzel olması gerekmiyor; isterseniz görüntüyü kelimelerle de anlatabilirsiniz. Ardından bu görüntünün size neyi hatırlattığını yazın.

4 Yazdıklarınıza veya çiziminize baktığınızda kendinizle ilgili ne fark ediyorsunuz?

Bir isteğiniz, ihtiyacınız veya yaşadığınız bir güçlük daha belirgin hâle gelmiş olabilir. Henüz anlam veremediğiniz bir şey varsa onu da yazabilirsiniz.

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