

Gölgemizi Kimin Üzerinde Görüyoruz?

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

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

1 Yakın zamanda hangi toplumsal olay günlük hayatınızı etkiledi?

Bu olayın ardından ne hissettiniz? İnsanlarla ilişkilerinizde veya gelecekle ilgili düşüncelerinizde ne değişti?

2 Bir grubun içindeki tek bir kişinin davranışından yola çıkarak bütün grup hakkında ne düşündünüz?

O kişi hakkında bildiklerinizle grubun tamamı hakkında yaptığınız varsayımları ayrı ayrı yazın.

3 Aynı davranışı sevdiğiniz biri yaptığında ve hoşlanmadığınız biri yaptığında nasıl değerlendirdiniz?

İki somut örneği karşılaştırın. Tepkinizde olayın koşulları ve o kişiye karşı duygularınız nasıl etkili oldu?

4 Yaşadığınız bir olaya sonradan farklı bir anlam verdiğiniz oldu mu?

İlk başta ne düşündüğünüzü ve sonradan yorumunuzu neyin değiştirdiğini yazın. Olay hakkında yeni bir şey mi öğrendiniz, yoksa sizin bakışınız mı değişti?

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