

Maskelerim, Gölgem ve Rüyalarım

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Bu kâğıt, bölümde geçen arketipleri kendi hayatınızda düşünmek için hazırlandı. Kuramsal bir tanım aramayın; aklınıza gelen somut örneği yazmanız yeterli.

1 Hangi ortamlarda hangi maskeyi takıyorsunuz?

İş, aile, arkadaş ortamı ve sosyal medya için ayrı ayrı yazın. Her birinde nasıl görüldüğünüzü birer sıfatla belirtin.

2 Başkalarında sizi en çok rahatsız eden özellik hangisi?

Önce özelliği yazın. Sonra bu özelliğin sizde de bulunup bulunmadığına bakın; bulmuyorsanız bunu da yazın.

3 Kendinizde kabul etmekte zorlandığınız bir yön hangisi?

Öfke, kıskançlık, rekabet duygusu veya bencillik olabilir. Bu yönün hangi durumlarda ortaya çıktığını da yazın.

4 Son zamanlarda hatırladığınız bir rüyadaki bir figürü yazın.

Bu figürün hangi özelliği dikkatinizi çekti? Aynı özelliği kendi hayatınızda nerede görüyorsunuz?

Bu çalışma kendinizi yargılamak için değil, tanımak için. Zorlandığınız bir soruyu boş bırakıp sonra dönebilirsiniz.

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