

Aku masih belum mengenal diriku sendiri : kalimat yang hangat bagi hati yang hancur

Ji-won, Hur, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920530409&lokasi=lokal>

Abstrak

Setelah melalui pertemuan dengan banyak orang, melakukan penelitian atau konsultasi, saya dapat melihat bayangan di balik cerita mereka. Serpihan-serpihan diri, yang amat berbeda dari diri yang mereka kenali sehingga mereka berpura-pura tidak melihatnya meski menyadarinya, terkubur di alam bawah sadar sampai kesadaran mereka memanggulnya-semua adalah sosok yang sama. Buku ini bermaksud meyakinkan Anda. Saya ingin menyampaikan bahwa mungkin Anda salah tentang harga diri yang rendah, kecemasan dan depresi, dari saat menjelek-jelekkan diri sendiri karena merenungkan makna hidup dan nilai diri Anda. Kalau bisa, saya ingin sekali menyampaikan lagi dan lagi bahwa diri Anda tidaklah seperti yang Anda kenal. Buku ini mengkaji masalah batin dari dua perspektif, yaitu ilmu neurosains (brain science) dan psikologi klinis (clinical psychology). Kedua bidang studi ini begitu tumpang tindih sehingga agak membingungkan untuk secara sengaja tetapi saya ingin menyampaikan