

Aktif İmgelem: Bir İmgeyle Konuşmak

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Bu çalışmada zihninizde beliren bir imgeye dikkatinizi verecek, onunla hayalinizde bir konuşma yapacak ve yaşadıklarınızı yazıya aktaracaksınız. İmge bir kişi, hayvan, nesne veya mekân olabilir.

Başlamak için sakın bir zaman seçin. İlk denemeyi kısa tutun; örneğin beş dakika ayırabilirsiniz. Sizi yoğun biçimde sarsan bir anıyla başlamayın. Bir görüntü veya cevap belirmezse kendinizi zorlamayın.

1 Başlangıç olarak bir imge seçin.

Bir rüyadan aklınızda kalan veya son günlerde kendiliğinden zihninize gelen bir görüntüyü hatırlayın. Dikkatinizi bu görüntüye verin. Ayrıntılarını hemen açıklamaya çalışmadan bir süre gözlemleyin.

Nerede olduğunuzu, karşınızda ne bulunduğunu ve bunun sizde uyandırdığı duyguyu yazın. İsterseniz görüntüyü çizebilirsiniz.

Başlangıçtaki imge ve hissettiklerim

2 İmgenin nasıl değiştiğini izleyin ve karşılık verin.

Sahnenin devamını baştan planlamadan bekleyin. Bir hareket, yüz ifadesi veya söz beliriyor mu? Hayalinizdeki sahneye kendi tepkinizle katılın.

Bir figür varsa ona “Burada ne yapıyorsun?” diye sorabilirsiniz. Ardından zihninizde beliren karşılığı fark etmeye çalışın. Bu karşılık bir cümle, hareket veya duygu olabilir. Mutlaka bir cevap bulmanız gerekmez.

Konuşma gelişirse kendi sözlerinizi ve figürün hayalinizdeki karşılıklarını sırayla kaydedin.

Ben

Figürün sözü veya hareketi

Benim karşılığım

3 Kendi düşüncenizi de konuşmaya katın.

Figürün söylediği veya yaptığı şey hakkında ne düşünüyorsunuz? Katılmadığınız bir nokta varsa bunu hayalinizde dile getirin. Bir şeyi anlamadıysanız sorabilirsiniz. İstemediğiniz bir şeye “hayır” diyebilirsiniz.

Örneğin “Bunu duyunca üzüldüm” veya “Bunu yapmak istemiyorum” diyerek devam edebilirsiniz. Figürün söylediklerini doğru kabul etmek ya da gerçek hayatta yerine getirmek zorunda değilsiniz.

Söylemek istediğim ve ardından hayalimde olanlar

4 Çalışmayı bitirin ve yazdıklarınıza dönün.

“Şimdilik burada bitiriyorum” diyerek çalışmayı sonlandırın. Dikkatinizi bulduğunuz odaya, çevrenizdeki eşyalara ve ayaklarınızın yere temasına verin.

Hazır olduğunuzda yazdıklarınızı okuyun. Bu karşılaşma size şu sıralar yaşadığınız hangi duyguyu veya durumu hatırlatıyor? Bir bağlantı kuramıyorsanız anlam vermek için acele etmeyin.

Bu çalışmadan sonra kendimle ilgili düşündüklerim

Uygulama sırasında yoğun korku veya çevrenizden kopma hissi yaşarsanız durun. Hayalinizde olanlarla dışarıda yaşananları ayırt etmekte zorlandığınız bir dönemde bu çalışmayı tek başınıza yapmayın; bir ruh sağlığı uzmanıyla birlikte değerlendirin.

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