

Aynı Şeye Başka Anlamlar Vermek

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Bu sorular, aynı olayın iki kişide nasıl farklı anlamlar kazandığını kendi deneyiminiz üzerinden düşünmek için hazırlandı. Sırayla ilerleyin; hatırladığınız tek bir örnek yeterli.

1 Aynı olaya sizinle yakın birinin bambaşka bir anlam verdiği bir anı yazın.

Olayı bir cümleyle, sizin verdiğiniz anlamı bir cümleyle, karşınızdakinin verdiği anlamı bir cümleyle yazın. Hangi ayrıntıya kimin dikkat ettiğini de ekleyebilirsiniz.

2 Bir düşüncenizi, sözüne değer verdiğiniz biri farklı yorumladığında ne hissedersiniz?

Kabul etme isteği, direnç, kendi yorumunuzdan şüphe duyma veya öfke olabilir. Hissettiğinizin ardından ne yaptığınızı da yazın.

3 Bir rüyayı ya da anıyı anlamlandırırken kendi deneyimleriniz hangi rolü oynuyor?

Yakın zamanda yaşadıklarınız, izledikleriniz ya da bedeninizde hissettikleriniz bir imgeyi renklendirebilir. Aklınıza gelen bir imgeyi ve size neyi çağırıştırdığını yazın.

4 Kendinizle ilgili bir düşüncenizi değiştiren bir konuşmayı hatırlayın.

Konuşmanın hangi anında bir şey değişti? Öncesinde ne düşünüyordunuz, sonrasında ne düşünmeye başladınız?

Amaç doğru yorumu bulmak değil, aynı malzemenin birden çok okumaya açık olduğunu fark etmek. Bir soruda tıkanırsanız boş bırakıp devam edebilirsiniz.

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