

Kendi Rüyamla Çalışmak

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Üzerinde düşünmenin sizi fazla zorlamadığı bir rüya seçin. Hatırlamadığınız ayrıntıları tamamlamadan, dört adım boyunca aynı rüya ile çalışın.

1 Rühayı olduğu gibi yazın.

Ne gördünüz, kim vardı, ne oldu, ne hissettiniz? Yorum eklemeyen, olayları sırasıyla aktarın.

2 Rüyadaki imgelerin size neyi hatırlattığını yazın.

Yol, oda, hayvan, nesne — her biri için aklınıza gelen kişiyi, yaşantıyı ya da duyguyu yazın; yakın geçmişten de uzak geçmişten de olabilir. Birden fazla şey geliyorsa hepsini yazın.

3 Bu rüyayı gördüğünüz günlerde hayatınızda ne oluyordu?

Bir karar, bir bekleyiş, bir gerginlik veya bir değişim olabilir. Rüyanın genel hissiyle o dönemin hissi arasında bir benzerlik var mı?

4 Rüyanın söylüyor olabileceği şeyi bir olasılık olarak yazın.

“Belki şunu anlatıyor” diye başlayan bir cümle kurun. Birden fazla olasılık yazabilirsiniz; birini seçmek zorunda değilsiniz.

Bağlantı bulamamak da mümkündür. Rühayı hemen çözmek veya tek bir anlama bağlamak zorunda değilsiniz.

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