

Kulağa Doğru Gelen ile Bana Ait Olan

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Bir rüyanıza dair size sunulmuş bir yorum seçin: bir uygulamanın, bir rüya sözlüğünün ya da bir tanıdığınızın yorumu olabilir. İlk üç soruyu bu yorum üzerinden, son soruyu rüyanın kendisi üzerinden yanıtlayın.

1 Seçtiğiniz yorum ne diyor?

Yorumu kendi cümlelerinizle yazın. Okurken kulağa doğru mu geliyor, zorlama mı? İlk tepkinizi olduğu gibi kaydedin.

2 Bu yorumun hayatınızda bir karşılığı var mı?

Yorumun işaret ettiği bir olay, kişi ya da dönem bulabiliyor musunuz? Bulamıyorsanız bunu da yazın.

3 Aynı yorum tanıdığınız başka biri için de doğru olur mu?

"Olur" diyorsanız, yorum size değil genel bir kalıba ait olabilir. Aynı cümlenin kaç kişiye uyduğunu düşünün.

4 Rüyadaki imgeler size neyi hatırlatıyor?

Her imge için aklınıza gelen kişiyi, yaşantıyı ya da duyguyu yazın; yakın geçmişten de uzak geçmişten de olabilir. Hiçbir şey gelmiyorsa boş bırakın.

Amaç yorumu çürütmek değil, onu kendi bağlamınızla karşılaştırmaktır. Kulağa anlamlı gelen bir açıklama, sizin rüyanızı açıkladığı anlamına gelmez.

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