

Rüya Takip Formu

Bu form rüyayı çözülecek bir bilmece gibi ele almaz. Analitik psikolojide rüya, üzerinde durulacak bir imgedir; amaç onu hızla yorumlamak değil; ona eşlik eden duyguyu, kişisel çağrışımları ve rüyadaki "ben" in tutumunu fark etmektir. Kesin anlamlar aramadan, aklınıza geldiği gibi doldurun.

Tarih: _____

Rüyada ne oluyor?

Rüyayı hatırladığınız gibi, mümkünse şimdiki zamanla ("...oluyor") yazın; imgeye yakın kalmayı kolaylaştırır. Kopuk ya da tuhaf görünmesi olağandır.

Uyandığında hissettiğim duygu ve şiddeti (0-10):

Duygu, rüyaya açılan kapıdır; içerikten önce onu not edin. 0: beni hiç etkilemedi · 10: gün boyunca üzerimde kaldı.

Rüyadaki "ben" nasıldı?

Etkin miydiniz, edilgen mi? İçinde miydiniz, dışarıdan mı izliyordunuz? Diğer figürlerle ilişkiniz nasıldı?

Öne çıkan figürler ve imgeler

Rüyadaki kişiler, varlıklar, mekânlar, nesnelere.

Bu imgeler bende neyi çağrıştırıyor?

Her imge için: bu bana kimi, hangi anıyı, hangi duyguyu hatırlatıyor? İmgeden uzaklaşmadan, ona bağlı kalarak yazın.

Bu figürlerden biri benim bir yanımda olabilir mi?

Rüyadaki kişiler kimi zaman kendimizin henüz tanımadığımız yönlerini taşır.

Bu rüya, gündüz fark etmediğim neyi göstermek istiyor olabilir?

Bilinçli tutumumun görmezden geldiği ya da eksik bıraktığı bir yön olabilir mi?

Bu imge ya da tema başka rüyalarım da da tekrar ediyor mu?

Tekrar eden örüntüler tek bir rüyadan çok daha fazlasını anlatır.

Son günlerde hayatımda ne oluyor?

Rüyalar çoğu zaman güncel yaşantıyla ilişkilidir.

Bu rüyayı terapide konuşmak ister miyim?

Evet

Hayır

Belki

Rüyalarda Sık Görülen Semboller ve Arketipsel Figürler

Analitik psikolojide bir imgenin anlamı önce kişinin kendi çağrışımlarında aranır. Bu yüzden aşağıdakileri okumadan önce, bir önceki sayfada imgenin sizde neyi çağrıştırdığını not edin. Buradaki açıklamalar kesin yorumlar değil, ancak bundan sonra düşünülecek genel çağrışım zeminleridir; aynı imge herkeste ve her rüyada farklı anlam taşıyabilir.

Semboller

- Ev** Çoğu zaman kişinin iç dünyasını çağırıştırır; evin tanıdık ya da yabancı oluşu, hangi odada bulunduğunuz bu çağrışımı zenginleştirebilir.
- Su** Duygularla ve bilinçdışıyla ilişkilendirilir; suyun durgun, taşkın ya da bulanık oluşu duygusal duruma dair bir ipucu taşıyabilir.
- Yol / Yolculuk** Yaşamın gidişatını, bir geçiş dönemini ya da kişinin kendi gelişim sürecini akla getirebilir.
- Kapı / Eşik** Bir olasılığa, bir değişime ya da henüz bilinmeyen bir alana geçişi düşündürülebilir.
- Merdiven** Bilinç düzeyleri arasındaki hareketi, bir konuda yukarıya ya da aşağıya doğru gidişi çağrıştırmak için kullanılır.
- Çocuk** Yeni başlayan bir şeyi, gelişmekte olan bir yönü ya da kişinin kendi çocukluk yaşantılarını akla getirebilir.
- Hayvanlar** İçgüdüsel ve henüz sözcüklere dökülmemiş yönlerimizle ilişkilendirilir; hangi hayvan olduğu ve ona ne hissettiğiniz çağrışımın önemli parçasıdır.
- Ölüm** Rüyalarda çoğu zaman somut bir kayıptan çok bir dönemin, bir ilişkinin ya da eski bir benlik halinin sona ermesini çağırıştırır.
- Kaçmak / Kovalanmak** Yüzleşilmesi zor bir duygudan, bir çatışmadan ya da kişinin kendi bir yönünden uzak durma çabasını düşündürülebilir.
- Ayna** Kendine bakışı, kendini tanıma ihtiyacını ya da kişinin kendi imgesiyle ilişkisini çağrıştırmak için kullanılır.

Arketipsel Figürler

- Gölge** Kişinin kendinde görmek istemediği, dışarıda bıraktığı yönleri temsil edebilir; rüyada çoğu zaman rahatsız edici ya da tehditkâr figürler olarak belirir.
- Anne figürü** Kişisel anneyle sınırlı kalmaz; bakım, besleme ve kapsanma gibi temaları, kimi zaman da tutulma ya da bırakamama yaşantılarını çağrıştırmak için kullanılır.
- Baba figürü** Otorite, düzen, koruma ve sınırlarla ilişkiyi düşündürülebilir; kişisel babadan daha geniş bir alana işaret edebilir.
- Yaşlı bilge / Rehber** İç dünyadaki yol gösterici yana, kişinin kendi iç sesine duyduğu ihtiyaca işaret edebilir.
- Çocuk arketipi** Yenilenmeyi, olanağı ve gelişme potansiyelini; henüz olgunlaşmamış ama büyümek isteyen bir yönü çağrıştırmak için kullanılır.
- Kahraman** Zorluklarla yüzleşme, kendi yolunu bulma ve bilinçlenme çabasını temsil edebilir.

Bu rehber tanı koyma, terapi yerine geçme ya da rüyaları kesin biçimde yorumlama amacı taşımaz. Rüyalar kişisel çağrışımlar ve yaşam bağlamı içinde anlam kazanır. Tekrarlayan kâbuslar, yoğun kaygı, uyku bozulması ya da travmatik içerikler söz konusuysa bir ruh sağlığı uzmanından destek alınması önerilir.