

Travmatik Yas Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Rüya İçeriği Temaları: Nitel Bir Analiz

Mahsum Avcı, Taşkın Yıldırım

Özet

Bu nitel araştırmanın amacı, travmatik yası olan üniversite öğrencilerinin kayıptan sonraki 6 ay içinde gördükleri rüyaları derinlemesine inceleyerek kapsayıcı temalar belirlemektir. Travmatik yası olan katılımcıların anamnestic görüşme ve yazılı beyan yoluyla rüyaları kayıt altına alınmıştır. Rüyalardan sağlanan verilerin kodlama ve rüya içeriği temalarının oluşturulmasında hâlihazırdaki analitik ve dinamik psikoloji literatürü ve uygulamaları dikkate alınmıştır. Rüyalar analiz edildiğinde, beş ana tema altında yoğunlaştığı görülmektedir. 15 katılımcı ile yapılan nitel görüşmelerin içerik analizi sonucunda ortaya çıkan beş ana tema şunlardır: Rüyada hissedilen duygu teması, bağlanma teması, arzu ve zulüm teması, rüyada kriz teması ve savunma düzenekleri temasıdır. Sonuç olarak rüyada hissedilen duygular bağlamında; travmatik yaslı üniversite öğrencilerinin rüya içeriğinde kayıp odaklı olumsuz duygular (öfke, suçluluk, pişmanlık) yaşadıkları söylenebilir. Rüya içeriğine yansıyan içsel çatışmalar bağlamında travmatik yaslı üniversite öğrencilerinin kaybedilene ilişkin kopmayı (ilişkisel, duygusal ve manevi) henüz başaramadıkları, travmatik yaslı olan bireylerin rüya içeriğine yansıyan savunma düzeneklerinin daha ziyade 'bastırma', 'inkâr' ve 'regresyon' olarak yorumlanmıştır. Rüya içeriğine yansıyan krizlerin, travmatik yası olan bireyin yasını tamamlamak istediğinde bunu ölmüş kişiye ihanet olarak duyumsaması nedeniyle ortaya çıkan suçluluk duyguları arasında sıkışıp kalınan noktada rüyaya yansıdığı ve bu kriz rüyasının travmatik yaşantılar sonrası oluşan depresyon ve kaygıyı çözmeye ve rüyalardan edinilen iç görüyü sağlamaya yönelik olduğu düşünülmüştür. Yanı sıra rüya içeriğine yansıyan arzu ve zulüm bağlamında, travmatik yası olan üniversite öğrencilerinin hem hoşlanılan ve hem de hoşlanılmayan rüya içeriklerine sahip olduğu, rüyada kaybedilenin aynı zamanda diliminde ölü ve diri olarak görülmesinin travmatik yaslı üniversite öğrencilerinde bölmenin belirgin yaşandığının bir göstergesi olarak yorumlanmıştır. Sonuç olarak travmatik yaslı bireylerin rüyalarına yansıyan korku ve kaygı duygularının, savunma düzeneklerinin ve kriz durumlarının belirlenip işlenmesi, terapiye başvuran danışanlar ve terapistler açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rüya, Travmatik yas, Üniversite Öğrencileri

Dreams of University Students Experiencing Traumatic Grief Content Themes: A Qualitative Analysis

Abstract

The purpose of this qualitative research is to identify overarching themes by deeply examining the dreams of university students with traumatic grief within 6 months after the loss. The dreams of the participants with traumatic grief were recorded through anamnestic interview and written statement. The existing analytical and dynamic psychology literature and practices were taken into account in the creation of the themes of coding and dream content of the data obtained from dreams. When dreams are analyzed, it is seen that they are concentrated under five main themes. The five main themes that emerged as a result of the content analysis of the qualitative interviews with 15 participants are as follows: The theme of emotion felt in the dream, the theme of attachment, the theme of desire and persecution, the theme of crisis in the dream and the theme of defense mechanisms. As a result, in the context of the emotions felt in the dream; It can be said that traumatic bereaved university students experience loss-oriented negative emotions (anger, guilt, regret) in the dream content. In the context of internal conflicts reflected in the dream content, traumatic bereaved university students have not yet been able to break away from the loss (relational,

¹ Bu çalışma "Objektif ve Projektif Testler Bağlamında Travmatik Yas Yaşayan ile Yaşamayan Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Süreçlerinin İncelenmesi" isimli doktora tezinden üretilmiştir.

emotional and spiritual), and the defense mechanisms of traumatic bereaved individuals reflected in the dream content have been interpreted as 'repression', 'denial' and 'regression'. It is thought that the crises reflected in the dream content are reflected in the dream at the point where they are stuck between the feelings of guilt that arise due to the feeling of betrayal of the deceased when the traumatic mourning individual wants to complete his grief, and that this crisis dream is aimed at solving the depression and anxiety after traumatic experiences and providing insight gained from dreams. . In addition, in the context of desire and persecution reflected in the dream content, it has been interpreted that university students with traumatic grief have both pleasant and undesirable dream contents, and seeing the lost in the dream as dead and alive in their language at the same time is an indication that traumatic bereaved university students experience division. As a result, it is thought that determining and processing the fear and anxiety feelings, defense mechanisms and crisis situations reflected in the dreams of traumatic bereaved individuals are important for clients and therapists who apply to therapy.

Keywords: Dream, Traumatic Grief and University Students

Giriş

Psikoterapide düşlerle çalışma uzun zamandır psikanalizin ve psikodinamik terapinin önemsenen bir parçası olmuştur. Freud (1900) düşlerin yorumuna Latince bir alıntı ile başlamıştı. "Flectero si nequeo superos, acheronta movebo" "Yüksek güçlere boyun eğdiremezsem, aşağı bölgelere giderim". Freud tam anlamıyla bunu yapmaya çalışmıştı ve yaşadığı yüzyılda çağın iktidarlarına sözünü geçiremediği için hüsrana uğramıştı. Bu hüsrana yüzünü bilinçdışının karanlık oyuklarına çevirdi. 1900 yılındaki başyapıtıyla adını tarihe yazdı. Eserinde şunu vurgulamaktadır: Birçok çekirdek çatışma hasta için o kadar acı verici ki, hastanın uyanık düşüncelerinden (bilincinden) yasaklanmışlardı. Dolayısıyla uykuda başlayan ve savunmacı bir işlevi olan uyanıklık hali dağılınca, bilinçdışında yaşanan çatışmalar düş malzemesini ortaya çıkarabilirler. Bu sebeple düşlerin yorumunu bilinçdışına giden 'Kral Yolu' olarak görüyordu.

'Rüyalar kral yoludur.' Çünkü rüyalar bilinçdışında deşarj olmaya çalışan dürtülerin üstü örtülü bir biçimde, bazen çok özel simgelerle bazen çok özel şifrelenmiş kodlarla deşarj olmasını temin eden bir yapıdır. Bu yapıyı Freud, rüyanın uykuyu korumak için biyolojik dürtüleri ve bilinçdışı istekleri sansürlemek için tasarlanmış zihinsel bir fenomen olarak adlandırmıştı. Bilindiği gibi ruhsal aygıtımızda deşarj olmaya çalışan güçler ile bunları engellemeye çalışan güçler arasında büyük bir savaş söz konusudur. Bu savaşta zaman zaman engelleyici güçler olaya hâkim iken zaman zaman da deşarj olmaya çalışan güçler hâkim olmaktadır. Engelleyici güçlerin yoğun ve fazla olduğu durumlarda dürtülerin aşırı oranda bastırılması ve deşarj yolu bulamaması iç dünyamızda bunaltı ve sıkıntıya sebep olmaktadır. Bunaltı ve sıkıntının artması bir patlamanın veyahut da bir patolojinin öncü belirtileri olabilir. İçeride birikmiş olan bu enerji, bir şekilde deşarj edilmelidir. Rüyalar bunu temin eden temel mekanizmalardır. Rüyalar vasıtasıyla bu dürtüler, öncelikle açık bir şekilde deşarj yolu bulur ve kendilerini ifade ederler. Ancak dürtülerin bu şekilde açıkça ifade edilmesi ego ve süperego güçleri tarafından kabul edilemez bulunursa sansür mekanizmaları devreye girebilir denilmektedir (Özakkaş, 2017).

Freud'un düşler üzerine görüşleri zamanın sınavından başarıyla geçmiştir. 1960'larda ve 1970'lerde hızlı göz hareketleri (REM: rapid eye movemens) uykusunun beyin sapı tarafından denetlendiğini ve güdülenme, isteme ya da duygu merkezleri ile bir ilişkisi olmadığını ileri süren sinirbilimciler bu düşünceye meydan okumuşlardı (Hobson, 1988). Ancak izleyen araştırmalar düşler ile ilgili Freudcu düşünceleri kuvvetli bir şekilde desteklediler. Braun ve arkadaşları (1997) pozitron emisyon tomografisi ve manyetik rezonans görüntüleme teknikleri kullanarak beynin duyguyu ve güdülenmeyi denetleyen limbik ve paralimbik bölgelerinin REM uykusu sırasında son derece etkin olduklarını açıkça göstermektedir. Kendini gözleme, mantık ve çalışma belleğiyle ilgili olan prefrontal korteks etkin değildi. Bu bölgenin etkin olmaması, kendi üzerinde düşünme yeteneğinin azalmasının, eleştirel anlayış ve mantığın kaybının, zandan dışılığın ve düşler ile ilgili tuhaf görüntülerin açıklanmasına yardımcı olmaktadır. Başka bir deyişle, prefrontal bölgedeki beyin kabuğunun etkin olmaması, Freud'un isteklerin düş görüntülerinde kodlandığı fikri ile tutarlı olmaktadır. Düş görmek bir 'isteme sistemi' olarak yüksek zihinsel işlev konumuna yeniden dönmektedir. Üstelik Solms (2000) REM uykusunun ve düş görmenin eşanlı olmadığına vurgularken, beyin sapı hasara uğramış hastalar üzerinde bir inceleme ve bu hastaların REM uykusu bozulmasına rağmen, düş görmenin sağlam olduğunu bulmuştur. Buna karşılık, ön beyindeki güdülenme merkezleri hasara uğramış olanlar, REM uykusu bozulmasa bile, düş görmenin kaybolduğunu bildirdiler. Bu yüzden çoğu sinirbilimsel olgu gibi düş görme de bir ağ gerektiren bir süreçtir ve *beynin* bir bölgesine lokalize edilememektedir. Sonuç olarak REM uykusu sırasındaki beyin aktivitesinin sübjektif ilişkilerini değerlendirmek için psikodinamik bilgilendirici bir araçtır. Bunlar; duyguları, algıları, hatıraları, istekleri, fantezileri, dürtüleri, çatışmaları ve savunmanın yanı sıra kendisinin ve başkalarının görüntülerini de içerdiği düşünülmektedir.

Freud sonrası kuramcılar rüyayı kendi kuramsal çerçevesine göre yorumlamışlardır. Örneğin; Klein (1946), insanlar doğduğunda belli bir agresyon yükü ile dolu gelirler. Rüyalar da dolu olan agresyon yükünü boşaltma yeri olarak görülmektedir. Libidinal yükümüz ve agresyon yükümüz eşit bir şekilde devam eder ise ve tabiatıyla ebeveynlerimiz bu eşitliği sağlamamıza yardımcı olur ise bireyin gelişiminde rol oynayan bölme savunma düzeneği kapanır ve savunma amaçlı bölme savunma düzeneği gerçekleşmemiş olmaktadır. Şayet gelişimsel amaçlı savunma düzeneği kapanmaz ise çocuğun zaten doğuştan var olan agresyon, saldırganlık ve öfke duygusunu kontrol edememe kaygısı ve yükü oluşmaktadır. Nesne ilişkileri temsilcilerinden Kernberg (1984) ise rüyaları dürtü-çatışma kuramıyla birleştirerek dürtülerin deşarj olma yolu olabildiğine dair bir iddia ortaya koymaktadır. Yani birey hangi döneme takılıp kaldıysa, o rüya o düzlemi aşma çabası olarak görülmektedir. Öte yandan Masterson'un (2012) Terk Depresyonu Kuramına göre bir rüyada iki tür duruma bakılmaktadır. "İlki rüyanın içeriğinde ayrılma ile ilgili kaygının temel kaynağının nerede olduğu ve ikincisi ise bu rüyanın içeriğinde kendilik aktivasyonu yapıldığında mahşerin altı atlısı olan intihara meyilli depresyon, öldürücü öfke, panik ve anksiyete, boşluk, utanç ve suçluluk, umutsuzluk ve yardım alamama nasıl durmaktadır." şeklindedir (Akt. Özakkaş, 2017). Kendilik psikolojisi kuramı rüyaları, kendilik nesnesi fonksiyonunun gereksiniminin dile geldiği çevrenin araştırılmasından ibaret olduğunu vurgulamaktadırlar. Kohut (1998) kendilik nesnesi fonksiyonu olmayan bireyler rüyalarda kendilik fonksiyonu meydana getirecek ortamları kendileri yarattığını belirtmiştir. Birey dışarıdan desteklenemeyen bir işlevi rüyalar vasıtasıyla almaya çabalarlar. Eğer rüyada bir ruhsal acı, yas, sıkıntı ve stres varsa bireyin şuanda çevresiyle nasıl bir çatışma yaşadığının anlaşılması bakımından önemli olduğu vurgulanmaktadır (Özakkaş, 2017).

Rüyaların İçeriğinin/Temalarının Analizi

Bilindiği üzere Freud (1953) rüyaların içeriğini iki şekilde ele almıştır. Görünen/açık rüya (manifest dream) görenin hatırladığı biçimiyle rüyanın içeriği anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle rüyaların içeriği, rüyaya eşlik eden duygusal yaşantılar ile rüya içeriğinde olanlar üzerine yapılan her çeşit açıklama gelmektedir. French ve Fromm'un (1964) rüyanın bir problem çözme süreci olduğunu ifade eden çabaları; Fairbairn'in (1944) rüya içeriğinin nesne ilişkileri süreçleriyle ilgili olduğu savı; Kohut (1977)'un kendilik düzenlemesi düşüncesi; Erikson (1954)'nun bireysel yaşantılama ve ego modları arasındaki ilişki kurma tiplemesinin hepsi rüyada görünen/açık işlevlerdir. Rüya sırasında uykuyu bölme tehdidi taşıyan bilinçdışı düşünce ve istekler ise gizil rüya içeriğini oluşturmaktadır.

Freud (1900) bahsi geçen bu gizil içeriğin, açık/görünen içerik haline dönüştürülmesinde kullandığı bilinçdışı zihin fonksiyonlarına rüya çalışması adını vermektedir. Freud, serbest çağrışım tekniği yoluyla hastanın aklına gelen her şeyi söylemesini ve böylece rüyanın görünen içeriğinden, içinde rüyanın bilinçdışı anlamını içeren latent içeriğe ulaşmayı hedeflemiştir. Freud, gizli anlamı ve rüyanın altında yatan gizli dürtüleri veya istekleri keşfetme çabalarını yoğunlaştırırken, çağdaş analistler daha çok açık görünüme ve onun içindeki mecazi anlamlara odaklanmaktadır. Elbette, rüya imgesi Freud'un gözlemlediği gibi dürtüleri ve istekleri yansıtmaktadır. Ancak aynı zamanda çeşitli duygular, geçmiş deneyimler, son olaylar, savunma düzenekleri, kendi ve başkalarının algıları, çatışmalar, problemler ve teşebbüsleri de içermektedir (Gabbard, 2017).

Kramer (1993) rüya içeriği, uyanma ve uyku öncesi duygusal kaygılarla bağlantılı olduğunu ve ertesi sabahki rüya görenin ruh halini yansıtmaktadır. "Başarılı" bir gece rüyası, gece boyunca ilerleyen-sıralı duygusal problem çözmenin sonucudur. Bazıları rüya imgesinin rastgele ve anlamsız olduğunu iddia etseler de, araştırmacıların çoğunluğu, rüya içeriğinin önemli psikodinamik fonksiyonları ortaya çıkarttığını, stresli deneyimsel mekanizmaların rüya içeriğine dâhil edildiğine inanmaktadır (Koulack, 1993). Örneğin karabasanlar, tekrarlı rüyalar gibi korku ve tehdit edici rüyaların düşük düzeyde iyilik hali, nevroz, anksiyete, depresif ruh hali, genel psikopatolojik durumlar ve sıkıntılı yaşamla ilişkili olduğundan söz edilmektedir (Soffer-Dudek, Shalev, Shiber, ve Shahar, 2011). Bütün bu süreçler gösteriyor ki rüyaların içerikleri veya temaları kişinin uyanık yaşantılarından kesitler sunmasının yanında bilinçdışı düşüncelerden de beslenmektedir. Bu durum da rüyaların içeriğini hem etkilemekte hem de yönlendirici olabilmektedir. Freud (1899/1996)'a göre, rüyanın içeriğini etkileyen etmenler şöyle sıralanabilir:

Gece Meydana Gelen Duyusal Uyarılar: Açlık, acı, susuzluk ve tuvalet ihtiyacı gibi fizyolojik gereksinimler rüyanın içeriğini etkileyebilir. Mesela, çok acıktığı için uykusu bölünmek üzere olan bir birey, uykusuna devam edebilmek için rüyasında, yatağından kalkıp mutfağa gidip hoşlandığı bir kap yemek yiyip tekrar yatağına geri döndüğünü görebilir. Bu durum ise rüyanın işlevlerinden biri olan uykuyu koruma işlevidir.

Günün arta kalan tortuları: Freud rüyaların bir önceki günün yaşantılarına dair duygu, zihin faaliyetleri ve zihinsel süreçlerden büyük oranda etkilendiğini düşünmekteydi. Önceki günden miras kalan ve ilk bakışta önemsiz ve zararsız gibi görünen ayrıntılar, erotik veya agresyon temalı bilinçdışı itki ve isteklerin şekil(kılık) değiştirmiş ifadeleri anlamak adına kullanılabilir araçlar olduğu ifade edilmektedir. Bu sebeple, bir önceki günün arta kalan durumları rüyanın özündeki çocuksu itkileri bilince çıkartmakta kullanılmaktadır. Freud (1900) bilinçaltında bulunan bastırılmış çocuksu isteklere bağlı olan sorunların, endişelerin, tatmin olmayan isteklerin gündüz deneyimi ('gün kalıntısı') nedeniyle hayallerin mümkün olduğunu ve böylece ilgili anıların ortaya çıkmasını tetiklediğini savunmuştur.

Kendi kendini örgütlenme rüyası kuramı, bellek konsolidasyonu, duygu düzenleme ve dış uyaranların alınmasının rüya içeriğine katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir (Zhang, 2016). Bu nedenle, rüya içeriği rüya gören hakkında önemli bilgiler içerebilir. Örneğin, iki aşamalı bellek modeline göre (Stickgold ve Walker, 2005; Born ve Wilhelm, 2012), bir kişi uyurken bellek ayıklanması gereken bilgileri ayırır ve yeniden bilgi üretimi gerçekleştirir. Ayrıca, yeni kodlanmış anılar (Wamsley, 2014) ve bunlara karşılık gelen uzun süreli anılar (Lewis ve Durrant, 2011), aktive edilir ve sonra rüya içeriğinde kendisini gösterir. Bu perspektiften bakıldığında, yeni kodlanmış anılar, Freud (1900)'un "günün kalıntıları" olarak adlandırdığı şeyle ilgili olduğu görülmektedir.

Rüya Yorumlanması

Rüya yorumlaması yapılırken sembollerin önemi kadar rüya içeriği temaları da rüya yorumlamada analiste destek olabilir. Rüyanın içeriğini birçok neden oluşturmasına rağmen bazı tipik rüya temaları olduğu kabul edilmektedir. Tipik temalar, tanım gereği, çok sayıda insan tarafından hayal edilmektedir. Bu sebeple tipik rüya temalarının yaygınlığını araştırmak için bazı içerik analitiği ve anket çalışmaları yapılmıştır (Maggiolini, Cagnin, Crippa, Persico ve Rizzi, 2010; Maggiolini, Lazzaroni ve Crippa, 2012; Mathes, Schredl ve Göritz, 2014; Yu, 2016) ve "havada uçmak ya da yükselmek", "kendisini ölü olarak görmek", "düşmek", "transparan giyinmek", "sınavda başarısız olmak" ve "çıplak olmak" gibi temalar en yüksek frekansta olduğu görülmektedir. Bu temalar aslında daha önce Freud tarafından geliştirilen temalara benzer içeriktedir. Hatta Freud'un (1986) geliştirmiş olduğu tipik rüyalar teorisine göre farklı olarak birçok tema ve bu temaların oluşturduğu tipik rüyalar bulunmaktadır. Utandıran çıplaklık rüyaları, sevdiğimiz insanların öldüğü rüyalar, sınav rüyaları, çocuklarda kastrasyon rüyaları örnek olarak gösterilebilir. Ayrıca Busink ve Kuiken (1996) ve Kuiken ve Sikora (1993) etkili olduğu düşünülen üç ana tipte rüya tanımladılar; 1. Kabuslar (kaygı, korku, zarardan kaçınma, işitsel anormallikler, fiziksel metamorfozlar ve aşırı uyarılma); 2. Varoluşsal rüyalar (üzüntü ve umutsuzluk, ayrılık, inhibisyon (yorgunluk), duygusal değişimler) ve 3. Aşkın rüyalar(kabaca tarif edilen arketipik rüyalar ile eşdeğer). Bunların dışında birçok rüya çeşidi sayılabilir fakat belki de en önemli olanlardan biri de tekrarlayan rüyalar olmaktadır (Klein, 1928).

Fosshage (1997) bir rüyayı yorumlamak için beş analitik prensip önermektedir. İlk prensip, danışanın rüyasında yaşadığı durumu çok dikkatli dinlemek ve anlamaya çalışmaktır. İkinci prensip, analitik sorgulamadır. Burada danışanın gördüğü rüyanın içeriğini durdurma hedeflenmiştir. Danışan rüyasında gördüğü şeyleri şimdi oluyormuş gibi yaşadığı gerçeği beraberinde birçok malzemeyi bize vermektedir. **Üçüncü prensip rüyaların** örgütlenme sürecidir. Dördüncü prensip, rüya senaryosunun belirlenmesidir. Beşinci prensip ise, rüya içeriğinde bir analist ya da analisti net bir şekilde temsil eden biri görülmediği veya danışan gördüğü şeyi analistle bağlantılandıramadığı sürece, kesin şekilde rüya içeriğinin problemleri bir aktarım dinamiğiyle bağlantılı olduğunu düşünmemektir. Rüya yorumlaması yapılırken ilk önce ilişkisel örüntüler ortaya çıkartılmalı, sonraki adımda danışanın gerçek yaşamıyla bağlantılandırılmalıdır.

Morewedge ve Norton (2009), İnsanlar herhangi bir rüyanın anlamlılığını yorumlama isteği, rüyanın kendi inanç ve arzularına ne kadar uyduğu, bu rüyanın yorumu bireyin günlük yaşamını ne ölçüde etkilediği ile ilgili olduğunu söylemektedirler. Bu durum aslında bireyin kendi ihtiyaçlarına cevap arama arayışı ve aynı zamanda kendi varlığına dair merakını da gidermenin yolu olduğu söylenebilir. Bu durum rüya yorumlamanın ne kadar zorlu bir süreç olduğunu bize göstermektedir. Konuyla ilgili Delaney (1997), rüyayı yorumlamanın, tıpkı yabancı bir dili konuşmak veya okumak kadar zor olduğunu söylemektedir. Rüyanın dilini öğrenmek, rüyanın içindeki gizil bilgiyi ortaya çıkarmaktır; çünkü rüyalar uyanık durumda kullanılan dili konuşmaz aksine reel olan bir bilgiyi gizleyen bir dille konuşurlar. Sonuç rüya ve yorumu, tanısal değerlendirmeye, psikodinamik formülasyona, klinik değişimin değerlendirilmesine ve tıbbi olarak hastalara yardımcı olmak için çeşitli klinik ortamlarda kullanılabilir. Rüya, aktarımın, direnişin, yaklaşmakta olan krizin,

oyunculğun, çatışmaların çözülmesinin ve karar vermenin ilk göstergesi olarak hizmet verebilir. Rüyaların klinik olarak işlevsel bir şekilde sınıflandırılması, psikopatoloji, psikodinamik, kişilik yapısı ve psikoterapötik sürecin çeşitli bileşenlerinin anlaşılmasını kolaylaştırabilir.

Travmatik Rüyalarda

Freud (1926) travmatik bir durumu, içsel ya da dışsal kökenli bir uyarımın birikmesine bağlı olarak benliğin yüz yüze geldiği çaresizlik deneyimi olarak tanımlamıştı. Garma (1946), rüyaların kökenine ilişkin bir incelemesinde travmatik durumun etkisini tartışır ve bilinçdışı bir arzunun doyurulmasına istisna oluşturacak örneklerden söz etmektedir. Buna dair ilk örnek savaş yıllarında rastlanan rüyalar. Bu rüyalarda, travma esnasında yaşanan hoş olmayan, acı verici durumlar tekdüze bir şekilde üretilmektedir. Travmatik durumun yeniden üretildiği bu tip rüyalarda, varsanıl arzu tatmini eşlik etmektedir. Bir başka örnek ise, ruhsal gelişim üzerinde travmatik etki yaratan, çocukluk döneminde yaşanan deneyimlerin tekrar üretildiği rüyalar. Bu nedenle düşlerimizin açık içeriğinden ya da anlattıkları öyküden, travmatik yas işinin izini sürebiliriz. Bu türden düşler tipik olarak, keder işinin öğelerini taşımaktadır: Geride bırakılmaya karşı öfke, yeniden birleşme arzusu, ilişkinin dinamiklerinin yeniden oynanması şeklinde oluşmaktadır.

Anna Freud (1936), yası tamamlama isteğimiz ile bunu ölmüş kişiye sadakatsizlik olarak duyumsamamız yüzünden ortaya çıkan suçluluk arasında sıkışıp kaldığımız noktada görülen düşleri tanımlamıştır. Bu düşlerde, ölmüş kişinin yalnızlık terk edilmişlikten yakınırken görülebileceğini söylemektedir. Bazen ölmüş olan kişi kılık değiştirmiştir fakat düşü görenin kendisini tanıması için çabalamaktadır.

Domhoff'a (2000) göre, travmatik düşler, savaşın ardından ölen askerler, doğal afetlere uğrayan afetzedeler, korkunç kazalara karışmış kazazedeler, tecavüze uğramış veya saldırıya uğramış kişiler tarafından yaşanmaktadır. Travmatik rüyalar acı çeken insanlar genellikle uyuma fikrinden korkarlar. Çünkü travmatik düşler birey üzerinde ezici ve çarpıcı etki yaratmaktadır. Örneğin, kâbuslu rüyalar, uykudan sürekli uyanmalar bu hastalığın en önemli belirtileridir ve tekrarlanan korkulu rüyalar durumu daha da uzatmaktadır. Yanan bir araba kazasında veya ateşli bir silahla vurularak yaşamını yitiren bir bireyin canlı görüntüleri kurtulan kişinin sürekli zihninde canlanır. Bu görüntüler tipik olarak, kurtulan kişinin ölümcül olaya tanık olmadığı durumlarda bile, rüyalarda veya kâbusların bir parçası olarak geri dönmektedir.

Travmatik yasta genellikle kısa bir süre için görülen türde düşler, bitmeyen yasta yaşam boyu devam etmektedir. Volkan ve Zint'e (2008) göre bu kişilerin düşlerinde genellikle üç ortak tema vardır; Birincisi, hareket edememe duygusunu yansıtır ve birbiri ardına gelen cansız tablolarından oluşmaktadır. İkinci tür düşler, yitirilenin geri getirilebileceği yanılmasını doğrudan yansıtır. Bu tür düşler, ölü bir kişinin aslında canlı olduğu duygusunu yansıtmaktadır. Bu düşler aynı zamanda yas tutan kişinin zıt duygularını da yansıtmaktadır. Yaslarını tamamlayabilmek için ölünün ölü kalmasını isterler, ancak ölmüş olan kişi yaşamaya devam etmektedir. Üçüncü tür düşlerde, yitirilen kişinin tehlikede olduğu ya da ölüm kalım savaşı verdiği görülmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırma travmatik yası olan 15 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya dahil olma kriteri olarak; son 6 ay içinde bir yakınına travmatik bir şekilde kaybetmiş olması, travmatik yas ölçeğinde 25 ve üstü puan alması şeklindedir.

Araştırmanın Deseni

Nitel desen olan bir araştırmadır. Katılımcıların belirlenmesinde amaçlı örneklem yöntemlerinden biri olan ölçüt (kriter) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Buradaki amaç daha önce belirlenmiş bazı önem ölçütlerini karşılayan tüm durumları çalışmak ve gözden geçirmektir (Patton, 2014). Bu ölçütler araştırmacı tarafından oluşturabildiği gibi daha önce oluşturulmuş bir ölçütler listesi de dikkate alınabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu doğrultuda araştırmanın travmatik yaslı üniversite öğrencileri için, üniversite öğrencisi olmak, son 6 ayda bir yakınına travmatik bir şekilde (kaza, intihar, hastalık, kalp krizi, cinayet, afet) kaybeden ve aynı zamanda travmatik yas ölçeğinden 25 ve üstü puan almak ölçüt olarak kabul edilmiştir.

Verilerin Toplanması:

Rüyalarla ilgili bilgi toplamak amacıyla katılımcılara “son zamanlarda gördüğünüz rüyalarınızı hatırlıyor musunuz? Hatırlıyorsanız, 3 tane rüyanızı ayrıntılı biçimde yazınız”(Domhoff, 1996; Yıldırım, 2006) şeklinde yönerge verilmiştir. Bu yaklaşım insanlardan hatırlayabilecekleri en son rüyayı bildirmelerini isteyerek büyük örneklerde rüya koleksiyonları için geliştirilmiş, doğrulanmış ve güvenilir bir yöntemdir (Domhoff, 2000). Benzer şekilde bu yöntemin rüya anlatılarının temsili örneklerini de sağladığı belirtilmiştir (Domhoff, 1996; Hall ve Castle, 1966).

Nitel Verilerin Analizi

Rüya içeriği temalarını oluşturmak için katılımcılardan elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik analizi, metni analiz etmek için kullanılan bir dizi farklı strateji için kullanılan genel bir terimdir (Powers vd., 2010). Kullanılan kelimelerin eğilimlerini ve örüntülerini, sıklıklarını, ilişkilerini, iletişim yapılarını ve söylemlerini belirlemek için büyük miktarlarda metin bilgisini göze batmadan keşfetmek için kullanılan sistematik bir kodlama ve kategorileştirme yaklaşımıdır (Pope vd., 2006).

Toplanan veriler, iki alan uzmanı (rüya analizini bilen psikiyatrist ve psikolojik danışman) tarafından deşifre edilmiş ve kodlamalar ve temalar oluşturulmuştur. İçerik analizinde kullanılan kodlayıcılar arası güvenilirlik, birden fazla kodlayıcının malzemeyi akran araştırmacılarıyla aynı şekilde bağımsız olarak ne ölçüde sınıflandırdığını ifade eder. Ayrıca, bu yöntem, araştırmacı üçgenlemesi yoluyla nicel ve nitel bileşenlerden ayrı ayrı elde edilen sonuçları; tekil yöntemler, tek analizci, ve tek-bakış açılı yorumlardan kaynaklanabilecek şüpheciğin üstesinden gelmek için üçgenlemesine (Patton, 2014) izin verir. Böylece araştırmacıların çapraz doğrulama yapmaları sağlanır. Bu yöntem içerik analizinde yaygın olarak kullanılmaktadır ve yaklaşımın güvenilirliğini artırmak için bir önlem olarak sunulmuştur (Cavanagh, 1997). Görüşmeye alınan katılımcının birebir ifadeleri kullanılarak elde edilen kategoriler açıklanmış ve böylece araştırmanın geçerliliği sağlanmaya çalışılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Güvenirlik yönünde ise Creswell’in (2016) de önemle vurguladığı gibi bir konu olan verilerin transkripsiyonları kayıtlı karşılaştırılarak kontrol edilmiştir. Katılımcıların sorulara verdikleri cevapların bir bölümü doğrudan alıntılar şeklinde sunulmuştur. Doğrudan yapılan alıntılarda katılımcılara ait bilgiler katılımcı numarası, katılımcı grubu ve cinsiyet olarak verilmiş ve travmatik yaşlı 15. katılımcı ve kadın veya travmatik yaşlı olmayan 15. Katılımcı şeklinde ifade edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde travmatik yaşlı olan katılımcıların anamnestik görüşme ve yazılı beyan yoluyla rüyaları kayıt altına alınmıştır. Rüyalardan sağlanan verilerin kodlama ve rüya içeriği temalarının oluşturulmasında hâlihazırdaki analitik ve dinamik psikoloji literatürü ve uygulamaları dikkate alınmıştır. Rüyalar analiz edildiğinde, beş ana tema altında yoğunlaştığı görülmektedir. Bu temalar; rüyada hissedilen duygu teması, bağlanma teması, arzu ve zulüm teması, rüyada kriz teması ve savunma düzenekleri temasıdır.

Rüyada Hissedilen Duygu Teması

Bilinç dışında olan ve aynı zamanda üzerinde bir egemenlik kurulamamış duygular rüya yoluyla deşarj olduğu bilinmektedir. Bu temada amaç, travmatik yaşlı olan katılımcıların rüyalarına yansıyan duyguları değerlendirmektir. Aşağıdaki rüyalarda da korku, dehşet ve agresyon yüklü duyguların rüya aracılığıyla dışa yansıtıldığı görülmektedir. Görülen rüyanın katılımcıda yarattığı duygusal tepkiye ilişkin 8. katılımcının ifadesi şu şekilde olmuştur:

“Vefat eden dedemle beraber onların evinde oturuyoruz. Başında şapkası var ve üzerindeki paltoyu çıkarmamış. Bana bir şeyler anlatıyor. Ben de dedemin ölmediğini gördüğüme seviniyorum sonra etraftaki birtakım yakınlarım onun öldüğünü ancak bir ay öncesine kadar tekrar dirildiğini ve tekrar öleceğini söylüyorlar. Ben ise bu durumu anlamlandırmaya çalışarak şaşkınlık ve üzünlük yaşıyorum (8. Katılımcı, Erkek).”

Saldırganlık ve ardından hissedilen duyguya ilişkin 1. Katılımcı gördüğü rüyayı şöyle ifade etmektedir: *“Arkadaşımın birine biriyle tartışırken yardım etmeye çalıştım ve aniden kendimi yorgun ve halsiz hissediyordum. Yanına gidip konuşmaya çalıştım onu yapamadım o kadar zoruma gidiyordu ki yardım edemediğim için kendimden utanıyordum her şey olup bittikten sonra tekrar eski halime dönüyordum (1. Katılımcı, Kadın).”*

Aynı katılımcıya ait ve korku duygusunu içeren bir başka rüyada ise; "Geceydi ve kendimi aniden bir boşlukta hissettim ve dayanabileceğim hiçbir şey yoktu. Çok korkmuştum kimseyle bir iletişim halinde değildim. Konuşmaya çalıştım ama konuşamıyordum, sanki dilim tutuklu kalmıştı. O an ve bir anda boşluğa düştüm. Ölecektim gibi oldum ve uyudum"

13. Katılımcı korku ve dehşet duyguları yansıtan rüyasını şu şekilde ifade etti: "Rüyalarım hep birilerinden kaçarcasına korkuyla yürüyorum ya da koşuyorum. Hep yalnızım. Diğer sıklıkla gördüğüm rüyada ise normal topraklı bir yoldan yeşillik doğru yürüyorum. Bu yeşillik bölgenin altından ırmak, çay olduğunu görüyorum. O yeşillik güzel yerlerde ilerlerken oranın mezarlıklara dönüştüğünü fark ediyorum. Bu gördüğüm mezarlık eski bir mezarlık, eski taşlarla dolu. Mezarların daha doğrusu gördüklerimin çoğu çocuk mezarları. Korku ile yürürken bir mezarın açık olduğunu görüyorum. Sonra o mezara istemeye istemeye sanki birinin etkisiyle giriyorum. Mezarın içinin karanlık yollarla dolu mağara gibi olduğunu görüyorum. Ben sürekli yürüyorum. Bu dehşet duygusu içindeyken uyanıyorum (13. Katılımcı, Kadın)."

2. Katılımcının rüyası: 'Aslında ilk kez gördüğüm ve yakın zamanlı olduğu için aklımda kalan rüyamı anlatmak istedim. Rüyamda köydeydim bizim köyden karşı köye giden yolda küçük küçük çukurlar vardı ve ben onlara basmadan gayet mutlu bir şekilde yolda yürüyordum. Daha sonra siyah eşarbımı mezarlığın oradaki çalıda olduğunu tanımadığım bir ses söyledi ve onu alıp dönmem gerektiğini de söyledi. Mezarlığa doğru yürüdüm tam Yasine başlayacaktım ki bizim köyden Ceylan'ın ağladığını ve ağıtlar yaktığını gördüm. Aniden köyden ağıt sesleri yükseldi ben Yasine başlayınca etraf sessiz oldu. Yasini bitirince mezarlığın içine girdim. Çünkü içinde danalar olduğunu gördüm danaları içeriden çıkartıyordum ki Ceylan'ın bana seslendiğini duydum önüme bakınca üç tane yılan olduğunu hatta tam birinin saldırmaya hazırlandığını gördüm hemen surun üst tarafını tırandım ve yılanlardan kurtuldum. Daha sonra dana kendiliğinden çıktı. Ceylan danaları topladı ve evine gitti bir çalının üstünde eşarbımı almaya çalışıyordum. 5 sene önce vefat eden arkadaşımın yanında yeni bir mezar fark ettim. Köyde şu an nişanlı olan Besra Abla'nın mezarı olduğunu söyledi tanımadığım ses mezarda kırmızı puşu vardı. Ayakucunda da siyah bir örtü eşarbımı almaktan vazgeçtim. Hatta fırlattım da denebilir. Buraya kadar Temmuz ayı gibiydi her şey. Hemen eve gidecektim ki bizim derenin taşığını etrafta kardelenlerin açtığını gördüm. Başımda çok ağır bir yük olduğunu fark ettim alınca papatyadan bir taş olduğunu fark ettim hemen eve döndüm. Anneme sarıldım. Sonra uyandım (2. Katılımcı, Kadın).'

Bağlanma teması

Bu tema sevilen birini rüyada görme arzusu olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda travmatik yası olan bireylerin rüyalarının içeriğine odaklanılmıştır. Kayıptan sonra kaybedilenle ilişkilerini devam ettirmek isteyen ve aynı zamanda onu görmeyi arzulayan birey pozisyonu olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle hayatta kalanın kaybedilene ilişkin kopmayı (ilişkiselsel, duygusal, manevi) henüz başaramadığı, kaybedilene ilişkin bitirilmemiş işlerin (hastalığın iyileşmesi) bitirilmeye çalışıldığı, geride bırakılmaya ilişkin öfke, yeniden birleşme arzusunun yaşandığı rüyalarlardır. Örneğin, babası ölen, 5. Katılımcı rüyasını şu şekilde ifade etmiştir:

Babamı kaybettiğim yaz ilk o zamanlar görmüştüm; çok özlemiştim burnum da tütüyordu. Her perşembe ziyaretine gideriz. Gittiğim bir perşembe günü çok dua ettim lütfen rüyama gel ve o gece rüyama geldi. Telefonum çaldı bir baktım 'babacığım' arıyor. O heyecanla ve şaşkınlıkla telefonu açtım baba sen ölmedin mi? Hayır kızım ölmedim dedi. Ama sen nasıl ararsın sen öldün. Hadi gel kızım ablanın kliniğindeyim seni bekliyorum. Tamam, babam hemen geliyor ve hazırlanıp evden çıktım. Ama bir türlü babama gidemiyorum, yolun yarısında kendimi ablamla bir kafede otururken buldum. Durdane ablamın klinikten geldiğini görünce ama abla baba senin yanındaydı! Beni yanına çağırırdı. Görmek istediğini söyledi. Baba pastanede halanın, çocuklarının yanına gitti. Hemen babamı aradım neredesin babam, ben seni görmedim. Pastanedeyim kızım tamam baba hemen geliyor. Kendimi babamla evimizde buldum. Babam kanepeye oturmuş bende kucığına ona sarılıp onu öpüyorum. O kadar mutluyum ki oda beni öpüp sarılıyor. Onu öperken yanağındaki o yumuşaklığı hissettim. Uyandığım da, ya ben gerçekten o yanağındaki yumuşaklığı hissettim ağlayarak uyandım (5. Katılımcı, Kadın).

Aynı katılımcı diğer bir rüyasında şunları ifade etmiştir: *Annem epilepsi hastası onun tedavisi için Elâzığ'a gittik. Ben ve ablam annemi götürdük. O gün çok ilgilendik annemle bütün kontrollerini yaptık. Ben Bingöl'e döndüm annem, ablam, Musa o gece rüyama geldi. Biz oturma odasına oturmuşuz. Babam geldi, gelmesine şaşırıp ağladım nasıl olur sen nasıl geldin ama kızım ben hep yanınızdayım ki. Ben hep sizinleyim deyip elini omuzuma koydu. Sırtımı sıvazladı. Kızım ben hep geliyor da siz ağlayıp beni çok çağırmayın yolum çok uzun, ben gelirken çok yoruluyorum. Ama ben hep sizin yanınızdayım dedi (5. Katılımcı, Kadın).*

Hastalığından dolayı babasına temas edemeyen (bir çeşit ölüme karşı onu koruma arzusunda olan) 4. Katılımcı, onunla karşılaşma anını şu ifadelerle dile getirdi: *'Geçen gün rüyamda babamı gürdüm. Yatakta uzanmıştı ve hasta olduğunu daha doğrusu ağrısı olduğunu düşündüğüm için ona soru sordum. Hastalığının hassasiyetinden dolayı yalnızca kapının ucundan soru soruyordum ona yaklaşmıyordum. Bir yerin mi ağrıyor diye sordum. Elini karnının üstüne götürerek bak ben iyileştim hiçbir yerim ağrımıyor. Ben sana demiştim iyileşeceğim dedi. Gözlerimden yaş akıyordu ama onu kırmak istemiyordum. Olanları biliyordum ama yine de ona kıyamadım (4. Katılımcı, Kadın).'*

Amcasının ölümünü kabullenemeyen 10. Katılımcı rüyasını; *'Rüyamda ben bir mezarlıktayım, amcamın olduğu mezarlıkta o bana bakıyor ben de ona bakıp gülümsüyorum bana. Bende ona bakıp gülümsüyorum. Diyorum ki amcama, biliyordum amca ölmediğini biliyordum diyorum. O da bana evet ben hayattayım diyordu'* şeklinde ifade etti (10. Katılımcı, Kadın).

Arzu ve Zulüm (persecution) Teması

Bu tema için aynı rüyada hem hoşça giden, arzu edilen hem de hoşça gitmeyen, bireye zulmeden durumların varlığı değerlendirilmiştir. Dahası, kaybın, yok oluşun, yıkımın getirdiği ruhsal acıyla baş etmek, arzu edilenin yaşatılmak istendiği içerikte rüyalar olduğu görülmektedir. Bir yanda bireyin psikolojik arzuları tatmin olurken diğer tarafta stres kaynağı olan kişi ya da nesnelere olduğu rüyalar vardır. Örneğin, 14. Katılımcı tarafından anlatılan şu rüya dikkate değerdir:

'Rüyamda babaannemin vefat ettiğini gördüm. Herkes taziye için eve geliyor. Halam ve babam uzakta onlar da geliyor. Normalde halam çok ağlar onu o an görmedim. Sonra babamın Manisa'dan geldiğini çok ağladığını her yeri kırıp döktüğünü söylediler. Sonra ben de o arada eve gittim, çok ağlıyorum falan derken içeri giriyorum. Babaannem yatağında uzanmıştı, ölmemişti. Halam da yanında ellerini ovalıyordu sonra ben de yanına gittim. Tam dokundum o an uyandım (14. Katılımcı, Kadın).'

9. Katılımcının da benzer şekilde arzu ve zulüm içeren durumların bir arada gördüğü rüyası ise şöyleydi: *'Amcaoglum yeni üç aylık evlenmişti eşi ilk birliktelikte ve iki kardeşi vardı. Onun evlenmesine çok sevinmiştik. Vefatından sonra en çok üzülen kişilerden biride eşi idi. Ölümünden 10 gün sonra eşi baba evine geri döndü biraz kafasını toparlamak amacıyla, bende yengemin tekrar eve döndüğünü merak edip bizimkileri aradım dediler gelmemiş ama dün gördüğüm rüyamda yengem eve geri dönmüş ve mutlu bir hali vardı. Rüyamda gördüğüm kadarıyla yengem evde amcaoglumun diğer iki erkek kardeşleriyle mutlu idi ve sanki ömrünün sonuna kadar bu evde yaşayacak gibi görünüyordu ve bu da bana tuhaf geliyordu (9. Katılımcı, Erkek).'*

13. Katılımcı, bir tarafta şiddet ve korku içeren diğer tarafta arzuladığı durumların sahnelendiği rüyasını şöyle ifade etmiştir: *'Rüyamda yürüyorum ve yalnızım. Uzaklarda insanlar ve sesler var ama gidemiyorum, göremiyorum onları. Sürekli yukarıya doğru yürüyorum. Zorundaymışım ve biri beni seyrediyormuş gibi. Yürürken aşağının uçurum oluşu, dağların taşların görüntüsü ve yürüdüğüm yolun dar bir patika yolu oluşu beni dehşete düşürüyor. Bazen bu dehşet, korku haliyle uyanıyorum, bazen de zirveye kadar çıktığım oluyor. Bana eski zamanları hatırlatıyor. Zirveye çıkıp aşağıya bakınca başım dönüyor ve düşüyorum. O düşme anını bedensel olarak da çok hissediyorum. Tam yere çakılma esnasında uyanıyorum. Daha doğrusu kendimi uyandırıyorum. (13. Katılımcı, Kadın).'*

Anne baba arasında tercih yapmak zorunda kalan veya tercih yapmak zorunda bırakılan 15. Katılımcının rüyası: *'O rüyanın ardından 1 hafta geçti ben tekrar rahmetli annemi gördüm. Bu sefer okuduğum okuldaydım öğretmenlerimiz bizim yanımıza geliyordu ve diyordu hadi gençler tur atmaya çıkıyoruz bizde o sevinçle okulun kapısından çıkıyorduk. Ama bütün arkadaşlarım bana sen önden yürü diyordu ben de önlerinden yürüyordum ve sonra yürüdüğümde annemi karşımda görüyordum. Hadi kızım diyordu gidelim diyordu. Ben de yine tamam diyordum ki bizim okulun sekreteri koşu koşu yanıma geliyordu ve baban okulda seni bekliyor diyordu. Ben de ona annemin geldiğini söyle diyordum. Annemin suratı asılıyordu ama ben babama gidiyordum (15. Katılımcı, Kadın).'*

Savunma Düzenekleri Teması

Sevilen birinin kaybına verilen tepki şeklinde beliren yas, uzun süre devam ettiğinde ruhsal bir acıya dönüşebilir. Bu acının normalleşmesi için, rüyaya yansıyan savunma mekanizmalarına bakmak yararlı olabilir. Bu nedenle bu tema, travmatik yaşlı olan katılımcıların rüyalarının içeriğine yansıyan savunma düzeneklerini belirlemeyi amaçlamaktadır. İnkâr savunma düzeneğinin rüyaya yansıyan içeriği ile ilgili 3. Katılımcının ifade ettiği aşağıdaki örnek dikkate değerdir:

'Bizim evin balkonunda oturmuştuk. Önümüz de birden çok bardak vardı. Bardakların hepsi farklı boyutta farklı desende ve bir kaçının içinde içecekler vardı. Gözümü sadece içinde kırmızı bir şey olan bir bardak çarptı. Rüyada karşımda oturuyordu. Bende onun aslında ölü olduğunu biliyordum. Ve ona sen ölüsün diyemedim ama iyi misin diye sordum. İyi olduğunu söyledi. Gözüme birkaç saniye baktı. Gözleri kırmızı olmuştu. Yanımda da eski kıyafetler giymiş, saçları uzun ve siyah renginde olan bir kadın oturuyordu. Ve ben o kadını tanıyordum ama onun da ölü olduğunu biliyorum. Kadın yere yanıma oturuyordu. Ve başını benim dizlerime koyuyordu. Ama karşımda oturan o (babası) ona izin ver şeklinde başını sallıyordu. Korkuyorum ama izin veriyorum. Kadının vücudunun sert ve soğuk olduğunu hissediyorum rüyamda. Sonra o bana önümüzdeki bardakları uzatıyor. İç bunları diyor bende içiyorum (3. Katılımcı, Kadın).'

Aynı katılımcının inkar ve bastırma savunma mekanizmasının olduğu bir başka rüyasını şu şekilde dile getirmiştir: 'Havanın tam kararmasına yakın bir zamanda mezarlıkta oturuyorum. Yanıma birileri geliyor. Ama sadece birini tanıyorum o da babam. Ama mezarlık kalabalık birçok insan var orda. Bende onun mezarının başında oturuyorum. Babam gelip bir şeyler söylüyor ama hatırlamıyorum. Dönüp mezar taşına bakıyorum. Ama isim falan yazmıyor. Mezarındaki toprağa elimi atıyorum ama mezar boş. İçine eğilip bakıyorum içinde bir kitap ve yemek, içecek var sonra ondan korkup kalkıyorum (3. Katılımcı, Kadın).'

Başkası tarafından işgale uğrayan 14. Katılımcı ise rüyasını şöyle ifade etmektedir: 'Rüyamda sevmediğim bir insan evimize eşiyile geliyordu. Çocuklarını almış gelmiş bizim evde kalacak. Ben de gidin benim evimden ne yüzle geliyorsunuz diye çıktım. O sırada eşi babamın bir sürü kiracısı var. Hiçbirine böyle davranmıyor dedi. Ben de bana ne senin babandan, ben senin baban değilim dedim. Sonra diğeri geldi elinde çantaları çantasını aldığım gibi dışarı attım. Git evimden dedim o da benim tepkimden korktu ve sonra gittiler (14. Katılımcı, Kadın).'

Rüyada Kriz Teması

Travmatik yası olan katılımcıların rüyalarına yansıyan krizler ön plana alınmıştır. Bu tema ile yaşanan krizlerin gerçek bir kayıp sonrası yaşanan kriz mi yoksa kurgusal (ölüm dışındaki kayıp) bir kayıp sonrası yaşanan kriz olduğuna odaklanılmıştır. Travmatik yası olan katılımcıların rüyalarına yansıyan krizlerin gerçek bir ölüm (hem gerçek yaşamda kayıp hem de rüyada kayıp var) olduğu görülmektedir. Örneğin, 12. Katılımcının buna ilişkin rüyası dikkate değerdir ve şöyle anlatmıştır:

'Ben bir gün yine rüyamda evime gidiyordum. Memleketime. Eve gittiğimde kalabalık bir ortam vardı. Kapıyı annem açlayarak açtı. Babam niye açmadı kapıyı diye sordum. Kimse cevap bile vermedi. Herkes donmuştu oturuyordu. O an anladım babam ölmüştü. Ondan böylelerdi. O gün uyandığimde gerçekte de ağlıyordum (12. Katılımcı, Kadın).'

Rüyasında babasının öldüğünü gören 8. Katılımcı ise rüyasını şu şekilde dile getirmiştir: 'Rüyamda geceydi, gökyüzünde üç ay vardı ve bu aylardan bir tanesi kayboluyordu. Bir bakıyordum sabah oluyordu ve babam ölüyordu ve ben çığlık atıyordum. Uykudan kalktığımda gözlerimden yaş geliyordu (8. Katılımcı, Kadın).'

Kayıp odaklı travmatik krizlerin ardından yaşanan içsel çatışmaların (şok hali, ölümü kabullenmeme, bitirilmemiş işler) rüyaya yansıdığı görülmektedir. Kayıptan sonra yasin yaşanmadığı ve akut dönemin etkilerinin hala devam ettiği rüyalar. Ölen annesini rüyasında gören 15. Katılımcının rüyası: 'Rahmetli annemi rüyamda görmüştüm. Kalabalık bir ortamda akrabalarımızla oturuyorduk. Bir anda kapı açılıyordu gelen annemdi. Bana doğru geliyordu ve hadi kızım gel diyordu ve bende onunla gitmeyi istiyordum. Tam giderken babam kolumdan tutup çekiyordu ve anneme izin vermiyorum, kızımı götürmeye diyordu. Israrla annem götürceğim diyordu. Babamla tartışıyordu ve ben de ikisinin yanından ayrılıyordum (15. Katılımcı, Kadın).'

Kriz odaklı, 6. Katılımcı rüyasını: 'Ölümünden birkaç gün sonra rüyamda babaannemin iki amcamın etlerini yemek istediğini ve bu yüzden bunların öldürülmesi gerektiğini söylemişti ve bunlar öldürülmüştü. Bunların etlerini teyzemler karanlık bir yerde pişirmeye başlamıştı. Çok korkutucu bir rüyaydı. Hayatımda gördüğüm en kötü rüya olabilirdi. Bende bu rüya içerisinde teyzemlere yalvarıyordum. Ben öldüğümde etimi pişirmeyin diye (6. Katılımcı, Kadın)' şeklinde ifade etti.

12. Katılımcının rüyası: ' Ben arkadaşımıydım. Bir yere gidiyorduk. Türkiye değildi ama. Farklı farklı yollardan geçtik. Sonra o sırada arkadaşımın kız kardeşi de yanımızda belirdi. Biz üçümüz bir binaya girdik. Orada yaşlı adam vardı. An-

ne-babaları falan vardı. Yaşlı adam bize bağırmaya başladı. Arkadaşımın kız kardeşinin çenesine bir bıçak sapladı. Ben kalabalığın içinden kaçtım. Kanım çekilmişti sanki. Sokakta giderken bir bina gördüm. İnşaat halindeydi. İnşaatın demirlerinden yukarı tırmandım. Sonra uyandım. Ama o kızın çenesine bıçak saplandığını halen unutamiyorum (12. Katılımcı, Kadın).'

15. Katılımcının rüyası: 'O rüyanın ardından 1 hafta geçti ben tekrar rahmetli annemi gördüm. Bu sefer okuduğum okuldaydım öğretmenlerimiz bizim yanımıza geliyordu ve diyordu hadi gençler tur atmaya çıkıyoruz bizde o sevinçle okulun kapısından çıkıyorduk. Ama bütün arkadaşlarım bana sen önden yürü diyordu ben de önlerinden yürüyordum ve sonra yürüdüğümde annemi karşımda görüyordum. Hadi kızım diyordu gidelim diyordu. Ben de yine tamam diyordum ki bizim okulun sekreteri koşu koşu yanıma geliyordu ve baban okulda seni bekliyor diyordu. Ben de ona annemin geldiğini söyle diyordum. Annemin suratı asılıyordu ama ben babama gidiyordum (15. Katılımcı, Kadın).'

Tartışma ve Yorum

Travmatik yası olan katılımcılarda toplanan rüyaların içerik analizleri yapılmış ve analizler sonucu 5 tema elde edilmiştir. Bu temalar; rüyada hissedilen duygu teması, bağlanma teması, arzu ve zulüm teması, rüyada kriz teması ve savunma düzenekleri temasıdır.

Rüyada Hissedilen Duygu Teması

Duygular, yaşamın erken dönemlerinde bakıcısı tarafından karşılanan veya ihmal edilen içgüdüsel ihtiyaçların psikik bir tezahürü ya da işareti olarak tanımlanmıştır (Kernberg, 1988). Bir anne ile bebeği arasında kurulan ilk bağlantı aracı duygusal bağ olduğu söylenebilir. Duygu psikodinamik sürecin merkezinde, ilişkisel matrisin değişimi ve seans odasında ortaya çıkan aktarım/karşı aktarım yorumlanması ve terapistle aradaki ilişki olduğunun kavranmasında yatmaktadır. Bu bağlamda, korkular ve tehlikeli arzular, yeniden deneyimlenebilir, kabul edilebilir ve sahiplenebilir. Öfke, kızgınlık, haset ve gücenme gibi duyguların birçok kişinin hissetmek istemediği duygular olduğu (Greenberg, Malberg ve Tompkins, 2019), bu nedenle Freud'un (1963) da bahsettiği gibi kabul edilemeyen duygular, istekler, arzular veya dürtüler olarak adlandırılmıştır. Duygu, rüyada çok önemli bir faktördür. Araştırmalar, rüyalara genellikle duyguların, özellikle olumsuz duyguların eşlik ettiğini ortaya koymuştur (Malinowski ve Horton, 2014; Valli vd., 2008). Diğer yandan, duygular ve rüyalar arasında yakın bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Hatta rüyanın formasyonu için duyguların vazgeçilmez olduğu vurgulanmaktadır (Desseilles vd., 2011). Hartmann (2010b) rüya öğelerinin kombinasyonlarının rastgele olmadığını, daha çok duygu tarafından yönlendirildiğini; buna göre, rüyalar bireyin duygusal hafıza sistemini oluşturmak ve yeniden inşa etmek için yararlı olduğunu belirtmiştir. Tüm bu araştırmalar ve açıklamalar bağlamında travmatik yaslı bireylerin rüya içeriklerindeki duygulara odaklanmak mevcut araştırmanın ilgilendiği konudur. Ancak rüyalara yansıyan duygularla ilgili birçok araştırma olmasına rağmen travmatik yaslı olan bireylerin rüyalarına yansıyan duygularla ilgili literatürde önemli bir eksiklik olduğu görülmektedir. Germain ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmalarında travmatik yası olan bireylerin rüya içerikleri incelenmiş ve rüyaların içeriğinde agresyon ve kaygı duygusunun yoğun olduğu ifade edilmişlerdir. Bu bulgu mevcut çalışmanın bulgusuyla uyumludur. Aynı araştırmada (Germain vd., 2013) travmatik yası olup olmama şeklinde karşılaştırılmalı grupların yokluğunda rüyaların travmatik yaslı bireylere ait olup olmama konusunda karar verilemeyeceği belirtilmiştir. Ancak yası olan bireylerin son zamanlarda gördüğü rüyaların genellikle ölüm ve kayıp içerikli olduğu vurgulanmıştır. Travmaya maruz kalan bireylerin tipik olarak travma ile ilgili rüya göreceği ifade edilmektedir (Hartmann, 1984; Schreuder, van Egmond, Kleijn, ve Visser 1998; Germain vd., 2004). Özetlemek gerekirse, rüyalar üzerinde çalışmak, özellikle psikanalistler tarafından sıklıkla kullanılan bir terapötik tekniktir. Psikoterapinin başarısına katkısı yüksek olmasının yanında rüyalar üzerinde çalışmanın yararını tahmin için çok genel ifadelerin kullanıldığı, bunun en büyük nedeni ise danışanların öz değerlendirmelerinin yapılmaması olarak düşünülebilir. Hatta bu öz değerlendirme sayesinde duygular rüyaları anlamda sıçrama tahtası işlevi görebilir ve belki de travmatik deneyimler, danışanların rüyalarının ana temasını oluşturur ve daha ileri tedavi için bir yol gösterici olabilir. Sonuç olarak, travmatik yaslı bireylerin rüya içeriğindeki duyguların, travmatik kayıp yaşayan bireylerin rüyalarının travmatik yaslanma sürecindeki duygusal olumsuzlukla ilgili olabileceği söylenebilir.

Bağlanma Teması

Bağlanma, ebeveyn çocuk ilişkisi içinde yaşamın ilk yıllarında gelişen ve bebeğin bir bakıcıyı belirli bir şema içinde temsil edip etmediğini gözlemlenen bir dizi uyarlanmış bebek davranışı olarak tanımlanmıştır (Bowlby 1984). Yas sonucunu etkileyebilecek bazı faktörlerden güvensiz bağlanma, yas tutma süresinde önemli bir yer edinmiştir. Yetişkin bağlanma kuramı, güvensiz bağlanmanın, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere iki boyutunu tanımlamıştır (Mikulincer, Gillath ve Shaver, 2002; Meredith, Strong ve Feeney, 2006). Kaygılı bağlanması olan bireyler, ilişkilerinde bir diğerine bağımlı olma eğilimi göstermenin yanında, sürekli olarak başkalarının onları terk edeceği endişesi ile yaşamaktadırlar. Bağlanma figürü olmadığında, endişe ile bağlandıkları kişiye tekrar yakınlık kurmak için ağlamak ve sarılmak gibi hiperaktivite edici stratejiler kullanma eğilimi gösterdiği ifade edilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Wei, Russell, Mallinckrodt ve Vogel, 2007). Kaçınan bağlanması olan bireyler ise, başkalarının güdülerine ve iyi niyetlerine güvenmeme eğiliminde olup, ilişkilerinde duygusal mesafeyi korumaya çalıştıkları belirlenmiştir (Wei, Russell, Mallinckrodt ve Vogel, 2007). Stroebe, Schut ve Stroebe (2005) çalışmalarında, kişilerarası duygu düzenleme çerçevesi bağlamında bakıldığında bağlanmanın yas tutma sürecinde önemli bir rol oynadığını belirtmişler. Hatta yaslı bir bireyin yas tutma davranışının, güvensiz bağlanmanın (kaygılı ve kaçınan bağlanma) kayıp sürecinden sonra tutulan yası bozabileceği gibi iyileşme sürecini de sekteye uğrattığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde Huh, Kim, Lee ve Chae (2020) çalışmalarında şiddetli kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip yaslı bireylerin aynı zamanda yüksek düzeyde travmatik yas yaşadıkları ve bağlanma ile travmatik yasin ilişkili olabileceği belirtmişler. Ancak önceki birkaç çalışma iki farklı bağlanmanın travmatik yasin sonuçları üzerinde ayırt edici etkilere sahip olabileceği öne sürmesine rağmen, birkaç çalışma, farklı bağlanma tarzlarının yasin sonuçları üzerinde etkisinin olmadığını bulmuşlar (Donges vd., 2012; Marshall, Bejanyan ve Ferenczi, 2013; Liu, Ding, Lu ve Chen, 2017). Mevcut çalışmada travmatik yaslı olan bireylerin rüya içeriklerine yansıyan bağlanma süreçlerine odaklanılmıştır. Ancak travmatik yaslı olan bireylerin rüya içeriklerindeki bağlanma süreçleriyle ilgili bir çalışmaya rastlanılmamış olmasına rağmen bu bağlamda bağlanmanın yas sürecinde görülen rüyaların içeriğine etkisi olduğu söylenebilir. Hatta Mikulincer, Shaver ve Avihou-Kanza (2011) çalışmalarında kaçınan ve kaygılı bağlanmaya sahip genç yetişlerin rüyalarında diğer insanların olumsuz temsilleriyle karşılaştıkları, bu güvensiz bağlanmanın özellikle stresli günleri izleyen rüyalarda kişilerarası yakınlık istekleri, kendisinin olumsuz temsilleri ve bir ötekinin hem olumlu hem de olumsuz temsillerini, stresli olmayan günlerde görülen rüyalarda daha sık olumsuz temsillerle karşılaştığını belirtmişler. Bu bağlamda, travmatik yasin da olumsuz yaşam deneyimleri içerdiğinden ve travmatik yaslı bireylerin güvensiz bağlanmaya sahip oldukları belirttiğine göre travmatik yas ile bağlanmanın ve rüya içerikleri birbiriyle ilişkili olabileceği söylenebilir. Özetle, bu çalışma travmatik yaslı üniversite öğrencilerinin rüya içeriklerinde bağlanmaya uygun içerikler olabileceği, güvensiz bağlanma, travmatik yas ve rüya içerikleri arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. Tüm bu bulgular, travmatik yas yaşayan bireylerin rüyalarına yansıyan içsel çatışmaların ortaya çıkartılması ve bağlanmanın dikkate alınması gerektiğini düşündürmektedir.

Savunma Düzenekleri Teması

Rüyaların içerikleri analizi sonucu, katılımcıların rüyalarına yansıyan savunma düzeneklerinin inkâr, bastırma ve regresyon olduğu görülmektedir. Anna Freud (2004), savunma mekanizmalarını, nihayetinde iç stresi azaltmak için 'egonun kullandığı bilinçsiz kaynaklar' olarak tanımlamıştır (Parekh vd., 2010). Hastalar sıklıkla bu bilinçdışı mekanizmaları kendi içlerinde, özellikle de süper ego ve id arasındaki çatışmayı azaltmak için tasarlamaktadır. Klinisyenler de psikodinamik terapide, hastaları kendi bilinçsiz süreçlerine yönlendirmeye yardımcı olmak için kullanılmaktadırlar. Klinisyenler bu süreçleri tanıyarak ve tanımlayarak, hastaların kendi öz farkındalıklarını geliştirir ve kendi davranışları hakkında yeni bir anlayış kazanabilirler. Bu bilgiler sayesinde depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları ve kişilik bozuklukları dahil olmak üzere çeşitli ruh sağlığı bozuklukları olan hastalara yardımcı olabileceği ifade edilmiştir (Abbate-Daga vd., 2013). Bu bağlamda savunma mekanizmaları, bireyin yaşadığı anksiyete, suçluluk, utanç, üzüntü, aşağılanma, vicdan azabı gibi psişik acıya neden olan duyguları yumuşatma amacına hizmet eder denilmektedir (Dorpat, 1987). Yanısıra savunma düzenekleri kişilik gelişimi ve benliğin korunması için gerekli olduğunu ve aynı zamanda bu düzeneklerin insan psikolojinin istikrarlı bir parçası olduğu ifade edilmiştir (Freud ve Erim, 2004). Ancak savunma düzeneklerinin insan psikolojisinin istikrarlı bir parçası olduğu ifade edilse de bireyin sıkıntılı durumlardaki duygusal durumu ve semptomlarının, savunma düzeneklerinin seçimini etkileyebileceği vurgulanmaktadır. Savunma düzenekleri, kişiliğin önemli bir boyutunu temsil etmekten ziyade kaygı ve diğer duygusal varyasyonları kontrol etmede ve davranış kalıplarının belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Kipper vd., 2004). İnkâr savunma düzeneğinde artışın özellikle

ekonomik güçlükler, savaşlar ve kayıpların olduğu kriz dönemlerinde arttığı ifade edilmektedir (Elder, 2018). Bu yıkıcı ve kontrol edilemeyen olaylara verilen tepkinin, inkâr gibi olgunlaşmamış bir savunmanın kullanılmasına yol açması mümkündür. Volkan ve Zıntl'e (2019) göre kriz döneminde hayatta kalan kişinin ölüme yüzleşmekten kaçınması için yadsınma, bölme, pazarlık gibi savunmalar kullanılmaktadır. Yâdsıma, şoku merak, feci gerçeği yavaş yavaş sindirmemize yardımcı olan tampon gibi iş görür. Bölme ise zihnin bir yanının yadsırken diğer yanını yitimi bilmesine izin verir. Rüyalarında, ölmüş olan kişi yaşam ve ölüm arasında çırpınmaktadır. Rüyaıy gören kişi onu kurtarmaya çalışır, ancak çırpınma bitmeden uyanır denilmektedir. Jones'e (1982) göre rüyalarda ortaya çıkan acılar doğrudan hissedilmemeleleri için bastırılırlar ve bunu yapan da ego savunma mekanizmalarıdır ancak bu durum da rüyaların saçma ve anlaşılmaz olmalarına neden olmaktadır. Rüyalar, aslında bastırılmış idin dürtüleri ile egonun savunma işlemleri arasındaki bir uzlaşma olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda travmatik yası olan bireylerin rüyalarına yansıyan savunma düzeneklerinin olması bireylerin bir kriz döneminden geçtiği ifade edilebilir. Ancak travmatik yaslı olan bireylerin rüyalarına yansıyan savunma mekanizmalarıyla ilgili literatürde eksiklik olmasına rağmen, travmatik yas dışlandığı durumlarda rüyalara yansıyan savunma mekanizmalarına ilişkin araştırmalar bulunmaktadır. Güven ve Bilim (2018), rüya içerikleri ve temaları ile savunma düzenekleri arasındaki ilişkiyi incelediler. Çalışmada, savunma mekanizmaları ile rahatsız edici rüya temaları arasında doğrudan bir ilişkinin yanı sıra olgunlaşmamış ve nevrotik savunma mekanizmaları ile rahatsız edici rüya temaları arasında da pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir. Özetlemek gerekirse, travmatik yası olan bireylerin rüyalarına nevrotik ve olgunlaşmamış savunma mekanizmaları yansıdığı söylenebilir. Bu doğrultuda mevcut çalışmadan elde edilen travmatik yaslı bireylerin rüyalarında bastırma gibi nevrotik savunmalar ile regresyon ve inkar gibi olgunlaşmamış savunma düzeneklerini kullanmalarının belirlenmesi literatür açısından önemli bir bulgu olduğu ifade edilebilir.

Rüyada kriz teması

Kriz, bireyin çeşitli durumlar ya da yaşam olayları ile karşılaşması durumunda bunlarla baş edemeyecek şekilde ruhsal dengesinin sarsılması veya kaybı olarak tanımlanmıştır (Sonneck, 1985). Diğer yandan Dattilio ve Freman (2017) krizi, bireyin kendisi ya da hayatındaki önemli kişiler ile ilişkisinde yaşadığı ya da yaşayabileceği kaybı veya bu ilişkideki radikal bir değişiklik olarak tanımlamıştır. Her türlü kayıp bireyin başa çıkma becerisi üzerinde olumsuz etki yaratabilir. Ancak bazı kayıplar travmatik olabilmekte ve bireyin ruh sağlığı ve günlük yaşam fonksiyonları üzerinde daha fazla etki yarattığı vurgulanmaktadır. Bu etkilerden biri de yaslı dönemlerde rüyalara yansıyan krizler olduğu söylenebilir. Yaslı kriz dönemlerinde rüyaların öyküleri, ölümü kabullenmeyle ilgili uyanık yaşamdaki çatışmayı yansıtmaktadır. Yani kaybedilen kişinin hem sevilen hem de nefret edilen yönleriyle özdeşimi yansıttığı ifade edilmektedir (Volkan ve Zıntl, 2019). Diğer yandan hasta krizden sonra uyandığı zaman gerçeklik anılarından ve üzücü olaylardan haberi olmayan bir insana döndüğü gibi hasta geçirdiği krizin anılarını taşımaktadır. Böylece kişiliğin bölünmesi devam ettiği, hasta bir yanıyla uyanmış, bilinçli ve belleğini yitirmiştir, öteki yanıyla uykudadır ya da kendinden geçmiş durumda olduğu belirtilmektedir. Yanı sıra geçmiş böyle sürüp giderken, kişiliğin bölünmüş parçaları gelmediği sürece bilinçaltından çıkan duygular, yalnızca histeri krizlerine yol açtığı ifade edilmektedir (Ferenczi, 2018).

Literatür incelendiğinde travmatik yas ve kriz içerikli rüyalar arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. Bu çalışmadan biri olan Neufeld (2021), rüyaya yansıyan krizlerin (yani kriz odaklı rüya görmek) bireylerin kendi çatışmalarının farkındalığı için bir yol olduğu ve bunun krize dair öğrenmeleri sağladığı belirtilmiştir. Benzer şekilde Volkan ve Zıntl (2019) klinik raporlardan elde ettikleri veriler sonucu, travmatik kriz dönemlerinde kederin görevini, ölümü kabullenme gereksiniminin çözümlenmesini yerine getiren rüyalar olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda yas yaşayan bireyin, yasını tamamlamak istediğinde bunu ölmüş kişiye ihanet olarak duyumsaması nedeniyle ortaya çıkan suçluluk duyguları arasında sıkışıp kalınan noktada rüyalar görülür ve bu rüyalar çatışma içeren, dolayısıyla kriz barındıran rüyalar olarak söylenebilir. Hatta Anna Freud (2004) bu tip rüyalarda ölmüş kişi yalnızlık ve terk edilmişlikten yakınırken görülebilir. Özetle, travmatik yas ile kriz odaklı rüyalar arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik literatürün henüz istenilen seviyede olmadığı, mevcut araştırmanın nitel bulgulardan elde edilen veriler çerçevesinde travmatik yas sürecinde görülen rüyaların içeriklerinde kriz/çatışma yansıtan içerikler olduğu söylenebilir. Dahası kriz rüyası, travmatik yaşantılar sonrası oluşan depresyon ve kaygıyı çözmeye ve rüyalarından edinilen içgörüyü sağlamaya yönelik iyi bir enstrüman olduğu ifade edilebilir. Öte yandan bu konunun daha iyi anlaşılması ve bu konuyla çalışacak ruh sağlığı çalışanlarının sürece ilişkin kendilerini yetersiz hissetmemeleri ve ikincil travma (özellikle kriz danışmanlığına yönelik) ve tükenmişlik yaşamamaları için daha fazla araştırılması önerilebilir.

Arzu ve Zulüm Teması

Bu tema rüya görenin, kaybettiği ya da yasını tuttuğu yakınını rüyasında hem ölü hem de yaşıyor olarak görmesini içeren bir temadır. Kaybedilenle yeniden birleşme arzusu, ilişkilerin dinamiklerinin yeniden oynanması, geride bırakılmaya karşı duyulan öfke ile bugünkü travmatik uyarın akışının, erken dönemlere ait yıkım nesnelere arasındaki ilişkilere dair zülüm ve paranoya düşlemlerini uyandırdığı ifade edilmektedir (Garland, 2002). Freud (1900) Rüya bastırılmış bir arzunun, kılık değiştirilmiş olarak doyurulması olarak tanımlamıştır. Bilinçli bir istek, ancak aynı doğrultuda bilinç dışı isteği uyandırmayı ve ondan takviye almayı başardığında bir düş kışkırtıcısı haline gelebilmektedir. Basit bir rüyada arzu kolayca fark edilebilir durumdadır. Fakat kimi durumlarda rüya içeriği çok tutarsız ve anlamsız görünür ve arzunun doyurulması görünmez denilmektedir. Bunun yerine travmatik olaylardan sonra görülen rüyalar arzuların gerçekleşmesi değildir, ona göre bu rüyalar, zevk ilkesinden (ve ondan bağımsız) daha ilkel bir şey olan tekrarlama zorunluluğuna itaat eder ve travmanın anısına ilişkin hâkimiyet rolünü oynar şeklinde ifade etmiştir (Freud, 1920). Benzer şekilde Ferenczi (2018) düş sadece zevk ilkesinin egemenliğini (arzuların düşte gerçekleşmesi işlevini) öne çıkarmakla kalmaz, ayrıca çözüme varmamış travma duyarlılığının izlenimlerini de çözüm için can attığı, psişik üzerine en iyi bir egemenlik kurma girişimi olduğunu ifade etmiştir. Haliyle bir rüyada hem arzu edilenin görüldüğü hem de istenmeyen içerikle karşılaşmanın zulmün olabileceği söylenebilir. Mevcut araştırmada da rüyaların içeriklerinde bu yönde içeriklerin olduğu görülmektedir. Bu bağlamda ölen kişinin ölü ve diri olarak görüldüğü rüyalarda bölmenin belirgin olduğu ifade edilmektedir (Volkan ve Zintl, 2019). Dahası yas tutma derideki bir hastalıkla benzerlik gösterdiği, yarada enfeksiyon yoksa onun iyileşmesi belli bir yol takip etmektedir, yara enfekte olursa o zaman tedavi edilinceye kadar patolojik bir şekilde kalır denilmektedir. Bu durumlar iki şekilde ele alınmaktadır: ilki, ölüm ani olmuştur, yas tutanın egosu bu kaybı bir travma olarak görmekte ve ego bu travma üzerinde çalışıp onu çözememekte, böylece travmatik nevroz gibi bir durum ortaya çıkmaktadır. Bir diğeri ise, yas tutamayan hasta, ölen kişiye karşı çok bağımlı ve zıt duygular taşıdığı için hastanın egosu ölenin kaybına izin vermemektedir. Ancak gerçeğe uyum yapmak da gerekli olduğu belirtilmekte ve bunun için ego bölünme mekanizmasıyla bir yandan ölümü kabul eder, diğer yandan da ölüm olmamış gibi davrandığı ifade edilmektedir (Volkan, 1997).

Bölme, günlük yetişkin hayatında, karmaşık deneyimlerden, özellikle bunlar kafa karıştırıcı veya tehdit edici bir nitelik taşıdığına, bir anlam çıkarmakta güçlü ve çekici bir yol olarak tanımlanmış ve basitçe "bölünme" olarak bahsedilenin ise normal ve patolojik şeklinde ayrılan *ego bölünmesi* olduğu belirtilmiştir. Dahası bölünmenin kaygıyı azaltmaya ve özsaygıyı sürdürmeye yönelik savunma işlevlerinde oldukça etkisi olabilir. Ancak bölünme her zaman çarpıtmayı içerir ve tehlikeli yönünün de bu olduğu ifade edilmiştir (McWilliams, 2010). Bölmenin belirli koşullar altında, iyi-kötü, kabul edilebilir- kabul edilemez, iyi meme- kötü meme ve dolayısıyla iyi anne- kötü anne şeklinde farklı bölümlere ayrıldığı, bu parçalanmışlık halinin travmatik (ki travmatik bir durumda egonun fonksiyon kaybı yaşadığı vurgulanmaktadır) yaşlı bireylerin rüya içeriğine de yansıtılabileceği ifade edilebilir. Diğer yandan bölmenin sadece bir savunma mekanizması olarak kullanılmak değil daha farklı anlamları da olduğu belirtilmektedir ve genel olarak bakıldığında bölme, ayrışma, yadsıma (inkar), temsillerin bölünmesi ve zihnin bölünmesi olarak dört farklı şekilde kavramlaştırıldığı ifade edilmektedir (Blass, 2015). Benzer şekilde Ruppert (2014) bireyin yaşadığı her yeni travmanın kişiyi daha fazla parçaya ayırdığı, ne kadar çok travma yaşanmışsa, ruhta o kadar çok parça oluşmakta ve kişilik yapısı da o kadar karmaşık olmaktadır. Böylece parçalar arasında daha büyük çatışmalar yaşandığını ifade etmektedir. Franz Ruppert, kayıp yaşayan bireyin, zamanla kaybettiği kişiden umudunu keserek kendisinden vazgeçtiği, çaresizlik içine gömüldüğü, ruhtaki bölünmenin daha da derinleştiğini vurgulamaktadır. Dahası ruhtaki bir parça giderek daha fazla depresif düşüncelere kayarken diğer parçası ise kendisini bu travmatize parçadan ve giderek kaybedilenden ayırmaktadır denilmektedir.

Freud (2018) ağır bir travmaya uğramış olan bazı bireylerin rüyalarında düzenli olarak bir travma yerleşmektedir. Yaşanan travmadan ötürü ego'nun bölündüğü, bu bölünme sonucu sanki birden fazla kişilik, birden fazla ego varmış gibi bireyin işlev seviyelerinde ve anılarında normal bilinçle bağdaşmayan süreçler meydana geldiğinden bahsetmiştir (Freud, 1910). Diğer yandan rüyanın açık ve gizil içeriğinden bahseden Özakkaş (2009), rüyanın açık içeriğinin ego tarafından çarpıtılmış içerik olduğu, gizli rüya içeriğinin ise iddeki gerçek malzeme olduğunu vurgulamaktadır.

Hanna Segal (1973) egonun kendisini böldüğünü ve ölüm içgüdüsünü içeren parçasını dışarıya doğru gerçek nesneye- memeye yansıtmaktadır. Böylelikle bebeğin ölüm içgüdüsünün büyük bir bölümünü içerdiği hissedilen memenin kötü olduğu ve egoyu tehdit ettiği hissedilerek bir zulüm duygusuna yol açtığını belirtmiştir. Başka bir deyişle, bölme,

nesnelerin birbiriyle çelişen temsilleriyle başa çıkma güçlüğünden kaynaklanmaz, daha ziyade nesnelere (bir dereceye kadar bütün olarak kabul edilen, bütünleştirilen) iç zorluklar nedeniyle - *kişinin içsel yıkıcılığı ve arzusu* nedeniyle bölünür. Dahası, bölünmüş olan temsiller değil, aslında kişinin kendi parçalarıdır - egonun parçalarıdır ve bu egonun, zihnin doğasını etkilediği ifade edilmektedir.

Literatürde travmatik yaşlı olan bireylerin rüyalarının içeriğine yansıyan arzu ve zulüm (ego bölünmesi) ile ilgili bir araştırmaya rastlanılmamış olmasına karşın, bazı klinik raporlardan alınan bilgiler mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. Psikosomatik hastalığı olan bireyler üzerinde yapılan klinik çalışmalarda, tekrarlayan travmatik rüyalarının içeriğine bakılmış ve egonun savunma işlevlerinde tamamen başarısız olduğu belirtilmiştir. Burada travmanın tekrar tekrar meydana gelmesi egoyu işlevsizleştirdiği, rüyalandaki olayların, uyanık yaşamda meydana gelebilecek herhangi bir olaydan çok daha travmatik olduğu ifade edilmiştir (Levitan,1981). Bir başka çalışmada ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin sadece ego fonksiyonu kaybı yaşamadıkları aynı zamanda egonun gelişimi sayesinde, sosyal çevre ve bir ötekiyle uyumlu ilişkiler geliştirdiği de belirtilmektedir (Blum, 2003).

Özetle, travmatik yası olan bireylerin rüya içerikleri temaları göz önünde bulundurulduğunda, travmatik yas ile rüya içeriğine yansıyan arzu ve zulüm (hoşlanılan ve hoşlanılmayan içerikler) arasında bir ilişkinin olabileceği söylenebilir. Ancak bu konunun daha fazla araştırılması önerilmektedir. Diğer yandan terapistler için, çatışmalar, sorunlar, duygular, ilişkiler, aktarım, direnç, öz imge ve karar verme ile bağlantılı olarak rüyalar tarafından sağlanan psikodinamik bilgi spektrumunu akılda tutmak önemlidir. Dikkatli öykü alma ve zihinsel durumun değerlendirilmesi klinik değerlendirmenin temelleri olmaya devam etse de, rüya materyali hastanın psikodinamik ve tanısal durumuna ilişkin ek bilgi ve iç görüşü sağlayabilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu başlık altında araştırmamızın alt problemleri doğrultusunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Araştırmamızda travmatik yas yaşayan ile yaşamayan üniversite öğrencilerinin ruhsal süreçlerinin objektif ve projektif testler bağlamında incelenmesi sonucunda elde edilen sonuçlar aşağıda özetlenmiştir.

1. Rüyada hissedilen duygular bağlamında; travmatik yaşlı bireylerin rüya içeriğinde kayıp odaklı olumsuz duygular (öfke, suçluluk, pişmanlık) yaşadıkları söylenebilir.
2. Rüya içeriğine yansıyan içsel çatışmalar bağlamında, travmatik yaşlı üniversite öğrencilerinin kaybedilene ilişkin kopmayı (ilişkisel, duygusal ve manevi) henüz başaramadıkları denilebilir
3. Travmatik yaşlı olan bireylerin rüya içeriğine yansıyan savunma düzeneklerinin daha ziyade 'bastırma', 'inkâr' ve 'regresyon' şeklinde yorumlanmıştır.
4. Rüya içeriğine yansıyan krizlerin, travmatik yası olan bireyin yasını tamamlamak istediğinde bunu ölmüş kişiye ihanet olarak duyumsaması nedeniyle ortaya çıkan suçluluk duyguları arasında sıkışıp kalınan noktada rüyaya yansıdığı ve bu kriz rüyasının travmatik yaşantılar sonrası oluşan depresyon ve kaygıyı çözmeye ve rüyalandan edinilen içgörüyü sağlamaya yönelik olduğu söylenebilir.
5. Rüya içeriğine yansıyan arzu ve zulüm bağlamında, travmatik yası olan üniversite öğrencilerinin hem hoşlanılan ve hem de hoşlanılmayan rüya içeriklerine sahip olduğu, rüyada kaybedilenin aynı zaman diliminde ölü ve diri olarak görülmesinin travmatik yaşlı üniversite öğrencilerinde bölmenin belirgin yaşandığının bir göstergesi olduğu belirlenmiştir.

Öneriler

Araştırma sonrası elde edilen bulgulardan hareketle, araştırmacılar ve uygulamacılar için geliştirilen öneriler aşağıda yer almaktadır.

1. Araştırmalar incelendiğinde travmatik yaşlı üniversite öğrencilerinin rüya içeriği temalarına yönelik araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Başka araştırmacılar bu konuda çalışmalar yapabilirler.

KAYNAKÇA

- Born, J., & Wilhelm, I. (2012). System consolidation of memory during sleep. *Psychological research*, 76(2), 192-203.
- Braun, A. R., Balkin, T. J., Wesenten, N. J., Carson, R. E., Varga, M., Baldwin, P., ... ve Herscovitch, P. (1997). Regional cerebral blood flow throughout the sleep-wake cycle. *An H2 (15) O PET study. Brain: a journal of neurology*, 120(7), 1173-1197.
- Busink, R. ve Kuiken, D. (1996). Identifying types of impactful dreams: A replication. *Dreaming*, 6(2), 97-119
- Creswell, J. W., ve Clark, V. L. P., (2017). Designing and conducting mixed methods research. *Sage publications*
- Cavanagh S.(1997). Content analysis: concepts, methods and applications. *Nurs.Res.* (4), 45-16.
- Delaney, Gayle (1997). *Rüyalarda Problem Çözme*, Çev. Murat Temelli, İstanbul: İm Yayın Tasarım
- Domhoff, G. W. (1996). Finding meaning in dreams: A quantitative approach.
- Domhoff, G. W. (2000). The Repetition Principle in Dreams: Is It a Possible Clue to a Function of Dreams? Retrieved November, 6.
- Erikson, E. (1954). The Dream Specimen Of Psychoanalysis. *Journal Of American Psychoanalytic Association*, 2, 5-56.
- Fairbairn, W.R.D. (1944). Endopsychic structure considered in terms of object-relationships. In psychoanalytic studies of the personality. *Boston: Routledge and Kegan Paul*, 82-136
- Fosshage, J. L. (1997). The organizing functions of dream mentation. *Contemporary Psychoanalysis*, 33(3), 429-458.
- French, T. ve Fromm, E. (1964). Dream interpretation , a new approach. *New York: Basic Book*
- Freud, S.(1900). The Interpretation of Dreams, in The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, vols 4 and 5, translated and edited by Strachey J. London,
- Freud, S. (1915). Repression. *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works*, 141 – 158.
- Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works, 237-258.
- Freud, S. (1924). Mourning and melancholia. *The Psychoanalytic Review* (1913-1957), 11, 77.
- Freud, A. (1936). *The ego and the mechanisms of defense*. London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1961). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 3-66). London: Hogarth Press. (Original work published 1923).
- Freud, S. (1946). *Civilization and its discontents* (3rd ed.). London: Hogarth Press.
- Freud, S. (1955). Medusa's head. In The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XVIII (1920-1922): *Beyond the Pleasure Principle, Group Psychology and Other Works* (pp. 273-274).
- Freud, S. (1968). The ego and the id. The standard edition of the complete psychological Works of Sigmund Freud. J. Strachey (Ed. ve Çev.). London: Hogarth. (Orjinal eser 1923'de basılmıştır), Cilt. 19. s. 19-28.
- Freud, A. (1974). The writings of Anna Freud: I. Introduction to psychoanalysis: Lectures for child analysts and teachers, 1922-1935. *International Universities Press*.
- Freud A. (2004). *Ben ve savunma mekanizmaları*. (Çev. Yeşim Erim), İstanbul: Metis Yayınları.
- Freud, A., ve Erim, Y. (2004). *Ben ve savunma mekanizmaları*. Metis.
- Gabbard, G. O. (2017). Long-term psychodynamic psychotherapy: A basic text. *American Psychiatric Pub*
- Garma, A. (1946). The traumatic situation in the genesis of dreams. *International Journal of Psycho-Analysis*, 27, 134-139.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası* (4. Baskı). İstanbul: Metis.
- Glucksman, M. L. (2001). The dream: A psychodynamically informative instrument. *The journal of psychotherapy practice and research*, 10(4), 223.
- Hall, C. ve Van de Castle, R. (1966). The content analysis of dreams.
- Hobson, J.A. (1988). *The Dreaming Brain*. New York, Basic Books
- Kernberg, O. F. (1984). Severe personality disorders: Psychotherapeutic strategies. *New Haven, CT: Yale University Press*.
- Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *The International Journal of Psychoanalysis*, 27, 99
- Kramer, G. P., Bernstein, D. A. ve Phares, V. (2014). *Klinik psikolojije giriş*. Mentis Yayıncılık.
- Kohut, H. (1998). *Kendiliğin çözümü*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Koulack, D. (1993). Dreams and adaptation to contemporary stress, in The Functions of Dreaming. (edited by Moffitt A, Kramer M, Hoffman R. Albany, NY) *State University of New York Press*, pp 321-340
- Kuiken, D. ve Sikora, S. (1993). The impact of dreams on waking thoughts and feelings. In A. Moffitt, M. Kramer, & R. Hoffmann (Eds.), *The functions of dreaming*. Albany

- Lewis, P. A. ve Durrant, S. J. (2011). Overlapping memory replay during sleep builds cognitive schemata. *Trends Cogn. Sci.* 15, 343–351.
- Maggiolini, A., Cagnin, C., Crippa, F., Persico, A. ve Rizzi, P. (2010). *Content analysis of dreams and waking narratives. Dreaming*, 20(1), 60.
- Maggiolini, A., Lazzaroni, E., & Crippa, F. (2012). I contenuti tipici dei sogni. Una ricerca su sogni e narrative di adolescenti e giovani adulti. *Infanzia e adolescenza*.
- Masterson, J. ve Klein, R. (2014). *Kendilik bozukluklarının psikoterapisi; Masterson yaklaşımı* (M. Benveniste, P. Özdemir, çev.). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Mathes, J., Schredl, M., & Görizt, A. S. (2014). Frequency of typical dream themes in most recent dreams: An online study. *Dreaming*, 24(1), 57.
- Morewedge, C. K. ve Norton, M. I. (2009). When dreaming is believing: The (motivated) interpretation of dreams. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 249.
- Özakaş, T. (2017). *Rüyaların uygulamalı yorumu: Kuramlara göre*. Darıca: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Patton, M. Q. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme Yöntemleri* (M. Bütün ve S. B. Demir, çev.). Ankara: Pegem Akademi.
- Pope C, Ziebland S, Mays N. (2006). Analysing qualitative data. In: Pope C, Mays N (eds). *Qualitative Research in Health Care* (3rd edn). *Oxford: Blackwell Publishing*, 63–81.
- Powers, B. A., Knapp, T., & Knapp, T. R. (2010). *Dictionary of nursing theory and research*. Springer Publishing Company.
- Reiser, M.F. (2001) The dream in contemporary psychiatry. *Am J Psychiatry*, 158:351–359
- Solms, M. (2000). Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 843-850.
- Soffer-Dudek, N., Shalev, H., Shiber, A. ve Shahar, G. (2011). Role of severe psychopathology in sleep-related experiences: A pilot study. *Dreaming*, 21(2), 148.
- Stickgold, R., & Walker, M. P. (2005). Sleep and memory: the ongoing debate. *Sleep*, 28(10), 1225-1227.
- Volkan, V. ve Zintl, E. (2008). *Gidenin Ardından*. (I. Vahip ve M. Kocadere, Çev.). İstanbul: Oa yayınları.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (5. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, T. (2006). *Sosyal kaygısı yüksek üniversite öğrencilerine uygulanan kısa-yoğun-acil psikoterapinin etkililiği*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yu, C. K. C. (2016). We dream typical themes every single night. *Dreaming*, 26(4), 319.
- Zhang, W. (2016). A supplement to self-organization theory of dreaming. *Frontiers in psychology*, 7, 332.
- Wallace, E. R. (2008). *Dinamik psikiyatri: kuramı ve uygulaması*. (Çev. H. Atalay). Okuyan Us Yayınları.
- Wamsley, E. J. (2014). Dreaming and offline memory consolidation. *Current neurology and neuroscience reports*, 14(3), 1-7.