

Bütüncül Psikoterapi Perspektifinde Rüya Analizi; Olgu Sunumu: Nergis Vakası *

Hasan Demir **, Özge Kapısız ***, Necdet Dönmez ****

Özet

Rüyalar, insanların çokça merak ettiği, ilgi çekici ve gizemli bir konu olarak tarih öncesi dönemden günümüze kadar sürekli olarak incelenmişlerdir. Psikoloji biliminin rüya olgusuyla ilgilenmeye başlaması 1900'li yıllarda söz konusu olmuştur. Bu çağdan sonra rüyaların oluş mekanizmaları ile işlevlerini, psikolojik ve nörofizyolojik olarak bilimsel yoldan açıklama çabalarına girişilmiştir. Son yıllarda psikoterapi ve psikanaliz tedavisi uygulamalarında rüyaların vazgeçilmez bir değeri olduğu üzerinde sıkça durulmaktadır (Mancia 1999, Grenell 2004). Bütüncül psikoterapi uygulamalarında sıkça rüyalar seansa getirilmekte ve doğru bir danışmanlık süreci için rüyaların yorumlanması daha da önem kazanmaktadır. Bu çalışmada, bütüncül psikoterapide seanslara getirilen rüyaların analiz edilmesi ve rüya analizinin terapi sürecine katkılarını bir olgu örneği ile göstermek amaçlanmıştır.

Anahtar kelimeler: Bütüncül Psikoterapi, Kendilik Bozuklukları, Rüyalar

Dream Interpretation From Integrative Psychotherapy Perspective; Case Report: Nergis Case

Abstract

The dreams have been continually examined from prehistoric times to day-to-day as an interesting and mysterious subject. The interest of the science of psychology in dreaming began in the 1900's. After this period, the efforts of explaining the mechanisms of dreams and their functions in psychologically and neurophysiologically way were entered. In recent years, it is frequently emphasized that dreams are an indispensable value in the practice of psychotherapy and psychoanalysis treatment (Mancia, 1999; Grenell, 2004). Holistic psychotherapy practices are often spoken about dreams during the therapy sessions and the interpretation of dreams becomes even more important for an accurate counseling process. In this study, discussed about the analysis of dreams brought to the holistic psychotherapy sessions and this study are aimed to illustrate the process of dreams analysis with a case study.

Keywords: Integrative Psychotherapy, Disorders of the Self, Dreams

* Çalışmanın bir bölümü, I.Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

**Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, hasandemir.up@gmail.com

***Öğr. Gör., Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, ozgekapisiz@sakarya.edu.tr

****Uzman Klinik Psikolog, Milli Eğitim Bakanlığı, necdet_donmez@hotmail.com

Giriş

Rüyalar, insanların çokça merak ettiği, ilgi çekici ve gizemli bir konu olarak tarih öncesi dönemden günümüze kadar sürekli olarak incelenen gelmiştir. Rüya ile ilgili çalışmalar çok eski çağlara dayanmaktadır. Bilim öncesi uygarlıklar rüyaları var olduklarına inandıkları insanüstü varlıkların dünyasıyla ilişkilendiriyor, rüyaları gelecekle ilgili kehanetler için kullanıyorlardı. Aristo ise rüyanın kötü ruhlardan kaynakladığını ifade ediyordu (Freud, 2006). Eski Mısır, Eski Hint ve Eski Türk geleneklerinde, Şamanizm, Hinduizm, Budizm gibi çok tanrılı dinlerde ve Musevilik, İsevilik, Müslümanlık gibi tek tanrılı dinlerde rüyaların anlamı üzerine çalışmalar yapılmıştır. İsa'nın doğumundan yaklaşık beş yüzyıl öncesine kadar Hipokrat rüyalarla ilgili olarak bazı fikirler öne sürmüştür; ancak 19. yüzyıla kadar rüyalarla ilgili ortaya çıkan fikirler metafizik ve metapsişik temellerle sınırlı kalmıştır (Adasal, 1973).

Psikoloji biliminin rüya olgusuyla ilgilenmeye başlaması 1900'lü yıllarda söz konusu olmuştur. Bu çağdan sonra rüyaların oluş mekanizmaları ile işlevlerini, psikolojik ve nörofizyolojik olarak bilimsel yoldan açıklama çabalarına girişilmiştir (Geçtan, 2002). Son yıllarda psikoterapi ve psikanaliz tedavisi uygulamalarında rüyaların vazgeçilmez bir değeri olduğu üzerinde sıkça durulmaktadır (Mancia, 1999; Grenell, 2004). Bütüncül psikoterapi uygulamalarında sıkça rüyalar seansa getirilmekte ve doğru bir danışmanlık süreci için rüyaların yorumlanması daha da önem kazanmaktadır. Bu nedenle çeşitli psikoterapi kuramcılarının rüya olgusuna bakışını incelemekte fayda olduğu düşünülmektedir.

Psikoterapide rüyayı ilkkullanan kuramcı Freud'dur. Freud rüyaların nedenselliği üzerinde durmuş, rüya görmemizin altında bir neden olması gerektiğine vurgu yapmıştır. Freud'a göre bir kişi rüya düşüncesinin ne olduğunu bilmez, bilemez; çünkü düşünce çok rahatsız olduğu için bastırılmıştır. Bastırılmış düşüncenin kendisini gizleme mekanizmasını, sansür olarak adlandırır (Jung, 2001). Rüyaların yorumlanmasında, genel olarak, Freud'un "sansür" adını verdiği ruhsal bir belirleyici faktörün etkileriyle tekrar tekrar karşılaşırız. Sansür kişinin süper ego ve ego'nun emrindedir. Bilinç dışındaki istekler sansürlenerek bilinçli kısma çıkar. Bunlar terapide serbest çağrışım yoluyla analiz edilir. Analiz edilince dürtüler arasındaki çatışmalar anlam kazanır. Freud rüyaları nedensellik açısından yorumlar (Geçtan, 2002).

Jung'a göre rüyalar, insanın doğal gerçeğinin yansıdığı ve bilinçdışımızın açık bir şekilde anlatım yolu bulduğu yerdir (Geçtan, 2002). Jung rüyaları daha çok sonuçsallık bakış açısından

bakmıştır. Sonuçsallık bakış açısından bütün rüya-imgeleri kendi içinde anlamlıdır. Her birisinin kendi içinde özel anlamı vardır ve aslında rüyaların içinde olmalarını buna borçludur (Jung, 2001). Eğer bir rüyayı doğru yorumlamak istiyorsak, o anki bilinç durumunu enikonu bilmemiz gerekir; çünkü rüya bu bilinç durumunun bilinç dışındaki tamamlayıcısını, yani bilincin bilinçdışına attığı malzemeyi içerir. Bu bilgiye sahip olmadan, şanslı bir rastlantı dışında bir rüyayı doğru yorumlamak imkânsızdır (Jung, 2001).

Freud'dan sonra gelen kuramcılarda rüyayı kendi bakış açılarına göre yorumlamışlardır. MelanieKlein'a göre; insanlar doğuştan agresyon yüküyle dolu gelirler. Rüyalar boşaltılmamış olan agresyonu boşaltma yeridir. Nesne ilişkileri temsilcisi Kernberg, rüyaların arkasında MelanieKlein'dan kalma öfkenin boşaltılmamış halini, agresyon yükünü arar. Biraz da dürtü-çatışma kuramıyla birleştirerek dürtülerin deşarj yolu olabildiğine dair bir iddia ortaya koyar (Özakkaş, 2017).

Perls rüyaların rüya gören kişinin yansımalarıyla karakterize olduğunu ifade eder. Rüyalar rüya görenin şimdiki veya genel yaşantısıyla ilgili özet açıklamalar içerir ve rüya mizansenini bu özetlemeleri açıklamayı amaçlamaktadır (Latner, 1996). Masterson Terk Depresyonu Kuramı göre ise bir rüya geldiğinde rüyayı incelediğinde, iki şey arar. Bu rüyanın içeriğinde ayrılma ile ilgili anksiyete kaynağı nerededir, bu rüyanın içeriğinde kendilik aktivasyonu yapıldığında mahşerin altı atlısı nasıl durmaktadır? (intihara meyilli depresyon, öldürücü öfke, panik ve anksiyete, boşluk, utanç ve suçluluk, umutsuzluk ve yardım alamama) (Özakkaş, 2017).

Kendilik psikolojisi kuramına göre rüyalar, kendilik nesnesi işlevi ihtiyacının dile geldiği, kendilik nesnesi işlevi görecektir çevrenin araştırılmasından ibarettir. Kohut; eğer rüyada bir acı, keder, sıkıntı ve huzursuzluk varsa, bu insanın şu anda acaba etrafında umduğu ve beklediği tepkileri alamadığı nasıl bir çatışma yaşamış olduğunu anlayıp terapistin buradan yola çıkarak, hastasının ihtiyacını rüya yoluyla fark edip onu tatmin etmesinin tedavi edici olduğunu savunmaktadır (Özakkaş, 2017).

İlişkisel Psikanaliz Kuramı ise ilişkiyi bulmak veya bulamamanın getirdiği anksiyeteyi yatıştırmaya yönelik rüyaları anlamlandırır ve bu bağlamda yorumlar. Rüyalar ilişkisizliğin, ilişkiye ulaşamamanın acısıyla veya o ilişkiye ulaşmanın mutluluğuyla oluşturulan senaryolardır. Özneler arası Alan Kuramı göre ise bütün rüyalar özneler arası alandaki hayal kırıklıkları,

yaşanılan güzellikler ve tünemeler veya tüneyememelerden meydana gelen uzaklaşmaları anlatan rüyalar (Özakkaş, 2017).

Güdülenme sistemleri kuramına göre ise rüya, güdülenme sistemlerinden hangisinde eksiklik var ise bunu tamir etme süreci olarak işlev görür. Kendilik nesnesi işlevi gören bir yapı olmadığında rüya üzerinden bu güdülenme sistemlerindeki eksiklik simgesel olarak ortaya konulur (Özakkaş, 2017). Bütüncül olarak baktığımızda bütün bu kuramların her biri rüyaya göre fonksiyon görürler. Her birini doğrulayan rüyalarla karşılaşabiliriz. Danışanın durumuna uygun, sezgisel olarak onun ihtiyacını karşılayacak ve danışanın hayatını bildiğimizde, danışan kendi hayatını irdeleyebildiğinde sezgisel olarak bir nevi özneler arası alanda yeni bir tünemeye ve karşılıklı etkileşimle, çağrışımla bir rüyanın en doğru açıdan analiz edilebilmesi mümkün hale gelir.

Bu yazıda, bütüncül psikoterapide seanslara getirilen rüyaların analiz edilmesi ve rüya analizinin terapi sürecine katkılarını bir olgu örneği ile göstermek amaçlanmaktadır.

Olgu

Nergis 20 yaşında, bekar, Muğlalı bir ailenin kızıdır. Üniversite öğrencisi olan Nergis, dört kardeşli bir ailenin ikinci çocuğu olup İzmir'de yaşamaktadır. Lise eğitimini ailesinden uzak yurttan geçirmiştir. Üniversitenin ilk yıllarında intihar teşebbüsünde bulunmuştur. Yaşadığı boşluk hissi sebebiyle ablasının kendisini yönlendirmesi üzerine terapiye başvurmuştur. Yaşadığı boşluk hissini; kararsızlık, başladığı işleri sürdürememe, duygusuz, eksik, yetersizlik duygusu hissetme ve buna dayanamama süreçleriyle tanımlamaktadır.

Nergis, annesini depresif, her şeyden şikâyet eden bir karakter olarak değerlendiriyordu. Babasını ise tutarsız, kendisini anlamayan ve çocukluğunda sürekli annesiyle tartışan bir figür olarak algıyordu. Ailesinin ikinci çocuğuydu. Ailesinin onun doğumunu istemediğini hatırladığını ifade ediyordu. Kendi başına, iç dünyasında hayalleriyle yaşayan, çocukluğunda yalnız başına çocuk büyüyen olarak tanımlıyordu. Çocukluk döneminde annesi ve babasının yoğun kavgalarının olduğunu belirtiyordu. Çocukluk döneminde 10 yaşına kadar oyuncak bebekleriyle oynadığını ve kimseye ihtiyaç duymadığını hatırladığını ifade ediyordu. Ablasının sürekli onu eleştirdiğini ve dalga geçtiğini hatırladığını ve evin gözde kızının ablası olduğunu, sanki

kendisinin görülmediğini bütün gözlerin ablasının üzerinde olduğunu sevilmediğini, ilgilenilmediğini ifade ediyor ve yaşamında onu yalnızlaştırdığını söylüyordu

Nergis, okul geçmişini başarılı bir çocuk olarak tanımlıyordu. İlkokulda bütün sorumlulukların kendisinin yaptığını, kimsenin ondan haberinin olmadığını düşündüğünü ifade ediyordu. Öğretmeninin onu sevdiğini sınıfın başarılı çocuklarından olduğunu belirtiyordu. Ortaokul başladığı zaman ise artık içinde yoğun çatışmaların olduğu, babasına karşı nefret duyduğu, annesine karşı acıma duygunu olduğunu belirtiyordu. Ergenlik döneminde evde yoğun tartışmalarının olduğunu ve bundan çok etkilendiğini hatırlıyordu. Bundan dolayı da babasını görmek istemediğini belirtiyordu.

Ortaokuldan sonra yatılı okula gittiğini ve yalnız kaldığını belirtiyordu. İnsanların ona değer vermesi için bütün isteklerine evet dediğini belirtiyor. İlk defa bu dönemde duygusuzluk duygusunu yoğun yaşadığını hatırladığını ifade ediyordu. Üniversite eğitimine başladığı zaman boşluk duygusunu artığı için üniversiteye ara verip başka bir şehirde karar verdiğini ama boşluk duygusunun, kendi tabiriyle duygusuzluk duygusunun geçmediğini, geri döndüğünü ve terapiye başlama kararını aldığını belirtti.

Psikoterapi Süreci ve Rüyaların Analizi

19 yaşında terapiye gelen danışan yaşadığı boşluk, duygusuzluk ve bir şey hissedememek sürecini anlamak için terapiye başvurmuştur. Yaşadığı boşluk hissini; kararsızlık, başladığı işleri sürdürememe, duygusuz, eksik, yetersizlik duygusu hissetme ve buna dayanamama süreçleriyle tanımlamaktadır. Nergis vakasında bütüncül psikoterapi yaklaşımı uygulanmıştır. Nergis'e terapinin başlarında psiko-eğitim verilmiş olup sonra analitik terapi ve duygu odaklı terapi teknikleri kullanılmıştır. Nergis terapi sürecindeki seanslar sırasında 6 tane rüya aktarmıştır.

Rüyalar bilinçdışı deşarj olmaya çalışan dürtülerin üstü örtülü bir biçimde, bazen çok özel simgelerle bazen çok özel şifrelenmiş kodlarla deşarj olmasını temin eden bir yapı olduğu bilinmektedir. Bu sebeple çalışmada Nergis'in terapi sürecinde gördüğü rüyalar analiz edilmiştir.

Nergis'in terapi sürecinde gördüğü rüyalar sırasıyla şunlardır:

1. Deniz Rüyası ve Diş Dökülme Rüyası Terapiden Önce
2. Naif'in Rüyası

3. Okyanus Rüyası
4. Tuvalet Rüyası
5. Timsah Rüyası

1. Deniz Rüyası ve Diş Dökülme Rüyası Terapiden Önce

“Deniz rüyası; hep şey oluyordu, sürekli deniz arıyordum rüyada, hızlı bir şekilde. Bazen buluyorum ama çoğu zaman bulamıyorum. O gerginlikle de uyanıyorum, çok gergin oluyorum. Çok önemli bir şeymiş gibi, bulunca huzura kavuşacakmışım gibi, öyle yani. İşte öyle yani... Daha çok binaların arkasında falan arıyorum. Bu rüyayı lise başlamadan önce ortaokulda görmeye başladım”

Danışan ortaokulda gördüğü bir rüyaydı. Danışan o dönemi kaos olarak tanımlıyordu. Aile içi tartışmaların yoğun olduğu bir dönemdi. Kendisi bu dönemde asi, kızgın ve hayata karşı öfkeli olarak tanımlıyordu. Ama bu duygularından kimsenin haberi olmadığı sanki duygularını izole ettiğini ifade ediyordu. Rüyasını şu şekilde analiz ediyordu.

Terapist: Bir arayış gibi mi?

Danışan: Evet.

Terapist: Neyi arıyorsun mesela?

Danışan: ... Onu bulunca tamamlanacakmışım gibi, eksikmişim gibi.

Terapist: Yani o denizi bulduğun zaman, denizde bir şeyler bulacaksın ve tam olacaksın.

Danışan: Aynen.

Terapist: Eksik tarafların var ve onlar tamamlanacak. Eksik tarafların ne gibi geliyor sana burada?

Danışan: Bilmiyorum ya! Ne eksik? İşte yani mutlu olacağım, huzur duyacağım.

Terapist: Bir şeyler eksik, denizde bir şeyler bulacaksın o zaman.

Danışan: Evet.

Terapist: Denizi bulmaktan ziyade, hani diyorsun ya denizi bulduğum zaman, tam olacağım. Ama bir deniz görüyorsun o da çok sığ ve bu rahatsız ediyor beni diyorsun.

Danışan: Aslında aradığım deniz değil.

Terapist: Kendini bulsan denizi buldun. Demek ki olay deniz değil, denizin içinde bir şeyler arıyorsun.

Danışan: Yani aksini gördüğüm zaman... Okyanusu yüzerek aşıyorum ve bu beni çok mutlu ediyor.

Terapist: Okyanusları yüzerek aşıyorsun. Yani bir yolculuğa çıkıyorsun. Sonu belli mi? Yani gideceğin yer, nereye gidiyorsun?

Danışan: Bildiğim bir yer değil. Bir yere varıyorum daha mutluyum ve huzurluyum yani olay aslında şey yüzmek o okyanusta sonsuza kadar da yüzebilirim, vardığım yerden çok okyanusta yüzmek...

Terapist: çabalamak gibi mi?

Danışan: Öyle gibi hissediyorum. Bir şey yapmak

Terapist: hım... Binaların arasından denize ulaşmak binalar...

Danışan: binalar bana duygusuz gibi geliyor. Ben aslında duygusuzluktan soğukluktan kaçıyorum. Okyanus bana haz veren tek şey ve ben onu istiyorum. O soğukluk duygusuzluk gerçek olamaz ben onu istemiyorum.

Bilinçdışı yalnızlığını, duygularını anlaşılmasını bir denizde arayış olarak sembolleştirmişti. Denizi bulduğu zaman duyguları bulmuş olacaktı.

Rüyaların terapi süreci ile birlikte nasıl değiştiğine, içeriğinin nasıl farklılaştığına analiz sürecinde yer verilecektir. Ruhsal değişimle beraber rüyaların içeriği ve simgelerin nasıl değiştiği gözlemlenmiştir. Çalışmada bu sürecin aktarımına yer verilecektir.

Diş Dökülme Rüyası

“Rüya da dişim dökülüyor. Ben bundan çok korkuyorum. Dişlerim dökülüyor. Sokağa çıkamıyorum” bu rüyayı liseye başlarken görüyordum. Bu rüyayı gördüğüm zamanlar çok gergin oluyordum.

Diş dökülmesi genellikle rüyalarda değişim ve kişilik yapısında bir arayış olarak karşımıza çıkmaktadır. Danışan rüyasında diş dökülmesini mükemmelliğini kaybedecek ve kimsenin ilgisini çekmeyecek olarak fark ediyor.

Terapist: Dişlerin dökülmesi ne çağırıyor?

Danışan: Güzelliğimi kaybetmek, güzel olmak, mükemmel olmak, dişler çok önemli onları kaybedersem...

Terapist: Kaybetmek?

Danışan: Onları kaybedersem mükemmellik bozulacak, ben bozulmuş olacağım. Dişlerim olmazsa sokağa çıkamam. Güzel olmadığım için kimse beni fark etmez.

Terapist: Güzel olmak ve fark edilmek ne çağırıştırıyor?

Danışan: Güzel olmak benim için yaşamak demek. Zamanın geçmesi hayatın geçmesi gibi değer verilmesi gibi

Terapist: hım

Danışan: arkadaşlarım bana değer vermeyecek bir arkadaşım aklıma geldi. Keyifli bir çocuk ama biraz dengesiz sağı solu beli olmayan... Beni beğenmeyecek.

Terapist: hım...

Danışan: Sanki babam gibi geldi bana bu çocuk. Babam beni beğenmeyecek. Babam da dengesiz bir adamdır.

Terapist: beğenmeyecek derken?

Danışan: Güzel olmam benim için çok önemli bir şey. Çoğu zaman güzel olmadığımı düşünüyorum ulaşılmaz bir şey oluyor bana göre ulaştırılması gereken bir şey gibi geliyor güzellik. Güzel olursam herkes benimle çok ilgilenecek ve beni sevecek gibi geliyor.

Terapist: hım...

Danışan: ilkokulda Tuba diye bir arkadaşım vardı. Güzel bir kızdı ve herkes onunla ilgileniyorlardı. Babam benimle ilgilendiği zaman, duygusal bağ kurduğu zaman beni güzel bulduğu zamanlardı. Bundan kaynaklanıyor olabilir

Bu rüyada danışan çocukluk döneminde duygusal yakınlık kurduğu zaman kendisinin güzel gördüğü zamanlar olarak simgeleştirmiştir.

2. Naif'in Rüyası

“Ben yatağımdan uyanıyorum böyle acayibim ölmek üzereyim gibi, kalkamıyorum sonra odamın içinde dolap ve ayna varmış biri beni oraya götürüyor götüren de Nehir ya da Sema. Elimi yüzümü yıkıyorum sonra üzerimde bir şey yokmuş gibi tişört pantolon giymem gerekiyor gibi düşünüyorum sonra dolabımı açıyorum dolabımdan Naif çıkıyor bekle kızım hemen kapatma sana bir şeyler söylemem gerekiyor diye bir şeyler diyor. Ben umursamıyorum ben artık daha iyiyim; çünkü güçlendim biraz, kapatıyorum dolabın kapağını. Üstümü giyinmiş oluyorum. Sonra arkamı dönüyorum. Benim odam pencere ve teras böyle cafe olmuş. Masa var bir sandalye

pencerenin sağında diğeri solunda ortada pencere var pencere açık(bölme Gibi). İşte karşısında da Ufuk oturuyor. Onunla bir şeyler konuşuyoruz. Sonra ben garson oluyorum çay falan götürüyorum insanlara. Ordada Kamil çıkıyor, benim müdürüm olduğu için servis yaparken bana yardım ediyor, beni destekliyor. Sorun değil işte yapabilirsin, başarabilirsin(özel hayatım dış dünya birbirine girmiş)”

Terapist: Bulduğun yerin bir tarafın kafe bir tarafının oda olması sana ne çağrıştırıyor?

Danışan: Sanki bölüyorum tam yakınım almamak gibi. Bir şeyler almışım ama o kadar da yakınım koyamıyorum onlardan korkuyorum. Araya şeffaf bir paravan koyuyorum yakınım almıyorum.

Terapist: Dolap ne çağrıştırıyor

Danışan: o da izole ettiğim bir ye, sorunlarımı bastırabiliyorum, istersem kapatabiliyorum.

Terapist: hım...

Danışan: Dolabın içindeki Naif diyor beni dinle kızım falan diyor kapatma konuşalım diyor. Bir şeyler anlatmak istiyor. Beni bir şeylere ikna etmek istiyor. Sürekli konuşuyor.

Terapist: İkna etmek?

Danışan: Adam o kadar çok konuşuyordu ki. Samimiyetine bana gerçekten değer verdiğine kızı gibi yaklaştığına. Ben inanmıyorum be dediklerine Naif'in.

Terapist: Bu sana ne çağrıştırıyor?

Danışan: Ben hep insanların samimiyetine inanma konusunda günlük çekiyorum. Naif aslında babamın bana hissettirdiği gibi hissettiriyor ara ara böyle değer veriyordu ama yavşak gibi değer veriyordu. Babamın bazı davranışları tutarsızdı.

Terapist: Y.vşak?

Daanışan: Y.vşak derken ne biliyim işte elimi öpüp güzelsin...

Terapist: Güzelsin derken?

Danışan: Biraz flört eder gibi sadece güzel gördüğü için değer vermiyormuş gibi geliyor bana

Terapist: Bu sana yavşakça geliyor?

Danışan: Bunu ben hayatımda aldığım bütün insanlarda sanki yaşıyorum. Babam bazen bana seni çok seviyorum diyor ama çok değer verdiği için değil güzel gördüğü için.

Terapist: Hım...

Danışan: Samimiyetsiz geliyor bana gerçekten değer vermiyor Naif gibi. Kızı olduğum için değil, kaşım gözüm güzel diye. O gün gözüne güzel gelmişim, o gün seviyor. Güzel bulmadığı zaman bir değerim olmadığı için kendimi değersiz ve sevilmecek gibi hissediyordum.

Terapist: him...

3. Okyanus Rüyası

“Çok güzel bir rüyaydı hatırladığım kadarıyla bir okyanusun içindeyim insanlar orda yaşıyorlarmış, bende orda yeni yaşamaya başlayacağım. İki tane arkadaşım var yanımda bir tanesi ilköğretimden bir arkadaşım, diğerini pek tanımıyorum. Her yer masmavi çok güzel işte bana orda yüzmeyi nefes almayı öğretiyorlar. İşte sonra kafamı bir kaldırıyorum. Bir sürü balinalar, balıklar var ama parlıyorlar çok kutsal şeylermiş gibi çok güzel gözüküyor bu işte. Görsellikten çok etkileniyorum. Sonra bir tünel var. Tünelden geçip bir yere gideceğiz güzel bir yere ama birilerinden kaçmamız gerekiyor, birilerine görünmememiz gerekiyor, çünkü orda otoriter bir rejim, bir şey varmış. Asker gibi insanlar var. İnsanlar var esnaflar var, üretiyorlar. Böyle askerler Star Wars'taki gibi askerler. Bizim bunlardan saklanmamız gerekiyor. İşte böyle kayarak aşağıya doğru gidiyoruz. Kayarken kafamı yosunlarla kapatıyorum görülmeyeyim diye. Zaten kamuflaj giyinmişiz yeşillerle. Tünelin içi çok kasvetli falan, çok bir şey yapmıyorlar, saklanıyoruz bizi görmüyorlar. Sonra avlu gibi bir yere çıkıyoruz artık denizin içinde değiliz. Orda da benim bir sürü arkadaşım var onlarla bir şeyler içiyoruz, oturuyoruz, sohbet ediyoruz. İlkokuldaki kız arkadaşım, o var sonra bana şey diyorlar: Manzaraya bakmamı söylüyor.”

Terapist: Him...

Danışan: Şehreşik oluyorum. Sarı tonlarında böyle şey, spiral şeklinde birbirine geçmiş küçük evler var.

Terapist: Evler var?

Danışan: Şehir o şekilde spiral şeklinde evler var sarı siyah tonları var(seans odasındaki tabloyu tarif ediyor)

Terapist: Bu odadaki tabloya benziyor mu?

Danışan: kahkaha atarak aaa aynısı, gezegenler, okyanus yeşil, sarı aynı rüyamdaki gibi çok enteresan.

Terapist: Bu sana ne çağrıştırıyor?

Danışan: Aaa ben tünelden buraya geliyorum ve denizden geçerek bazen sıkılıyorum, gelmek istemiyorum, saklanmak istiyorum (Danışan tünelden geçerek terapinin yapıldığı yere geliyor)

Terapist: Hım...

Danışan: (Tabloya bakarak) Burdan çok güzel şeyler görüyorum ve okuyorum.

Terapist: Yaşantın gibi?

Danışan: Çok enteresan burayı anlatıyorum sanki.

Terapist: Yüzünü görmediğin arkadaşına bakabilirmisin sana kim gibi geliyor?

Danışan: Erkek sanki 10-13 yaşında gibi güven vermiyor bana.

Terapist: Güven vermiyor sana bu kişi

Danışan: Güven verebilmesi için bir şeyler hissetmem gerekiyor.

Terapist: Ne hissettiriyor?

Danışan: Sadece bana yol gösteriyor.

Terapist: Yol gösteriyor?

Danışan: Onunla eğlenmiyoruz gülmüyoruz. Yüzü belirsiz sadece bana yardımcı oluyor. İlkokulda Önder diye bir çocuk vardı. O gibi geliyor bana şaka yapardı. Onun yanında kendimi iyi hissederdim.

Terapist: Manzara sana ne çağrıştırıyor?

Danışan: Huzur veriyor. Sanat dolu gözüküyor. Şehir planı çok güzel geliyor bana. Ben ondan hoşlanıyorum.

Terapist: Hım...

Danışan: Spiral sonsuza kadar açılan bir yer gibi sizin dolabınızın üzerindeki şekle benziyor.

Terapist: Hım...

Danışan: Çok enteresan geldi. Bildiğin bu odanın içindeki tablo ve şekiller rüyama girmiş. Tünelde böyle tuğlalar var. Aynı tablodaki gibi işte, okyanus var, hemen yukarısında, gezegenler var, yıldızlar var, ben şaşırdım.

Terapist: Buradaki şekilleri görmen sana ilginç geldi.

Danışan: Sanki evden geliyorum işte insanlar var, saklanıyorum. Buraya gelmek istiyorum ama bir tarafım. Tünele biniyorum denizin altından geliyorum böyle beton tuğlalar var.İşte buraya geldiğim yani manzara burası aslında kendimi fark ediyorum ve mutlu oluyorum.

Terapist: Terapiye gelmenle ilgili rüya?

Danışan: Evet galiba.

Terapist: Balinalar sana ne çağrıştırıyor?

Danışan: Muazzamlar.

Terapist: Erkek gibi, kadın gibi mi?

Danışan: Bence cinsiyetleri yok, aileler gibi geliyor. Bir sürü balık var onlarda çocukları gibi geliyor.

Terapist: Aileler sana ne çağrıştırıyor?

Danışan: Bir sürü küçük balıklar var, onlar çocuklar dersek, orta büyüklükte bunlar. Ciltleri parıl parıl güneş... Arlarından süzülüyor ve onlar ilahlaşıp göğe yükseliyor gibi.

Terapist: Göğe yükselmek ve güç gibi mi?

Danışan: Sanki güçleri var manevi güçleri aileyi bir arada tutmak gibi benim ailem için çocuklukta yaptığım gibi onları kavgalarını engellemek gibi

Terapist: Rüyada iki arkadaş sana ne hissettiriyor?

Danışan: İşlerimi kolaylaştıran insanlar gibi geliyor bana işlerimi kolaylaştırıyorlar.

Terapist: Senin hayatında seni hangi anılara götürüyor?

Danışan: Bunlar benim çocukluk arkadaşlarım. Sanki bu bana büyüme sürecimi anlatıyor gibi. Doğumu, büyümemi (Önder-Büşra çocukluk adaşları) anlatıyor.

Terapist: Hım...

Danışan: Kimden saklanıyorum tünelden geçerken yani büyürken

Terapist: Hım(askerler)...

Danışan: tünelin içi pis her yer kötü kokuyor çok insan var baya Star Wars sahnesi gibi oradaki kentlerden biriymiş gibi burada diktatörlük, hakim insanlar korkuyor onlardan. Destekliyorlar korkudan dolayı.

Terapist: hım

Danışan: Benim çocukluk korkularım her yer karmakarışık ve evde kaos var. Bundan saklanmak istiyorum oyuncaklarımla bir köşede duymak istemiyorum.

Terapist: Aslında çocukluk dönemin sıkıntıları ve bunlarla baş etmedeki süreçleri anlatıyor. Çocukluk dönemindeki yalnızlığını ve kimsenin seni önemsemeyişi.

Danışan günlük yaşamda yaşadığı zorlukları rüya aracılığıyla seans sürecine aktarıyor. Danışan değişimi rüyasında yaşamaya başlıyor. Terapiden önce gördüğü rüyalar genellikle umutsuz olurken, terapide aktarımlar başladıktan sonra ise hayata karşı daha umutlu olmaya başlıyor. Yani yaşadığı geçmiş sorunları seans odasında çağrışımlarla gelmeye başlıyor.

4. Tuvalet Rüyası

“İlk evimizdeyiz orda tuvaletteyim böyle tuvaletimi yapar gibi zevkle (kahkaha attı) çocuk doğuruyorum. Rahat doğuruyorum ve Keyif alıyorum. Sekiz tane çocuk doğuruyorum. Genel anlamda kendimi çok güçlü hissediyorum ve bundan da keyif alıyorum. Sonra bunlar köpek yavrusu gibi tüysüz turmanıyorlar üzerime çokta bebeğe benzemiyorlar çok da güzel değiller, çirkinler, bunları köpekmiş gibi sepete koyuyorum. Ondan sonra Muğla'daki evdeyim, salonda oturuyorum. Ben yatıyorum onlar gelip emiyorlar. Beni emmeleri bana müthiş bir keyif veriyor. Kendimi çok güçlü ve her şeye hakim hissediyorum. Hem doğurabiliyorum hem de besleyebiliyorum gram acı çekmiyorum, hiç zorlanmıyorum. Hepsini çok kolay bir şekilde yapıyorum bu beni çok güçlü hissettiriyor. Ondan sonra Nehir geliyor diyor ki “ben çok acıktım dolapta yiyecek bir şey yok” ben de ona çocuklarımdan bazılarını yiyebilirsin diyorum(güldü) sonra yemiş; ama hepsini. Sadece bir tanesini yememiş. Bir tane kalınca bende çok üzülüyorum. Nehir'e çok kızıyorum tüm yavrularımı nasıl yer işte bir tane kaldı diyorum. Şimdi o yalnız büyücek kardeşlerinin acısını ben hissedeceğim, ben hissedince ona yansıtacağım, kendini çok kötü ve yalnız hissedecek.”

Terapist: Nehir'in yavrularını yemesi sana ne hissettiriyor?

Danışan: Nehir'e kızgınlığım var. Böyle ilk defa kendimi güçlü hissederken, o bu gücümü elimden alıyor. Özellikle Nehir sanki bu durumu seçilmiş. Sonra tek kalmış yavru sanki benmiş gibi hissediyorum.

Terapist: Hım...

Danışan: Daha önceki seanslarda konuşmuştuk. Ben doğduğumda annem depresyondaydı. Annemin hislerini almışım daha doğrusu bana aktarmış. Bende çocuğa bunu hissettirmekten korktum.

Terapist: Hım...

Danışan: Yani yalnız kalmasında ben negatif bir şey hissettiririm.

Terapist: Annen gibi duygularını çocuğa yansıtılmaktan kaygılanıyorsun. Aynı şeyleri yaşamasını istemiyorsun.

Danışan: Evet.

Terapist: Tuvalet ne çağırıyor?

Danışan: Annemin eski evinde ve tuvalet yapar gibi çocuk doğurma konusunda konuşmam gerek çünkü... Bur da daha derin bir şeyler var gibi.

Terapist: Tuvalete çocuk doğurmak vajina ile değil anüs le doğurmak ne hissettiriyor?

Danışan: (Kahkaha atıyor) S.çıyorum ve çocuk oluyor. Bu bana tuhaf geliyor.

Terapist: S.çmak san ne çağrıştırıyor?

Danışan: Sanki kötü şeyleri boşaltıyorum. Çocukları yapınca çok mutlu oluyorum.

Terapist: Rahatlıyorsun. Çocuk sana ne hissettiriyor?

Danışan: Kendime güveniyorum aşırı özgüvenli hissediyorum.

Terapist: İçindekini boşaltmak gibi mi?

Danışan: Bilmiyorum... Bir şey hissettirmiyor gibi. Acaba çocukken yaşadıklarımı yansıtıyorum.

Çocukluk anılarımı s.çıyorum gibi(güldü) artık güçlü oluyorum. Eskiden ezik hissediyordum.

Bunu yaparak güçleniyorum.

Terapist: Çocuklarını Nehir'in yemesi ne hissettiriyor?

Danışan: Gerçekten bir şeyler hissederek, keyif alarak bir şeyler üretim ve bunu ilk defa yaptım ve bunları benden aldı gibi. Bana çok bencil gibi geliyor.

Terapist: Sana bir şey bırakmıyor gibi mi?

Danışan: Sanki sadece bana yalnızlık bırakıyor.

Terapist: Hım...

Danışan: Acaba beni mi yiyiyor?

Terapist: Yok olmak mı, yutulmak mı?

Danışan: Sanki öyle hissediyorum. Yutulmak gibi...

Terapist: Yutulmayı biraz açar mısın?

Danışan: Sanki çocukluğumu, ergenliği, sürekli elimden almış gibi, sürekli beni yok sayan, eleştiren birisi gibi o varsa ben her an yutulabilir. O varsa ben yokum gibi. Bütün ilgi onun üzerinde.

Terapist: Hım...

Danışan: Terapilerle beraber bir şeyler topladım gibi geliyor, bütün gibi hissediyorum kendimi. Ama Nehir'le beraber yaşadığım için sürekli beni etkiliyor.

Terapist: Seni sürekli engelliyor gibi mi?

Danışan: Nehir'e kızgınım.

Terapist: Hım...

Danışan: Davranışları yüzünden kızgınım. Yoruldum onu hayatımda istemiyorum.

Terapist: Hayatın neresinde istemiyorsun?

Danışan: Hayatımda istemiyorum. Onunla vakit geçiremiyorum. Birbirimize garezimiz var herhalde. Ben bu konuda kendimi aştım diye düşünüyorum.

Terapist: hım...

Danışan: Düzeltmeye ve sorunu çözmeye çalışıyorum. Problem çıkmasın diye. O da her konuda beni suçluyor.

Terapist: Kızgınsın geçmişte ki yaşadığın olaylardan dolayı?

Danışan: Kızgınım ona.

Terapist: Hım...

Danışan: Bizim aramız hep kötüydü. Son zamanlarda artık yeter deyip affedemiyorum. Yani iyi davranmak zorunda değilim. Güzel davranmakta zorlanıyorum. Ben onu artık affedemiyorum. O ne hissediyor bilmiyorum bana kötü davranıyor, o zaman bende içimden geldiği gibi davranabilirim.

Terapist: İçinden nasıl davranmak geliyor?

Danışan: Bazen yokmuş gibi yapıyorum. Çoğu zamanda ters davranıyorum. Genelde onun verdiği tepkileri vermeye çalışıyorum. Benzer duyguları anlar diye.

Terapist: Hım...

Danışan: Onunla vakit geçirmemeye çalışıyorum.

Terapist: Çocukluğunuzda nasıl yaşıyordunuz?

Danışan: Hep kavga ediyorduk. Tutumu hiç değişmedi 20 yıldır aynı, hiçbir şey değişmedi. Çocukken de dalga geçerdi.

Terapist: Nasıl dalga geçerdi?

Danışan: Ben bebeklerle oynardım. Bebeklerimle oynamayı çok severdim. O bunu aptalca bulurdu. Kocaman olmuşum, eşek kadar olmuşum, halen bebeklerle oynuyorsun derdi.

Terapist: Bebeklerini de yedi zaten?

Danışan: Bebeklerimi rüyada da yiyordu zaten. Rüyamda da...

Terapist: Seni kıskanıyor gibi mi?

Danışan: Aramızda zaten 15 ay var. Kıskançlık da olabilir; ama daha çok beni suçlaması vardı. Hep beni eleştirirdi ve suçlardı. Bir şey konuşuyoruz. O gülüyor söylediğim bir şeye.

Terapist: Aşağılamak gibi mi?

Danışan: Dalga geçiyor benimle. Bende buna gelemiyorum, hemen kızıyorum. Nasıl oluyorsa ben yanlış yapmış oluyorum çünkü benim dediğim şey çok saçmaymış gibi. Ben empati kuramıyormuşum, boş boş konuşuyormuşum, kendi duymak istediğimi duymak istiyormuşum.

Terapist: Hım...

Danışan: Ben yanlış bir şey yapıyorum zaten, onunla dalga geçmesi bunun reaksiyonuymuş gibi oluyor, konuşmamızın sonucu, hep böyle kalıyor. Kafamda basmıyor açıkçası bu kadar. Yani ama sürekli ben problemliyim

Terapist: Nehir'e göre sorunlu sensin?

Danışan: Evet. Ama artık böyle düşünmüyorum. Eskiden hep kendimde problem arardım.

Terapist: Hım...

Danışan: Düşünüp düşünüp duruyorum. Hep mi hatalıyım?

Terapist: O senin hep kötü tarafını görüyor gibi?

Danışan: Benim kötü taraflarımın olduğunu kabul ediyorum. Ama Nehir sürekli beni aşağıladı ve beni bencilikle suçladı.

Terapist: Yansıtıyor gibi mi hissediyorsun?

Danışan: Kimse mükemmel değildir. Benimde hatalarım olmuştur. Ben bunu kabul ediyorum. Yalnız dediği gibi ise hatalarım ben 20 yıldır böyle bir insanım demek ki. Her Gün aynı şey üzerinden kavga edip, aynı şeyi reddetmeyi çalışmakla neden aramızı bozup duruyorsun? Bunu da böyle deyip geç yani.

Terapist: Olduğun gibi kabul edilmek istiyorsun?

Danışan: Evet beni olduğum gibi kabul etsin yani neden beni sürekli eleştiriyor yani?

Terapist: Hım... Çocukluğundan beri sürekli eleştiriyor, oyunlarıyla dalga geçiyor, kişiliğini olduğu gibi kabul etmiyor?

Danışan: Evet

5. Timsah Rüya

“Annemin evi gibi hissediyorum. Uyuyorum ama Nehir ve Sude sürekli beni rahatsız ediyormuş gibi. Odama geliyorlar ben uyurken ışığı açıyorlar, beni rahatsız etmek için, yanımda yatmaya çalışıyorlar. Misafir varmış, yer yokmuş ben istemiyorum, onların gitmesini istiyorum. Buradaki

rahatsızlığım bana karışmayın gidin. Bazen onlara kızıyorum, .istemediğim davranışları yaptığı zaman o hisle aynı sanki uyanıkmiş gibiyim.”

Terapist: Günlük yaşadığın olayı rüyada görüyorsun?

Danışan: Sonra; işte sanırım rüyanın içinde tekrar uyanıyorum. Uyandığımda Emre ve Damla var, annelerimin evi gibi hissediyorum. Sonra mutfığa gidiyorum ama bizim evimiz, yeni evimiz yerlerde su var. Bir tane timsah var; ama her şey soft renklerde timsah oyuncak gibi gözüküyor. Ondan sonra Damla'ya doğru gidiyor. Ona zarar verecek diye düşünüyorum. Kocaman bir et bıçağı alıyorum. Sonra onunla timsahı vuruyorum; ama Damla'ya dönüşüyor. Damla'nın olduğunu görmeme rağmen vura vura kafasını kopartıyorum. Kanlar akıyor hiç böyle bir şey hissettirmiyor etkilenmiyorum falan duygumu erteliyorum. Yani sonra Emre'yi görüyorum bundan çok etkilenecek ve korkacak diyorum. Emre'yi oradan uzaklaştırıyorum, gelemeden ortalığı toplarlayım, kanı falan işte Emre tekrar geliyor beraber duygumuzu gizlemeden çılgık atıyoruz. Çok yönlendiriyoruz gibi bir şey

Terapist: Nehir ve Sude ne çağrıştırıyor?

Danışan: Gün içinde beni zorladıkları oluyor, kızıyorum neden bir şeyleri öyle yaptıkları için. Rüyada da aynısı var işte. Zorluyor, bir şey beni. Ben öyle olmasını istemiyorum.

Terapist: Zorluyor beni derken?

Danışan: Sude ve Nehir istemediğim bir şeyi zorla bana yaptırmaları geliyor.

Terapist: Zorla yaptırmaları ne çağrıştırıyor?

Danışan: ... Hiçbir şey aklıma gelmiyor böyle sıfır, donmuş gibi.

Terapist: Sıfır ve donmuş ne çağrıştırıyor?

Danışan: Bir olay karşısında nasıl tepki vereceğimi bilmiyordum. Bir şey hissettirmiyordum gibi kötü, insanlara bakıp doğru tepki vermeye çalışıyordum insanlar o noktada üzülecekse ben de üzülmüyordum. Aslında gerçekten üzülüyordum.

Terapist: Ne zaman bu duygunu fark ettin?

Danışan: ortaokulda.

Terapist: Kaç yaşında ve nerde gibi hissediyorsun?

Danışan: Tam hatırlamıyorum ama bilmiyorum... Hatırlamıyorum

Terapist: Çocuklukta hangi anılarına götürüyor?

Danışan: Babamı hiç sevmiyordum. Hep ona karşı aşırı öfkem vardı. Suçluyordum daha önce yaptığı şeyler yüzünden; ama sanırım seviyorum bir yandan; ama kendi kendime diyorum affetmeyeceğim. Çünkü çok üzdü, kötü şeyler yaptı. O yüzden kendime set çektim. Duygusuz kalmaya çalıştım. Seven tarafı bloke edebilmek için bence böyle başladı.

Terapist: Seti kaldırırsan babanı seveceksin?

Danışan: Seversem üzülebilirim, kırılabilirim.

Terapist: Hım...

Danışan: Ona karşı bir sevgi oluşurken varsa yaptığı şeyler yüzünden de mazi yüzünden de hep suçlayacağım ve affedemeyeceğim, kırılacağım.

Terapist: Yaptığı kötü şeyler?

Danışan: anne ve babamın kavgaları onlar yüzünden affedemiyorum(sessizlik) o yüzden galiba engel gibi bir şey koydum. Kırılmamak ve üzülmemek adına bu. Böylece o kötü bir insan deyip duygusuz kalıp nefret edebilirim sonra fark ettim ki nefret daha büyük bir yükmiş keşke kırılıyordum sadece nefreti taşımak zor bir şey

Terapist: rüya içinde başka bir rüya seni nereye götürüyor orayı tekrar anlatabilir misin?

Danışan: ben uyuyorum tek istediğim huzurlu bir şekilde uyumak ama insanlar düşüncesizlik ediyor ben uyurken odaya giriyorlar, kıyafetlerimi karıştırıyorlar, ışığı açıyorlar. Gün içinde de benim sinir olduğum şeyler bunlar günlük hayatıma benziyor o yüzden. Sonra Sude yanıma geliyor beraber yatalım falan diyor, yatacak yer yok misafir varmış bu da günlük hayatımda hoşuma gitmeyen bir şey ben hep tek yatmayı seviyorum, bunu da istemiyorum

Terapist: kim yatıyor gibi hissediyorsun

Danışan: çocukken annemle yatıyorduk annemle yatmıyorduk aslında (karasız kaldı)

Terapist: ama rahatsız oluyorsun

Danışan: evet. Bunun nedeni galiba bir kere Damlayla yatmıştık. Damla'yı baya tekmelemiştik. Kızmış, küsmüş bana. Uyurken tekmeliyormuş insanları sonra dedim ki kimseyle yatmayım.

Terapist: tekme atabilirsin yani

Danışan: ama bununla alakası yok sadece zaten tek kişilik yatak rahatsız oluyorsun rahat yatamıyorsun sevmiyorum birisiyle yatmayı

Terapist: Yanında birisi yattığı zaman ne hissediyorsun?

Danışan: Rahat edemiyorum. Gideceğim alan dar. Özgür hissetmiyorum

Terapist: Birisi yanındayken kendini özgür hissetmiyorsun? Bu sana ne çağırıyor?

Danışan: Evet

Terapist: Bu sana ne çağrıştırıyor?

Danışan: Engel ya gitsin istiyorum sonra uyanıyorum.

Terapist: Hım...

Danışan: Rüyanın içerisinde uyanıyorum sonra Emre ve Damla görüyorum.

Terapist: Timsah sana ne çağrıştırıyor?

Danışan: Aslında timsah sevimli gözüküyor. Timsahın içinde olduğu su turkuaz gibi. Mutfağın ordayız, Emre ve Damla var. Etrafta su var ve bu fark ediyorum. Aslında yaşadığım ev gibi geliyor. Çocukluğumun geçtiği ev gibi. Timsah geliyor, sevimli ve güzel gibi de geliyor yani çok canice aslında timsah zarar da vermeyecek. Damla'ya doğru gidiyor, zarar verme ihtimali varmış gibi direk kesiyorum kafasını. Bu da çok canice Damla'ya dönüşmesini gördüğüm halde kafasını kesmem çok canice.

Terapist: Bu sana ne çağrıştırıyor?

Danışan: Bilmiyorum... Duygularımı tamamen kapatmak gibi, Damla'yı öldürmek beni çok yıpratır ve üzerdi. O yüzen duygularımı kapatıyorum.

Terapist: Duygulara dayanamamak seni nereye götürüyor?

Danışan: Ortaokulda da böyle duygularımı kapatıyordum evdeki sıkıntıları görmemek için. Buda beni babama nefrette götürüyor. Babama dayanamıyordum. Timsah babam gibi geliyor.

Terapist: Sevimli bir timsahtı?

Danışan: Aslında babam Damla'yı sever. Sanki burada Damla'yı kesmekle babama olan kızgınlığımı ifade ediyorum.

Terapist: Hım...

Tartışma ve Sonuç

Nergis duygularını anlamlandırmak ve içindeki boşluğa dayanmak için terapiye başlamıştır. Nergisin terapiye getirdiği rüyalar, ruhsal gelişimin evrelerini gösteriyor gibidir. Terapiye başlamadan önce gördüğü Deniz ve Diş Dökülme Rüyaları kendiliğın arayışı ve kabul edilme ilgili bilinçdışı arzularıdır. Nevrozların ve psikozların başlangıcında önemli rüyalar ortaya çıkabilir ve meydana gelecek hastalığın nedenleri ve anlamı bu belirtilerde gizlidir. Bu tarz rüyalar bilinçaltının hastayı korumaya yönelik son çabaları gibi düşünülebilir. Nevroz ve

psikozların ortaya çıkışı kendini bir sarsıntı dönemiyle belli ederken bu dönemde kişi yaşama olan güvenin kaybetmeye başlar. Yaşama olan güvensizliğin bir sonucu olarak ortaya çıkan manik hal ve uyumsuzluk bilinçaltını son derece etkiler ve bilinçaltının durumunu yansıtan bir düş meydana getirir. En ilginç yapıya sahip düşler ilk çocukluk yıllarındakiler ile nevroz ve psikozların başlangıcında ortaya çıkanlardır (Jung, 2001). Nergis'te Deniz ve Diş Dökülme rüyalarını hayatında en çok zorlandığı dönemde gördüğünü ifade etmiştir. Çocukluk döneminde kendisine yetebildiğini ama ergenlik döneminde ise hayatında karmaşanın arttığı ve kendiniz yalnız hissettiği dönem olarak belirtmektedir. Rüyalar Nergis'in ergenlik dönemin zorlu geçeceğinin bilinçdışı habercisi gibidir. Rüyaları analiz ettiğimizde Nergisin aslında olduğu gibi kabullenmek ve duygularının fark edilmesi ihtiyacının giderilmediği için bu rüyaları gördüğünü belirtmektedir.

Nergis terapi sürecine rüyalarına getirmesiyle beraber duygularını fark etmeye başladığı ve gündelik yaşamında neden bu kadar eylemsiz, kararsız olduğunu anlamış olduğunu ifade etmiştir. Buda rüyaların terapi sürecine çok anlamlı katkılar sağladığını önemli bir ipucudur.

Rüyalar klinik verileri doğruluyor olabilir. Aynı zamanda çatışmaların merkezinin, yaklaşan kararların, aktarım reaksiyonlarının veya intihar düşüncelerinin ilk göstergeleri olabilir. Ardışık rüyalar uzun süreli tedavilerin yönünü doğrulamada ve klinik değişimleri kolaylaştırmada, çatışmaların merkezine inmede, transferans, kendini temsil, direnç ve kişilerarası ilişkilerde kullanılabilir (Glucksman, 2001). Nergis rüyalarını çözümlenmeye başladıktan sonra daha çok terapiye olan inancı arttığı ve sorunlarına çözümler getirdiğini anlatmıştır. Tekrarlanan iki rüyasında da geçmişteki ilişki biçimin ve kendini nasıl algıladığı açıkça göstermiştir.

Naif'in Rüyası olarak adlandırdığı rüyasında, bölme savunma mekanizmasını kullandığını, hayatının ne kadar iç içe girdiğini ve çocukluğunda yaşadığı travmalarının izlerini şu cümlelerle "Sanki bölüyorum tam yakınım almamak gibi. Bir şeyler almışım ama o kadar da yakınım koyamıyorum onlardan korkuyorum. Araya şeffaf bir paravan koyuyorum yakınım almıyorum" aktarıyor. Nergis çocukluk döneminde anne ve babasının kavgalarını duymamak için kendini bir duygusuzlaştırdığını yani yalıtma savunma mekanizmasını kullandığı rüya analizi sonucunda ortaya çıkmıştır. Nergis'in rüya analizi sırasında geçmişteki yaşantılarını günümüzdeki kişilerle sembolleştirdiği şu cümleyle anlıyoruz: "Ben hep insanların samimiyetine inanma konusunda güçlük çekiyorum. Naif aslında babamın bana hissettirdiği gibi hissettiriyor ara ara böyle değer

veriyordu ama yavaşak gibi değer veriyordu. Babamın bazı davranışları tutarsızdı”. Günlük yaşamında patronuyla yaşadığı çatışma çocukluk döneminde babasıyla yaşadığı çatışmanın aynısıdır. Çocukluk döneminde boşaltılamayan saldırganlık dürtüsü rüya yoluyla patronuna boşaltılıyor. Yalom’a (2002) göre etkin terapilerde rüyalar çok değerli yardımlar sağlar. Hastanın derinde yatan sorunlarını ortaya çıkarırlar ve bunu yaparken görsel benzetmelerden yararlanırlar.

Nergis’in farkındalıklarının artması okyanus rüyası ile beraber başlıyor. Nergisi burada artık hayatında bazı şeylerin değişmesi gerektiğini, v arayışın aslında kendi içindeki boşluk duygusunu anlamlandırması olarak nitelendiriyor. Okyanus rüyasında yüzmeyi öğrenmesi olarak nitelendirdiği gerçek dünyada yaşamayı öğrenmesi, duygularının farkına varması olarak yorumlayabiliriz. Okyanus rüyasında gördüğü, balıklar, balinalar ve denizin altı bunu bilinç dışı olarak yorumlayabiliriz. Bilinçdışındaki hazları, istekleri ve bir aile olmak ve birey olmak isteği olarak analiz edilebilir. Ayrıca terapinin başlangıcında gördüğü rüyalar daha karmaşıkken daha sonra gördüğü rüyalar anlamlı hale gelmeye başlıyor. Danışan terapi süreci ilerlemesiyle rüyalarını analiz etme yeteneğini artırıyor. Rüyaların imge halinden simge haline dönüştüğünü görüyoruz. Bu süreçinde rüyaların Nergisin ’in ruhsal değişimi için ipucu verdiğini söyleyebiliriz. yapılan çalışmalar bu tezi savunmaktadır (Genç, 2011).

Rüyalar genellikle rüya görenin kişiliğini, ilgilerini, endişelerini ve duygusal yaşantılarını etkilemektedir. Uyku esnasındaki mevcut dış uyaranlar da rüyayı şekillendirmektedir. Aslında rüyalar tedavi için bir referans olabiliyor. Yani danışanın kişilik yapısıyla ilgili bize yol gösteriyor (Çimen, 2007). Danışan tuvalet rüyasında ilk defa bir şeyler başardığını, hayatında fark ediyor. Ama yine engellerin olduğunu yani çocukluk travmaları tekrar gün yüzüne çıkıyor. Ablasının onun üzerinde kurduğu baskı rüyasında ortaya çıkıyor. Danışan şu sözcükler açıklıyor ablasıyla olan ilişkisini “ sanki çocukluğumu, ergenliği sürekli elimden almış gibi sürekli beni yok sayan eleştiren birisi gibi o varsa ben her an yutulabilir. O varsa ben yokum gibi bütün ilgi onun üzerinde”. Danışanın çocukluğunda bastırıldığı yaşantıları, öfkesi bu rüyada yoğun bir şekilde ortaya çıkıyor, agresyonu ortaya çıkıyor. Agresyonun aslında çocukluk dönemin görülmemesiyle ilişkili olduğunu farkına varıyor.

Ruhsal yapıyı bir buzdağına benzeten Freud, buzdağının suyun üstünde kalan küçük bölümünün bilinci oluşturduğunu, suyun altında kalan büyük bölümün ise bireyin ihtiyaçlarının, isteklerinin, bastırılmış arzularının yer aldığı bilinçaltını oluşturduğunu ifade eder. Sadece bilinci

çözümlemeye yönelik bir yaklaşımın buzdağını suyun üzerinde kalan kısmından ibaret saymak olacağını, hâlbuki buzdağının büyük bir kısmının suyun altında kaldığı gibi insana dair büyük bilinmezlerin, insan davranışına yön veren güdülerin de bilinçaltında saklı olduğunu dile getirir (Geçtan, 1988). Nergis bilinçdışını saklı olan güdülerin ve travmaların farkına varmasıyla hayatında daha işlevsel olduğunu belirtiyor. Seansların başında danışan kendini anlamazken, duygularının neden bu kadar karmaşık olduğunu anlamazken, bilinç dışından gelen malzemeler yorumlandıktan sonra yaşantısı daha anlamlı hale gelmeye başlamıştır. Bilinçdışı ile bilincin birleşmesi ve dengeli bir bütün oluşturması olarak ifade edebileceğimiz bireyleşme kavramı, Jung'ta önemli bir yer tutar. Zira rüyalar insanın bireyleşme sürecine olumlu katkıda bulunur. Bilinç ve bilinçdışı arasındaki dengeyi sağlıyor.

Nergis'in rüyaların imgelerine baktığımız zaman aslında yaşadığı rahatsızlıkları, travmaları hakkında bize bilgi verdiğini rüya bilgisine sahip bir araştırmacı anlayacaktır. Yine rüyalarla ilgili yapılan araştırmaları da aynı bilgileri vermektedir (Genç, 2011).

Sonuç olarak, olgunun terapisinin rüya analizi aracılığıyla ruhsal gelişimi gösterilmeye çalışılmış. Danışanın rüyalarını anlaması ile beraber farkındalıkları artığı gözlemlenmiştir. Hastanın rüyaları sayesinde bastırılmış olan öfkesi, kızgınlığı ve duygusuzluk duygusu anlaşılmiş günlük yaşamı daha işlevsel hale gelmiştir.

Kaynakça

- Adasal. R. (1973). *Modern, normal ve medikal psikoloji*. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Çimen, D. (2007). *Rüyalar, duygudurum ve sorunlarla başetme stratejileri*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Freud, S. (2006). *Rüya yorumları I* (A. Kanat, çev). İzmir: İlya Yayınları.
- Geçtan, E. (1988). *Psikanaliz ve sonrası* (1. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası* (4. Baskı). İstanbul: Metis.
- Genç, A. (2011). *Rüya temaları ölçeği (RTÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Glucksman, M. L. (2001). The dream: A psychodynamically informative instrument. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 10(4), 223-230.

Jung, C. G. (2001). *İnsan ruhuna yöneliş* (E. Büyükinal, çev.). İstanbul: Say Yayınevi.

Özakkaş, T. (2017). *Rüyaların uygulamalı yorumu: Kuramlara göre*. Darıca: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Yalom, I. (2002). *Bağışlanan terapi* (Z.Babayiğit, çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.