

## ARAŞTIRMA

## Açık Erişim

## RESEARCH

## Open Access

## Psikolojik Kuramlar Çerçevesinde Rüya Olgusunun İncelenmesi

*An Examination of the Phenomenon of Dreams within the Framework of Psychological Theories*

Cengiz Poyraz , Melis Karahan 

### Yazar Bilgileri

#### Cengiz POYRAZ

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa  
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi  
Eğitim Bilimleri Bölümü  
Rehberlik ve psikolojik Danışmanlık  
Anabilim Dalı  
İstanbul/ Türkiye

Email: [cengiz.poyraz@iuc.edu.tr](mailto:cengiz.poyraz@iuc.edu.tr)

#### Melis KARAHAN

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü  
Rehberlik ve psikolojik Danışmanlık  
Yüksek Lisans Programı  
İstanbul/ Türkiye

Email:

[melis.karahan@ogr.iuc.edu.tr](mailto:melis.karahan@ogr.iuc.edu.tr)

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, rüyaları yalnızca belirli bir uyku evresine özgü nörofizyolojik bir deneyim olarak ele almakla sınırlı kalmayıp, psikanalitik ve fenomenolojik yaklaşımlar çerçevesinde değerlendirmektir. Bu doğrultuda rüya deneyiminin yaşantısal anlamı, farklı kuramsal perspektifler temelinde incelenmiştir. Araştırma, anlatsal literatür derlemesi yöntemi ile yürütülmüştür. Bu kapsamda Google Akademik, PubMed, PsycINFO ve TR Dizin veri tabanlarında “rüya”, “psikanalitik rüya yorumu”, “REM uykusu” ve “fenomenolojik yaklaşımlarda rüyalar” anahtar kelimeleri kullanılarak tarama yapılmıştır. Klasik kuramsal eserlerin yanı sıra Türkçe ve İngilizce hakemli yayınlar ile bilimsel kitaplar incelenmiş; elde edilen literatür nörobiyolojik, psikanalitik ve fenomenolojik yaklaşımlar doğrultusunda kavramsal olarak sınıflandırılmış ve karşılaştırmalı bir bakış açısıyla değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalar, rüyaların en sık REM uykusu evresinde ortaya çıktığını ve öğrenme, bellek ile duygusal düzenleme süreçleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Psikanalitik yaklaşımlar rüyaları bilinçdışı süreçler, psikolojik çatışmalar, gelişimsel örüntüler ve dilsel yapılanmalar bağlamında açıklarken; fenomenolojik yaklaşımlar rüya deneyimini bireyin yaşantısına yüklediği anlam, terapötik ilişki ve varoluşsal deneyimler çerçevesinde ele almaktadır. Çalışmada, bilişsel davranışçı terapi gibi bazı güncel psikoterapi yaklaşımlarının kapsam dışında bırakılmış olması ve ampirik veri içermemesi araştırmanın temel sınırlılıkları olarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, rüyaların anlaşılması ve yorumlanmasında tek bir kuramsal yaklaşımın bakış açısıyla sınırlı kalmak yerine, farklı kuramsal perspektiflerin birbirini tamamlayıcı biçimde değerlendirilmesinin hem kuramsal bilgi birikimine hem de klinik uygulamalara katkı sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

### Makale Bilgileri

#### Anahtar Kelimeler

Rüya  
Rüyaya ilişkin psikolojik yaklaşımlar  
Psikodinamik yaklaşımlar  
Fenomenolojik psikoloji  
REM uykusu

#### Keywords

Dream  
Psychological approaches to dreams  
Psychodynamic approaches  
Phenomenological psychology  
REM sleep

#### Makale Hakkında

Geliş: 22/04/2026

Düzeltilme: 14/06/2026

Kabul: 26/06/2026

### ABSTRACT

The aim of this study is not limited to addressing dreams solely as a neurophysiological experience specific to a particular sleep stage, but rather to evaluate them within the framework of psychoanalytic and phenomenological approaches. In this direction, the experiential meaning of the dream experience has been examined based on different theoretical perspectives. The research was conducted using the narrative literature review method. In this context, a search was performed in Google Scholar, PubMed, PsycINFO, and TR Dizin databases using the keywords “dream”, “psychoanalytic dream interpretation”, “REM sleep”, and “dreams in phenomenological approaches”. In addition to classical theoretical works, peer-reviewed publications and scientific books in Turkish and English were examined; the gathered literature was conceptually classified under neurobiological, psychoanalytic, and phenomenological approaches and evaluated through a comparative perspective. The reviewed studies indicate that dreams occur most frequently during the REM sleep stage and are associated with learning, memory, and emotional regulation processes. While psychoanalytic approaches explain dreams within the context of unconscious processes, psychological conflicts, developmental patterns, and linguistic structures; phenomenological approaches address the dream experience within the framework of the meaning the individual attributes to their experience, the therapeutic relationship, and existential experiences. In this study, the exclusion of certain contemporary psychotherapy approaches, such as cognitive behavioral therapy, and the absence of empirical data were evaluated as the primary limitations of the research. Consequently, it is concluded that instead of remaining limited to the perspective of a single theoretical approach in understanding and interpreting dreams, evaluating different theoretical perspectives in a complementary manner may contribute to both the theoretical body of knowledge and clinical applications.

**Atf için:** Poyraz, C., & Karahan, M. (2026). Psikolojik kuramlar çerçevesinde rüya olgusunun incelenmesi. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 6(1), 112-133.

## GİRİŞ

Rüyalar, insan zihninin biyolojik ve psikolojik yönlerine dair önemli ipuçları sunan bir deneyim alanı olarak felsefenin, psikolojinin ve nörobilimin ilgi odağında yer alan bir konu olmuştur. Uyku sırasında ortaya çıkan bu yaşantılar, bir yandan nörofizyolojik süreçlerle ilişkilirken diğer yandan bireyin iç dünyasına ve bilinçdışı süreçlerine ilişkin anlamlı ipuçları sunmaktadır. Bu durum, rüyaların tek bir disiplin çerçevesinde değerlendirilmesinden ziyade farklı disiplinlerin sunduğu bilgilerin birlikte ele alınması gerektiğini gösterir niteliktedir.

Rüyalara ilişkin düşüncelerin kökeni, insanlığın varoluş serüveni kadar geriye uzanmakta ve tarihsel süreçte köklü bir geçmişe dayanmaktadır. Henüz yazılı tarihin öncesinde dahi rüyalar, doğaüstü bir gerçeklik alanıyla ilişkilendirilen deneyimler olarak algılanmış; bu doğrultuda ilk toplumlardan itibaren rüya deneyimine kutsal ve antropolojik bir anlam atfedilmiştir (Çetindaş, 2021; Eliade, 2003). Örneğin Antik Çağ gelindiğinde rüyaların insanüstü varlıkların ya da tanrıların mesajları olduğuna inanılmış dolayısıyla bu görüşlerin geleceğe dair kehanetler barındıran ilahi işaretler olduğu düşünülmüştür (Çetindaş, 2021). Ancak 19. yüzyıldan itibaren gelişen bilimsel çalışmalarla birlikte rüyalar, mistik ve metafizik açıklamalardan uzaklaştırılarak fizyolojik ve psikolojik süreçler çerçevesinde ele alınmaya başlanmıştır. Bu bilimsel dönüşüme paralel olarak, günümüzde nörobilim alanında yapılan çalışmalar, özellikle uyku evreleri üzerine odaklanmış; nitekim rüyaları REM uykusu bağlamında inceleyen araştırmalar, bu evrenin öğrenme, bellek ve duygusal düzenleme süreçleriyle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Madan ve Jha, 2012; Siegel, 2011; Walker ve Stickgold, 2006).

Bununla birlikte, rüyaların yalnızca nörofizyolojik süreçlerle açıklanmasının yeterli olmadığı; rüya deneyiminin aynı zamanda bireyin psikolojik yapısı ve yaşantılarını anlamlandırma süreçleriyle de yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, rüyaları sadece biyolojik bir çıktı olarak görmek yerine, zihinsel bir temsil olarak ele almak konunun derinleşmesini sağlayacaktır. Bu gereklilikten hareketle, psikoloji literatüründen yararlanılarak, rüyalar farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmakta; özellikle psikanalitik ve fenomenolojik yaklaşımların açıklamalarından yararlanılarak rüyaların anlamına dair önemli açıklamalar sunulmaktadır. Özetle bu çalışma, rüya olgusunu biyolojik bir yan ürün olarak gören pozitivist indirgemeci yaklaşımların ötesinde değerlendirmektedir. Bu doğrultuda nörobiyolojik veriler ile bireyin yaşantı dünyası arasında kavramsal bir köprü kurmayı ve rüyaların bireyin psikolojik işleyişinin anlaşılmasına katkı sağlayan bir olgu olarak ele alınmasını amaçlamaktadır.

Bu bağlamda çalışmanın amacı, rüyaları yalnızca belirli bir uyku evresine özgü nörofizyolojik bir deneyim olarak ele almakla sınırlı kalmayıp onun ötesine geçerek; psikanalitik ve fenomenolojik yaklaşımlar çerçevesinde rüya deneyiminin yaşantısal anlamını incelemektir.

### Kapsam ve Yapı

Bu çalışmada, rüya olgusuna ilişkin farklı kuramsal yaklaşımlar anlatsal literatür derlemesi doğrultusunda incelenmiştir. Bu kapsamda nörobiyolojik, psikanalitik ve fenomenolojik açıklamalar; kavramsal benzerlikleri, kuramsal farklılıkları, güçlü yönleri ve literatürde belirtilen sınırlılıkları açısından karşılaştırmalı ve bütünlendirici bir yaklaşımla değerlendirilmiştir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu çalışma, rüyaların nörobiyolojik ve psikolojik temellerini farklı kuramsal perspektifler doğrultusunda inceleyen anlatsal literatür derlemesi niteliğindedir. Sistematik derlemelerden farklı olarak bu çalışmada, belirli bir araştırma sorusuna ilişkin ampirik bulguların sistematik biçimde sentezlenmesi yerine, rüya olgusuna ilişkin nörobiyolojik, psikanalitik ve fenomenolojik yaklaşımlar kavramsal ve bütünlendirici bir bakış açısıyla incelenmiş ve karşılaştırmalı olarak değerlendirilmiştir.

### **Veri Kaynakları ve Tarama Stratejisi**

Araştırma kapsamında “rüya”, “psikanalitik rüya yorumu”, “REM uykusu” ve “fenomonolojik yaklaşımlarda rüyalar” anahtar kelimeleri kullanılarak Google Akademik, PubMed, PsycINFO ve TR Dizin veri tabanlarında literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde yayın yılına ilişkin herhangi bir sınırlama getirilmemiştir. Bununla birlikte, rüya olgusunun kuramsal gelişimini bütüncül biçimde ortaya koyabilmek amacıyla 20. yüzyılın başlarından günümüze uzanan temel kuramsal eserler ile son yıllarda yayımlanan güncel ampirik araştırmaların birlikte değerlendirilmesine özen gösterilmiştir. Bu kapsamda Freud, Jung ve diğer kuramcılarının birincil eserlerinin yanı sıra Türkçe ve İngilizce hakemli makaleler ile akademik kitaplardan yararlanılmıştır. Buna karşılık, akademik nitelik taşımayan popüler yayınlar ile psikoloji dışı disiplinlerin (dinî, mistik veya kültürel) rüya yaklaşımları çalışmanın kapsamı dışında bırakılmıştır.

### **Literatürün Değerlendirilmesi**

İncelenen çalışmalar; nörobiyolojik, psikanalitik ve fenomenolojik yaklaşımlar doğrultusunda sınıflandırılmıştır. Literatür, bu kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde karşılaştırmalı ve bütünlendirici bir yaklaşımla değerlendirilmiş; benzerlikler, farklılıklar ve literatürde öne çıkan görüşler sentezlenmiştir.

## **BULGULAR**

### **Rüyaların Nörolojik Arka Planı**

Uyku araştırmalarına ilişkin metodolojik açıdan ilk önemli bulgular, 1937 yılında elektroensefalografinin (EEG) geliştirilmesiyle elde edilmeye başlanmıştır. EEG, bireylerin uyanıklık ve uyku sırasında beyin dalgası aktivitelerini kaydetmeye olanak sağlayan temel bir nörofizyolojik yöntem olarak bilinmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2020). Nörobiyolojik çalışmalar, EEG verilerine dayanarak uykunun farklı evrelerden oluştuğunu ortaya koymuştur. Uyku süreci non-REM ve REM olmak üzere iki temel aşamadan oluşmaktadır. Birey uykuya daldığında ilk olarak non-REM uykusuna geçmektedir. Non-REM uykusu kendi içinde N1, N2 ve N3 olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamaların ardından uyku döngüsünün dördüncü evresi olan REM uykusuna geçilmektedir. REM uykusu hızlı göz hareketleri ile karakterize edilen ve rüya deneyimlerinin en sık görüldüğü evre olarak tanımlanmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2020).

Araştırmalar, REM uykusu sırasında uyandırılan bireylerin büyük çoğunluğunun rüya gördüklerini bildirdiğini göstermektedir. Bununla birlikte rüyaların yalnızca REM uykusuna özgü olmadığı, non-REM uykusu sırasında da rüya deneyimlerinin yaşanabildiği saptanmıştır. Ancak non-REM uykusunda görülen rüyaların, REM dönemindeki rüyalara kıyasla daha az canlı, daha az duygusal ve daha çok “gündüz düşüncelerine” benzeyen içerikler taşıdığı ifade edilmektedir (Foulkes, 1962; Gerrig ve Zimbardo, 2020).

Paradoks uyku olarak da adlandırılan REM evresinde, beynin aktivitesi uyanıklık durumuna büyük ölçüde benzerken, vücudun büyük bölümünde kas tonusu baskılanmaktadır. Göz, solunum ve kalp gibi temel

hayati sistemler çalışmaya devam ederken, istemli kas hareketlerinin büyük ölçüde durdurulduğu kas atonisi durumunun ortaya çıktığı bilinmektedir (Siegel, 2011). Ayrıca REM uykusunun yaşamın farklı dönemlerinde değişiklik gösterdiği ve gelişimsel bir boyuta sahip olduğu belirtilmektedir. Özellikle bebeklik döneminde oldukça yüksek oranlarda görülürken yaş ilerledikçe azaldığı saptanmıştır. (Siegel, 2011). Bu durum REM uykusunun nörogelişimsel süreçlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

REM uykusu aynı zamanda hafıza ve öğrenme sürecinde de aktif bir rol oynamaktadır (Walker ve Stickgold, 2006). Yoğun öğrenme gerektiren dönemlerde REM uykusunun arttığı ve bu uykudan yoksun kalan bireylerin ise öğrenme ve hafıza ile ilgili problemler yaşadığı gözlemlenmiştir (Madan ve Jha, 2012). Ayrıca REM uykusuna geçer geçmez uyandırılan bireylerin saldırganlık, bilişsel süreçlerinde bozulmalar, kaygı, tahammülsüzlük gibi problemlerle karşı karşıya kalabileceği de bilinmektedir (Dement, 1960).

Rüyaların nörobiyolojik açıklamalarına katkı sağlayan önemli kuramsal yaklaşımlardan biri Aktivasyon-Sentez Kuramı'dır. Bu kuram, REM uykusu sırasında beyin sapından kaynaklanan rastlantısal nöral aktivasyonların serebral korteks tarafından anlamlı bir bütün haline getirilmeye çalışılması sonucu rüya deneyiminin ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Başka bir ifadeyle rüyalar, beyinde ortaya çıkan fizyolojik uyarıların bilişsel süreçler aracılığıyla yorumlanmasıyla oluşmaktadır (Hobson ve McCarley, 1977). Bu yaklaşım, rüyaların hem nörofizyolojik süreçlerle hem de bilişsel yorumlama mekanizmalarıyla ilişkili olduğunu vurgulaması bakımından önem taşımaktadır.

Rüyaların öğrenme süreçleri ile ilişkisini gösteren araştırmalardan biri de "Tetris etkisi" olarak bilinen çalışmadır. Bu çalışmada katılımcılardan uzun süre Tetris oyunu oynamaları istenmiş ve ardından uyku sırasında rüyaları incelenmiştir. Katılımcıların önemli bir kısmı rüyalarında oyuna ait görüntüler gördüklerini bildirmiştir. Bu bulgu, gün içerisinde tekrarlanan etkinliklerin rüya içeriğine dahil olabileceğini göstermektedir (Stickgold vd., 2000).

Uyku ile ilgili dikkat çeken bir başka bulgu ise REM uykusundan uzun süre yoksun kalan bireylerin, uykuya geçtiklerinde öncelikli olarak bu uykularının telafi edilmesi olmuştur. Dement (1960), kişilerin uzun zaman sonra ilk kez uykuya geçtiklerinde uykunun ilk üç aşaması olan non-REM evrelerini atlayarak direkt olarak REM uykusuna geçtiği bildirilmiştir. Bu olgu literatürde "REM rebound" olarak adlandırılmaktadır. Bunun yanı sıra bazı bireylerin rüyalarını daha sık hatırladıkları bilinmektedir. Rüya hatırlama sıklığının bireyler arasında farklılık göstermesi; kişilik özellikleri, rüyalara yönelik tutum ve rüyaları hatırlamaya yönelik stratejiler gibi çeşitli faktörlerle ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir (Schredl, 2007).

Nöropsikolojik bulgular rüya üretiminin belirli beyin bölgeleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle medial ve ventromedial prefrontal korteks ile ilişkili dopaminerjik sistemlerin rüya oluşumunda rol oynadığı ileri sürülmektedir. Bu sistemlerdeki artmış aktivitenin rüya üretimini artırabileceği belirtilmektedir (Solms, 2000).

Son yıllarda yapılan nörobilim araştırmaları ise rüyaların yalnızca bilişsel süreçlerle değil, aynı zamanda duygusal işleme süreçleriyle de ilişkili olabileceğini göstermektedir. REM uykusu sırasında özellikle limbik sistem yapılarında, başta amigdala olmak üzere, belirgin bir aktivasyon gözlenmektedir. Bu durumun bireylerin gün içerisinde yaşadıkları duygusal deneyimlerin işlenmesi ve düzenlenmesi sürecine katkıda bulunabileceği ileri sürülmektedir (Nir ve Tononi, 2010). Bu bağlamda rüyaların yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal deneyimlerin yeniden işlenmesine hizmet eden nöropsikolojik süreçlerle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bazı durumlarda bireyler rüya gördüklerinin farkına varabilmektedir. "Lucid rüya" olarak adlandırılan bu deneyim sırasında birey rüya gördüğünün farkında olmakta ve rüya

içeriğini kısmen yönlendirebilmektedir. Araştırmalar, bu süreçte prefrontal korteksin yeniden etkinleştiğini ve akıl yürütme süreçlerinin kısmen devreye girebildiğini göstermektedir (Dresler vd., 2012).

Bu nörobiyolojik bulgular, rüyaların belirli beyin mekanizmaları ve bilişsel süreçlerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte nörofizyolojik açıklamalar, rüya deneyiminin biyolojik temelini açıklamakla birlikte, rüyanın psikolojik anlamı ve içeriğini tek başına açıklamada yeterli görünmemektedir. Bu bağlamda Solms'un (2000) dopaminerjik sistem üzerinden tanımladığı "isteme sistemi", Freud'un (1900/2016) bilinçdışı arzulara dayalı rüya kuramıyla kavramsal düzeyde ilişkilendirilmektedir. Bu durum, rüya olgusunun nörobiyolojik ve psikolojik süreçlerin birlikte ele alınmasını gerektiren çok boyutlu bir yapı olduğunu düşündürmektedir. Bu nedenle rüyaların psikolojik kuramlar bağlamında incelenmesi önem taşımaktadır. Bu doğrultuda bir sonraki bölümde psikanalitik kuramların rüyalara ilişkin yaklaşımları ele alınmaktadır.

## **Psikanalitik Kuramlara Göre Rüyalar**

### ***Sigmund Freud ve Klasik Psikanalitik Yaklaşım***

Freud, (1900/2016)'un rüyalara ilişkin geliştirdiği kuramsal çerçeve, rüyaların psikoloji alanına dahil edilmesinde tarihsel bir başlangıç noktası niteliği taşımaktadır. Freud'dan önce pozitivizmin de etkisiyle rüyalar subjektif bir olgu olduğu için bilimin rüyaları inceleyemeyeceği görüşü hakimdi. Ancak Freud bu görüşe katılmayarak analizleri esnasında rüyalarla çalışılmasının önemli olduğunu keşfetmiştir.

Freud'un psikanaliz uygulamalarının temelinde serbest çağrışım bulunmaktadır. Freud rüyaları "bilinçdışına giden kral yolu" olarak tanımlamıştır (Freud, 1900/2016). Freud için rüyalar, bilinçdışındaki gizli arzuların bilinç tarafından kabul edilebilir bir biçime dönüşme sürecidir. Bu bakımdan ona göre rüyaların temel işlevi bir arzunun gerçekleşmesidir (Freud, (1900) /2016; Geçtan, 1998). Rüyalarda görülen imgeler, bilinç dışındaki istek ve düşüncelerin simgesel temsilidir. Ancak bu simgeler aynı zamanda zihnin bilinçdışı ile bilinç öncesi düzeyi arasındaki sınırı koruyan bir sansür işlevi görmektedir (Freud, 1923/2011). Uyku esnasında bu sansür gevşemekte ve rüyayı gören kişinin rüya esnasında algıladığı imgeler rüyanın açık içeriğini oluşturmaktadır. Açık içerik, bilinçdışı duygu ve düşünceleri temsil eden gizli içeriğin sansür nedeniyle dönüştürülmüş ve maskelenmiş biçimidir. Freud'un rüya analizi ise analizanın hatırladığı açık içerik üzerinden çalışarak rüyanın örtük içeriğini ortaya çıkarmayı amaçlayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Freud, 1900/2016).

Freud'a göre uyku sırasında bilinçdışında yer alan bastırılmış dürtü ve çatışmalar yoğunlaşmaktadır. Bu içeriklerin direkt olarak bilince ulaşması bireyin uykusunu bozabilecek bir etki yaratabileceğinden ego uyku sürecinde düzenleyici bir işlev üstlenmektedir. Ego, bilinçdışı içerikleri rüya aracılığıyla dönüştürerek onları daha kabul edilebilir bir biçimde sunmaktadır (Freud, 1923/2011; Geçtan, 1998). Böylece bastırılmış isteklerin dolaylı biçimde ifade edilmesi sağlanırken aynı zamanda bireyin uykusunun sürekliliği de korunmaktadır. Bu yönüyle rüyalar, egonun uykuyu sürdürmeye yönelik koruyucu işlevinin bir ürünü olarak da değerlendirilmektedir (Freud, 1900/2016).

Freud rüyaların; içgüdüsel dürtüler, çocukluk istekleri ve günün kalıntılarından beslendiğini belirtmiştir (Freud, 1900/2016). Freud için rüyaların içeriğini etkileyen en önemli konulardan biri rüyanın görüldüğü önceki gün içinde yaşananlardır (Freud, 1900/2016). Gün içerisinde yaşanan olayların rüyaları etkileyebileceği görüşü güncel araştırmalarla da desteklendiği (Madan ve Jha, 2012) görülmektedir.

### ***Rüya Mekanizmaları ve Teknikler***

Freud gizli içeriğin görünür içeriğe dönüşmesinde dört temel mekanizma olduğunu belirterek simgeleştirme, yön değiştirme, daraltma ve yansıtma kavramlarına kuramında yer vermiştir (Freud, 1900/2016; Geçtan, 1998). Freud'a göre rüyalar doğrudan değil, simgeler aracılığıyla dolaylı biçimde anlatılmaktadır. Örneğin beden bölgeleri, doğum veya ölüm gibi kavramlar rüya içeriğinde simgesel biçimde temsil edilebilmektedir (Freud, 1900/2016). Simgeleştirmenin amacı bastırılmış düşünceleri sansürleyerek yoğun kaygı gibi duyguların ortaya çıkmasını engellemektir. Yön değiştirme ise ruhsal enerjinin rüyanın gizil içeriğindeki asıl nesneden görünür içerikteki daha zararsız bir simgeye aktarılmasıdır (Freud, 1901/1996). Örneğin rüyayı gören kişinin annesi yerine hiç tanımadığı bir kadını görmesi ve annesine ilişkin duygusal enerjinin bu yabancı figüre aktarılması bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Geçtan, 1998). Daraltma, bilinçdışındaki çeşitli isteklerin tek bir görüntüde birleştirilmesi olarak tanımlanırken; yansıtma ise bireyin kendisine ait fakat kabul etmekte zorlandığı dürtü ve istekleri rüyasında başka bir kişiye atfetmesi durumudur. Freud, bu mekanizmaların karmaşık biçimde iç içe geçmesi nedeniyle rüyaların çoğu zaman tutarsız ve anlamsız görünebildiğini belirtmiştir (Freud, 1900/2016; 1923/2011).

Freud rüya analizinde serbest çağrışım ve yorumlama tekniklerini kullanmıştır (Freud, 1900/2016). Serbest çağrışım sırasında rüyanın tamamı yerine ayrı parçaları ele alınmakta ve analizandan her bir parça ile ilgili çağrışımlar üretmesi istenmektedir. Analist ise rüyanın gizli anlamını ortaya çıkarabilmek amacıyla yorumlar yaparak analizanın davranışlarını farklı bir açıdan değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Bu yorumlar sayesinde analizanın bilinçdışı direncinin azalabileceği ve kişinin kendi iç dünyasını daha iyi tanıyabileceği ifade edilmektedir (Freud, 1900/2016; Geçtan, 1998).

### ***Eleştirel Bakış ve Alfred Adler***

Freud'un rüyalara yönelik yaklaşımı günümüz perspektifinden değerlendirildiğinde rüyaları ağırlıklı olarak bastırma mekanizması üzerinden açıklamasının belirli sınırlılıklar taşıdığı söylenebilir. Rüyaların yalnızca sansürlenmiş arzuların ürünü olarak ele alınması, fenomenolojik yaklaşımlarda vurgulanan rüyanın bireyin yaşam bağlamı ve öznel deneyimiyle kurduğu ilişkiyi arka planda bırakabilmektedir. Bununla birlikte dinamik ve varoluşçu yaklaşımlarda bilinçdışına yapılan vurgunun güncelliğini koruması, Freud'un kuramının psikoloji alanındaki etkisini sürdürdüğünü göstermektedir.

Psikanalizin önemli bir diğer temsilcisi olan Alfred Adler ise rüyaları Freud'dan daha farklı olarak geçmişteki arzuların gerçekleşmesi olarak değil geleceğe dönük bir sorunu çözme etkinliği olarak ifade etmiştir (Adler, 1933/2015; Geçtan, 1998). Adler'e göre rüya, "dün ile yarın arasında kurulan bir köprüdür." Rüyaları gelecekte girişilmesi tasarlanan eylemlerin bir provasası olarak görmüştür. Bu bakımdan rüyalar Adler için, bireylerin bilinçli yaşamında karşılaşacağı durumlara hazırlık yapmasına hizmet etmektedir. Adler rüyalara dair düşüncelerini "duygu fabrikası" olarak nitelendirmiştir. Ona göre bir yaşantıyı harekete geçirmeden önce düşte canlandırmak, o durumu gerçekten yaşarken duyulacak olan gerilimi azaltacaktır (Adler, 1933/2015; Geçtan, 1998). Ayrıca Adler'in bireysel psikolojisinde rüyaların çözülmesiyle yetinilmeyip bireyin amaçlarının da araştırıldığı görülmüştür.

Adler (1933/2015) de Freud gibi rüyaların yorumlanabileceğini belirterek rüyaları bireyin içsel dünyasına ilişkin anlamlar olarak görmektedir. Bu duruma ek olarak Adler bazı tipik rüyaların her insan için ortak bir açıklaması olabileceğini de ifade eder (Adler, 1933/2015).

### **Aşağılık Kompleksi ve Adlerci Terapi Süreci**

Buna örnek olarak birçok insanın görebildiği yüksek bir yerden düşüşü içeren rüyaları ele alarak bu rüyanın kişinin değerini yitirmesine ilişkin kaygılarını ifade ettiğini ayrıca kişinin kendisini üstün bir konumda olduğunu sanmasından kaynaklanabileceğini belirtmiştir (Çetindaş, 2021; Geçtan, 1998). Adler bunun temellendirmesini bireysel psikoloji kuramında geniş bir perspektifle ele aldığı aşağılık kompleksi kavramına dayandırmaktadır. Adler'in kuramında önemli bir yerde bulunan aşağılık duygusu ve üstünlük çabası kişilik gelişiminde kritik bir öneme sahiptir (Adler, 1927/2004). Adler, aşağılık duygusunu, bireyin gelişimini tetikleyen temel bir itici güç olarak görmektedir ancak bu duygunun sağlıklı bir şekilde telafi edilememesinin aşağılık kompleksine, bu kompleksin bencilce ve aşırı bir telafi çabasıyla örtülmeye çalışılmasının ise üstünlük kompleksine yol açtığını belirtmektedir (Geçtan, 1998).

Adlerci yaklaşımda terapist rüya içeriği üzerinden danışanın ortaya koyduğu yaşam biçimini anlamaya çalışmaktadır. Terapist dinledikleri ve gözlemlerinden yola çıkarak danışanın günlük ilişkilerinin, rüyalarının, davranışlarının yorumunu yapmaktadır (Geçtan, 1998). Adler ekolündeki yorumların amacı danışanın eyleme geçmesini sağlamaktır (Çetindaş, 2021). Yorumlar aracılığıyla terapist, danışana yaşamını nasıl sürdürmeye çalıştığını göstererek bu işlevsel olmayan yaşam biçiminin bireyin hayatındaki rolünü ona göstermeye çalışmaktadır. Adler terapisinde rüyalarla çalışılırken rüyanın ortaya çıkardığı düşüncelerin ardından danışandan sorumluluk alması ve yeni yolları denemesi beklenmektedir (Geçtan, 1998). Rüyalar aracılığıyla terapist danışanın yanlış yaşam biçimini ve bu yaşam biçiminin temel dayanaklarını soruşturmaktadır (Çetindaş, 2021).

### **Karşılaştırma**

Bu bağlamda Freud'un rüyaları geçmişteki bastırılmış arzuların ifadesi olarak ele alması rüya deneyimini geriye dönük bir anlamlandırma çerçevesine yerleştirirken Adler'in rüyaları geleceğe yönelik amaçlar ve eylem hazırlıkları bağlamında değerlendirmesi, bu yaklaşımı ileriye dönük bir perspektifle açıklar niteliktedir. Böylece rüyalar, bir yandan geçmiş yaşantıların izlerini taşıırken, diğer yandan bireyin geleceğe ilişkin yönelimleriyle ilişki kuran bir deneyim olarak düşünülmektedir. Bu durum, rüyaların tek bir işleve indirgenmesinin güç olduğunu gösterir niteliktedir.

Analitik psikolojinin kurucusu olan Carl Gustav Jung, rüyaların bastırılmış isteklerin maskelenmiş biçimleri (Freud, 1900/2016) olduğu fikrine karşı çıkarak; rüyaları, bilinçdışının kişisel ve kolektif boyutlarından gelen, ruhsal dengeyi sağlamayı amaçlayan doğal ve dolaysız ifadeler olarak tanımlamıştır (Jung, 1933/2015).

Jung'a göre rüyalar; bireyin iç dünyasında yer alan anima, persona ve gölge gibi yönlerin kendini ifade etme biçimidir ve kişinin bu yönlerini tanıyarak bütünleşmesine katkı sağlamaktadır (Meier, 1959/2022). Jung'un kuramında rüyaların temel işlevi bilinç ile bilinçdışı arasındaki dengeyi korumaktır (Katırcıoğlu ve Karaaziz, 2024). Bu denge sürecinde persona ve gölge kavramları önemli bir rol oynamaktadır. Persona bireyin dış dünyaya sunduğu toplumsal maskeyi ifade ederken, gölge kişinin bastırıldığı ya da kabul etmekte zorlandığı yönlerini temsil etmektedir (Geçtan, 1998; Jung, 1961/2009). Jung'a göre bu iki yön de kişiliğin bir parçasıdır ve bireyin kendini tanıması açısından önem taşımaktadır. Aksi durumda persona aşırı güçlenebilir ve birey maskesiyle özdeşleşerek gerçek benliğinden uzaklaşabilir; bu durum ise içsel boşluk duygusuna yol açabilmektedir (Geçtan, 1998; Meier, 1959/2022).

Freud kişilik gelişiminde erken çocukluk dönemine ağırlık verirken, Jung bu dönemin önemini kabul etmekle birlikte mitolojiye, kültürel deneyimlere ve bugünkü yaşantıya da vurgu yapmıştır (Jung, 1961/2009). Jung kolektif bilinçdışını bireysel deneyimlerden bağımsız olarak var olan kalıtım yoluyla geçen ve tüm insanlıkta ortak olan zihin katmanı olarak tanımlamıştır; bu kavram Freud ile Jung'un yollarının ayrılmasının temelini oluşturmuştur (Geçtan, 1998; Meier, 1959/2022). Jung'a göre rüyalar yalnızca bilinçdışının tezahürü değildir; yazar aynı zamanda kolektif bilinçdışının belirli sembollerinin, mitlerinin ve motiflerinin rüyalarda ortaya çıktığını belirtmiştir (Katırcıoğlu ve Karaaziz, 2024). Jung ayrıca, kolektif bilinçdışını insanlığın ortak hafızası olarak tanımlamış ve bunu bir ada metaforuyla açıklamıştır. Buna göre suyun üstünde her ada ayrı görünse de suyun altında hepsi aynı kara parçasına bağlıdır. Bu benzetme bireysel bilinç ile kolektif bilinçdışı arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır (Geçtan, 1998). Kolektif bilinçdışının temel yapı taşları ise arketiplerdir. Persona, gölge, anima ve animusun yanı sıra öz, anne ve kahraman gibi figürler de temel arketipler arasında yer almaktadır. Bu arketipler sanat, mitoloji ve rüyalar aracılığıyla kendilerini ifade etmektedir (Jung, 1933/2015; Meier, 1959/2022).

Jung'un rüya kuramında dikkat çeken bir diğer kavram anima ve animustur. Jung'a göre psikolojik bütünlük, bireyin bazı yönlerini reddetmesiyle değil; karşıt yönlerin bir araya gelerek bütünleşmesiyle sağlanmaktadır (Jung, 1933/2015). Bu bağlamda Jung, her bireyin psişesinde karşı cinsle ait bazı özellikler taşıdığını belirtmiştir. Kadınlarda mantıksal düşünce ve karar alma yönünü temsil eden animus; erkeklerde ise duygusallık ve yaratıcılığı temsil eden anima bulunmaktadır (Geçtan, 1998). Bu karşıt yönler rüyalar aracılığıyla sembolik imgeler halinde ortaya çıkabilmekte ve bilinç ile bilinçdışı arasında denge kurulmasına yardımcı olmaktadır (Katırcıoğlu ve Karaaziz, 2024; Meier, 1959/2022).

### ***Jung'un Rüya Türleri Sınıflandırması***

Jung'un incelediği rüya türlerinin büyük rüyalar, ortak rüyalar ve çocukluk dönemi rüyaları olduğu görülmektedir. Büyük rüyalar, tüm insanlığı ilgilendiren evrensel ve mitolojik sembollerini içeren rüyalar iken; ortak rüyalar, genellikle her insanın yaşamı boyunca en az bir kez deneyimleyebileceği ortak ve tipik içeriklere sahip rüyalarlardır (Meier, 1959/2022). Bu rüya türü insanlığın ortak sembol havuzunda yer alan yılan, balık gibi figürlerin yanı sıra evlilik veya bir yerin keşfi gibi her kültürde karşılığı olan evrensel olayları içerebilmektedir. Çocukluk dönemi rüyalarını ise Jung, değişik zamanlarda ve değişik toplumlarda büyümüş çocukların rüyalarında birtakım benzerliklerin gözlemlenmesi olarak belirtmiştir. Bu bakımdan çocukluk dönemi rüyalarının kolektif bilinçdışı kavramını doğrudan içinde barındırdığı söylenebilir (Jung, 1933/2015; Katırcıoğlu ve Karaaziz, 2024).

Jung, Adler'in belirttiğinin aksine her rüyanın geleceğe yönelik tasarılar içermediğini ve bu tür rüyaların sayısının fazla olmadığını belirtmiştir. Jung, rüyaların genellikle ödünleyici bir özelliği olduğunu, psişenin ihmal edilmiş ve gelişmemiş yönlerini ödünleyerek denge sağlamaya çalıştığını ifade etmiştir (Geçtan, 1998; Meier, 1959/2022). Rüyalar yorumlanırken sadece tek bir rüya değil, belli bir süre boyunca görülen rüyalar birlikte değerlendirilmelidir. Jung'a göre her rüya, bütünü anlamaya katkı sağlayan önemli bir parçadır. Rüyaların bir arada ele alınması, kişinin iç dünyası hakkında daha anlamlı bir değerlendirme yapılmasını sağlamaktadır (Katırcıoğlu ve Karaaziz, 2024). Ayrıca Jung rüyaların yorumlanmasında bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu kültürel bağlamın da dikkate alınması gerektiğini vurgulamıştır. Bu nedenle aynı rüya sembolü farklı bireyler için farklı anlamlar taşıyabilmektedir (Jung, 1961/2009).

### ***Jung'un Kuramsal Özü ve Karşılaştırmalı Analiz***

Jung'un rüyalara bakış açısı ve kuramının özü, onun şu ifadesinde de açıkça görülebilmektedir: "Görüşümüz ancak kendi kalbimizin içine bakarsak netleşebilir; dışa bakan rüya görür, içe bakan uyanır." Bu yaklaşım, rüyayı bireyin psikolojik dengesini yeniden kurma ve homeostazis (iç denge) sağlama mekanizması olarak ele aldığını göstermektedir (Katırcıoğlu ve Karaaziz, 2024). Jung'un rüyalara yönelik yaklaşımının en güçlü yönü, rüyaları patoloji merkezli bir açıklamanın ötesine taşıyarak bireyin psikolojik bütünlüğe ve kendini gerçekleştirilmeye yönelik gelişimsel sürecinin bir parçası olarak değerlendirmesidir. Bu bakımdan Jung'un bu yaklaşımının bu çalışmada bir sonraki bölümde incelenecek olan fenomenolojik kuramların rüyalara bakış açısına benzediği söylenebilir. Jung aynı zamanda rüyalarda evrensel semboller bulunduğunu belirtmekle birlikte, rüyaların büyük ölçüde bireysel nitelik taşıdığını da vurgulamıştır (Jung, 1961/2009).

Bu bağlamda bir rüyanın anlamı, danışanın yaşam öyküsü ve öznel deneyimleri doğrultusunda değişiklik gösterebilmektedir. Jung ayrıca bu yaklaşımıyla Freud'un rüyalara ilişkin indirgemeci yorumlarından ayrılarak, bireyin anlamlandırma süreçlerini merkeze alan günümüz psikoloji anlayışına da önemli ölçüde yaklaşmıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, Jung'un rüyalara yönelik bakış açısının kendi çağının ötesinde bir perspektif sunduğu söylenebilir.

### Üç Büyük Kuramcının Ortak Noktaları

Her ne kadar Freud, Adler ve Jung rüyaların işlevine ilişkin farklı açıklamalar sunmuş olsalar da bu yaklaşımların birbirini dışlayan değil belirli noktalarda birbirini tamamlayan çerçeveler sunduğu söylenebilir. Her üç kuramcı da rüyaları, bireyin psikolojik süreçlerinin anlaşılmasında önemli bir araç olarak değerlendirmiş olup, rüya yorumunun terapi sürecinde işlevsel bir rol oynadığını vurgulamışlardır. Freud, Adler ve Jung, rüyaların bireyin uyanırken tam olarak anlamlandıramadığı içsel süreçlerin, arzuların veya çatışmaların ortaya çıktığı son derece kıymetli bir iletişim aracı olduğu konusunda birleşirler. Freud (1900/1996), rüyaları bastırılmış dürtülerin sembolik temsilleri aracılığıyla bilinçdışına ulaşmanın bir yolu olarak görürken; Adler, geleceğe yönelik hedefler ve sorun çözme çabaları ile ilişkilendirmiş; Jung ise sadece bireysel bilinçdışının değil aynı zamanda kolektif bilinç dışının sembolik anlatımı olarak ele almıştır.

Bu üç kuramcının rüyalara bakışını değerlendirdiğimizde rüyaların hem geçmiş yaşantıları hem günlük psikolojik deneyimleri hem de bireyin geleceğe yönelik yönelimlerini anlamının bir aracı olarak, çok katmanlı yapıya sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca her üç kuramcı da rüyaların tesadüfi biyolojik çıktılar olmadığını, aksine psikolojik bir amaca hizmet ettiğini ve klinik uygulamada danışanı anlamak adına vazgeçilmez bir veri sunduğunu savunmuşlardır. Üç kuramcı da rüya içeriğinin (imgeler, semboller ve duygular) yorumlanmasının gerektiğini ve bu yorumlama sürecinin bireyin kendini tanımasına, dirençlerini kırmasına ve psikolojik bir denge kurmasına hizmet ettiğini kabul ederler.

### Üç Büyük Kuramcının Kuramsal Farklılıkları

Freud (1900/1996), rüyalara geçmiş odaklı ve bastırılmış arzuların doyurulması penceresinden bakarken; Bununla birlikte rüyaların kökeni, işlevi ve yorumlanma biçimi konusunda kuramsal yaklaşımlarının farklılaştığı da görülmektedir. Örneğin Freud, rüyalara geçmiş odaklı ve bastırılmış arzuların doyurulması olarak bakarken; Adler geleceğe yönelik yaşam tarzının provası, karşılaşılan sorunlara çözüm aranan bir süreç olarak görmektedir. Jung ise bu iki bakış açısını aşan daha bütüncül bir perspektif geliştirerek rüyaların; kolektif bilinçdışından beslenen, arketipler aracılığıyla konuşan, bilinç ile bilinçdışı arasında

denge kuran ve kişiliğin eksik kalan yönlerini tamamlayarak bireyi bütünleşmeye davet eden gelişimsel bir süreç olduğunu ifade etmiştir.

Özetle; Freud rüyada örtük bir arzuyu veya çatışmayı çözümlenmeye çalışırken; Adler stratejik bir hazırlığı, Jung ise psişenin işlevsel dengeyi yeniden tesis etme faaliyetini görür. Ancak şu unutulmamalıdır ki; pozitivizmin rüyaları bilim dışı bıraktığı bir dönemde, bu üç isim (Adler, 1933/2015; Freud, 1900/2016; Jung, 1961/2009) de rüyayı bireyin psikolojik gerçekliğinin önemli bir ifadesi olarak kabul etmiş ve onu psikoloji biliminin merkezine yerleştirmişlerdir.

### **İkinci Kuşak Psikanalitik Kuramcılar ve Rüya: İlişkisel, Dilsel ve Onarıcı Perspektifler**

Bu kısımda Freud, Adler ve Jung'un kuramsal çerçevesini genişleten ikinci kuşak psikanalitik kuramcılara da yer verilmiş olup bu bağlamda John Bowlby, Erich Fromm, Jacques Lacan, Donald Winnicott, Melanie Klein ve Sandor Ferenczi'nin görüşleri ele alınmıştır.

#### ***Bowlby***

Bağlanma kuramı ile döneminde olduğu kadar günümüzde de yankıları devam eden Bowlby'nin rüyaya dair görüşleri iki dönemde ele alınabilmektedir. Erken dönem olarak adlandırılan ilk döneminde Bowlby'nin Freud'un metodolojisini takip ettiği ve serbest çağrışım tekniğini kullandığı görülmektedir. Bu yıllarda saldırganlık, rekabet ve oedipal çatışma gibi geleneksel psikanalitik temalara odaklanmıştır (Van der Horst vd., 2020). Bowlby'nin ikinci dönemi olarak adlandırılacak olgunluk döneminde ise klasik sembolik rüya yorumundan uzaklaştığı görülmüştür. Bowlby, bağlanma kuramının da etkisi ile rüyaları artık sembolik bir kod olarak değil; kişinin gerçek yaşam ilişkilerinin ve bağlanma örüntülerinin rüya sahnesindeki görünümüleri olarak ele almaya başlamıştır (Van der Horst vd., 2020). Bu yüzden Bowlby'ye göre rüyalar, bireyin kendisi ve başkalarıyla kurduğu ilişkide geliştirdiği içsel bağlanma modellerini yansıtmaktadır.

Aynı zamanda Bowlby keder ve yas duygularını anlamak için de rüyaları bir araç olarak görmüştür. Örneğin ölen bir eşin rüyada canlı ve gerçekçi görülmesini, yas sürecinin sağlıklı bir şekilde ilerlediğinin bir göstergesi olarak kabul etmiştir (Van der Horst vd., 2020). Bowlby'nin erken döneminde psikanalitik sembolizme yaslanan rüya yorumundan, olgunluk döneminde bağlanma örüntülerini merkeze alan bir anlayışa yönelmesi, rüyaların bireyin gerçek ilişkisel deneyimleriyle direkt olarak bağlantılı olabileceğini göstermesi açısından literatüre önemli bir katkı sunmuştur. Özellikle yas ve keder süreçlerinde rüyaların düzenleyici ve iyileştirici bir işleve sahip olabileceğini vurgulaması, Bowlby'nin yaklaşımını önceki rüya kuramlarından ayıran özgün bir katkı olarak değerlendirilebilir.

#### ***Erich Fromm***

Erich Fromm (1951/1992) ise Freud'un (1900/1996) ve Jung'un görüşlerini tek taraflı bularak eleştirmiştir. Ona göre Freud (1900/1996), rüyaları ağırlıklı olarak bastırılmış cinsel ve saldırgan dürtülerin, yani insanın ilkel bir yönü olarak ele almıştır. Jung ise rüyaları daha çok kolektif bilinçdışı ve dini semboller üzerinden okuyarak rüyalara mistik bir bakış açısıyla yaklaşmıştır. Fromm, her iki yaklaşımı da eksik görmüş; insanın hem yıkıcı ve irrasyonel hem de yaratıcı ve erdemli yönler barındırdığını savunmuştur (Fromm, 1951/1992). Bu nedenle Fromm, rüyaları bu çok yönlü insan doğasının bir yansıması ve öznel kendiliğin sesi olarak görmektedir. Ona göre uyanıkken kişi dış dünyaya uyum sağlamak, çevreyi kontrol etmek ve hayatta kalmak için mantığıyla hareket ederek belli kurallara

uyumaktadır. Ancak uykudayken kişi toplumsal baskıdan özgürleşmektedir ve bu özgürlük ortamında uyanırken maskenin arkasına saklanan otantik kendilik konuşmaya başlamaktadır. Bu nedenle Fromm, bireylerin rüyadayken uyanık hale göre çok daha objektif bir bilişsel işlevselliğe ve dürüstlüğe sahip olabileceğini ifade etmektedir (Fromm, 1949).

Ancak rüyalar, uyanık yaşamda geçerli olan zaman, mekân ve nedensellik kurallarına göre işlememektedir. Rüyaların kendine özgü bir işleyiş mantığı vardır ve bu mantık, olayların nasıl gerçekleştiğinden çok nasıl deneyimlendiğine dayanmaktadır. Bu nedenle rüyada yaşananlar dış gerçekliğe göre anlamsız ya da saçma görünebilmektedir. Ayrıca Fromm'a göre rüyalar, yalnızca bireysel deneyimlerin ürünü değildir; aksine insanlığın tarih boyunca paylaştığı, ancak modern yaşamla birlikte büyük ölçüde unutulmuş olan ortak bir sembolik dilin ifadesidir (Fromm, 1949). Bu yönüyle Fromm'un, Jung'un kolektif bilinçdışı ve arketip kavramlarına benzer bir açıklamaya yaklaştığı görülmektedir. Fromm, rüyalardaki sembolik dilin niçin güçlü olduğu sorusuna, bu dilin içsel yaşantıları kelimelere dökmekte yaşanan sınırlılıkları aşması gerekçesini sunmaktadır. Yani korkular, arzular, çelişkiler ve farkındalıklar; rüyalarda semboller aracılığıyla, sıradan dilin ifade edemeyeceği bir duyarlılık ve bütünlük içinde ortaya konmaktadır. Ancak Fromm'a göre bu dil çözümlenmediği sürece işlevini yerine getirememektedir. Anlaşılmayan rüyalar, içlerinde önemli mesajlar taşımasına rağmen okunmayan ve açılmayan mektuplar gibidir. Fromm ayrıca rüyaların geleceğe dönük güvenilir tahminlerde bulunabileceğini belirterek Adler'in kuramsal çizgisiyle paralellik göstermektedir (Fromm, 1949). Fromm için rüyalar, dış dünyanın kısıtlamalarından kurtulan zihnin, sembolik bir dil aracılığıyla kişinin kendisine dair öznel değer yargılarını, ahlaki eleştirilerini ve derin içgörülerini sunduğu rasyonel veya irrasyonel bir etkinlik olarak tanımlanabilmektedir (Fromm, 1949).

Fromm'un rüyaların işleyiş mantığına, ortak sembolik dile ve içsel süreçleri ifade etme gücüne yönelik vurguları, onun rüya kuramının temelini oluşturmaktadır. Araştırmacı, kuramını oluştururken eleştirdiği klasik psikanalitik zeminlerden de belirgin ölçüde beslenmiştir.

### **Jacques Lacan**

Jacques Lacan ise psikanalizi dilbilim ve antropoloji ile birleştiren bir psikanalisttir. Lacan, bilinçdışının bir dil gibi yapılandığını ifade eder ve rüyaları da bu dil aracılığıyla bastırılmış arzuların ifade edildiği alan olarak görmektedir. Lacan, rüyaları sembollerin rastgele ortaya çıktığı bir yer olarak görmekten ziyade, anlamın dilsel ilişkiler üzerinden kurulduğu bir yapı olarak değerlendirmektedir (Çetindaş, 2021). Freud'da görülen yer değiştirme ve yoğunlaştırma kavramlarını dilbilimdeki metafor ve anlam kayması (metonimi) kavramlarıyla açıklamaktadır. Bu nedenle rüyaları, anlamın doğrudan söylenmediği dilsel kaymalar ve metaforlar aracılığıyla ortaya çıkan bir alan olarak görmektedir. Lacan bastırma süreci ile dilbilimsel metafor sürecinin paralel olduğunu ifade etmektedir. Ona göre rüyadaki bir imge, kendisiyle ilişkili bir başka göstergenin yerine geçer ve böylece asıl anlam başka bir sembolle temsil edilmiş olur (Çetindaş, 2021). Ayrıca daha önce bu çalışmada açıklaması yapılan bilinçli rüya (lucid dream) kavramını Lacan'da da görmek mümkündür. Bu kavrama göre kişilerin rüya sırasında bilinci tamamen kapalı değildir ve kişi rüya gördüğünün farkına varabilmektedir (Dresler vd., 2012).

Lacan'ın rüyalara yaklaşımının en güçlü yönlerinden biri, rüya yorumunu evrensel sembol anlamlarına indirgemek yerine, bireyin dilsel üretimleri ve söylemi üzerinden ele almasıdır. Bu yaklaşım, rüyaların sabit anlamlar taşımadığı; aksine, kişinin kullandığı dil, çağrışımlar ve bilinçdışı arzular doğrultusunda şekillendiği fikrini güçlendirmektedir. Ancak Lacan'ın rüyayı büyük ölçüde dilsel yapı ve söylem üzerinden

ele alması, bedensel deneyimlerin ve ilişkisel bağlamın zaman zaman geri planda kalmasına neden olabileceği izlenimini vermektedir. Bununla birlikte kavramsal dilin soyut ve karmaşık olması, rüya yorumunun klinik uygulamada erişilebilirliğini ve uygulanabilirliğini sınırlayabileceğini düşündürmektedir.

### **Donald Winnicott**

Winnicott, bireyin deneyim alanını yapılandıran üç temel yaşam alanından bahsetmiştir. Bunlardan ilki, kişilerarası ilişkiler ve dış çevreyle olan etkileşimi içeren dış dünyadır. İkincisi, rüyaları ve rüya malzemesini içeren kişisel ya da bir diğer adıyla iç dünyadır. Winnicott'a göre burası kişinin kendini en zengin ve yaratıcı hissettiği yerdir (Winnicott, 1986/1998). Üçüncü yaşam alanı ise kültürel deneyim alanıdır. Kültürel deneyim alanı; bireyin içsel hayal dünyası ile dışsal gerçeklik arasında kalan, oyunla başlayıp yetişkinlikte sanat ve din gibi yaratıcı uğraşlarla devam eden ara bölge olarak ifade edilmiştir (Winnicott, 1986/1998). Winnicott, rüyayı sadece bilinçdışı bir arzu doyumunu olarak değil; bireyin psikik bütünlüğünü ve yaratıcılığını sürdürdüğü temel bir alan olarak görmüştür. Winnicott, kişinin rüyadayken yaşadıklarını gerçek gibi hissettiğini ancak bu durumun zihinsel bir üretim olduğunu ifade etmiştir. Ona göre bu durum ruhsal gelişimin sekteye uğramadan devam edebilmesi için gereklidir. Winnicott'a göre rüyalar, bireyin iç dünyası ile dış gerçeklik arasında yer alan geçiş alanının bir parçasıdır. Winnicott; rüyalarda sevilen nesneye yönelik yıkıcı dürtülerin deneyimlenmesinin, eğer nesne gerçek hayatta varlığını koruyorsa bireyin gerçeklik duygusunu güçlendirebileceğini ifade etmiştir (Winnicott, 1986/1998). Bu durum nesnenin kullanılabilir hale gelmesini ve dış dünyanın hayalden ayrıştırılmasını sağlamaktadır.

Winnicott, ayrıca rüyaların bireyin ruhsal dinamikleri hakkında önemli ipuçları verebileceğini ifade etmiştir. Kişinin rüyalarını hatırlayıp anlatabilmesini içsel gerilimleriyle baş edebilme ve ego bütünlüğünün bir göstergesi olarak görmüştür. Travmatik geçmişi olan bireylerde ise rüyaların bütünlüğü tehdit edici ve korkutucu olabileceğini açıklamıştır (Winnicott, 1986/1998). Bu yönüyle rüya, Winnicott için yalnızca bastırılmış arzuların değil; bireyin bütünleşme, yaratıcılık ve gerçeklik algısının kararlılık kazanmasında temel bir gösterge işlevi görmektedir.

Winnicott (1986/1998) hakiki kendilik ve sahte kendilik kavramlarına da değinmiştir. Ona göre hakiki kendilik; bireyin doğal, spontan ve canlı yönünü ifade etmektedir. Kişi eğer bu kendilik ile temas halindeyse kendisi gibi hissetmektedir. Sahte kendilik ise bireyin çevrenin beklentilerine uyum sağlaması amacıyla geliştirdiği kendiliktir. Bu durum boşluk ve yabancılaşma duygularına yol açmaktadır. Bu yüzden bir çocukta sahte kendiliğin gelişmesi durumunda bireyin gerçek ve canlı yönlerinin bastırılıp gizli kalabileceğini ifade etmektedir. Bu durumda rüyalar, kişinin gündelik yaşamda erişemediği hakiki kendiliği koruyan ve bireyin rüya aracılığıyla öznel duygulanımlarıyla temas edebilmesini sağlayan nadir bir alan haline gelmektedir (Winnicott, 1986/1998).

Winnicott'un rüyalara yaklaşımının en güçlü yönlerinden biri, rüyayı yalnızca bastırılmış arzuların ya da çatışmaların ürünü olarak değil; bireyin psikik bütünlüğünü, yaratıcılığını ve gerçeklik duygusunu sürdürdüğü temel bir alan olarak ele almasıdır. Bu yaklaşımın, rüyaların yalnızca patolojiyle değil aynı zamanda kendilik sürekliliği ve yaratıcı yaşantılarla ilişkili olduğunu göstermesi bakımından da daha iyimser bir zeminde durduğu görülmektedir. Bununla birlikte Winnicott'un rüyalara ilişkin kuramsal çerçevesinin daha çok sağlıklı gelişim ve yeterince iyi çevre koşulları varsayımı üzerinden ilerlemesinin; ağır psikopatoloji, yoğun travma ya da parçalanmış kendilik yapılarında görülen rüya deneyimlerini açıklamada görece sınırlı kalabileceğini düşündürmektedir.

### **Melanie Klein ve Sandor Ferenczi**

Melanie Klein rüyaları daha çok erken çocukluk dönemi, nesne ilişkileri ve insanın doğuştan getirdiği yıkıcı dürtüler üzerinden açıklamaktadır. Rüyaları en ilkel ve bastırılmış çatışmaların yansıma alanı olarak görmektedir. Ayrıca Klein, rüyaların temelinde insanın doğuştan gelen saldırgan, kötü ve sadistik duyguların yattığına inanmaktadır. İnsanın içindeki yıkıcı dürtü dinamiğini anlamlandırabilmek için Klein, özellikle kabuslara önem vermiştir (Çetindaş, 2021). Nesne ilişkileri açısından bakıldığında ise rüyalar, bebeğin dıştaki iyi nesneyi zihninde güvenli bir şekilde içselleştirme çabasını ve ona karşı hissedilen sevgi ile saldırganlık arasındaki çatışmayı yansıtmaktadır. Özellikle sevilen nesneye zarar verme korkusundan doğan depresif kaygı, rüyaların içeriğini şekillendirmektedir (Geçtan, 1998).

Klein'in yaklaşımının özellikle kaygı, suçluluk ve yıkıcı dürtülerin rüyalarda nasıl temsil edildiğini vurgulaması; kâbusların ve yoğun duygulanım içeren rüyaların klinik olarak anlaşılmasında önemli bir açıklayıcı olduğu söylenebilir. Ancak bu kuramda rüyaların; güncel yaşam bağlamı, ilişkisel deneyimler ve kendilik bütünlüğüyle kurduğu anlam ilişkisinin sınırlı biçimde ele alındığı görülmektedir.

Bu çalışmada bahsedilecek son kuramcı ise Sandor Ferenczi'dir. Ferenczi'nin rüyalara bakışında travma ve patojenik süreçlerin, rüyanın temel işlevi olan arzu doyurma ve uykunun korunması prensipleriyle iç içe geçtiği görülmüştür. Ferenczi, rüya analizi sayesinde nevrotik bir hastanın tedavisinin büyük ölçüde hızlanabileceğini ifade etmiştir. Ona göre rüyalar hastalık yapıcı malzemelere ulaşmanın aracıdır (Ferenczi, 1910). Ferenczi rüyaları aynı zamanda travmatik yaşantıları işleme ve onarma çabası olarak da görmüştür. Ona göre rüya, zihnin geçmişte sindiremediği ağır bir olayla başa çıkma ve onu yeniden organize etme işlevidir. Bu nedenle rüyalar bastırılmış travmatik anıların ve patojenik karmaşaların kılık değiştirerek ifade bulduğu ve analiz yoluyla iyileşmenin anahtarını sunduğu hayati bir ruhsal işlevdir (Ferenczi, 1910; Geçtan, 1998).

Ferenczi'nin kuramının önemli bir yönü, rüyayı edilgen bir arzu doyma mekanizmasından çıkarıp aktif bir **psişik onarım alanı** haline getirmesidir. Ona göre rüyalar, zihnin uyanırken başa çıkamadığı ağır ve sarsıcı anıları yeniden organize ederek kişinin **psikolojik dengesini** yeniden kurmaya çalışmaktadır.

Ferenczi'nin kuramının önemli bir yönü, rüyayı edilgen bir arzu doyma mekanizmasından çıkarıp aktif bir psişik onarım alanı haline getirmesidir. Ona göre rüyalar, zihnin uyanırken başa çıkamadığı ağır ve sarsıcı anıları yeniden organize ederek kişinin psikolojik dengesini yeniden kurmaya çalışmaktadır. Bu bakımdan Winnicott'un görüşüne benzediği söylenebilir. Ferenczi'nin yaklaşımındaki temel sınırlılığın, rüyayı aşırı derecede patoloji ve travma odaklı bir çerçevede ele alması olduğu söylenebilir. Rüyaları neredeyse bütünüyle onarma ve iyileştirme işlevi üzerinden tanımlaması, travmaya dayanmayan gündelik rüya deneyimlerini açıklamakta yetersiz kalmasına yol açabilmektedir. Bu yönüyle Ferenczi'nin yaklaşımının, Jung'un tüm insanlığı ilgilendiren evrensel ve mitolojik semboller içeren "büyük rüyalar" anlayışıyla da belirgin bir karşıtlık gösterdiği söylenebilir.

Bu çalışmada ele alınan ikinci kuşak psikanalitik yaklaşımlar birlikte değerlendirildiğinde; bazı yaklaşımların rüyayı ilişkisel bağlam ve erken dönem yaşantılar üzerinden derinleştirirken, bazılarının rüyayı yaratıcı ve onarıcı bir bilinç alanı olarak ele aldıkları görülmektedir. Bu kuramsal çeşitlilik, rüya yorumunun tek bir yaklaşıma indirgenmesi yerine; danışanın bireysel özellikleri ve terapötik bağlam doğrultusunda esnek bir çerçevede ele alınmasının daha işlevsel olabileceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın bir sonraki bölümünde, rüyaları yalnızca geçmişe ya da geleceğe yönelik bilinçdışı

süreçler olarak ele almak yerine, "şimdi ve burada" odağında, seans sırasında yeniden yaşantılanan kişisel deneyimler olarak değerlendiren fenomenolojik yaklaşımlar incelenecektir.

### **Fenomenolojik Kuramlara Göre Rüyalar**

Bu çalışmada fenomenolojik kuramlar kapsamında rüyalar; Geştalt kuramı, Birey Merkezli Kuram ve Irvin Yalom'un varoluşçu yaklaşımı çerçevesinde ele alınmıştır. Psikanalitik kuramlarda görülen yorumlama ve sembolik çözümleme yaklaşımının aksine Geştalt ekolünde rüyaların doğrudan yorumlanmadığı ve analiz edilmediği göze çarpmaktadır. Geştalt terapide rüyalar sanki şimdi oluyormuşçasına canlandırılır ve rüyayı gören kişi böylelikle rüyasının aktif bir parçası haline gelmiş olur (Corey, 2015). Bu süreçte öncelikle rüyadaki kişi, nesne, olay ve hissedilen duyguların ayrıntılı biçimde hatırlanması sağlanarak rüyanın tüm öğeleri görünür hale getirilmektedir. Perls (1969), rüyada görülen her bir kişi ve nesnenin, rüyayı gören kişinin yansıtılmış bir özelliğini ve bitmemiş bir durumunu temsil ettiğini ileri sürmektedir (Corey, 2015). Bu bağlamda Perls (1969), rüyaların varoluşsal iletiler barındırdığını belirterek; rüya içeriğini oluşturan tüm bileşenlerin bütüncül bir farkındalıkla incelenmesi durumunda, bireyin içsel dünyasına dair kapsamlı bir görüş elde edilebileceğini savunmuştur. Bu süreçte danışanlardan, rüya içeriğini bir yaşantısal senaryo olarak kullanmaları ve rüyanın farklı unsurları arasında diyaloglar yapılandırılmaları beklenmektedir. Bu yöntemle danışanlar, kendi içsel kutuplaşmalarıyla yüzleşmekte ve bu farklılıkları anlamlandırarak bütünleşme sürecini gerçekleştirmektedirler. Perls, bu işlevinden dolayı rüyaları psikolojik bütünleşmeyi kolaylaştıran önemli bir terapötik araç olarak tanımlamaktadır (Corey, 2015). Ayrıca Perls (1969), rüyaların danışanların savunma ve kaçınma mekanizmalarını deşifre ederek, kişilikteki eksik parçaların (*boşlukların*) somutlaşmasında kritik bir rol oynadığını ifade etmektedir (Corey, 2015).

Geştalt terapinin güçlü yönlerinden biri, danışanı rüyanın pasif bir anlatıcısı olmaktan çıkararak rüyanın tüm öğeleriyle aktif biçimde temas kurmaya davet etmesidir. Bununla birlikte Geştalt yaklaşımının rüyaları yorumlamayı ve sembolik çözümlemeyi bilinçli olarak geri planda bırakması özellikle nesne ilişkileri kuramı ve bağlanma temelli yaklaşımlarla karşılaştırıldığında, rüyaların erken dönem yaşantılar ve içselleştirilmiş ilişki örüntüleriyle bağlantısının yeterince derinleştirilememesine neden olabilmektedir. Ayrıca rüya çalışmasının büyük ölçüde deneyimsel tekniklere dayanması, bazı danışanlar için yoğun ve zorlayıcı bir süreç de yaratabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında Geştalt terapinin rüyaların yaşantısal, bütünleştirici ve farkındalık artırıcı yönlerini güçlü biçimde vurguladığı ancak psikanalitik ve gelişimsel yaklaşımlarla karşılaştırıldığında daha sınırlı bir kuramsal çerçeve sunduğu söylenebilir.

### ***Birey Merkezli Yaklaşım***

Birey merkezli danışma yaklaşımının rüyalara bakışına yönelik literatür taramasında sınırlı kaynakların bulunduğu dikkati çekmiştir. Birey merkezli yaklaşım Carl Rogers tarafından ele alınan ve merkezinde koşulsuz olumlu kabul, empati ve içtenlik kavramlarını barındıran bir kuram olarak öne çıkmaktadır (Corey, 2015). Bu çalışmada ise Carl Rogers'ın kuramı temelinde Birey Merkezli Danışmada rüya yaklaşımını tartışabilmek amacıyla Jennings (1986) tarafından hazırlanan "*A Person – Centered Approach to Dream Analysis*" isimli çalışmadan yararlanılmıştır.

Jennings (1986), rüya analizinde, rüyanın en iyi yorumlayıcısının danışanın öznel algısı olduğunu ifade ederek, bireyin merkezde olması gerektiğinin ilk olarak Jung tarafından ifade edildiğini belirtmektedir. Benzer biçimde birey merkezli psikolojik danışmada, danışanın kendi rüyalarının yorumunu yapmasını sağlamak amaçlanmaktadır. Bu nedenle rüyaların yorumu bu yaklaşımda tamamen danışana

bırakılmaktadır (Jennings, 1986). Ancak Jennings (1986), birey merkezli terapinin rüya olgusuna yönelik mesafeli tutumunun, yaklaşımın üç terapötik koşulunu (*kabul, empati, içtenlik*) işlevsizleştirebileceğini savunmaktadır. Yazara göre, danışanın rüya materyaline, Terapist tarafından yeterli bir yanıt verilmemesinin danışanın bir parçasını kasıtsızca reddedeceği anlamına gelmektedir; bu durum ise koşulsuz olumlu kabul ilkesine zarar vermektedir. Ayrıca böyle bir durumda terapist rüyanın duygusal önemini paylaşmadığı için empatik anlayışı da ilerletememiş olacaktır. Bu yüzden Jennings, birey merkezli yaklaşımın temelindeki süreçlerin zarar görmemesi adına bu kuramın rüyalar ile çalışmasının önemi üzerinde özellikle durmuştur.

Birey merkezli rüya analizinde, rüyaların evrensel ve herkes için geçerli yapı ve içerikler taşıdığı varsayımı reddedilmektedir. Danışman burada “bilen uzman” konumunda değildir. Bu kuramda kişinin hayatındaki tek uzmanın kendisi olduğu ifade edilmektedir (Jennings, 1986). Rüya analizi yapılırken rüyanın kronolojik sırasına dikkat edilmesi önemli görülmektedir. Rüyadaki olayların belirli bir mantık ve sıra içerisinde geliştiği, bu sıranın bozulmasının anlamın önemli bağlamlarının gözden kaçmasına yol açabileceği ifade edilmektedir. Aynı zamanda kronolojik sırayla uyumlu bir şekilde rüya analizini yapmanın bir organizasyon sağladığı ifade edilerek kronolojinin ilerlemeyi gözden geçirmek ve özetlemek için yararlı olduğu açıklanmıştır (Jennings, 1986). Ardından ise rüyanın küçük birimlere ayrılarak çalışılmasının üzerinde durulmuştur. Mahrer (1971), bilinçli düşünmenin uyanmanın ilk anında dahi çarpıtılabileceğini ifade etmiştir. Bilinçli yaşam, zaman geçtikçe rüyanın içeriğinin ve atmosferinin hatırlanmasını önemli ölçüde değiştirebileceğinden rüyaları mümkün olduğunca çok ayrıntı içerik şeklinde daha küçük parçalara veya öğelere ayırmak ve bu öğeler üzerinde çalışmak önemli olmaktadır.

Birey merkezli yaklaşımda bir diğer önemli olan unsur ise Jung’un da ifade ettiği gibi “Rüyanın kendisi için konuşmasına izin vermek”tir. Bu ifadeden yola çıkarak rüyaların kendi içinde eksiksiz ve anlamlı olduğu bu nedenle de rüyanın kendisinin önemi, amacı ve gelişim potansiyeli hakkında en iyi bilgiye sahip olduğu söylenebilmektedir. Danışmanın buradaki rolü rüyayı yorumlayıp ona dışarıdan bir anlam yüklemekten ziyade danışanın rüyanın parçalarıyla temas kurmasına ve rüyadaki duygularının farkına varmasına alan açmaktır (Jennings, 1986). Bu süreçte danışandan rüyadaki bir öğeyi fiziksel olarak tanımlaması istenebilmektedir. “Neye benziyor?”, “Nasıl bir sesi var?” gibi sorularla rüya imgesi danışana özgü bir anlama dönüşmektedir. Ayrıca “Bu sana ne ifade ediyor?” sorusu o öğenin danışan için taşıdığı anlamın ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır (Jennings, 1986). Danışmanın içerik ve duygu yansıtması gibi temel terapötik becerileri de bu süreçte önemli rol oynamaktadır. Bu yaklaşımda bazen danışana “...’nın işlevi nedir, amacı nedir?” gibi sorular sorularak kendine özgü bir tanım oluşturması istenmektedir. Burada amaç danışanın yeni bir bakış açısı kazanabilmesidir. Ayrıca bir duruma karşı “Aklına gelen ilk şey nedir?” sorusunu sormak o şeyin birincil veya önde gelen anlamını ortaya çıkarmış olacaktır (Jennings, 1986). Bu soru, rüyadaki herhangi bir şeyin özel, kişisel anlamına dair ipucu taşımaktadır.

Birey merkezli rüya analizinde Gestalt ekolünde de olduğu gibi rüya öğesinin konuşmasına izin verilmektedir. Bu teknik ile danışan vücut parçaları, nesnelere, önemli kişiler ve rüya figürleri ile hayali bir diyalog kurmaktadır. Bu sayede danışan, o öğenin ne anlama geldiğini ve kendi yaşam dünyasını daha kolay anlamlandırmış olacaktır (Jennings, 1986). Birey merkezli yaklaşımın, rüyayı çözülecek bir metin olmaktan çıkarıp yaşantılanacak bir deneyim olarak görmesi özellikle Gestalt terapi ile anlamlı bir diyalog kurduğunu göstermektedir ancak bu kuramın, sembolik çözümleme ve bilinçdışı dinamiklere ilişkin

yapılandırılmış bir çerçeve sunmaması psikanalitik ve nesne ilişkileri yaklaşımlarıyla karşılaştırıldığında sınırlı bir alan olarak değerlendirilmesine sebep olabilir.

### ***Irvin Yalom'un Varoluşçu Yaklaşımı***

Bu çalışmada fenomenolojik kuramlar arasında ele alınan bir diğer kuramcı Irvin Yalom ve onun varoluşçu felsefesi olmuştur. Yalom'a göre rüyalarla çalışmak terapiyi kolaylaştıran ve hızlandıran önemli bir araçtır (Yalom, 2017). Yalom ilk seanslarda getirilen rüyalarla ilgili yorum yapmaktan kaçınmaktadır çünkü Rogers'ın hümanistik yaklaşımında da görüldüğü gibi Yalom'a göre terapide öncelikli olan ilişki kurmaktır (Jennings, 1986). Bu nedenle ilk seanslarda getirilen rüyalar not edilmekte ancak yorumlama daha sonraki aşamalara bırakılmaktadır (Yalom, 2017). Yalom, rüyalarını hatırlamakta güçlük çeken danışanlarına uyku düzeni sonrasında hatırladıkları rüya parçalarını yataklarının yanında bulduracakları bir not defterine kaydetmelerini önermektedir (Yalom, 2017).

Yalom, seanslarında danışanın rüyalar üzerine sesli bir şekilde düşünmesini isteyerek aklına gelen her şeyi söylemesini, hiçbir şeyi sansürlemeden, atlamadan ifade etmesini belirtmektedir. Bu açıdan bakıldığında Yalom'un bu yaklaşımı Freud'un (1900/2016) serbest çağrışım tekniğini anımsatmaktadır. Ayrıca Yalom yine Freud'da olduğu gibi rüyadan önceki gün yaşanan olayları sorgulamaya önem vermektedir. Yalom'un psikodinamik kökenli varoluşçu bir terapist olması bu kanıyı destekler niteliktedir. Yalom, terapiye başladıktan sonra görülen ilk rüyaların genellikle hastanın terapiyle ilgili beklentileri ve korkularından kaynaklandığını ifade etmektedir. Buna yönelik Bağışlanan Terapi (2017) isimli kitabında kendi terapi sürecinden geçerken gördüğü ilk rüyayı örnek olarak vermiştir. Ayrıca Yalom, en değer verdiği rüyaların danışanın terapistle ilgili gördüğü rüyalar olduğunu ifade etmiştir. Kitabında verdiği örneklerde Yalom, danışanın terapisti başka nesnelere aracılığıyla sembolleştirdiği bu tür rüyaların, terapist açısından dikkatle ele alınması gerektiğini ve bir uyarı niteliği taşıyabileceğini belirtmiştir (Yalom, 2017).

Yalom'un rüyalarla çalışmadaki güçlü yönü, rüyayı terapötik ilişki, aktarım ve danışanın terapiye dair beklenti ve korkularını anlamada işlevsel bir araç olarak kullanması olarak ifade edilebilir. Serbest çağrışım ve önceki günün kalıntılarına verdiği önem, Freudcu geleneği anımsatırken; rüyayı yorumlamada aceleci olmaması ve ilişkiyi öncelmesi birey merkezli yaklaşım ile benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte Yalom'un yaklaşımında rüyalar, sistematik bir analiz tekniğinden ziyade terapistin klinik sezgisine dayalı olarak ele alınmaktadır. Bu durum, yaklaşımın esnekliğini artırırken aynı zamanda yöntemin sınırlarının belirsizleşmesine neden olarak varoluşçu çizgide ilerleyen terapistler için bir sınırlılık alanı oluşturabilir. Bu açıdan Yalom'un rüyalarla çalışmasının, yapılandırılmış psikanalitik tekniklerle karşılaştırıldığında daha bütüncül olduğu ancak daha az sistematik bir çizgide konumlandığı söylenebilir.

### **Karşılaştırmalı Değerlendirme**

Fenomenolojik kuramlara bakıldığında genel olarak rüyayı görenin kişisel deneyimlerine odaklanması bakımından psikanalitik kuramlardan ayrıştığı görülebilmektedir. Geştalt ve birey merkezli yaklaşımlar, terapistin bilen uzman rolünü reddederek anlamı tamamen danışana bırakmaktadır (Jennings, 1986). Yalom daha dinamik bir yol izleyerek Freudyan serbest çağrışım ve önceki günün kalıntılarına odaklanmaktadır (Yalom, 2017). Geştalt terapi "şimdi ve burada" ilkesiyle hareket ederek rüyayı canlandırma ve zıt yanlarla bütünleşip rüyanın her bir parçasıyla özdeşim kurma amacı taşırken (Corey, 2015); birey merkezli yaklaşım rüyanın kronolojik sırasına ve parçaların bireysel tanımlarına sadık kalarak danışanın kendi anlamını keşfetmesine alan açmaktadır (Jennings, 1986). Ayrıca her iki kuramda da

diyalog kurma tekniği görülmektedir. Yalom ise rüya içeriğini danışan–terapist arasındaki güven ilişkisi ve aktarım dinamikleri bağlamında ele alarak diğer iki kurama göre daha dinamik bir zeminde durmaktadır.

Görüldüğü üzere fenomenolojik bakış açısı; rüyayı geçmişin bir tortusu veya geleceğin bir provası olmaktan çıkarıp, rüya görenin o andaki varoluşsal durumuyla doğrudan temas kurduğu 'şimdi ve burada' temelli dinamik bir yaşantı alanı olarak konumlandırır. Bu yaklaşım, rüya deneyimini kronolojik zamanın ötesine taşıyarak, bireyin güncel fenomenolojik alanındaki yaşantısına odaklar. Bu noktada, nörobiyolojik verilerle fenomenolojik anlam dünyası arasındaki köprü belirginleşmektedir. Stickgold vd. (2000) tarafından ortaya konan; uykunun hafıza izlerini biyolojik olarak yeniden yapılandığına dair bulgular, aslında bu fenomenolojik 'yeniden inşa' sürecinin nöral zeminini oluşturmaktadır. Dolayısıyla rüya; nörobiyolojik bir kayıt mekanizması ile fenomenolojik bir anlamlandırma sürecinin entegrasyonuna dayanan, bireyin güncel yaşantısını anlık olarak işleme aldığı bilişsel-ruhsal bir sentezin ürünüdür.

## SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

### Tartışma

Bu çalışma, rüyaya ilişkin farklı kuramsal yaklaşımları bir araya getiren kapsamlı bir literatür taraması olarak, rüyanın çok boyutlu ve disiplinler ötesi doğasını ortaya koymaktadır. Nörobilimsel çalışmalar rüyayı, özellikle REM uykusu bağlamında ele alarak öğrenme, bellek ve duygusal düzenleme süreçleriyle ilişkilendirmiştir (Madan ve Jha, 2012; Siegel, 2011; Walker ve Stickgold, 2006). Güncel nörobiyolojik bulgular, rüya sürecinin sadece kortikal bir gürültü değil, prefrontal korteks ve amigdala arasındaki emosyonel veri işleme sürecinin bir parçası olduğunu doğrulamaktadır (Scarpelli vd., 2019). Psikanalitik ve fenomenolojik yaklaşımlar ise rüyayı bireyin bilinçdışı süreçleri, öznel yaşantıları, ilişkisel deneyimleri ve travmatik izleri gibi farklı düzlemlerde açıklamaktadır. Bu durum, rüyanın hem nörofizyolojik bir gereklilik hem de psikolojik ve ilişkisel bir deneyim olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Rüyaya ilişkin psikanalitik ve fenomenolojik yaklaşımlar birlikte ele alındığında, rüyanın tek bir anlam çerçevesine indirgenemeyecek kadar çok katmanlı bir deneyim olduğu görülmektedir. Psikanalitik kuramlar rüyayı çoğunlukla bilinçdışı süreçlerin, bastırılmış dürtülerin ve içsel çatışmaların sembolik bir dışavurumu olarak ele alırken; fenomenolojik yaklaşımlar rüyayı, rüyayı gören bireyin yaşantısına özgü, “şimdi ve burada” düzleminde anlam kazanan bir deneyim olarak konumlandırmaktadır. Bu noktada iki ekolün ontolojik farkı şu sorularda somutlaşmaktadır: Psikanalitik kuramların rüyaya “Bu neyin göstergesi?” sorusuyla semantik bir derinlik ararken, fenomenolojik kuramlar “Bu senin için nasıl yaşanıyor?” sorusuyla deneyimin öznel niteliğine odaklanmaktadır (Spinelli, 2005).

Freud (1900/2016)'un rüyayı bastırılmış dürtülerin örtük bir ifadesi olarak ele alması, rüyaya neden–sonuç ilişkisi içinde anlam yükleyen daha deterministik bir çerçeve sunmaktadır. Klein (1952)'in rüyaları erken dönem içsel nesne ilişkileri ve yıkıcı dürtüler bağlamında değerlendirmesi ise yoğun kaygı ve çatışma içeriklerini anlamlandırmak açısından güçlü bir açıklama getirmektedir. Buna karşılık Winnicott (1971) tarafından rüyaya iyileştirici bir alan olarak yaklaşılması, rüyaların yalnızca çatışmayı değil aynı zamanda psikolojik gelişimi ve bütünleşmeyi de destekleyebileceğini göstermektedir. Jung (1933/2015) ve Fromm (1951/1992) ise rüyayı yalnızca bastırılmış içeriğin bir yansıması olarak değil, bireyin telafi edici gelişim sürecinin ve varoluşsal yöneliminin bir parçası olarak ele alarak Freud'un sunduğu dar çerçeveyi genişletmişlerdir. Özellikle Fromm (1951/1992) hem yıkıcı hem de akılcı dürtülere yer vererek rüyayı tek yönlü bir çatışma alanı olmaktan çıkarıp insanın kendini gerçekleştirme süreciyle ilişkilendirmesi bakımından daha bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır. Bu yönüyle Fromm'un rüyaların hem yıkıcı hem de

yapıcı potansiyeller taşıyabileceğini vurgulaması, Klein'in daha karamsar ve Winnicott'un daha iyimser perspektiflerini bir araya getiren bir konumda durmaktadır. Ayrıca Fromm'un rüyaların tarihsel ve ortak bir sembolik dil taşıdığına yaptığı vurgu Jung'un kolektif bilinçdışı kavramını da akla getirmektedir.

Bowlby (1969), özellikle yas ve keder süreçlerinde rüyaların düzenleyici ve iyileştirici bir işleve sahip olabileceğini vurgulayarak, rüyayı yalnızca çatışmanın değil, ruhsal onarımın da bir alanı olarak konumlandırmaktadır. Bowlby'nin bu yaklaşımı, rüyayı bireyin içsel çalışma modellerini (*internal working models*) güncellediği bir alan olarak gören güncel bağlanma temelli rüya araştırmalarıyla da desteklenmektedir (McNamara vd., 2001). Bu yönüyle Bowlby'nin görüşleri, rüyayı bireyin psikik bütünlüğünü yeniden kurmasına olanak tanıyan bir geçiş alanı olarak ele alan Winnicott'un görüşleriyle örtüşmektedir. Her iki kuramcı da rüyayı patolojinin bir göstergesi olmaktan ziyade, psikolojik devamlılığının ve iyileşme kapasitesinin bir ifadesi olarak değerlendirmişlerdir. Öte yandan Lacan (1966), rüyayı bilinçdışının "dil gibi yapılandığı" bir gösterenler zinciri olarak ele almıştır. Bu yaklaşım, rüya çözümlemesine dilbilimsel bir titizlik kazandırırken, rüya deneyiminin duygusal ve bedensel boyutlarını ikincil plana itme riski de taşımaktadır.

Bu noktada fenomenolojik literatür, rüyayı anlamın inşasından ziyade deneyimlenme biçimine odaklayan, somatik ve yaşantısal boyutları merkeze alan yapısıyla söz konusu kuramsal boşluğu doldurmaktadır. Fenomenolojik kuramlar, rüyayı danışanın öznel yaşantısı, bedensel duyuları ve 'şimdi ve burada' ilkesi bağlamında ele alarak; rüya ile kurulan ilişkiyi yapısal bir çözümlemeden ziyade, deneyimsel bir temas düzlemi olarak yeniden tanımlamışlardır. Gestalt terapisinde rüyanın analitik bir yorumlamaya tabi tutulmaması ve rüyayı oluşturan bileşenlerle doğrudan temas kurulması (Perls, 1969), rüyayı anlamdan çok deneyim alanına taşımaktadır. Rüya burada "çözülecek" bir bilmece olarak değil "yaşanacak" bir süreç olarak ele alınmaktadır. Bu yönüyle Gestalt yaklaşımı, psikanalitik kuramların sembol çözümleme eğilimine karşı rüyayı bedensel, duygusal ve ilişkisel boyutlarda bütüncül bir biçimde ele almaktadır. Birey merkezli yaklaşım ise rüya karşısında terapistin bilen uzman rolünü reddederek tartışmaya psikanalitik kuramcılara göre oldukça farklı bir ses getirmiştir. Rüyanın anlamını tamamen danışana bırakan bu tutum, Jung'un "rüyanın en iyi yorumlayıcısı rüyayı gören kişidir" düşüncesiyle de örtüşmektedir. Ancak burada rüya, Jung'daki gibi kolektif bir sembolik yapıdan ziyade bütünüyle bireysel ve öznel bir yaşantı olarak ele alınmaktadır.

Yalom'un varoluşçu yaklaşımı ise psikanalitik ve fenomenolojik çizgiler arasında köprü kurar niteliktedir. Yalom (1980/1999), rüyaları hem içsel dinamiklerin bir yansıması hem de terapötik ilişkinin bir aynası olarak değerlendirerek, Freudyen serbest çağrışımı Rogers'ın ilişki odaklı tutumuyla harmanlamıştır. Bu durum, rüya çalışmasını sadece bireysel bir zihinsel faaliyet olmaktan çıkarıp, kişiler arası bir zemine taşımaktadır. Bu yönüyle Yalom'un rüyalara dönük yaklaşımının terapötik ilişki ve varoluşsal kaygılar arasında dolaşan dinamik bir çizgide durduğu söylenebilir.

Yapılan literatür incelemesi sonucunda, kuramlar arasındaki temel ortaklığın, rüyayı pasif bir ürün değil, ruhsal işleyişe dair anlam taşıyan aktif bir süreç olarak görmeleri olduğu söylenebilir. Farklılıklar ise daha çok rüyanın işlevsel tanımı ve terapistin bu süreçteki konumu (*yorumcu, tanık veya eşlikçi*) noktasında belirginleşmektedir. Bu çalışmanın temel çıkarımı; rüyaların ne yalnızca sembolik çözümlemelere ne de sadece yaşantısal deneyimlere hapsedilmemesi gerektiğidir. Aksine, rüya çalışmasının danışanın ihtiyacı ve kuramsal esneklik gözetilerek "bütüncül" bir perspektifle ele alınması, klinik uygulamada en yüksek faydayı sağlayacaktır. Sonuç olarak rüyalar hem bilinçdışı dinamiklerin izini süren hem de bireyin

kendisiyle kurduğu ilişkiyi derinleştiren, psikoloji biliminin en özgün ve verimli çalışma alanlarından biri olmayı sürdürmektedir.

## Sonuç

Bu çalışma, rüyaların yalnızca nörofizyolojik bir süreç değil, aynı zamanda bireyin iç dünyasına ve ruhsal işleyişine ışık tutan çok boyutlu ve anlamlı bir deneyim alanı olduğunu ortaya koymaktadır. Nörobilimsel bulgular rüyaların özellikle REM uykusu ile ilişkili olduğunu; öğrenme, bellek ve duygusal düzenleme süreçlerinde kritik bir rol oynadığını doğrulamaktadır. Ancak rüyaların sadece biyolojik bir çıktı olarak değil, geçmiş, şimdi ve gelecek arasında köprü kuran zihinsel temsiller olarak ele alınması konunun derinleşmesini sağlamaktadır.

Kuramsal açıdan incelendiğinde, psikanalitik yaklaşımların rüyayı "Bu neyin göstergesi?" sorusuyla ele alarak bilinçdışı arzular, bastırılmış çatışmalar ve erken dönem nesne ilişkileri üzerinden anlamlandırdığı görülmektedir. Bu bağlamda rüyalar; Freud için bir arzu doyumunu, Adler için geleceğe yönelik bir sorun çözme provası, Jung için ise bilinç ile bilinçdışı arasında denge kuran ve kişiliği bütünleşmeye davet eden bir süreçtir. İkinci kuşak psikanalitik kuramcılar ise bu çerçeveyi genişleterek rüyaların ilişkisel bağlanma örüntülerini yansıtan, travmatik yaşantıları onaran ve gerçek benliğin sesini duyuran işlevlerine vurgu yapmışlardır.

Buna karşılık fenomenolojik yaklaşımlar, rüyayı "Bu senin için nasıl yaşıyor?" sorusu odağında, "şimdi ve burada" gerçekleşen öznel bir deneyim olarak konumlandırır. Gestalt terapi rüyayı bir bütünleşme aracı olarak canlandırırken; birey merkezli yaklaşım terapistin uzman rolünü reddederek anlamı tamamen danışana bırakmaktadır. Yalom'un varoluşçu perspektifi ise bu iki ana damar arasında köprü kurarak rüyayı terapötik ilişkiyi ve aktarım dinamiklerini anlamada dinamik bir araç olarak kullanmaktadır.

Çalışmanın sonucunda ulaşılan temel çıkarım, rüyaların tek bir kuramsal çerçeveye indirgenemeyecek kadar zengin bir psikolojik malzeme sunduğudur. Terapi sürecinde rüya çalışmasının, danışanın kişisel ihtiyaçları ve kuramsal esneklik gözetilerek bütüncül bir yaklaşımla ele alınması en işlevsel yol olarak değerlendirilmektedir. Araştırma, Bilişsel Davranışçı Terapi gibi güncel ekollerin kapsam dışı bırakılması ve klinik vaka analizlerinin eksikliği gibi sınırlılıklara sahip olsa da, alan çalışanlarına rüyaların klinik kullanımını konusunda kapsamlı bir perspektif sunmaktadır.

## Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışma, rüyaları temel olarak Psikanalitik, Analitik, Bireysel Psikoloji ve Fenomenolojik yaklaşımlar ekseninde ele almıştır. Bilişsel Davranışçı Terapi veya Şema Terapi gibi diğer güncel ekollerin rüya yaklaşımları çalışma kapsamı dışında tutulmuştur. Çalışma bir literatür taramasıdır ve elde edilen veriler, Türkçe ve İngilizce dillerinde yayınlanmış ve erişilebilen akademik kaynaklardan yararlanılarak sentezlenmiştir. Klinik vaka analizleri veya ampirik bir saha araştırmasını içermemektedir.

Çalışma, rüya olgusunu nörobilimsel yönleriyle ele alarak psikanalitik ve fenomenolojik kuramlar çerçevesinde inceleyen daha çok batı kökenli kuramların ele alındığı bir literatür taraması niteliğindedir. Ancak çalışmanın kapsamının genişletilerek, özellikle doğu kökenli terapi ekollerini de içerecek biçimde ele alınmasının rüyaya ilişkin kuramsal çeşitliliğe dair bilgileri daha fazla artıracığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bu literatür taraması, rüya çalışmasının modern psikoterapideki vazgeçilmez yerini koruduğunu göstermektedir. Gelecek araştırmaların, nörobilimsel görüntüleme teknikleri ile

fenomonolojik rüya anlatılarını birleştiren "nöro-fenomonolojik" yaklaşımlara odaklanması, rüyanın hem "nasıl" oluştuğu hem de "niçin" görüldüğü soruları arasındaki boşluğu kapatacaktır. Ayrıca, dijitalleşen dünyada değişen rüya içerikleri üzerine yapılacak ampirik çalışmalar, literatüre özgün katkılar sunma potansiyeline sahiptir.

İncelenen kuramsal kaynaklar, rüyaların insan psikolojisinin kendini dengeleme ve bütünleme eğiliminin önemli bir parçası olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla rüyalar hem araştırmacılar hem de klinisyenler için bireyin içsel gerçekliğini anlamanın işlevsel yollarından biri olmaya devam etmektedir. Bu çalışma, rüya olgusunu pozitivist indirgemecilikten uzaklaştırarak, nörobiyolojik verilerle fenomenolojik anlam dünyası arasında bütüncül bir köprü kurmayı amaçlamaktadır.

### KAYNAKÇA

- Adler, A. (2004). *İnsanı tanıma sanatı* (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1927).
- Adler, A. (2015). *Yaşamın anlamı ve amacı* (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1933).
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma ve psikoterapi: Kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2009)
- Çetindaş, D. (2021). Psikanaliz, rüya ve roman. *Akademik Dil ve Edebiyat Dergisi*, 5(4), 2859–2915. <https://doi.org/10.34083/akaded.1022796>
- Dement, W. (1960). The effect of dream deprivation. *Science*, 131(3415), 1705–1707. <https://doi.org/10.1126/science.131.3415.1705>
- Dresler, M., Wehrle, R., Spormaker, V. I., Koch, S. P., Holsboer, F., Steiger, A., Obrig, H., Sämann, P. G. & Czisch, M. (2012). Neural correlates of dream lucidity obtained from contrasting lucid versus non-lucid REM sleep: A combined EEG/fMRI case study. *Sleep*, 35(7), 1017–1020. <https://doi.org/10.5665/sleep.1974>
- Eliade, M. (2003). *Dinsel inançlar ve düşünceler tarihi: Cilt 3. Muhammed'den reform çağına* (A. Berktaş, Çev.). Kabaalçı Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1983)
- Foulkes, D. (1962). Dream reports from different stages of sleep. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65(1), 14–25. <https://doi.org/10.1037/h0040431>
- Ferenczi, S. (1910). The psychological analysis of dreams. *The American Journal of Psychology*, 21(2), 309–328. <https://doi.org/10.2307/1413032>
- Freud, S. (1996). *Günlük yaşamın psikopatolojisi* (Ş. Yeğin, Çev.). Payel Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1901)
- Freud, S. (2011). *Haz ilkesinin ötesinde, ben ve id* (A. Babaoğlu, Çev.). Metis Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1920-1923)
- Freud, S. (2016). *Rüyaların yorumu 1* (S. Budak, Çev.). Öteki Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1900)
- Fromm, E. (1949). The nature of dreams. *Scientific American*, 180(5), 44-47. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0549-44>
- Fromm, E. (1992). *Rüyalar, masallar, mitoslar: Unutulmuş bir dilin anlamasına giriş* (A. Arıtan & Ş. Yeğin, Çev.). Arıtan Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1951).
- Hobson, J. A., & McCarley, R. W. (1977). The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *The American Journal of Psychiatry*, 134(12), 1335–1348. <https://doi.org/10.1176/ajp.134.12.1335>

- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası* (8. basım). Remzi Kitabevi.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2020). *Psikolojiye giriş: Psikoloji ve yaşam* (G. Sart, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2009).
- Jennings, J. L. (1986). The dream is the dream is the dream: A person-centered approach to dream analysis. *Person-Centered Review*, 1(3), 310–333.
- Jung, C. G. (2009). *Anılar, düşler, düşünceler* (İ. Kantemir, Çev.). Can Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1961).
- Jung, C. G. (2015). *Modern insan rubunu arıyor* (M. K. Özdemir, Çev.). Pinhan Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1933).
- Katırcıoğlu, E. & Karaaziz, M. (2024). Jung perspektifinden rüyaların analizi üzerine bir derleme. *Journal of Institute of Economic Development and Social Researches (IKSAD)*, 9(35), 80-91. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13361381>
- Madan, V. & Jha, S. K. (2012). Sleep, memory and synaptic plasticity. *Proceedings of the National Academy of Sciences, India Section B: Biological Sciences*, 82(1), 117-126.
- Mahrer, A. R. (1971). Personal life change through systematic use of dreams. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 8(4), 328–332. <https://doi.org/10.1037/h0086690>
- McNamara, P., McLaren, D., Smith, D., Brown, A., & Stickgold, R. (2001). A "missing link" between sleep and dreams: Relation of nightmares and REM sleep to adult attachment style. *Psychological Science*, 12(3), 250-253.
- Meier, C. A. (2022). *Jung: Arketipler, rüyalar ve din* (S. Zaimoğlu, Çev.). Lejand Kitap. (Orijinal çalışma basım tarihi 1959).
- Nir, Y., & Tononi, G. (2010). Dreaming and the brain: From phenomenology to neurophysiology. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(2), 88–100. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.12.001>
- Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Schredl, M. (2007). Dream recall: Models and empirical data. In D. Barrett & P. McNamara (Eds.), *The new science of dreaming: Vol. 2. Content, recall, and personality correlates* (pp. 79–114). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Scarpelli, S., Bartolacci, C., D'Atri, A., Gorgoni, M., & De Gennaro, L. (2019). Mental sleep activity and EEG patterns: A narrative review of the last decade. *Frontiers in Psychology*, 10, 1702. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01702>
- Siegel, J. M. (2011). REM sleep: A biological and psychological paradox. *Scientific American*, 305(1), 58–63. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0711-58>
- Solms, M. (2000). Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 843–850. <https://doi.org/10.1017/s0140525x00003988>
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world: An introduction to phenomenological psychology*. London: Sage.
- Stickgold, R., Malia, A., Maguire, D., Roddenberry, D. & O'Connor, M. (2000). Replaying the game: Hypnagogic images in normals and amnesics. *Science*, 290(5490), 350–353. <https://doi.org/10.1126/science.290.5490.350>
- Van der Horst, F. C. P., Van der Veer, R., & Duschinsky, R. (2020). Such stuff as dreams are made on: John Bowlby and the interpretation of dreams. *Attachment and Human Development*, 22(6), 593-605. <https://doi.org/10.1080/14616734.2020.1748671>

Walker, M. P. & Stickgold, R. (2006). Sleep, memory, and plasticity. *Annual Review of Psychology*, 57, 139–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070307>

Winnicott, D. W. (1998). *Başlangıç noktamız ev* (N. Diner & N. Nirven, Çev.). Pinhan Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 1986).

Yalom, I. D. (2017). *Bağışlanan terapi* (Z. İ. Terzi, Çev.). Pegasus Yayınları.

Yalom, I. D. (1999). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. İ. Babayiğit, Çev.). Kabalıcı Yayınevi.

### Yazar Hakkında

**Cengiz POYRAZ:** Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

**Melis KARAHAN:** Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, İstanbul, Türkiye

### Yazar Katkıları

Çalışmanın tasarlanması, konunun, amacın ve yöntemsel çerçevenin belirlenmesi ile taslak metnin denetlenmesi, eksiklerinin tespit edilerek geliştirilmesi süreçleri birinci yazar Cengiz Poyraz; literatür taraması, veri toplama süreçleri ve taslak metnin ilk sürümünün kaleme alınması ise ikinci yazar Melis Karahan tarafından yürütülmüştür. Toplanan verilerin gözden geçirilmesi, elde edilen bulguların değerlendirilmesi, teorik tartışmanın yapılandırılması, sonuç ve önerilerin oluşturulması ile metnin akademik olarak gözden geçirilip son rapor haline getirilmesi süreçleri her iki yazar tarafından ortaklaşa yürütülmüş olup, tüm yazarlar makalenin son halini onaylamıştır.

### Çıkar Çatışması

Yazarlar, bu çalışmanın yürütülmesi, sonuçlandırılması veya yayımlanması sürecinde araştırmanın tarafsızlığını ya da nesnellliğini etkileyebilecek herhangi bir kişisel, akademik, finansal ya da ticari çıkar çatışmasının bulunmadığını beyan ederler.

### Destek

Bu araştırma, herhangi bir kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen kuruluş, fon sağlayıcı ya da üniversite tarafından finansal olarak desteklenmemiştir. Çalışma tamamen yazarların kendi imkânlarıyla yürütülmüştür.

### Etik Bildirim

Bu çalışma, kuramsal bir literatür taraması niteliğinde olup herhangi bir insan veya hayvan denek üzerinde uygulama içermemektedir. Bu kapsamda çalışma, anket, mülakat veya deney gibi veri toplama araçları kullanılmadığı için "Etik Kurul Onayı" gerektiren araştırmalar sınıfında yer almamaktadır. Çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine tam bağlılık gösterilmiş; yararlanılan tüm kaynaklara usulüne uygun şekilde atıf yapılmıştır.