

RÜYALAR

Tarih boyunca rüyalar ve uyku oldukça ilgi çeken bir konu olmuştur. İnsanoğlunun yaşamının nerdeyse üçte birini geçirdiği uyku ve rüyalar üzerine birçok insanüstü ve gizemli anlamlar yüklenmiştir. Roma döneminde bazı rüya analizleri yapılarak Roma Senatosuna sunulmuştur. Eski Yunan mitolojisinde ise uykunun “hypnos” adlı tanrıça tarafından yönetildiğine inanılmıştır. Eski çağlarda da birçok kültür; rüyaları gelecekte haber veren, yol gösteren işaretler olarak yorumlamıştır. Ayrıca birçok toplumda rüyalarda görülen nesnelerin de sembolik ortak özellikleri olduğuna inanılmıştır.

Başlangıçta nörofizyolojik bağlantılarla açıklanmaya çalışılan rüyalar ilk olarak Freud (2001) tarafından psikolojik temele oturtulmuştur. Freud rüyaları bilinçaltına giden asil yol (via regia) olarak tanımlar. Baktığımızda rüyalarla ilişkin açıklamalar Freud öncesi ve Freud sonrası olarak ayrılabilir. Freud öncesi açıklamalar mistik, spekülasyonlara dayalı ya da nörofizyolojik temelli açıklamalar iken, Freud ile birlikte psikolojik işlevleri olan bir olgu olarak ele alınmaya başlanmıştır.

Rüyaların İçeriği

Rüya, uyku sırasında yaşanan görsel imgeler, sesler ve diğer bedensel duymalara eşlik eden duygular ve düşüncelerden oluşur. Rüya içeriğini meydana getiren malzemeler, yaşantılardan kaynaklanır, yani bunlar rüyada yeniden üretilir, bir nevi hatırlanır. Tipik bazı rüya temaları (düşme, geç kalma vs.) ve tekrarlayıcı rüyalar da sıklıkla görülebilir. Rüyadaki anlatıcı, aslında kişinin kendisinden başkası değildir. Kişilerin gördüğü tipik bazı rüya temaları da vardır.

Rüya içeriğini oluşturan duygular arasında en sık yaşanan duygu kaygı olarak karşımıza çıkar. Erkekler kadınlara göre daha fazla saldırgan içerikli rüyalar görmektedir. Elde edilen bulgular, yaşamdakine benzer içeriğin rüyalarda sürdüğünü göstermiştir. İnsanların %12'si sadece siyah beyaz rüya gördüklerini bildirmiştir (Hall, 1990).

Psikanalitik Çalışmada Rüya

Freud, bir hastanın zihinsel yapısını anlamak için rüyalarından faydalanarak anlam üretilebileceği fikrini ortaya attı. Rüyalar üzerine önemli incelemeler yapan Freud'a ve onu izleyen psikanalistlere göre rüyalar bilinçli dünyamızda normalde bastırdığımız, duyguların, arzuların dışavurumunu sağlar. Söz konusu süreç arzu ve güdülerin simgeleştirme yoluyla sansürlenerek kabul edilebilir içeriklere dönüştürülmesidir (Geçtan, 2005).

Freud rüyaların diğer bir işlevinin uykuyu sürdürmek olduğundan da bahseder. Buna karşın zihin tehlike uyarılarını algıladığında, acil durumlar olacağı beklentisi içinde ise uyanır.

Düş çalışması, 1899 yılında Sigmund Freud tarafından psikoterapi çevresine sunulan bir kavramdır. Düş çalışması rüyaların kişiye özgü olduğuna ve her insanın kendi "rüya dili"ne sahip olması gerektiği inancına dayanır. Rüyadaki kişiler, mekanlar, nesneler veya sembollerin anlamları rüyayı gören kişiden kişiye değiştiği gibi, rüyayı gören kişinin hayatının farklı dönemlerinde de değişiklik gösterebilir. Aynı olayın, aynı nesnenin kişiler için farklı farklı anlamlar ifade etmesi, farklı olayları çağrıştırması gibi... Örneğin rüyasında köpek gören birisi için köpek korktuğu bir nesneyken bir başka kişi için sevgi ve bağlanma nesnesi konumunda bir temsil olabilir. Bu yüzden düş çalışmasının temel ilkelerinden biri rüyanın amacının, mesajının veya anlamının ne olduğunu yalnızca rüyayı gören kişinin doğrulayabileceğidir.

Bu ilkeye bağılı kalan terapist, çalışma boyunca rüyanın anlamına ilişkin kesin herhangi bir tepki veya öneride bulunmadan öncelikle bilgi toplamak için mümkün olduğu kadar soru soracaktır. Terapist, rüyanın içeriğine dair tepkisini rüyaya ilişkin tüm materyaller araştırıldıktan sonra paylaşır. Düş çalışması, çoğunlukla rüyadaki sansürü aşmakla ilgilidir. Böylelikle rüyadaki gizli içerik daha görünür hale gelebilir. Bu da psikoterapinin ilerleyişine katkı sağlar.

Freud'un öğrencisi **Carl Jung**, rüyalar ile bilinçdışı arasında doğrudan bir iletişim olduğuna inanıyordu. Ona göre kabul edilmeyen karanlık taraflarımız rüyalarda temsil ediliyordu ve rüyalarda gördüklerimiz, göz ardı edilen benliğimizin parçaları hakkında çok şey söylüyordu. Bu yüzden psikoterapistler terapiye katılanlara daha fazla fayda sağlamak için rüyaları en iyi şekilde kullanmalıydı. Jung rüya çalışmasını ve rüya yorumunu arketiplerin kullanımı ile farklı bir noktaya götürdü. Ona arketipler rüyadaki sembolik öğeler tarafından temsil ediliyordu. Bu sembolik öğeler muhtemelen bastırılan tutumlarla ilgiliydi.

Freud'un bir diğer öğrencisi Lacan da Freud'un rüya kuramına benzer açıklamalar getirmekle birlikte rüyadaki her figürün rüya sahibinin ego özdeşimleri olduğuna vurgu yapar. Rüya yorumunda anahtarın bu özdeşimleri açığa çıkarmak, ne olduklarını tanımlamak ve hangi bilinçdışı arzulara hizmet ettiğini açıkça ifade etmek olduğunu savunur (Kovacevic, 2013).

Boss psikanalitik temelli rüya yaklaşımlarına varoluşsal-fenomenolojik bir bakış açısıyla yaklaşır. Bu yaklaşıma göre rüya içeriğini bilinçdışı değil bilinç oluşturur ve temelinde varoluşsal endişeler yatar. Şimdi ve burada temellidir ancak söz konusu endişeler ya yok sayılır ya da farkına varılmaz. Bu yaklaşıma göre rüyaların içeriği bilindışından yayılmaz, rüyaların dünyada var oluşun ileri modlarını sunan fenomenolojik bir çerçevesi vardır (Caperton, 2012; Craig ve Walsh, 1993)

Eski bir analitikçi olan **Alfred Adler**, terapide birlikte çalıştığı kişiler hakkında daha fazla bilgi edinmek ve soracağı soruları belirlemek için rüyaları kullandı. Ona göre rüyalar hem problem çözme fırsattıydı hem de kişinin psikolojik benliğini iyileştirmesi için iyi bir araçtı. Adler'in rüya çalışması yöntemi genellikle Adlerian terapinin mevcut modelleri ile birlikte çalışılmaktadır.

Psikoterapilerde Rüya

Psikoterapide rüya çalışmaları ile ilgili temel soru "Terapide neden rüya çalışılmalı?"dır. Eudell-Simmons ve Hilsenroth (2007) ve Hill ve Knox (2010) çalışmalarında terapistlerin seanslarda rüya çalışmalarına yer vermeleri için dört sebep önermiştir: (1) Rüya çalışmaları teröpatik süreci kolaylaştırır çünkü rüyalarını anlamaya çalışmak danışanların ilgisini çeker; (2) danışanın farkındalık ve içgörü becerisini geliştirir; (3) danışanın rüya içeriği terapistte önemli klinik ve tanısal bilgi sağlayabilir; (4) rüya içeriğindeki değişiklikler, teröpatik değişimlerin bir ölçüsü olabilir.

Psikoterapilerde rüya çalışmaları ile ilgili her türlü yoruma danışanla tartışılarak ulaşılması önem taşımaktadır. Rüyanın rüya sahibi tarafından yorumlanmaya teşvik edilmesi, rüya yorumunun subjektif bir süreç olduğu; terapistten terapist, danışandan danışana değiştiğinin unutulmaması gerektiği de vurgulanmaktadır (Caperton, 2012; Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007; Tien, Chen ve Lin, 2009).

Rüyaların Nöro-Biyolojisi ve İşlevi

Uyku; kişinin duyuşal uyarılarla uyandırılabilirdiği belli süreli, periyodik ve geçici bilinçsizlik durumu olarak tanımlanabilir. Uykuyu tanımlayan 5 fizyolojik evre uyku döngüsünü oluşturur (Şahin ve Aşçıoğlu, 2013). Bu evrelerin ilk dördünde hızlı göz hareketleri gözlenmez, son evre ise hızlı göz hareketleriyle karakterizedir. Bu bağlamda uykunun ilk dört evresi n-REM (hızlı göz hareketleri olmayan), son evre ise REM (hızlı göz hareketleri) uykusu olarak sınıflandırılmaktadır. REM evresinde limbik sistem dışındaki beyin bölgeleri deaktivedir.

Aktiviteye devam eden bu bölge özellikle amigdala, duygusal işleme sürecinde önemli rol oynar (Wilkenson, 2006). Anımsanan rüyaların da bu evrede görüldüğü bilinmektedir.

Biyolojik süreci açıklayan bir varsayıma göre rüyalar ilkel beyin bölgeleri olan alt beyin ve beyin sapından kaynaklanır, REM uykusu bu bölgede oluşan “ponto-geniculo-occipital” (PGO) dalgasının etkisiyle yönlendirilmektedir. REM uykusunda rüyaların çok sık görülməsi bu kuramı desteklemektedir, PGO beyin içinde dolaştıkça görsel uyarıları depolayan oksipital kortekse ulaşır. Rüyalardaki imgeler depolanmış görsel belleğe uygun olarak ortaya çıkar. Bu kortikal aktivite rastgele ortaya çıkar, sonuçta karmaşık imgeler oluşur, imgeler sonrasında bir dizin sentezi haline getirilerek senaryo haline sokulur ve anlatıcı ile aktarılır (Wilkenson, 2006).

Bir rüyada sıklıkla tema aynı kalırken görsel imgeler yakın işlevi olan nesneler arasında değişkenlik gösterebilir. Örneğin sizin için önemli olan bir bardağın kırıldığını görmek; değer verilen nesnenin zarar görmesinden kaynaklı yaşanan duyguları yansıtır. Rüyanın devamında öfke ve pişmanlık duyguları devam ederken kitapla vazo yer değiştirebilir bazen de geçmişte bozulan bir ilişkinin temsili olarak görünebilir. Ancak genellikle hasar görme teması devam eder. Yani nesneler değişse de genelde temeldeki tema devam etmektedir. İşleme belleğinin ve muhakeme yeteneğinin sınırlı çalışması bu öznel nesnelerin yer değiştirmesinin nedeni olabilir.

Birçok araştırmacıya göre rüyaların önemli bir biyolojik ve evrimsel işlevi vardır, uyku sırasında bellekte gereksiz yer tutan bilgileri temizler, aynı zamanda rastgele düşünce mutasyonları ile yeni düşünceler yaratabilir. Bunların bir kısmı işe yaramaz bulunduğu için atılırken diğeri bir kısmına değeri verilir ve akılda tutulur. Bu görüşü birçok psikoterapi ekolü kabul eder.

Rüyaları neden unuturuz?

Bazı istisnalar hariç rüyalar genellikle hızlı bir biçimde unutulabilir. Rüyanın bitişinden 5 dk sonra rüyanın %50'sini, 10 dk sonra ise %90'ını unuturuz. Freud “rüyalarımızı unuturuz çünkü bizim bastırđığımız istek ve dürtülerimizi içerir, bilincimizde onları hatırlamak istemeyiz” demiştir. Günümüzde geliştirilen modern nöro-bilimsel kurama göre ise unutma rüyada düşüncelerin sürekli ileri akışı ile ilgili olabilir. Rüyada muhakeme eden, düşünceleri tekrar ele alan, geri dönüşler yapan kısmımız uykudadır.

Unutmamızda rol oynayan önemli bir diğeri etken birçok rüya imgesinin belirsiz olmasıdır. Bu durum da kolayca unutmaya yol açar.

Bilinçli Rüya “Lucid Dreaming”

Rüya yaşantısında karşılaşılan durumlar ve olaylar genelde gerçek dışı durumlar gibi görünür. Ayrıca rüya gören kişinin denetimi dışındadır. Rüya yaşantısının çok az bir bölümü anımsanabilir ya da başta çok iyi hatırlanırken zaman geçtikçe silinebilir. Bazı rüyalar ise yıllarca unutulmayabilir. Bu duruma karşın “akıllı rüya” da kişi kendisinin rüya gördüğünün farkındadır. Bazı kişiler bunu rüya içinde rüya görmek olarak deneyimlemektedir. Kişi rüyada olduğunu bilse de rüya yaşantısına devam eder. Rüyadaki ortam çok daha gerçekçidir, algılama ve duyular yükselmiştir. Genellikle akıllı rüya uyanmaya yakın dönemlerde daha belirgindir ve daha çok anımsanır.

Rüya kişiye uyanık yaşamında ayrı görünen düşüncelerini, hislerini birleştirmek için adeta olanak sağlar. Böylece kişi kendisine alternatif çözüm yolları ve ipuçları bulabilmektedir. Rüyalarımız bizim sahip olduğumuz benzersiz bir kapasitedir. Rüyaların içeriği genellikle anlamsız ve saçma gibi görünebilse de, kişinin kendi iç dünyasında nesnelere, mekânlara ve olaylara verdiği önem ve anlamla ilintili olduğu söylenebilir.

Klinik Psikolog Elif Nur AKIN

Kaynakça

- Caperton, W. (2012), *Dream-work in psychotherapy: Jungian, post-Jungian, existential-phenomenological, and cognitive- experiential approaches*, *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 3(1), 1-35
- Crook, R. E. ve Hill, C. E. (2003). *Working with dreams in psychotherapy: The therapists' perspective*. *Dreaming*, 13 (2), 83-93.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve sonrası (11. baskı)*. İstanbul: Metis Yayınları
- Freud, S. (2001). *Düşlerin yorumu 1 (Kapkın, E. Çev.)*. Payel Yayınları.
- Kovacevic, F. (2013). *A lacanian approach to dream interpretation*. *Dreaming*, 23(1), 78-89
- reud, S. (2004). *Düşlerin yorumu 2 (Kapkın, E. Çev.)*. Payel Yayınları.
- Parman, T. (2002). *Psikanalizi yazmak, Bağlam Yayınları*.
- Şahin, L. ve Aşçıoğlu, M. (2013). *Uyku ve uykunun düzenlenmesi*. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(1), 93-98.
- Wilkinson, M. (2006). *The dreaming mind-brain: A Jungian perspective*. *Journal of Analytical Psychology*, 51(1), 43-59