

## BAZI PSİKANALİSTLERE GÖRE RÜYANIN İNSAN HAYATINDAKİ ROLÜ

Abdulvahit İMAMOĞLU\*

### Özet

Rüya, insan hayatında daima var olan psikolojik bir fenomendir. İnsanın iç dünyasını belli sembol ve kendine has anlatımlarla yansıtmaktadır. Ayrıca, fertlerin günlük yaşantısına zaman zaman yön vermekte ya da dolaylı olarak fertleri etkilemiş olmaktadır. Bu çalışmada, rüyaların insanın iç dünyasına ve dışa yansıyan yönüne olan etkilerini psikanalistlerin görüşleri doğrultusunda değerlendirmeye çalıştık.

**Anahtar kelimeler:** Rüya, psikanalizm, sembol, bilinçaltı, etki.

### Abstract

#### The effect of Dreams on Human Life according to Some Psychoanalysts

Dreams have always been a psychological phenomenon in human life. Dreams are human expressions that reflect the inner world through its own particular symbol and explanation. In addition, dreams have explicitly given direction to individuals from time to time in daily life or indirectly have had an effect on people. In this study, we have evaluated the effects dreams have on the inner world and the reflection it has on the outer world for people according to the views of psychoanalysts.

**Key words:** Dream, psychoanalysis, symbol, subconscious, effect.

### 1. Giriş

Rüyalar, bugün elimizde var olan rüyalarla ilgili bilgilerin ve yapılan yorumların ötesinde insan hayatının derinliklerini ve sırlarını yansıtan önemli psikolojik verilerdir. Zira rüyalar, doğru tanımlanabildikleri ve kişiyle bağlantılı yorumlanabildikleri ölçüde kişinin ne olmak istediğinin yanında ne olduğunu ifade eden veriler olarak değerlendirilmelidir.

Rüyaların uykuda ortaya çıkması, görüldükten sonra unutulma riskinden arta kalanların objektif bir veri olmalarına gölge düşürse de elde kalanların etkili psikolojik tahlilleri, insanı anlamada çok büyük bir değer arz etmektedir. Daha da önemlisi, rüyalarla ilgili zaman zaman yapılan değerlendirmelerde, onların sadece bireysel bir anlam taşımadığı aynı zamanda sosyal yönlerinin olduğu da vurgulanmaktadır. Özellikle dini kaynaklarda

\* Doç. Dr., Sakarya Ü. İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı (abdulvht@sakarya.edu.tr)

karşımıza çıkan rüyalar ve onların yorumlarında sosyal içerikli dünya hayatının izleri oldukça önemli görünmektedir.

Bu bağlamda yaptığımız çalışmanın amacı, psikanalist bir bakışla rüyanın insan hayatındaki yerini ve bilinçaltının rüyalarla dışa nasıl yansıdığını anlamaya çalışmaktır. Konuyu, genelden ziyade bazı psikanalistlerin rüya hakkındaki görüşlerini ve değerlendirmelerini dikkate alarak işlemeye gayret gösterdik. Doğrusu, rüya hakkında bugüne kadar yazılanlara ve özellikle psikanalist yaklaşımlara baktığımızda çoğunlukla bir şahsiyet üzerinden probleme yaklaşıldığını görmekteyiz. Bu çalışmada bunun dışına çıkarak birçok psikanalistin rüya hakkındaki düşüncelerini bir arada işleme ve zaman zaman rüya ile ilgili görüşleri karşılaştırma imkânı bulduk.

Rüya, en basit mânasıyla uykuda görülen şey demektir. Rüya, hakikat âlemine açılan pencerelerden, olmuş ve olacak hadiselerin aynen veya bir kısım sembollerle müşahede edilmesinden ibarettir. Rüya, Batılı bilginlerin gün içerisinde karşılaştığımız olayların bilinçaltında büründüğü hal olarak tanımlamalarına karşılık Doğulu bilginler ise daha çok ilahi ve uyarıcı bir mesaj olarak tanımlamışlardır. (Güven-Belbağ, 2006, s.13,19).

Rüyayı çok farklı şekillerde tanımlamak mümkündür. Rüya, REM uykusu sırasında, ancak diğer zamanlarda da gözlenen öykümsü imajlar, hisler, algılar dizisi, ya da uyku sırasındaki zihinsel etkinlikler, uykuda kurulan hayaller, bilinç dışının uyku sırasındaki sembolik dışavurumlarıdır (Budak, 2000, s. 622). Demek ki, rüya hadisesinde çok yönlü ve yerine göre karmaşık görüntüler, bu görüntülerin farklı tasvirlerinin film şeridi gibi bir yerden bir yere nakli ve değişimi söz konusu olmaktadır. (İmamoğlu, 2004, s.1,2).

Rüyalarımız bizi etkiler çünkü onlar, uyanırken deneyimlediğimiz dünyanın tüm yasalarını reddederler. Dileklerimizi gerçeğe dönüştürme, bizi öykülerin tam ortasına götürme yollarını çok iyi bilirler. (Yücesoy, 2001, s.15-16).

Rüya görmemizin temel işlevlerinden birisi şuuraltımızın uyanıklık durumunda çözemediği bazı yaşamsal sorunlar üzerinde aralıksız çalışmasına izin vermektir. Bu tür bir zaman olmasa, bizlerde ağır zihinsel gerilimler ortaya çıkar. Zor bir zaman yaşadktan sonra, daha fazla uykuya ihtiyaç duyduğumuzu fark etmişizdir. Bir anlamda uyku zamanlarımız sorunlardan kaçmaktan çok, şuuraltımızın o sorunu çözmeye zamanıdır da diyebiliriz.

Rüyalar, gelecekle ilgili alâmetler olarak da kullanılabilir. Bunun en saf hali, ilkçağdaki incubatio yöntemine benzeyen istihare geleneğinde

görülür: Kişi, dua ettikten sonra, kutsal ya da takdis edilmiş bir yere uzanır ve “hayırlı olanı” arar; kişi bu yolla, bir sorunun cevabını, bir ikilemin çözümünü öğrenmeyi ummaktadır. İrşat edici rüyalarda da benzer şeyler gerçekleşir; bu tür rüyalar, sufilerin talimat aldıkları rüyalarda doruğa ulaşır. Ama rüyaların, kıssadan hisse çıkartmayı, ihtidayı, gizli günahların keşfini, eziyet çektiren sırların gün yüzüne çıkmasını sağladığı da olur. Telepatik rüyalar ise çeşitli insanlar arasındaki sıkı bağı gösterebilir. Geleceği açığa çıkarabildikleri, insanı en yüksek ruhsal aydınlanmaya ulaştırabildikleri gibi basit gündelik kaygılarla ilgili de olabilirler. (Schimmel, 1999, s.16)

Esasen iç dünyanın tespiti ve tahlilinde özellikle rahatsız olan ve bu rahatsızlığı dışa yansıyan kişiler üzerinde tedavi amaçlı araştırmalar yapan psikanalistlerin rolü oldukça önemlidir. Onlar bu rahatsızlığın kaynağına inerken rüyalardan ve onların tahlillerinden hareketle yeni bilgilere ulaşmışlardır.

Özellikle rüyaların iç yaşantıdaki etkilerinin dışa yansımaları ve günlük hayatı etkilemelerinin tespiti yolunda bu çalışmalar büyük öneme sahiptir.

Biz de rüyaların fertlerin derunî dünyasından dışa taşma ve hayatı farklı algılama veya algılatma durumunu psikanalistlerin yaklaşımlarıyla değerlendirmeye çalışalım.

## 2. S. Freud ve Rüya

Pozitif bilimlere şartlanmış insan beyni geçmişin öğelerinden olan ve aslında birbirine çok yakın dillere sahip olan mitos ve masalları ikinci plana itmiştir fakat rüya üretme kabiliyetini kaybetmemiştir. Rüyalar insan ile birlikte var olmaya devam etmiş olsa da modern aydınlanma çağı onları saçma, önemsenmez olarak değerlendirmiyordu. Freud’un çalışmaları rüyanın ciddiye alınması gereken, hem sağlıklı hem de hasta insanları ilgilendiren bir gerçeklik olduğunu ortaya koydu.

Freud’un ifadesiyle “rüyalar bilinçaltına giden ana yoldur.” Bilinçaltının tezahürleri olarak rüyalar bireyin en gizemli ve en karmaşık tecrübelerinden birini oluşturmaktadırlar. Zamanımızın büyük bölümünü uykuda geçirmemizden dolayı günlük hayatımızda sürekli olarak yaşadığımız en önemli bilinçaltı tecrübesi rüyalar olmaktadır. (Freud, 2001, s. 65)

Uyku, kişiyi adeta başka dünyalara götüren bir zihin faaliyetidir. Freud’a göre düşlerin asıl amacı bizi bu dünyanın sevinçleri, acıları gibi gündelik hayata ait olan şeylerden uzaklaştırmaktır. Ancak düşler kişiye ne sunarsa sunsun malzemelerini gerçeklikten ve bu gerçeklik çevresinde dönen zihin-

sel yaşamdan türetiyordur. Yani düşler malzemesini gerçeklikten almaktadır. Ancak her zaman rüyalarda görülen imgelerin kaynağını hatırlayamayız. İşte, Freud bu durumun bizi şüphede bıraktığını ve rüyaların bağımsız bir üretim gücü olduğuna inanmaya ittiğini belirtir. (Freud, 2001, s. 65)

“Hastalarımın biri oldukça uzun bir düşünce sırasında bir kafede “Kontuszowka” ismarladığını görmüştü. Bunu bana anlattıktan sonra “Kontuszowka”nın ne olduğunu bana sordu, çünkü bu adı hiç işitmemişti. Onun bir Polonya likörü olduğunu, bu adı kendisinin üretmiş olamayacağını çünkü benim bu adı duvar ilanlarından uzun süredir bildiğimi söyledim. Başlangıçta bana inanmadı. Ama birkaç gün sonra aylar boyunca günde en az iki kez geçmiş olduğu sokak köşesindeki duvar ilanında adı gördü” (Freud, 2001, s. 68).

Verdiğimiz bu örnekten de anlaşılacağı üzere Freud düşlerin kaynağının biz farkında olsak da olmasak da belleğimizdeki bilgilerden, gerçeklikten, yaşantılarımızdan kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Onun ifadesiyle düşler, uyanıklık yaşamında ulaşılamayan anıları emirlerinde bulundurmaktadırlar. (Freud, 2001, s. 66)

Rüyaların yeniden üretmek için kullandığı önemli malzemelerden biri de çocukluk yaşantılarıdır. Freud, çocukluk yaşantısının yanında gündelik olayların da rüyalarda görüldüğünü fakat bilinçaltının yani çocukluğa ait anıların öneminin daima ağır bastığını ifade eder. (Freud, 2001, s. 69)

Rüyalar her zaman net şekilde kendilerini göstermezler. Bazen şekil değiştiren bu rüyaların kaynağını bulmak öyle kolay da değildir. Freud’un rüyaların uyarılarını ve kaynaklarını açıklamak için yer verdiği kurama göre rüya uyku sırasında rahatsız edici şeylere karşı bir tepkidir. (Freud, 2001, s. 75)

Rüyayı oluşturduğu düşünülen uyarılma kaynakları dörde ayrılır: 1) Dış (nesnel) uyarılmalar 2) İç (öznel) duyuusal uyarılmalar 3) İç (organsal) uyarılar 4) Saf ruhsal uyarılma kaynakları

Freud bu uyarıların rüyaları başlatabileceğine inanmıştır. Günümüzde ise rüyaların merkezi sinir sisteminin bir işlevi olduğu ve uyku süresinde belirli aralıklarla ortaya çıktığı kabul edilmektedir. Freud’un uykuyu başlatmasına dair yer verdiği çevresel ya da bedensel uyarıların da gerçekte uykuyu başlatmadığı, ancak rüyanın içeriğine geçişerek rüya konularını etkilediği sanılmaktadır. Buna göre, açlık, ağrı, susuzluk ve idrar kesesinin dol-

ması gibi uyaranlar, yalnızca rüya içeriğinin şekillenmesine etkendirler. (Geçtan, 2004, s. 23)

Freud'a göre, rüyaların içeriğini etkileyen önemli bir etmen de rüyanın görüldüğü geceden önceki gün boyunca yaşanan duygu ve düşüncelerin kalıntılarıdır. Bu kalıntılar bilinçdışıında etkinliklerini sürdürdükleri için, fiziksel uyaranlarda olduğu gibi, rüya içeriğinin bir parçası durumuna gelirler. (Geçtan, 2004, s. 23)

Freud'a göre rüyalar insanın uyanık hayatında arka plana itilmiş, sosyal ve etik değerlerle kontrol altında tutulmuş veya bastırılmış düşünce ve duygularının uykuda bilincin rahatlamasıyla görsel açıdan ön plana çıkmasıdır.

Rüyayı bir zihinsel faaliyet olarak kabul etmeyen bilimsel rüya kuramları onları yorumlamak gibi bir soruna hiç yer vermemişlerdir. Kitabında Freud'un hedefi rüyaların yorumlanabileceğini göstermektir. Freud rüya yorumlamada en çok kullanılan iki yöntem olarak simgesel rüya yorumu ve şifre çözme yöntemlerini açıklamaktadır. Freud'a göre simgesel rüya yorumu düşleri açıklamada yeterli değildir, yeteri kadar bilimsel değildir ve genel çizgiler haline getirilemezler. Freud rüyaların yorumlanmasında ikinci yöntemi yani şifre çözme tercih etmiştir. Bu yöntem sadece düşün içeriğini değil, düş görenin kişiliği ve koşullarını da göz önüne almaktadır. Yorumlamaya başlamadan kişiye özel bu koşulları önceden bilmek, rüyadaki şifreleri kırmak için gereklidir. Çünkü aynı rüya ögesi zengin bir adam, evli bir adam, bir rahip ya da tüccar için farklı anlamlar taşıyabilir. Bunun yanında rüya, bir bütün olarak değil, parça parça ele alınmalıdır, her parçanın ve ayrıntının farklı bir olayı, durumu veya duyguyu anlattığı görülecektir. (Freud, 2001, s. 149–173)

Freud'a göre rüyalar bir dilek gerçekleşmesi, bir isteğin doyurulmasıdır. Freud bu görüşünü kanıtlamak için çocukların rüyalarını örnek gösterir. Ona göre küçük çocukların rüyaları genellikle istek doyurmalarıdır. Çözüm için sorun yaratmazlar. Ama öte yandan temel doğaları açısından rüyalar, isteklerin doyurulmasını temsil etmede son derece önemlidirler. (Freud, 2001, s. 174–179)

Freud, yalnızca isteklerin doyurulması olarak anlaşılabilen ve anlamlarını kılık değiştirmeden gösteren rüyaların çok sık rastlanan ve çok değişik koşullarda olabileceğini gösteren örnekler vermektedir. Örneğin çok susayan birinin rüyasında su içmesi gibi. (Freud, 2001, s. 174–179)

Rüyaların istek doyurma olduğu hakkındaki kuramını “kazlar rüyasında mısır görür” atasözünü özetlemektedir. (Freud, 2001, s. 184)

Ancak her düşün içeriği açık değildir. Bazen düşler sansürlenmiş bir şekilde meydana gelmektedirler. Bu durumda düşlerin aslında bir istek doyurma olduğunun nasıl ispatlanacağı sorusu akla gelmektedir. Freud, rüyanın bir istek doyurma olduğunu doğrudan göstermediği durumları “rüyalarda çarpıtma görüngüsü” diye adlandırmaktadır. Bu çarpıtma durumu bilincin rüyalara uyguladığı bir çeşit sansürdür. (Freud, 2001, s. 187) Freud, bu çarpıtılmış rüyaların aslında nasıl birer dilek gerçekleştirme olduğunu verdiği örnekler ve yorumlarla açıklamaktadır.

Freud “Rüya (*baskı altında tutulmuş*) bir dileğin (*başka bir kılıkta*) gerçekleşmesidir” diyerek rüyalar hakkındaki görüşünü özetlemektedir (Freud, 2001, s. 210)

Daha önce de ifade ettiğimiz gibi Freud düşlerin istek doyurması olduğunu göstermek için çocuk rüyalarından bahsetmektedir. Çocukluğun ilk dönemlerinde görülen rüyalarda istekler olduğu gibi canlandırılabilirler halinde, daha sonraki dönemlerde istekler bilinç dışında tutulduklarından, rüyalara ancak maskelenmiş bir biçimde yansır. Her rüya bilinç dışı istek, dürtü, korku, ve çatışmaları temsil etmektedir. Açık içerik ve Kapalı içerik olmak üzere rüyanın iki niteliği vardır. Yetişkin bir insanın rüyasının görünür içeriğine bakarak o rüyanın gizli içeriğini anlayabilmek oldukça güçtür. Rüyanın açık içeriği, hatırlanan ve anlatılabilen biçimi ile rüyadır. Gizli içerik ise rüyadaki görüntülerin altında yatan dürtüler, istekler, duygular, karmaşalar ve korkulardır. (Geçtan, 2004, s. 24; Freud, 2004, s. 11-12 )

Rüyada simgeleştirme, yoğunlaştırma, kılık değiştirme ve yer değiştirme süreçlerinin işleme ile gizli içerik açık içeriğe dönüşür.

Freud, rüyalarda duygular hakkında olayların yer değiştirmesine ve temsille farklı bir görünüm içerisinde olmasına rağmen, duyguların aynı kaldığını söyler. Duygularımızla ilgili olarak, bir rüyada yaşanan bir duygunun uyanıklık halinde aynı yoğunlukta yaşanan bir duygudan hiçbir şekilde daha aşağı olmadığını söyler. Örneğin, rüyada görülen haydutlar gerçek olmasa bile, korkumuz gerçektir ve kişi gerçek hayatta haydutlarla kalmuşçasına korkuyu yaşar. Ancak bazen rüyada görülen düşünce ile hissedilen duygu arasında bir paralellik yoktur. Freud’a göre rüyalarda düşünsel içeriğe uyanıklık düşüncelerinde kaçınılmaz saydığımız duygusal sonuçların eşlik etmemesi her zaman bir şaşkınlık konusu olmuştur. Freud bu durumu rüyadaki düşünsel malzemenin sansürlenmeye, yer değiştirmelere uğrama-

sına rağmen bu düşüncelere bağlı olan duyguların değişmeden aynı kaldığı şeklinde açıklamaktadır. Freud'a göre rüya çarpıtması tarafından değiştirilen düşünsel malzemenin değişmeden kalan duyguyla uyuşmaması, bu açıklamadan sonra pek de şaşılacak bir şey değildir. (Freud, 2004, s. 188-189)

Rüyalar ruhbilimin çalışma alanında önemli bir yer tutmuyorken; rüyalara verilen anlam gizemli, büyümlü bir nitelik taşıyordu. Freud, rüyaların uykuda zihinsel çalışmanın ürünü olduğunu ve bilinçaltının çözülmesinde rüyalardan yararlanabileceğini göstermiştir. (Öztürk, 1998, s. 155)

Freud için rüyalar, bilinçaltı süreçlerin işleyiş biçimlerini anlayabilmek için kullandığı başlıca araç olmuştur. *Rüya Yorumu* adlı eseri günümüzde de bilinçaltı süreçleri en iyi açıklayan belge olarak geçerliliğini sürdürmektedir. Bu eserinde Freud, her bir rüyanın aslında bilinçaltı isteklere doyum sağlama görevini üstlendiği görüşünü savunmuştur. Freud bu sonuca hem kendi rüyalarını hem de hastalarının rüyalarını çözümleyerek ulaşmıştır. (Geçtan, 2004, s. 23)

### 3. Jung ve Rüya

Jung'a göre rüya doğal bir olaydır ve Jung onun bizi ayartıp kötü yola sevkeden hilebaz bir araç olduğunu kabul etmez. Rüya, iradenin ve bilincin büyük ölçüde ortadan kalktığı zamanlarda görülür. O nevroz olmayan insanlarda bile bulunabilen doğal bir oluşumdur. Dahası rüya sürecinin psikolojisi üstüne çok az şey biliyoruz. Ayrıca, rüyaların zaman zaman dinden bahsettiğini de ifade etmektedir. Rüya ince elenip sık dokunduğu ve iç bütünlüklü olduğundan, belirli bir mantık ve niyet sunar. Diğer bir yaklaşımla rüya, içeriğinde açık bir ifadesi bulunan anlamlı bir motivasyona sahiptir. (Jung, 1993, s.40-41)

Rüyaları anlamlandırmak, sıradan ve gelişigüzel hazırlanmış rüya kitaplarında bulunan rutin yorumlardan daha fazlasını yapmayı gerekli kılmaktadır. Rüyayı yorumlama konusunda büyük tecrübelere sahip olan bir kişi bile kendi yetersizliğinin farkında olmalı, önceki anlayışlarını sorgulamalı ve her an beklenmedik bir sürprize kendini hazırlamalıdır. Cinsel arzular gibi yasak ve bastırılan istekleri rüyaların kaynağı olarak gören Freud'un aksine Jung rüyaları benlik ve bilinçaltına ait konularla ilişkilendirmektedir. Freud'un aksine fikirlerinin rüya hakkında son sözü söylemekten uzak olduğunu ifade eden Jung, onları geliştirmeye muhtaç fikirler olarak değerlendirmektedir. (Sambur, 2005, s.113)

Rüya herhangi bir referans kitabını alıp herhangi bir sembolün anlamına bakmakla anlaşılacak bir şey değildir. Rüyadaki sembollerin hiç biri, rüyayı tecrübe eden bireyden ayrı düşünülemez ve hiçbir rüyanın kesin standart bir açıklaması yoktur. Rüyaların ve sembollerin geçerli bir sınıflamasını yapmak mümkün değildir. Rüyayı oluşturan kelimeler bir anlama sahip olmanın ötesinde birden çok anlama sahiptirler. Rüyanın muhtevasının ciddi bir analizi ancak bireyin hayatı ve bilinç durumu hakkında elde edilecek tam bir bilgiyle mümkündür. Simyacılar rüyanın yorumlanması faaliyetine bireyin bütün olarak angaje olması gerektiğini söylemektedirler. Rüyayı yorumlamak için yapılacak ilk iş rüyanın özenli bir kurgusunun yapılmasıdır. Rüyanın üzerinde gerçekleştiği kontekstin iyi bir kurgusunu yapmak işe doğru başlamak anlamına gelirken hemen spekülasyonlara girişmek boşa çabalamaktan başka bir şey değildir. Kontekstin kurgulanmasını Jung zor bir metnin deşifre edilmesine ya da arkeolojik bir bulgunun çözümlenmesine benzetmektedir. Rüyanın içeriğini özenle kurgulayabilmemiz için rüyayı doğuran ilişkiler ağını çözmemiz gerekmektedir. Rüyanın her özelliğinin bireyle olan ilişkisini belirlemek için ilk önce kontekst kurgulanmalıdır. Konteksti kurguladıktan sonra ortaya çıkan sonuç rüyanın kesin bir açıklaması değildir. O sadece bize düşünülmezi düşündürecek bir ipucudur. Kontekstin kurulması rüyanın muhtevasının bilinç düzeyiyle olan çok yönlü ilişkisini keşfetmemize yardımcı olması açısından önemli bir hazırlık aşamasıdır. (Sambur, 2005, s.117)

Tek bir rüya yerine rüyalar dizisinin yorumlanması gerektiğini söyleyen Jung, bilinçaltında sürekliliğe sahip rüyaların merkezi bir tema etrafında oluştuğunu düşünmektedir. Rüyaların seri olarak yorumlanması rüyaların etrafında oluştuğu merkezi faktörü keşfetme imkânını bize sunmaktadır. Rüya dizisinin sonunda elde edeceğimiz maksimum düzeyde tamamlanmış bir psikolojik tablo rüyanın arkasındaki bilinçaltı faktörlerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Rüyalar dizisinin kontekstinin kurulabilmesi için Jung hastalarından rüyalarının içeriğini ve yorumlarını kaydetmelerini istemiştir. Rüyaların yazılı olarak kaydedilmesi bilinçaltının hangi yöne doğru kaymakta olduğunu tespit etmeye yardımcı olmaktadır. Ayrıca o, hastalarını, rüyalarında ve fantezilerinde gördüğü imajların resimlerini çizmeye teşvik etmiştir. Bireyin kendi iç dünyasına ait imajların resimlerini çizmesi bireyi bağımsızlaştıracak ve onu iç dünyasının aktif yaratıcısı haline getirecektir.

Rüyayı yorumlayan kişi kendisinden çok rüyayı oluşturan malzemenin konuşmasına izin vermelidir. Rüyanın tamamı bireyseldir ve rüyanın bizzat



kendisi bireyin hem sahne, hem oyuncu, hem seyirci, hem yazar, hem eleştirmen, hem prodüktör ve hem de suflör olduğu bir tiyatrodur. Bu basit gerçek bireysel düzeyde rüyanın anlamını açıklama olarak ifade ettiğim yaklaşımın temelini oluşturmaktadır. Rüyalarda çıkan bütün imajlar bireyin bütün kişiliğiyle bütünleşen tecrübelerdir. Bu yüzden birey psikolojik dünyasını dışa yansıtmak yerine problemlerinin, zorluklarının ve komplekslerinin farkına kendi kişiliği içinde varmalıdır. (Sambur, 2005, s.119)

Freud'un aksine komplekslerin varlığını ortaya koymayı kendisine amaç edinmeyen Jung rüya yorumlamada serbest çağrışım metodunu şöyle eleştirmiştir: "Serbest çağrışım metodu kişinin kendini her çeşit çağrışıma açması anlamına gelmektedir. Bu durumunda bizim doğal bir şekilde komplekslere yönlendirilme ihtimalimiz çok yüksek olmaktadır. Fakat ben hastalarının komplekslerini bilmek istemiyorum. Ben komplekslerle ilgilenmiyorum. Ben rüyanın hangi kompleks hakkında ne söylediğiyle değil onun kompleksler hakkında neler söyleyebileceğini bilmek istiyorum. Bilinçaltındaki komplekslerle bireyin ne yaptığını ve komplekslere karşı bireyin kendisini nasıl hazırladığını bilmek istiyorum. Benim rüyalardan öğrenmek istediğim budur". Jung; 'Eğer serbest çağrışım metodunu uygulamış olsaydım rüyalara hiç ihtiyaç duymayacaktım' demiştir. Rüyaların spesifik bir kompleksin varlığını ortaya koymaktan çok o kompleksin zıddı olan bir yönüne işaret edebildiğini düşünen Jung, rüyanın bireye o kompleksten kurtulmanın yolunu gösteren bir mesaj verdiğini iddia etmektedir. (Sambur, 2005, s.120)

Jung bu düşüncelerini şöyle ifade etmiştir: "Bir kimse çam ağacından bir masayı rüyasında gördüğünde bunun çam ağacından yapılmamış bir masa olan kendi çalışma masası ile ilişkisini kurması onun için yeterli değildir. Rüya sahibinin daha başka bir ilişki kurmadığını varsayarsak, bu tıkanıklığın açık bir anlamı olacaktır. Çünkü bu rüya imajının yakın çevresinde özel bir karanlığın sürmekte olduğunu gösterir ve kuşku uyandırıcı bir şeydir. Biz bu kişinin çamdan yapılmış bir masa ile düzinelerce ilişkiler kurabilmesini bekleriz ve ortada bir şeyin olmayışı gerçeği önemlidir. Böyle olgularda sürekli olarak imaja geri dönerim ve genellikle hastama şunları söylerim: 'Çam ağacından masa sözcüklerinin ne anlama geldiği konusu ile ilgili benim hiç bilgi sahibi olmadığımı varsay. Bana bu nesneyi tanımla ve tarihini öyle anlat ki onun nasıl bir şey olduğunu anlayabileyim'. Bu yolla rüya imajının hemen bütün sınırlarını belirlemeyi başarabiliriz. Bunu rüyadaki tüm

imajlar için yaptığımızda yorumlama uğraşına başlamak için hazır duruma geliriz.” (Fordham, 2004, s.126-127)

Jung’un rüya yorumlama metodu olan amplifikasyon rüyanın yorumunun bizzat rüyada olduğundan hareket etmektir. Rüyaların anlamlandırılmasını karanlık bir bölgenin aydınlatılma çabası olarak anlayan Jung, rüyayı çözerken sanki Sanskritçe ya da Yunanca zor bir metni çözermişçesine çalıştığını söylemektedir. Ayrıca amplifikasyon yöntemi rüyanın başka yerlerde olabilecek paralel anlamlarını ve motiflerini aramaktır. Rüyanın yorumlanması için bilişsel statükonun tam bir bilgisine sahip olmak şart olduğu gibi rüyasal sembolizmi açıklamak içinde felsefik, dini, ahlaki ve mitolojik bilgilere ihtiyaç vardır. Bu yüzden Jung amplifikasyon metodunun materyalini geniş tutmakla rüya hakkında söylenmemiş hiç bir şeyin kalmamasını istemektedir.

Jung’un rüya yorumlaması üzerine belirli bir yöntemi yoktur. Çünkü her rüya, sahibinin bilinçdışının doğrudan bir ifadesi olarak ele alınır ve yalnızca bu ışıkta anlaşılabilir. (Fordham, 2004, s.126)

Jung’a göre sembol, Freud’un aksine salt bir işaret değildir. Bir kelime ya da imaj açık anlamından daha çok şeyi ima ediyorsa o sembolik karaktere sahiptir. Jung bu konudaki görüşlerini şöyle ifade etmiştir: Asla işaretlerle duraksamamalıyız fakat onların gösterdiği amaçlara doğru ilerlemeliyiz. Sembollerle hep beraber olmalıyız. Çünkü onlar hep gösterdiklerinden daha fazlasını vaat etmektedirler. Bitki kendi çiçeğini ürettiği gibi kişilikte kendi sembollerini yaratmaktadır. Her rüya bu sürecin açık bir kanıtıdır. (Sambur, 2005, s.123)

Rüyayı bastırılmış bir arzunun tezahürü olarak düşünen Freud’un aksine psikolojik arkeolojimizi arketipler aracılığıyla keşfetmeyi amaçlayan Jung’un rüya sembollerinin arkasında karanlık ve gizemli anlamlar araması kendine has yaklaşımıyla tutarlılık göstermektedir. Ona göre semboller alegori ve işaretler değildirler. Onlar bilinci aşan bilinçaltı muhtevasının imajlarıdır. (Sambur, 2005, s.124)

Jung’un rüya yorumlamadaki ikinci metodu aktif imajinasyondur. Aktif imajinasyon bireyin sübjektif gerçekliğini objektif olarak gözlemlemesi ve kurgulamasıdır. Başka bir deyişle aktif imajinasyon bilincin bilinçaltı üzerine kapanması ve yoğunlaşmasıdır. İçsel imajları aktif olarak kurgulayan imajinasyon temelsiz ve amaçsız fantezilerden farklı bir faaliyettir. Jung imajinasyon aktivitesine iş diyerek onu fanteziden ayırmaktadır. Aynı zamanda rüyalar psikolojik denge araçlarıdır. Kendi kendini düzenleyebilen

psikolojik sistemin doğal reaksiyonları olan rüyalar kişilik yapısının denge-lenmesinde doğal bir role sahiptirler. (Sambur, 2005, s.127)

Jung 'Bir rüya, bilinçli davranışa belirleyici bir öge olarak yerleştirilmesi gereken bir gerçekliktir ve bu yüzden gerekli ciddiyetle ele alınmalıdır. Eğer bir rüya üzerinde yeteri kadar uzun bir süre ve derin bir biçimde düşünürsek, onu yanımızda taşıy ve evire çevire incelersek, hemen her zaman ortaya bir şeyler çıkmaktadır' der. (Fordham, 2004, s.125)

Bazı rüyalarda kişisel önemlilikten fazlası vardır. Böyle rüyalar genellikle canlı rüyalar ve şaşkıncı, hatta anlaşılmasız imgelerden yararlanırlar. Onların rüya sahibiyle olan ilişkilerini izlemek güçtür. Bunları Jung kolektif rüyalar olarak sınıflandırır. Anlaşılabilmesi için içindeki simgelerin başka zamanlarda başka insanlar için ne anlama geldiklerini öğrenmek gerekir. Bunun içinse genellikle tarihsel ve mitolojik benzerliklerden yararlanılmalıdır. İlk anda bunların bizimle herhangi bir ilişkisi olduğunu düşünmek tuhaf görünebilir. Çünkü geçmişten öylesine koptuk ki uzaklardaki insanların deneyimlerinin bizim için hâla bir anlam taşıyabileceğini görebilmemiz güçleşmiştir. Yine de bu böyledir. Bilinçdışı olarak hâla eski atalarımız gibi düşünmekteyiz ve bunu anlamak; deneyimlerimizi derinleştirmek, yeni imkânlar yaratmak ve köklerimizi keşfetmemizin getireceği kararlılık ve coşkuya kavuşmak demektir. (Fordham, 2004, s. 128)

Oldukça yaygın bir inanç ise rüyaların geçmiş günün olaylarını – özellikle de bunlar önemli ve çarpıcı iseler – yineledikleridir. Dikkatle incelenirse, bu rüyaların olayları tamı tamına aynı biçimde çok seyrek yineledikleri, aslında onlardan bir şeyler ekleyip çıkardıkları deneyimi topladıkları ve karakter olarak tamamlayıcı oldukları görülür. Bilinçli bir davranışa tamamlama eğilimi, rüyanın önemli bir özelliğidir ve onu anlamaya çalışırken hep göz önüne alınmalıdır. Buna bir örnek olarak Jung, rüyasında babasını sarhoş ve düzensiz bir biçimde davrandığını gören genç adamı anlatır. Gerçekte baba hiç böyle şeyler yapmıyor ve oğluna göre ideal bir biçimde davranıyordu. Genç adamın babasıyla ilişkisi kusursuzdu. Hatta öyle ki, babasına olan hayranlığı kendisine gerekli olan özgüven duygusunun ve kişiliğinin gelişmesini engellemekteydi. Bu durumda rüya diğer aşırı uca yönelerek babayı hiç de uygun olmayan bir davranış içinde göstermiştir. Sanki rüya şöyle demektedir: 'Baban hiç de kusursuz değildir ve oldukça yakışsız bir biçimde davranabilir. Senin kendini bu kadar aşağı görmene hiç gerek yok'. Bilinçdışı, konuyu idealist bakış açısıyla ele alan ve oğlun erkeklığe geçiş gelişmesini engelleyen bir ilişkiye dikkat çekmektedir.(Fordham, 2004, s.132)

Rüyalar ayrıca kişiliğin bilinmeyen bir yönünü göstererek gizli çelişkileri ortaya çıkarırlar. Yumuşak başlı ve çekingen birisi rüyasında şiddet ya da anormal cinsel zevkler peşindedir. Ancak rüya dili çoklukla bundan daha karışıktır. Örneğin rüyalarda olduğu kadar mitlerde de yaygın olan 'boğa, eşek, nar, at nalı ve dans gibi yalnızca birkaçını sıraladığımız yığınla cinsel imge vardır. (Fordham, 2004, s.132-133).

Ara sıra rüyaların tehlikeler konusunda uyarıda buldukları görülür. Örneğin giderek yukarı tırmanan dağcı rüyasında boşluğa düştüğünü görür. Aslında böyle bir rüya boş inançlara yüz vermeyen birisini bile durup düşünmeye zorlayabilir. Söz konusu dağcı ise yalnızca gülmüştür. Ne var ki aynı kişinin gerçekten de dağda düşüp ölmesiyle bu olay arasında çok zaman farkı yoktur. Bir arkadaşı onun uçuruma yuvarlandığını görmüştür. Ölümün rüyasını görmek kesinlikle ölümcül bir kazanın belirtisi değildir. (Fordham, 2004, s.134)

Jung bir hastaya hiçbir zaman bir yorumu kabul ettirmeye çalışmaz. O rüya sahibinin rüyasını kendisinin anlamasının analizcinin anlamasından daha önemli olduğuna inanır. Ancak ideal olarak yorumlama karşılıklı düşünme ve kabullenmenin sonucunda ortaya çıkmalıdır. Jung'un yapıtlarının çoğu hastalarının kendi bilinçdışı gereçlerini de ele alabilmelerine yardımcı olmaya ayrılmıştır ve hastalara rüyalarını dikkatle kaydetmeleri için cesaret verir. Hatta onları resimlerle, balmumu ya da kilden modellerle göstermelerini ister. Bunun için sanat yeteneğine gerek yoktur. Hatta bu çalışmaya saflıkla yaklaşmak daha iyidir çünkü resmin aldatıcı olma özelliği daha azdır. Bilinçdışının görünümleri genellikle çok ilkel ve eğer onları estetik kavramlar içine uydurma yönünde çok büyük bir çaba olursa güçlerini yitirirler. Rüyalar üzerinde bu biçimde çalışarak hasta (her ne kadar o hala büyük olasılıkla sevimsiz belirtileri görmezden gelirse de) kendi bağımsızlığını geliştirebilir ve bir dereceye kadar kendi bilinçdışını anlamayı öğrenebilir. Kendisini harekete geçiren fantezileri daha gerçek bir duruma getirir ve böylece onların ne olduğunu daha iyi bilir. Yalnızca bir resmin boyanmasının bile karamsar bir ruh durumunu iyileştirmede ya da gerilimin azaltılmasında etkisi olabilir. Bu türden etkin bir ortaklaşa çalışma yoluyla sonsuz bir fantezi denizinde amaçsız olarak dolaşıp durmaya engel olunur ve rüyalar yalnızca bilgi kaynağı değil aynı zamanda da yaratıcı güç kaynağı olur. (Fordham, 2004, s.137)

#### 4. Adler ve Rüya

Adler'e göre, rüyalar insan aklının evrensel bir etkinliğidir. Ona göre rüya, herhangi bir ruhsal dışavurum gibi her bireyde doğuştan varolan güçler yoluyla ortaya çıkar. Rüyalar kahinlikten uzak, tam aksine durumları anlamayı güçleştiricidirler. (Adler, 2005, s.276)

Adler, rüyaları aklın yaratıcı etkinliğinin ürünleri olarak görür. Ona göre, geçmişte insanların rüyalara ne gibi anlam atfettikleri önemlidir. Çünkü bu sayede, rüyaların amaçlarını görmeye daha çok yaklaşırsınız. İnsanların bazıları rüyaları atalarının ya da Tanrının kendi akıllarının denetimini ele geçirdiklerini öngörürlerken bazıları rüyalarını zor zamanlarda rehber olarak kullanırlardı.

Bugün dahi yaşantılardan sonra gerçekleşen rüyalar olduğunu söyleyenler mevcuttur. Rüyalar, insanların sorunlarına rehberlik eden şeylerdir. Aslında, birey rüya görerek sorunlarını uykuda çözmeyi ummaktadır. Bu bilgiler Adler'e göre bilimsel açıdan gülünçtür. Ona göre rüyaların geleceği önceden bildirdiğine inanan insan kötü bir durumdadır. Ona göre kapsamlı ve bilimsel olarak iki rüya yorumu vardır. Bunlardan bir tanesi Freud'cu ruh çözümlemesi ekolü, diğeri ise bireysel ruhbilimi ekolüdür. Adler'e göre sağduyulu bir açıklama bireysel ruhbilimcilere aittir. (Adler, 2003, s.82,83)

Adler, hastalarında psikanaliz tekniğini uygularken onların rüyalarıyla da ilgilenmiştir. Bu teknikle hastaya çocukluk anılarını anlattırmaya yönelmiştir. Ancak hastayı tamamıyla anlamak için yardımcı olarak rüyalardan da yararlanılabileceğini belirtmiştir. Ona göre, rüyalarda hiçbir zaman gerçek hayatta yer almayan olaylar olmaz. (Adler, 1993, s.213,214)

Adler, rüya ile ilgili olarak Freud ile farklı görüşlerde olduğunu belirtmiştir. Freud, rüyayı kişinin eski yaşantılarına bakmak istemesi olarak görürken Adler, rüyaları kişinin geleceğine bakmak istemesi ve sorunlarına çözüm bulması için amaçlandığını belirtmiştir. Adler'e göre Freud, rüyalara, çocuksal isteklerin doyuma kavuşturulması olarak bakmıştır. Fakat kendisinin bu görüşte olmadığını; çünkü o zaman her şeyin böyle bir doyum olarak görüleceğini belirtmiştir. Ona göre, her düşünce bilinçdışından bilince aktarılır. Bu sebeple sadece cinsel doyum kavramı somut olayları açıklamada bir değer taşımaz. Freud, sonraki yıllarda, ölüm düşüncesinin rüyalara egemen olduğu görüşünü benimsemiştir. (Adler, 1984, s.111)

Adler'e göre, yakından bakıldığında, Freudcu kuram, içgüdülerinin asla yadsınmaması gerektiğini hisseden, başka insanların varlığını haksızlık ola-

rak kabul eden, sürekli olarak “neden komşumu sevmem gerekiyor, komşum beni seviyor mu?” diye soran şımarık çocuğun ruhbilimidir. Ruh çözümlenmesi şımarık çocuk öncülüne dayalıdır ve ayrıntılı bir biçimde bu öncülü işler. Ancak haz elde etme çabası milyonlarca üstünlük çabası dışavurumundan bir tanesidir ve bu nedenle kişiliğin bütününe yansıtmaz. (Adler, 2003, s.85)

Adler, rüyaların amacını sorgulamıştır. İnsanlar rüyalarını anlamıyorlarsa neden hala rüya görmeye devam ettiklerini anlamlandırmaya çalışmıştır. Freud’a göre insanlar çocukluklarından bu yana getirmiş oldukları içsel tepilerini yansıtmak ve uyanmamak için rüya görürler. Ancak Adler, birçok kişinin rüyalarından ötürü uyuyamadıklarını aktarmıştır.

Ona göre rüyayı görenin amacı zaten rüyayı anlamamaktır. Mantıkla bağdaşmayan rüyalarla kişi kendisini aldatmak ister. İnsanın rüyayı anlamamasının nedenini de rüyaların amacının duygu durumu yaratmasına bağlar. Netliğe kavuşmaması gereken bu duygu durumu, rüya görenin bireyselliğinden yaratılmış bir şekilde bulunmalıdır. Böylece kişinin yaşadığı bir problemi bir duygu durumu ile çözmeye yönelik vardır rüyalarda. Çünkü rüya gören insan sorununu sağduyuyla çözmeye yeteneğinden emin değildir. (Adler,1993, s.230)

Adler’e göre rüya yaşamıyla gerçek yaşam arasında çelişki yoktur. Bu nedenle gündüzleri üstünlük hedefine ulaşmak isteyen kişi rüyasında da aynı sorunla meşgul olacaktır. Bu sebeple rüyalar, yaşam biçimleriyle tutarlıdır. Ona göre, uykudayken rüya görmek gerçek hayatta sorunları çözmememizden kaynaklanır. Rüyaların amacı, rüya görenin yaşam biçimini desteklemek ve güçlendirmek, ona en uygun duyguları uyandırmak olacaktır.

Bazen rüya gördükten sonra hiçbir şey hatırlayamayız ya da kısa süre içerisinde unuturuz. Ona göre bu durum önemli değildir. Çünkü rüyada önemli olan hissettirdiği duygudur ki bu duyguların etkisi geçmez. Bu sebeple rüyaların amacı uyandırdıkları duygularda saklıdır. Rüyada gerçeklikten uzaktayızdır ancak tam bir kopuş söz konusu değildir. Uykudayken yataktan düşmüyor olmamız gerçeklikte hala ilişkide olduğumuzu gösterir. Eğer gündüz canımız bir şeye sıkılmışsa rüyalarda da o duyguları yaşarız. (Adler, 2003, s. 85-87)

Sağduyu ve duygular birbirlerine düşmandırlar. Bu nedenle sağduyulu davranan ve bilimsel yoldan ilerleyen insan çok nadir ya da hiç düş görmez. Diğerleri ise sorunları sağduyulu bir şekilde çözmezler ve bu türden insan-

lar çok sık düş görürler. Gerçeklikten bir kaçış gibidir rüyalar. Aslında rüyada da uyanıkken de sorunlara aynı biçimde yaklaşıyoruz ancak rüya yaşam biçimimize destek ve onay sağlar. İşte bu nedenle rüyalarda aslında yaptığımız şey kendimizi aldatmaktır. Ona göre, rüya mekanizmasının incelenmesiyle insanın kendisini aldatmaya yönelik tutumunu tespit edebiliriz. Rüya mekanizmasını üç kısma ayırarak incelemek mümkün görünüyor.

a) *Belli resimlerin çizilmesi*: Rüya gören kişi düşünceleri arasından seçim yaparken bir eğilim rehberliğindedir. Burada kişiyi seçim yapmaya iten şey o kişinin bireyselliğidir. O halde rüyada görülen şeyler, kişinin sağduyusundan çok bireyselliği ile ilgilidir. Kişi, sorununu rüyasında belirli bir duygu durumuyla çözmeye, kendisini haklı çıkartmaya çalışmaktadır.

b) *Mecaz ve Semboller*: Mecaz ve semboller rüyanın bir diğer malzemesidirler. Olayları dolambaçlı olarak yansıtırlar yani özlerinde aldatmaca vardır. Sembollerin amacı, insanda bir duygu durumu yaratıp onu yalnızca bireyselliğiyle yapabileceği bir şeyi yapmaya itmektir.

Rüyaların sembol ve mecazlardan oluştuğu eski çağlardan beri gözlemlenmiş ve günümüzde Freud tarafından da vurgulanmıştır. Rüyaların bunlara başvurmasının nedeni açıktır. Mecaz ve semboller olmazsa sağduyudan kaçamayız. Halbuki bunlar her yöne çekilebilir ve duyguları uyandırabilirler. Eşsiz anlatım araçları olan mecazları çok kolay bir biçimde kendimizi aldatmak için kullanabiliriz. Örneğin bir öğrenci sınava çalışmıştır ancak heyecanlıdır. Heyecanını yenmek için kendisini bir dağın tepesinde huzurlu bir şekilde olduğunu farz eder ve o güvenle sınava girer. Psikolojik açıdan öğrenci kendisini rahatlatırsa da aslında kendisini kandırması ve sorunla yüzleşmemiştir. (Adler, 2003, s.89-90)

Adler bazı sembollerden yola çıkarak birtakım rüya analizlerinde bulunmuştur. Bunlardan bazıları şöyledir:

- Ölüm ile ilgili rüyalar, rüyayı görenin ölümün etkisi altında kaldığını göstermektedir.
- Rüyada düşmek, rüyayı görenin üzüntülü olduğunu, değerlilik duygusunu kaybetmekten korktuğunu gösterir.
- Rüyada göklerde uçmak, hırslı kişilerin üstün bir seviyeye ulaşmasını, kendilerini başkalarının üstüne çıkartacak bir işi gerçekleştirmek mücadelesini anlatır.
- Tren görmek, bir fırsatı kaçırmak ve bir fırsattan yararlanamayarak bir başarısızlıktan uzak kalma amacı güden kişiliklerin gördüğü semboldür.

▪ Kötü giyinme, kusurlarının açığa çıkmasından korku duyan kişilerde görülür.

▪ Rüyasında seyirci olan kimse gerçek hayatta da yaşamayıp sadece hayati seyirci olarak izleyen kişilerdir.

▪ Rüyalarında sık sık rahat yerlerde küçük abdesti bozma ise daha çok yataklarını ıslatanlarda görülür.

▪ Cinsel içerikli rüyalarda zayıf cinsel münasebet için, karşı cinsten kaçma ve kendine dönme gibi farklı açıklamalar yapılabilir. (Çoruh, 1968, s.122-123)

c) *Basitleştirme*: Basitleştirme ile kişi rüyasında sorunu daraltır ve bu daraltma sonucu sorun, zararsız bir artıktan ibaret olur. Basitleştirmede sorunun bütünü değil bir parçası alınır. Çünkü bütünün alınması sorunun daraltılmasına engel olacaktır. Kişi, kendisini reel dünyada da aldatmaya yönelse yine bu metotları uygular. Adler'e göre, psikanalistlerin tanımladığı gibi rüyalar "bilinç dışına giden azametli yol" değildirler. Çünkü bilinç dışı ile bilinç farklı değildir ve aralarında da çelişki söz konusu değildir. (Adler, 1993, s.231-232)

Bazı insanların neden rüya görmediğini de belirten Adler, bu gibi kişilerin kendilerini aldatmak istemeyen insanlar olduğunu belirtmiştir. Bu tip insanlar, sorunlardan kaçmayan, hareket ve mantıkla meşgul olan insanlardır. Bu yaratılıştaki insanlar rüya görseler bile çok çabuk unutulurlar ve bu hızlı unutuş onlarda hiç rüya görmedikleri faraziyelerini uyandırır. (Adler, 1984, s.113)

Adler bazen de hep aynı rüyayı gördüğümüzü ancak bunun için yeterli bir cevabın henüz bulunamadığını belirtmiştir. Görülen aynı düşlerle ilgili olarak kişinin üstünlük amacının kesin bir şekilde bulunabileceğini belirtmiştir.

Uzun bir zaman diliminde görülen rüyalar, kişilerin henüz kesin bir karar almadıklarına, kısa düşlerin ise kişinin kendisini aldatabilmesi için hızlı bir yol bulmaya çalıştığına işarettir.

Ona göre, düşler kandırmak ve aldatmak üzerine planlanmış olduğu için anlaşılma nedenini açıklamaktadır. Rüyalarımızı anlasaydık duygularımızı uyandırma güçlerini yitirir ve bizleri aldatamazlardı. Sağduyulu yollardan ilerlemeyi tercih eder ve rüyalarımızın kışkırtmalarına kapılmayı reddederdik. Dolayısıyla, eğer rüyalar anlaşılır olsaydı amaçlarını yitirirlerdi. (Adler, 2003, s.92).



## 5. Erich Fromm ve Rüya

Fromm kendi rüya anlayışını Freud ve Jung'un rüya anlayışlarını kritik edip onlardan istifade etmekle birlikte Bergson'un rüya anlayışına yakın yere koymaktadır. Genel olarak Freud ve Jung'un rüyaya bakışlarını ele alıp onların görüşlerinin kritiğini yaparken kendi görüşünü de ortaya koyar. Çoğu zaman Freud ve Jung'un eserlerinde kullandıkları ve yorumladıkları rüyaların yorumlarını tekrar yaparak her ikisinin bakış açısının yetersizliğini göstermeye çalışır.

Freud rüyayı akıldışı kökenli libido destekli arzuların tatmini olarak değerlendirir. Rüyaları oluşturan bütün motifler insanın sahip olduğu akıl dışı ve bilinçle baskı altına alınmış istek ve arzuların gün yüzüne çıkmasıdır. Uykumuzda, gündüzleri varlığından haberdar olmadığımız güdülerimiz canlanmaktadır. Bilincimiz tarafından bastırılan ve dışlanan akıldışı nefret, hırs, kıskançlık ve özellikle de çarpık cinsel arzular rüyalarımızda birden bire ortaya çıkar. Bu arzuların temeli de çocukluğumuza kadar inen cinsel arzulardır diyerek kendi psikanaliz teorisi ile tutarlı bir sonuca ulaşır.

Freud, rüyayı tanımlayışına bağlı olarak rüya dilinin ana özelliğinin de akıldışı arzuların ve isteklerin farklı görünüşleri olduğunu düşünmektedir. Dolayısıyla rüyaların anlamı kişinin kendisine bağlı sembollerde yani rastlantısal sembollerdedir. Freud bu sembollerin kökeninin çocuklukta olmasına karşın rüyanın o uyku anında oluşmasında rüya öncesindeki ruhi durumun etkisini de dikkate alır. Fromm, Freud'un rüya yaklaşımını ve yorumculuğunun rüyaları çok fazla basite indirgediğini düşünür. Ona göre rüyaları akıldışı ve çocuksu arzuların gün yüzüne çıkması olarak nitelenmek yetersizdir. Çünkü rüyalarda çoğunlukla gün boyu yaşadığımız olayların yansımalarını görürüz. Günlük hayat içinde hızlı biçimde yaşarken birbiriyle hiç ilgisi yokmuş gibi görünen olaylar, rüyalarımızda bir bütün haline getirilip aralarında ilgi kurulur.

Jung'a göre rüya doğal bir olaydır ve bizi yanıltmak için var olan bir şey değildir. Uyuduğumuzda bilincimizin ve isteklerimizin büyük bir bölümü durgunlaşır. Rüya sürecinin psikolojisi hakkında tam bir bilgimiz yoktur. Fakat rüyaların bütün insanlarda görülmesi, biçim ve içerik açısından bir mantık ve nedenselliğe dayanmaları rüyaların temelinde çelişkilerin değil anlamlı bir nedenin yattığını göstermektedir. Bu nedenin dinsel bir yönü olması kuvvetle muhtemeldir. Rüyalar çoğu zaman dinsel bir mesajı ulaştırır. Buradan yola çıkarak Jung rüyaları yorumlarken sembolik anlatımdaki öğeleri bazen dinsel anlamlarla açıklama yoluna gider. Ateş sembolü, görü-

len rüyaya göre hem sonsuz güçle bağlantılı olarak Tanrıyı hem de sevgiyi, cinsel arzuyu, yakıcılığı simgelerken Jung bunu dogmatik bir tavırla sadece tanrıya hasreder.

Bergson ise rüyaları hatıralarla bağlantı kurarak açıklar. Günlük hayatımızda hatırladığımız hatıralar gerçekte var olan hatıra havuzumuzun çok az bir kısmıdır. Hatıra havuzumuzu bir piramide benzetirsek piramidin ucu hatırladığımız kısmı temsil eder. Aslında bütün hatıralar aşağıdan yukarıya doğru çıkmak ister fakat sadece bedensel uyarılarımıza uygun olan hatıralar rüyalarda ya da uyanırken gün yüzüne çıkar. Bilincin etkinliğinin en aza indiği uyku halinde altlardan yukarıya çıkmak isteyen çeşitli hatıralar imkan bulur ve rüya halinde görünür. Hatıra havuzundan hangi hatıraların gün yüzüne çıkacağını belirlemede uyumadan önceki halet-i ruhiyemiz etkilidir. Bergson uyanık olma halini benliği yoğunlaştırma, şu anki davranışlarının belirlediği dar bir çerçeveye sıkıştırma hali olarak tanımlayarak uyku halini ve uykuda yaşanan dünya olan rüyayı bundan yola çıkarak belirler. Rüya, kendini bıraktığın ve dikkatini belirli konularda yoğunlaştırmadığın zaman yaşadığın hayattır. Fromm kendi rüya anlayışının Bergson'un rüya anlayışına büyük oranda benzer olduğunu fakat rüyaların ortaya çıkmasında sadece bedensel uyarıların etkili olduğu noktasında ona katılmadığını belirtmektedir. Fromm rüyaların ortaya çıkışında bedensel uyarılar ile birlikte arzu, korku ve düşüncelerimizin uyku halinde faaliyetlerini devam ettirmesinin de etkili olduğunu belirtir.

Freud, Jung ve Bergson'un rüya yorumculuğuna getirdiği eleştiriler ile birlikte Fromm eklektik bir yorumla rüyaların ruhsal faaliyetin çok yönlü bir ürünü olduğu sonucuna ulaşır. Rüyalarda insanın hem akıl dışı yönleri hem de içimizdeki iyi ve kötü her şeyin, aklımızın ve ahlakımızın da dışı vurduğunu belirtir. Rüya görmek uykudayken ruhumuzun gösterdiği bütün faaliyetlerin, anlamlı ve özellikli bir biçimde yansımasıdır. Uyanıklık hali fizyolojik ve psikolojik olarak aktif ve meşgul olduğumuz dönemdir. Uyku ise çevremizle ilişkiyi fizyolojik ve psikolojik olarak kesip içe kapanışa bağlı olarak bilincin berraklaştığı süreçtir. Bilinç, dış dünyanın etkisinden kurtulduğu için aslında uyanıklık haline göre daha özgürdür. Çünkü çevreyi gözleme yaşam enerjisine bağlı olarak savunma, saldırma görevlerinden kurtulup kendi içimize dönmüşüzdür.

Gün boyu yaşadığımız olaylar rüyalarımızla olumlu ya da olumsuz bir etki yapar. Çevremizde gelişen olayların kişiliğimiz üzerinde olumlu etki yapıyorsa bu olumluluk rüyalarımıza da etki yapar. Eğer olumsuz bir etki

yapıyorsa buna bağlı olarak olumsuz bir rüya halinde ortaya çıkacaktır. Çevredeki dış gerçekliğin rüyalarımız üzerindeki etkisi her zaman olumlu-olumlu, olumsuzun olumsuz yansımaları şeklinde olmaz. Dış gerçekliğin fazla olumsuz olduğu durumda rüyadaki görünüşlerin bir kurtuluş yolu olması sıkça görülen durumdur.

### 6. Rüya Yorumunda Sembollerin Önemi

İnsanın yakaladığı teknolojik ve maddi unsurlara ait sembolik gelişim karmaşık bir makineyi çok rahat açıklayacak ve anlatacak düzeydedir. Fakat insanoğlu duyguları, ruhsal durum ve yaşantıları anlatacak gerekli semboller/kelimeleri üretememiştir. Aslında sembolik dil insanın duygu ve hislerini anlatmanın en iyi yolu olduğu halde ihmal edilmektedir. Sembolik dilin en çok ortaya çıktığı alanlar ise rüya, masal ve mitoslardır. Uyumadan önce anlatmak için kelime bulamadığımız ruh halimizi gördüğümüz rüya tüm ayrıntılarıyla anlatabilir. O nedenle rüyaların anlaşılmasında sembolik dilin özelliklerini anlamak çok önemlidir.

Semboller üç türdür. Geleneksel, rastlantısal ve evrensel sembollerdir. Geleneksel semboller günlük konuşmalarınızda kullandığımız sembollerdir. M-a-s-a sembollerinin bir arada kullanılması herkesin aklındaki cismi gösterir. Bu sembol ile temsil ettiği nesne arasında bir ilgi veya ilişki yoktur. Bunların sembol olarak seçilmesi toplumsal olarak varılan anlaşmanın sonucudur ve çocukluğumuzdan itibaren bu semboller öğreniriz. Bazı kelimeler temsil ettiği şey ile alakalı bir ilgi de barındırır. Rastlantısal sembollerde ise geleneksel sembollerden farklı olarak sembol ile temsil ettiği varlık arasında rastlantıya dayalı bir ilişki vardır. Örneğin bir süreliğine yaşadığımız bir şehirden olumlu izlenimlerle ayrılmış isek o şehir bizim için mutlu ve güzel şeyleri temsil edecektir. Bu özellikleri nedeniyle rastlantısal semboller bireye özgüdür. İnsanların rüyalarında karşılıklarına en çok çıkan semboller bu rastlantısal sembollerdir. Evrensel sembollerde ise sembol ile temsil ettiği varlık/nesne arasında belirli bir ilişki vardır. Bu semboller genelde bütün insanlara aynı, en azından büyük oranda benzer şeyleri hatırlatır. Ateşin güç, enerji, ya da yakıcılığı, suyun durgunluğu, saflığı ya da görülüş biçimine göre yıkıcılığı hatırlatması gibi.

Rastlantısal sembollerde olduğu gibi bu sembol dili de rüyaların yorumlanmasında çok önemli bir kaynaktır. Evrensel semboller belirli bir insan ya da gruba ait değildir. Geçmişte ve günümüzde hep aynı anlamları taşımıştır. Geçmişte farklı toplumlarda ortaya çıkan masal, mitos ve rüya yorumlarında birçok evrensel sembol benzer yönde kullanılmasına rağmen modern

insan bunların değerini ihmal etmiştir. Aslında bütün insanlığın ortak dili bu sembol dilidir. Hipnoz edilerek kendilerine çeşitli rüyalar anlatılan insanlar hipnoz hallerinde bu dili hatırlayarak ilgili rüyaları doğru şekillerde yorumlamışlardır. Aynı insanlara hipnozdan uyandıklarında aynı rüyalar anlatıldığında ise yorum yapmayı bunlar saçma şeyler değerlendirmesini yapmışlardır. Bu durum aslında bilincimizin sınırlayıcı gücü olmadığında bütün insanların sahip olduğu sembol dilinin ortaya çıktığını göstermektedir. (Fromm,1995, s.34-35)

Sembol dilinin insanlığın kullandığı en eski ve ortak dil olduğuna Yunus Peygamber'in kıssası iyi bir örnektir. Hikâyedeki bütün anlatılar sembolik dile aittir. Gemiye binme, geminin alt bölümüne inme, uykuya dalma, denizde seyretme ve balığın karnında hapsolme sembollerinin her biri kendine ait anlama sahip olmakla birlikte genelde içe kapanma ve kendini toplumdandan soyutlamayı ifade ederler. Fromm'a göre birçok medeniyette rastlanılan bu hikâyede anlatılanlar fiili olarak yaşananlar değil Yunus'un iç ruh halini ve yaşadığı bocalamaları anlatmak için kullanılan sembollerdir.

Fromm rüyaları yorumlarken evrensel ve rastlantısal sembol dillerinin sentezini yapma eğilimindedir. Bu nedenle o rüyalardaki görünümünün nasıl anlaşılması gerektiği konusunda öncelikle rüyanın kişinin yaşam serüveni içindeki bağlamına, kişide yaptıkları çağrışımlara bakılmasını önerir. Bunu yaparken de bilinçaltının arzularını, yaşam serüveninin oluşturduğu hatıra piramidini, dinsel öğeleri, sembollerin evrensel anlatılarını göz önünde bulundurur. Bu nedenle onun rüya yorumu eklektik ve rüyanın özelliğine göre değişebilmektedir. Bu yaklaşımı onun rüya üzerine yazdığı eserinde görmek mümkündür. Eserinde sunduğu birçok örnek rüyada bütüncül bir rüya yorumu yaklaşımı benimsemiş ve mutlaka rüyayı görenin uzak ve yakın yaşam deneyimlerini göz önünde bulundurmuş, rüya yorumu hakkındaki fikirlerini örnekler üzerinden anlatarak rüya yorumunda sembollerden öteye bir rüya yorumu yöntemi vermeye çalışmıştır.

Fromm, Eski Ahitte anlatılan Hz. Yusuf'un rüyalarını örnek olarak ele alır. Kur'an'da da anlatılan "güneş, ay ve on bir yıldızın eğilmesi" rüyasını kolay yorumlanabilir rüyalardan olduğunu belirterek rüyanın Hz. Yusuf'un hırslı ve yetenekli kişiliğinin yansıması olduğunu belirtir. Uyanık iken kardeşlerinden daha küçük ve güçsüz oluşu nedeniyle bilincin baskıladığı yeteneklilik ve üstünlük hırsı rüyada ortaya çıkmıştır. Fromm bu rüyayı yorumlarken daha çok Freud'cu bir yaklaşım benimsemiş görünmektedir.

Bir başka rüya örneğinde ise tanınmış bir yazarın kendi görüşlerini rahat yazamayacağı fakat kendisine büyük imkanlar sunan bir iş teklifinin ardından gördüğü rüyadır. *Rüyada arabayla dik, dar ve tehlikeli bir yoldan dağın zirvesine tırmanmaya çalışıyor. Yolun başında rastladığı bir adam ona çıkmasını salık veriyor. Ancak başaramayıp aşağı düşüyor.* Bu rüyayı yorumlarken rüyayı gören kişinin çağrışım metodunu kullanarak aşağıda ona salık veren adamın aslında ressam bir arkadaşı olduğunu hatırlamasını sağlıyor. Ressamın olayla ilişkisi ise gayet basittir. Ressam daha önce kendi işini bırakıp çok para kazanacağı tasarım sektörüne geçmiş para kazanmış fakat özgünlüğünü kaybetmiştir.

28 yaşındaki genç bir avukat rüyasında kendisini beyaz bir savaş atının üstünde, birçok askerın kendisi onuruna düzenlenmiş bir törende onu selamladıklarını görüyor. Avukat rüyanın kendisi ile hiç alakası olmadığını zira kendisinin ilgi odağı olmaktan sıkılan, savaş ve askerlikten nefret eden bir insan olduğunu söylüyor. Bunun üzerine yorumcu ona rüyada gördüğü manzaranın onda yaptığı çağrışımları soruyor ve biraz düşününce 14'lü yaşlarda bir Napolyon portresi ve o dönemde ona duyulan hayranlık hatırlanıyor. O dönemlerde ezik bir çocuk olarak görülen avukat Napolyon'un gücüyle kendisini özdeşleştirmiştir. Yorumcu daha da ileri giderek rüyanın uyumadan önceki ruh hali ile bağlantısını araştırıyor ve aslında genç avukatın o gün çalıştığı büroda yaptığı basit bir hatanın patronu tarafından eleştirildiği bilgisine ulaşılıyor. Mesaisinin ardından ise çocukluğu sefalet içinde geçen bir kahramanın yaşam zaferini anlatan bir film izlemek için sinemaya gidiyor ve filmde ağlayacak kadar çok etkileniyor. Dolayısıyla bu rüya aslında avukatın çocukluk yıllarındaki takıntılı ve güncel ruh halinin berrak biçimde bilince yansımalarıdır. Rüya saygınlık kazanma isteği ile tam bir kişilik oluşturabilme ve özgüvene kavuşmanın hayallerinden ibarettir. Aynı zamanda bu rüya rüyaların birbirinden bağımsız gibi görülen eski ve yeni birçok olayı nasıl bir araya getirebildiğini gösteren iyi bir örnektir.

Otuz yaşlarında bekâr bir erkek ise rüyasında sağı solu cesetlerle dolu bir yoldan dağa çıktığını, zirveye ulaştığında ise orada annesini bulduğunu ve aniden küçük bir çocuk haline dönüşüp annesinin onu kucağına aldığını görüyor. Rüyanın bitiminde korkularla uyanmıştır ve sorulan sorulara rağmen görülenlerle ilgili hiçbir çağrışımında bulunamamıştır. Adamın çocukluk yılları incelendiğinde ise bu rüyanın tam Freud'un rüya anlayışına uyan bir rüya olduğu görülür. Adam ailenin büyük çocuğudur ve ikinci erkek kardeşi olduğunda ona duyulan ilgiden rahatsızdır. Babası katı bir disiplin anlayı-

şı ile ona yaklaşmakta annesi ise ona daha fazla ilgi göstermesine rağmen onu tahakküm altına almaya çalışmaktadır. Adam mecburen annesinin koruması altında kalarak kentine ait bir kişilik oluşturamadan büyümüştü. Buradan yola çıkarak rüyadaki dağa çıkmanın adamın içinde uyanan kimlik arayışını, yolun sağında ve solundaki cesetlerin rakiplerini yok etme isteği/kıskançlığını, annesinin onu kucağına alışı ise kişiliğini kazanamayıp annesinin himayesinde kalışını, korkuyla uyanışı ise giriştiği başkaldırının bilinç tarafından fark edilmesi sonucu oluşan endişeyi işaret etmektedir.

Yirmi dört yaşındaki bir hekim rüyasında bir adamın taşa dönüştürüldüğünü görür. Sonra bir kadın o taştan bir heykel yapmakta ve heykel aniden canlanır kadın heykeltıraşı öldürmektedir. Sonra heykel rüyayı gören hekimin üzerine doğru geliyor o da heykelle boğuşur vaziyette kaçıp salonda oturan anne babasının yanına koşuyor. Anne babası arkadaşları ile oturmakta oldukları halde ona yardım etmiyorlar bile. Adam "bana hiç değer vermiyorlar" düşüncesiyle uyanıyor. Hekim sessiz ve sakin arkadaşları tarafından sevilen, hayatı annesi tarafından organize edilen bir kişidir. Kendisine özgü hiçbir yönü yoktur. Bu nedenle kendini bitkin ve mutsuz hissetmektedir. Bu rüya büyük oranda bilgilenmeye yönelik bir rüyadır. Rüya hekime annesiyle ilişkisi hakkında bilgi vermekte ayrıca kişinin bilinçli halinde akıldışı/ımkansız görülen arzularını gerçekleştirme unsuru da göze çarpmaktadır. Rüyada annesinden intikam alma arzusu heykelin öfkesinde sembolleşmektedir. Çünkü kendisinin buna gücü yetmemektedir. Bunu ancak dolaylı yoldan ifade edebilmektedir. İnsanların çocukluk devresinde egemen olan taraf her zaman anne-baba tarafıdır. Fakat bu sürekli bir hal alırsa kişilik oluşmamakta ve itaat etme ve egemen olunma durumu kişide kızgın ruh hali oluşturmaktadır. Eğer kişi bu kızgınlığı normal yoldan ve bilinçli olarak yaşama aksettirebilirse sağlıklı ve normal bir isyan gerçekleştirebilir. Böylelikle de kendisinin isteklerini doğru biçimde ortaya koyarak başkalarının istekleri ile kendininkiler arasındaki dengeyi kurup özgürlüğe yeni bir yol bulacaktır.

Yirmi yıl önce babasının ölümünden kendisini sorumlu tutan ve hemen her konuda şiddetli suçluluk duygusu çeken, sürekli bir yanlışya veya kazaya sebep olurum duygusuyla yaşayan bir adamın rüyası Fromm'un önemle üzerinde durduğu bir başka rüyadır. *Adam rüyasında hiçbir bağlantısı olmayan bir cinayet işlendiğini ve cinayetten kendisinin sorumlu tutulacağı ve kendisini savunamayacağı korkusu yaşadığını bundan kurtulmak için yürürken önüne bir nehir çıktığını nehrin öbür tarafında bir dağın eteklerinde mutlu insanların yaşadığı*

*ışıl ışıl bir nehir görmüştür.* Rüveyı yorumlayan psikiyatrisin ilk tepkisi “ne kadar güzel ilk defa kendinizi suçlamıyorsunuz” olur. Adamın bir önceki gününe dair çağrışımlar incelendiğinde çalıştığı büroda bir hata yapıldığını fakat hatanın tamamen kendi dışında gerçekleştiğini anlatır. Dolayısıyla bu rüya da adamın geçmişi ve bugünü birlikte değerlendirilerek çözümlenebilir. Rüyada görülen manzaralar üzerinde durulduğunda nehrin karşısındaki şehrin adama küçük yaşlarda gittiği Fransa’daki küçük bir kasabada izlediği eğlenceyi çağrıştırdığı anlaşılmıştır. Dolayısıyla nehri geçip o şehre ulaşma adamın kendini gerçekleştirip özgürlük ve mutluluğa kavuşmasını simgelemektedir. Bir gün önce yaşadığı bazı hadiseler benliğine kendine güven konusunda ışık olmuştur.

Fromm bu tür rüyaları çok önemsemektedir. Ona göre bu tür rüyalar ruhsal bir hastalıktan kurtulmak için ilk adımlar olarak değerlendirilebilir. Özellikle içinde timsah vb. bulunmayan nehir rüya yorumculuğunda evrensel bir semboldür ve önemli değişim ve dönüşümleri işaret eder. Dolayısıyla bu rüya adama dengeli kişiliğe kavuşması konusunda attığı adımların fayda vermeye başladığını, artık tek yapması gereken şeyin karşı kıyıya ulaşmasını sağlayacak köprüyü bulmak olduğunu anlatır. Çünkü o rüyada kendini gerçekten mutlu edecek bir hayatı tasarlayabilmiş ve oraya ulaşması için gerekli işlemi de öğrenmiştir.

Fromm; 35 yaşında, gençliğinde hafif depresyonlar geçirmiş, annesi ve babası tarafından sürekli eleştirilmiş ve yaptığı her şeyi onları mutlu etmek için yapmaya alışmış bir adamın rüyasını da çağrışımlar yoluyla iyi bir örnek olarak değerlendirmektedir. *Rüyada adam; tekerlekli sandalyede oturan bir adamın satranç oynadığını görüyor. Adam bir müddet sonra oyunu bırakıp “ bir süre önce iki taşımlı almışlardı onların yerine Thessail’i koyacağım” diyor. Ardından da annesinin kendisine “bu hayat yaşamaya değmez” dediğini duyuyor.* Adamın kendisi ile ilgili ön bilgileri göz önünde bulundurursak rüyada tekerlekli sandalyedeki adam rüyayı görenin kendisidir. Satranç hayat oyununu temsil ediyor ve oyundan alınan iki taş muhtemelen çocuğun kendini gerçekleştirmesini engelleyen anne babasını temsil ediyor. Adam onların alınıp yerine Thessail’i koymak istiyor. Fakat Thessail nedir? Uzun uğraşlara rağmen herhangi bir anlam yüklenemeyen bu sembol adamın çocukken gittiği Yunanistan’daki küçük bir kırsal bölgesinin ismiyle yakın olduğu çağrışımına ulaşıyor. Ardından da harman döğeni çağrışım yapıyor. Zira bu kelimenin iki ayrı kelime olarak söylenişi harman döğeni anlamına gelmektedir. Aslın-

da rüyada anne babasının şehir hayatından alınıp yerine sakin ve doğal bir köy hayatı konmasını istediği şeklinde yorumlanıyor.

Fromm çeşitli kâbusların yorumlarına da yer vermektedir. Bunlardan birinde adamın biri kendisini bir elma bahçesinde gezinip bir ağaçtan elma koparıırken görmüştür. Tam o anda üzerine büyük köpeğin saldırdığını görüp korkarak uyanır. Fromm bu kâbusu yorumlarken de adamın uyumadan önceki ruh haline döner. Adam uyumadan önce evli bir kadından hoşlanmış ve onunla birlikte olmayı istemiştir. Bu istek onun bilinci tarafından vicdan ya da çevreden çekinme nedeniyle baskı altına alınmıştır. İsteğin gerçekleşmiş olma ihtimali hatta arzu edilmesi bile bilincin korkmasına neden olmuş ve bu ruh hali rüyasına yansımıştır. Fromm bu rüyadan yola çıkarak aslında birçok korkumuzun ardında arzu ve tutkularımızın olduğunu iddia eder. Tutkuların gerçekleşmemesi ya da gerçekleştiğinde düşülecek durumların tahayyülü korkuları doğurur.

Fromm benzer biçimde tekrarlayan rüyaların anlam olarak daha güçlü ve mesaj verici olduğunu iddia eder. Buna örnek olarak da ilk olarak hapishaneden kaçmaya çalışıp başaramayan, sonra sınırda pasaport kontrolünde alıkonulan bir sonraki rüyada boş bir limanda binmek için gemi arayan son olarak da kapalı bir kapıyı tekme ile kırarak açan kişinin gördüğü rüyaların bir bütün olarak dışarıya çıkma anlamını taşıdığını belirtir. Son rüyada ise kapıyı kırarak içinde bulunulan istenmedik durumdan kurtulmaya adım atıldığına işaret edilmiştir.

Fromm'un rüya anlayışını aşağıdaki kriterlerle yorumlamak mümkündür.

- Sembol dilinin tüm insanlığın ortak dili olduğunu iddia eder.
- Rastlantısal ve evrensel sembolleri rüya yorumunda etkili kullanır.
- Rüyaların gerçeklik ve güvenilirliğinin uyanıklık halindeki algılardan daha güçlü olduğunu kabul eder.
- Rüyaların bilincin baskı odaklanmalardan kurtulduğu uyku halinin ürünü olduğu dolayısıyla daha sağlıklı ve güvenilir değerlendirmeleri işaret ettiğini belirtir.
- Rüyaları ne sadece Freud gibi libidoya bağlı çocukluk dönemi arzularının yansımaları ne de Jung gibi bilinçdışının dinsel mesajları olarak sınırlamayı doğru bulmaz. Bu ikisi ile birlikte Bergson'dan da istifade ederek kritik edici ve eklektik, bir nevi bütüncül bir rüya anlayışı geliştirir.



▪ Rühayı ve özelliklerini tanımlayışındaki bütüncül tavrı rüya yorumlarında da gösterir. Yorumlamalarda arzulara, korkulara, hatıralara, dinsel mesajlara, rüyaların iyileştirici fonksiyonlarına yer verir.

▪ Rüya yorumlarında kendi genel düşüncesi ile bağlantılı öğeler göze çarpar. Bu doğrultuda rüya yorumlarında hümanistik karakterler, insanın kendi benliğini bulması, baskılardan sıyrılması, kurumsal dinin yerine insani dinin konması gibi öğeleri sıklıkla kullanmaktadır.

▪ Rüyalarda görülen sembollerini yorumlamada spesifik ve tekdüze anlamlandırmalardan kaçınır. Aynı sembolün farklı rüyalarda farklı anlama gelebileceğini belirtir. Rühayı görenin yakın ve uzak yaşam serüvenini hep göz önünde bulundurur. Buna rüya yorumunda rastlantısal sembollerini ön planda tutar diyebiliriz.

### **7. Fromm'a Göre Rüyanın Gerçekliği ve Güvenilirliği**

Eğer rüya görüyorsak bu rüya yüzde yüz gerçektir. Ve uyanık halimizin gerçekleri gibi tam olarak geçerlidir. Rüyada "sanki, imiş" gibi durumlar yoktur. Rüyanın bu kadar kesin gerçek bir yaşayış olduğunu iddia eden Fromm bunu temellendirirken gerçekliğin göreceliğine dair rölativist bir tavra dayanmaktadır. Kendi düşüncesine itiraz edilirse "gerçek nedir?" diyerek bu itirazın geçersizliğinin ortaya konabileceğini belirtmektedir. Rüyada gördüklerimizin gerçek olmadığını farz edersek uyanık iken gördüklerimizin gerçek olduğunu iddia edebilir miyiz? Rüyanda kelebek olduğunu gördünse aslında insan olduğunu zanneden bir kelebek misin? Yoksa kelebek olduğunu zanneden bir insan mı?

Aslında Fromm'ın rüya ile uyanıklık hali arasındaki algı farklılıklarından rüyadakine daha fazla güvendiğini rahatlıkla söyleyebiliriz. Çünkü o "rüyamızda hangi hale bürünürsek biz onun sahibiyiz. Rüya bizim ürünümüzdür" demektedir. Bilinç uyanıklık halindeki etkilerden uykuda uzaklaşabildiği için aslında rüyanın algıları daha doğrudur. Rüyalar insan beyninin ürünüdür ve insanlığın en eski ortak dilidir. Fromm, rüyanın uyanıklık halindeki yaşantıdan daha güçlü bir gerçeklik olduğunu ispatlamak için insanlara doğru bilgi veren birçok rüyayı örnek gösterir. Bir adam; çevresinde iyi kalpli bir insan olarak tanınmış çok önemli bir şahsiyetle tanışmasından bir gün sonra aynı şahsiyeti oldukça itici, muhtaç insanları dolandıran bir insan olarak görmüştür. Rüyasında ondan iğrenmiştir. Fromm'a göre bu rüyayı Freud'cu bakış açısıyla yorumlarsak bu adam o şahsiyete karşı duyduğu gizli kıskançlığı bilinç üstüne taşımıştır. Ancak Freud aslında iyi kalpli ve önemli bir şahsiyet olarak bilinen bu adamı tanıdıktan sonra aslında rüyası-

nın ona önceden o adamın çevresini küçümseyen bir kişi olduğunu haber verdiğini anlamıştır. Uyanık iken kamuoyunun gürültüsü bilinci etkilemiştir. Uykuda ise bilinç daha berraklaşmıştır.

### 8. Sonuç

Buraya kadar ferdin iç dünyasının dışa yansıtılması konusunda psikanalistlerin rüya hakkındaki görüşlerine baktığımızda; rüyaların aslında bilinçaltıyla doğrudan bağlantılı olduklarını görmekteyiz.

İnsan, hayatı boyunca yaşadığı duygusal, zihinsel ve davranışla ilgili tecrübelerinin şuur altına atılmış bölümlerini zaman zaman günlük hayatında bilince alarak kullanır. Ama aynı zamanda bunların bir kısmını da rüyalarında aktif hale getirir.

Yukarıda belirttiğimiz hususlar çerçevesinde diyebiliriz ki; Freud, Jung ve Adler rüyaları, bilinçaltının ve geçmişin bir birikimi olarak görüyor ve bu birikimden günlük hayatı açıklayacak ya da etkileyecek ipuçlarının çıkarılabileceğini söylüyorlar.

Freud'a göre rüyada görülen olaylar, bilinç dışı arzuların örtülü olarak dışa yansımalarından başka bir şey değildir. Jung, Freud'dan ayrılarak rüyaların bastırılmış birtakım arzuların ortaya çıkması olarak yorumlanmasının onları anormal/nevrotik insanlara özgü bir durum haline dönüştüreceğini oysa rüyaların bütün normal insanlarda da görülen evrensel bir durum olduğunu söyler. Adler rüyaları, geçmişten çok geleceğin planlanmasına yardımcı olan fenomenler olarak ifade eder. O rüyaları, daha çok dün ile yarın arasında bir köprü olarak görmektedir. Fromm ise, Freud'un rüyaları çok fazla basite indirgediğini, rüyalara akıldışı ve çocuksu arzuların gün yüzüne çıkması olarak bakmanın yetersiz bir yaklaşım olacağını belirtir. O, rüyayı insan beyninin ürünü ve insanlara doğru bilgi veren bir olgu olarak değerlendirebilir.

Netice itibarıyla, uykuda görülen rüyalarındaki simge ve fenomenlerin günlük yaşantının bir bölümünü yansıtması rüya gören kişileri doğrudan doğruya etkilemektedir. Hiç şüphesiz rüyalar sadece günlük yaşananları değil, geçmiş ve geleceği de kapsamına alabilmektedir. Ancak bu etkinin boyutu; rüya görenin rüyasını hatırlamasına, o rüyanın baskısı altında kalıp kalmamasına, rüyayı anlatıp anlatmama hususundaki tavrına, anlattıktan sonra yapılan yorumların pragmatik yönüne ya da tatmin özelliğine göre değişik anlamlar kazanır.

Diğer bir ifadeyle, iç dünyanın dışa yansıtılma yollarından biri olarak değerlendirilen rüyaların yorumları bireylere göre farklılık göstermektedir.

#### **Kaynakça**

- Adler, Alfred (1993). *Psikolojik Aktivite*, çev., Belkıs Çorakçı, İstanbul: Say Yay.
- Adler, Alfred (1984). *Yaşama Sanatı*. çev., Kamuran Sipal. İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, Alfred (2003). *Yaşamın Anlamı*. çev. Ayşen Tekşen Kapkın. İstanbul: Payel Yay.
- Adler, Alfred (2005). *Bireysel Psikoloji*. çev. Ali Kılıçoğlu. İstanbul: Say Yayınları.
- Budak, Selçuk (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Çoruh, Hakkı Şinasi (1968). *Rüya Dünyamız*. İstanbul: Kitapçılık Ticaret Yay.
- Ersevimi, İsmail (2002). *Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri*. İstanbul: Assos Yayınları.
- Fordham, Frieda (2004). *Jung Psikolojisinin Ana Hatları*. çev. Aslan Yalçiner. İstanbul: Say Yayınları.
- Freud, Sigmund (2001). *Düşlerin Yorumu I*. çev. Emre Kapkın. İstanbul: Payel Yay.
- Freud, Sigmund (2004). *Düşlerin Yorumu II*. çev. Emre Kapkın. İstanbul: Payel Yay.
- Fromm, Erich (1995). *Rüyalar Masallar Mitoslar*. çev., Aydın Arıtan - Kaan H. Ökten. İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Geçtan, Engin (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Güven, M.Yusuf- Osman Fatih Belbağı (2006). *Rüya*. İstanbul: Gülyurdu Yayınları.
- İmamoğlu, Abdulvahit (2004). *Psiko-Sosyal Açıdan Rüya ve İstihare*. İstanbul: Değişim Yayınları.
- Jung, C.G. (1993). *Din ve Psikoloji*. çev. Cengiz Şişman. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Öztürk, Orhan (1998). *Psikanaliz ve Psikoterapi*. Ankara: Bilimsel Tıp Yayınevi .3. Basım.
- Sambur, Bilal (2005). *Bireyselleşme Yolu Jung'un Psikoloji Teorisi*. Ankara: Elis Yayınları.
- Schimmel, Annemarie (1999). *Halifenin Rüyaları: İslamda Rüya ve Rüya Tabiri*. çev., Tuğba Erkmen, İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Yücesoy, Sevda (2001). *Uykudaki Bilgelik Rüyalar*. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları.