

Rüyaların Dili: Psikolojide Rüya Çalışmaları

Esra Güven
Ankara Üniversitesi

Özet

Rüyaların şifresi yüzyıllardır insanlar için çözülmeye değer gizemli bir olgu olarak ele alınmış ve psikoloji de dâhil olmak üzere birçok uzmanlık alanının ilgisini çekmiştir. Rüyaları açıklama çalışmaları spekülasyonlardan bilimsel temele oturtulmaya çalışılan açıklamalara doğru bir yol izlemiş olsa da günümüzde hala alternatif birçok bilimsel açıklamaya rağmen gizemini korumaya devam eden bir olgu olarak araştırmalara konu olmaktadır. Bu çalışmanın amacı psikoloji biliminde rüya çalışmalarının yerine değinmek, başka bir deyişle tarihçesi, malzemesi ve yöntemi hakkında bilgi vermektir. Bu bağlamda rüyaların ortaya çıktığı uyku kavramı ve uyku rüya ilişkisinden söz ederek başlanmış, daha sonra sırasıyla rüyaların psikolojik tarihi, rüyaların işlevleri, psikopatolojilerle ilişkileri, rüya içerik ve temaları, rüya geri çağırma, rüyaların yorumlanması ve psikoterapide rüya çalışmalarına ilişkin temel bilgi ve yeni dönem araştırmalara yer verilmiştir.

Anahtar kelimeler: Rüya, rüya çalışmaları, rüya ve psikopatoloji, rüya temaları, rüya geri çağırma

Abstract

Mystery of dreams has been discussed as a phenomenon worth to solve and has attracted the attention of many professions including psychology for centuries. Even though studies trying to explore dreams have followed a path from speculations to scientific explanations; dreams still keep being a phenomenon which is subjected to researches by remaining its mystery at the present time. The aim of the present study is to point out the position of dream works in the psychology. In other words, it is to inform about history, material and method of dreams in psychology researches. In this context, firstly the notion of sleep in which the dreams occur and relationship between sleep and dream was discussed. After then, fundamentals and new age researches about dreams' psychological history, functions, relations with psychopathologies, as well as its contents and themes, dream recall, interpretation and dream works in psychotherapy were included in this study.

Key words: Dreams, dream works, dreams and psychopathology, dream themes, dream recall

Günün birinde hekimlerin dikkatlerini düşlerin "psikolojisi"nin yanı sıra "psikopatolojisi"ne de yöneltmek zorunda kalacakları konusunda hiç kuşku yoktur.

S. Freud

Uyku; kişinin duyuusal uyarılarla uyandırılabilirliği 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. Uykunun ilk evresi başlangıç evresidir. Kişi bu evrede kolaylıkla uyanabilir. İkinci evre hafif uyku evresidir, uyku basması olarak da adlandırılır. Bu evrede uyandırılan kişi uyanık olduğunu zanneder ancak çevrede olup bitenlerden haberdar değildir. Üçüncü evre orta dereceli uyku evresidir, bu evrede uyandırılan kişi uyuduğunun farkındadır. N-REM evrelerin sonuncusu dördüncü evre ise en derin uyku evresidir, vücut metabolizması yavaşlar ve gece terörü, uykuda gezinme gibi bozukluklar bu evrede gerçekleşir. Ayrıca kaliteli uyku, başka bir deyişle dinlenme ile ilgili süre bu evre ile ilişkilidir. Hızlı göz hareketleriyle karakterize REM evresine paradoksal uyku da denir. 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 bu evrede görüldüğü bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı psikoloji biliminde rüya çalışmalarının yerine değinmek, başka bir deyişle tarihçesi, malzemesi ve yöntemi hakkında bilgi vermektir.

Rüya, uykunun genel ve karakteristik özelliklerinden biri olup, REM evreleriyle yakından ilişkili bulunan, görsel, işitsel ve duyuusal yaşantılar olarak tanımlanabilir. Rüyaların uyku döngüsünde REM evreleri ile yakından ilişkili olduğundan söz edilse de, yapılan araştırmalar nREM evrelerinde de rüya görüldüğünü ancak REM evrelerine kıyasla daha az anımsandığına vurgu yapmaktadır (Baylor, George, Cavallero ve Corrado, 2001; Foulkes ve Schmidt, 1983; Stickgold, Pace-Schott ve Hobson, 1994).

Rüya yaşantılarına ilişkin ilk bilimsel açıklamalar uykunun fizyolojik temelleri ile ilişkilendirilerek yapılmıştır. Rüyaların psikolojik tarihi gözden geçirilirken söz konusu açıklamalardan da söz edilmiştir.

Rüyaların Psikolojik Tarihi

Rüyalara dair ilk açıklamaların bilimsel temellerden uzak büyücülük yaşantıları ya da geleceğe dair

spekülasyon kaynağı olan gizemli yaşantılar olarak ele alındığı görülmektedir. Son birkaç yüzyıldır ise rüyalar büyücülüğün, spekülasyonların ve gizemli olayların olması olmaktan fizyolojik ve psikolojik açıdan anlamlandırılabilen bir olgu haline gelmiştir.

Rüyalara dair bilimsel temellere dayanan ilk açıklamalar 1800lerde Burdach, Delboef ve Robert gibi bilim insanları tarafından rüyaların deneyimlendiği uyku ile bağlantılı nörofizyolojik çalışmalara dayandırılmıştır (akt. Freud, 1899/1996). Söz konusu açıklamalardan kısmi uyanma kuramına göre; rüyalar bir uyarının uykuda yarattığı bozukluğa bir tepkidir. Zihnin bir bölümü hala dinlenme halindeyken uyarın tarafından yaratılan bozukluk ile başka bir bölümü etkindir. Bu etkinlik rüya yaşantıları ile kendini gösterir. Benzer bir başka açıklamaya göre; zihin dış ve iç uyarılarla uyandırıldığı için rüya görülür. Kontrol beden ya da zihinde değil malzemenin elindedir. Başka bir açıklamaya göre ise rüyalar ruhsal etkinlikte azalma, bağlantılarda bir gevşeme, elde edilebilen malzemelerde yoksulluk halini temsil eder. Uyku zihini dış dünyaya kapatır. Uyku tarafından felce uğratılan zihinsel etkinliğin sınırlı bir parçası rüyalarla dışa vurulur. Delboef'e (1885) göre ise zihin uyumaz, dokunulmadan kalır ancak uyanıklık yaşamından farklı olan uyku koşulları içinde olduğu için işleyişi farklılaşır ve bu farklılaşma rüyaları doğurur. Burdach (1838) rüya açıklamalarına yeni bir yorum katarak rüyaları zihnin bireyselliğinin gücüyle kısıtlanamayan, kendinin bilincinde olmakla kesintiye uğramayan, kendini yöneten ve duyu merkezlerinin özgürce çalıştığı, canlı bir doğal etkinlik olarak açıklar. Bu sayede zihin gücünü özgürce kullanarak kendini tazeler uyanıklık hali için güç toplar. Zamanın iyileştirici etkisi de kısmen buna dayanır (akt. Freud, 1899/1996). Özetle rüyalara dair açıklamaların bugüne geliş hikayesinin uyku sırasında zihin etkinliği tartışmaları ile başladığı ve adım adım genişletildiği söylenebilir.

Nörofizyolojik bağlantılarla açıklanmaya çalışılan rüyalar ilk olarak Freud (1899/1996) tarafından psikolojik temele oturtulmuştur. Freud (1899/1996) rüyaları bilinçaltına giden asil yol (via regia) olarak tanımlar. Başka bir deyişle Freud'a (1899/1996) göre rüyalar gizli arzu ve güdülerin bilinçdışı süreçte kabul edilebilir açık içeriklere dönüştürülme sürecidir. Söz konusu süreç arzu ve güdülerin simgeleştirme yoluyla sansürlenerek kabul edilebilir içeriklere dönüştürülmesidir (Geçtan, 2005). Rüyaların içeriğini günlük yaşamdan kalıntıları temsil eden sansürlenmemiş açık (manifest) içerik ve simgeleştirme yoluyla sansürlenmiş gizli (latent) içerik oluşturur. Freud rüyaların, rüya işlemleri sonucu ortaya çıktığını savunur. Bu işlemlerden ilki simgeleştirmedir ve bu mekanizma beden bölgeleri, işlevleri ya da bastırılan düşüncelerin doğrudan değil kabul edilebilir simgeler yoluyla ortaya çıkışını temsil eder. Bir diğer rüya işlemi yoğunlaştırma ve bilinçaltındaki birçok

düşünce ve dürtünün rüyalarda tek bir simge ile ortaya çıkması, başka bir deyişle bir rüya içeriğinin birden fazla çağrışıma işaret ediyor olmasıdır. Üçüncü rüya işlemi yer değiştirmedir ve bu mekanizmayla ruhsal enerji rüyanın gizil içeriğinden açık içeriğine, yani simgelere aktarılır. Bununla birlikte açık içeriğe dönüşen dürtülerin amacı değişmez. Son rüya işlemi ise yansıtmadır ve bu işlemle kişi kendi istek, dürtü, duygu ve düşüncelerini rüyalarında başka kişi ya da simgelerden kendisine yöneltiliyormuş gibi görür (Freud 1899/1996).

Freud ile başlayan psikolojik açıklamalar öğrencileri Jung, Lacan ve Boss'un yaptıkları değişiklik ve eklemeler ile devam eder. Jung'un rüya kuramı Freud'un rüya yorumuna benzemekle birlikte kişisel bilinçdışı, kolektif bilinçdışı ve arketipler kavramlarını ekleyerek farklı bir bakış açısı içerir (Caperton, 2012; Geçtan, 2005). Jung kişisel bilinçdışı kavramıyla egoya komşu bir zihin düzeyi tarif eder ve burada bilince ulaşmamış ya da bilince ulaştıktan sonra çatışma yarattığı için bastırılmış kişisel yaşantılar bulunur. Depolanan bu yaşantılar rüyalarda ortaya çıkar. Kolektif bilinçdışı ise evrimsel bir zihin düzeyini temsil eder. Başka bir deyişle Jung, zihinde kişisel deneyimlere dayanmayan, nesilden nesile aktarılan ve insanlık evrimini içeren psişik bir birikim deposu olduğunu iddia eder. Kolektif bilinçdışı rüyalara arketipler aracılığıyla dahil olur, başka bir deyişle arketipler kolektif bilinçdışının içeriğini temsil eder. Arketip kavramı Jung'un rüya kuramıyla en ilişkili kavramdır ve doğum, ölüm, çocuk, ağaç, kahraman vb. evrensel prototipleri içerir. Arketipler rüyalarda simgeler aracılığıyla anlam bulurlar. Rüyaların yorumu simgelerin hangi arketipe işaret ettiği ile ilgilidir. Jung'un rüya kuramının kuşkusuz en marjinal tarafı, anlamlandırma becerisine sahip olmadığı için kişiye anlamsız gelen ancak anlamlandırılabilir gelecekte haber verdiğini düşündüğü kehanet rüyalarının varlığıdır (Caperton, 2012; Geçtan, 2005).

Freud'un bir diğer öğrencisi Lacan da Freud'un rüya kuramına benzer açıklamalar getirmekle birlikte rüyadaki her figürün rüya sahibinin ego özdeşimleri (ego identifications) 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 temeldir ancak söz konusu endişeler ya yok sayılır ya da farkına varılmaz. Bu yaklaşıma göre rüyaların içeriği bilindisinden yayılmaz, dünyada var oluşun ileri modlarını sunan fenomenolojik bir çerçevesi vardır (Caperton, 2012; Craig ve Walsh, 1993).

Özetle rüyalara 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 İşlevleri

Rüyaların psikolojik işlevleri ile ilgili çeşitli görüşlerden söz edilmektedir. Freud'a (1899/1996) göre rüyalar gizil istek ve güdülerin bilinçdışı süreçte kabul edilebilir açık içeriklere dönüştürülmesiyle enerji boşalımı sağlar ve telafi edici işlev taşır. Jung Freud'un telafi edici görüşüne karşı çıkarak rüyaların sadece telafi edici işlev taşımadığını, aynı zamanda uyanık yaşantılardaki psikolojik hali tamamlayıcı işlevi olduğunu da savunur (Caperton, 2012; Craig ve Walsh, 1993; Geçtan, 2005;). Rüyaların işlevlerine atıfta bulunan bir başka görüş "Süreklilik Hipotezi"dir (Continuity Hypothesis) (Domhoff, 1996). Bu hipoteze göre rüya içeriği kişinin günlük ruhsal iyilik hali, duygu durumu ve düşünce içeriği ile paraleldir ve sürdürücü işlev taşır (Domhoff, 1996; Peasant ve Zadra, 2006). İçsel ve dışsal uyarıcıların aşırı yüklenmesini engelleyen bir filtre görevi görür ve işlenecek bilgiyi öncelik sırasına koyan ve ayıklayan seçici bir süzgeç görevi görür (Wegner, 1996). Ayrıca rüyaların duygu düzenleme ile ilişkili olduğundan söz edilmektedir. Bu işlev REM evresinde duygusal işleme sürecinde önemli rol oynayan amigdalanın diğer beyin bölgelerinin aksine aktiviteye devam etmesi ile açıklanmaktadır (Wilkenson, 2006). Rüyaların işlevleri ile ilgili sorun olarak bilinç ile bilinçdışı ve uyku ile uyanıklık arasında bariyer görevi görerek psikoza ve bazı psikopatolojilere karşı koruyucu işlevinden de söz edilmektedir (Groststein, 2009).

Rüyaların Psikopatolojilerle İlişkisi

Rüyalar ile psikopatolojiler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar üç soru etrafında özetlenebilir. İlk soru etiyolojiyi hedef alır ve "Bir rüya ne zaman bir psikopatolojinin başlangıcını ya da sonlandığını temsil eder?" sorusudur. Freud'a (1899/1996) göre psikopatoloji ilk kez rüyalarda ortaya çıkar ve rüyalardan keşfedilebilir. Özellikle sanrılı patolojilerin ilk patlak verisi sıklıkla dehşet verici bir rüyadan köken alır ve baskın sanrısız düşünce bu rüyayla bağlantılıdır (Freud, 1899/1996; Groststein, 2009). Bazı yeni dönem araştırmacılar da rüyaların psikopatolojilerin tanı ve tedavi sürecinde kullanılabileceğini ileri sürmektedir (Genç, Koçak, Çelikel ve Başol, 2013; Hebbrecht 2007). Diğer sorular "Psikopatolojiler ile rüya yaşantıları nasıl değişir?" ve "Rüyalar ile psikopatolojiler arasında içerik bağlantıları var mıdır?" sorularıdır. Öte yandan psikopatolojisi olan bireylerin rüya temaları, rüya geri çağırma/hatırlama (dream recall) frekansları ve detaylandırma düzeyinin

sağlıklı bireylere göre farklılaştığı da bilinmektedir (Armitage, Rochlen, Fitch, Trivedi ve Rush, 1995; Beck ve Ward, 1961; Cartwright, 1991; Dudek-Soffer, Shalev, Shiber, ve Shahar, 2011; Gackenbach, Sample, Mandel ve Tomashewsky, 2011; Genç, Koçak, Çelikel ve Başol, 2013; Hadjez, Stein, Gabbay, Brucker, Meged, Barak, Elizur, Weizman ve Rotenberg, 2003; Hill, Gelso, Gerstenblith, Chui, Pudasaini, Burgerd, Baumann ve Huang, 2013; Hinton, Field, Nickerson, Braynt ve Simon, 2013; Khodarahimi, 2009; King ve Decicco, 2007; Schredl ve Hildegard, 2001; Kron ve Brosh, 2003).

Rüyalar ile psikopatolojiler arasındaki ilişkiler bağlamında ele alınabilecek bir diğer konu iki olgu arasındaki benzerliklerdir. Hatta psikolojide rüya vurgusunun Freud'un (1899/1996) söz konusu benzerliklere dikkat çekmesi ile başladığı söylenebilir. Freud (1899/1996) özellikle bazı psikopatolojilerin (kişilik bölünmesi, psikoz, paranoya vb.) periyodik olarak tekrarlanan ve normal bir durum olan rüya sürecinin şiddetlenmesi olarak kabul edilebileceğini belirterek, iki olgu arasındaki benzerliğe vurgu yapmaktadır. Freud (1899/1996) ve psikanalistlere göre rüyalar ve psikopatolojilerin her ikisi de "arzuların doyurulması" temelinde şekillenir. Her ikisinde de eksantrik düşünce dizileri, düşünce uçuşları ve yargılamaya zayıflığının olduğu söylenebilir ve her ikisinde de zaman duygusunu yitimi olası bir durumdur. Sözü edilen benzerliklere ek olarak Radestock (1879) özellikle varsanı ve yanılsamalar ile rüya sürecinin malzemesi arasındaki benzerliklere dikkat çeker: Her ikisinde de çoğunlukla görme ve işitme duyuları baskınken, koku ve tat duyuları arka plandadır (akt. Freud, 1899/1996).

Rüyalar ve psikopatolojiler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar gözden geçirildiğinde daha çok depresyon (Armitage ve ark., 1995; Barret ve Loeffler, 1992; Beck ve Ward, 1961; Cartwright, 1991; Dudek-Soffer ve ark., 2011; Kron ve Brosh, 2003) bağlantılı çalışmalara rastlanmış olsa da diğer psikopatolojilerin de rüya bağlamında incelendiği çalışmalar bulunmaktadır (Gackenbach ve ark., 2011; Hadjez ve ark., 2003; Hinton ve ark., 2013; Khodarahimi, 2009).

Özetle, rüyalar ile psikopatolojiler arasında görgül çalışma bulguları ile desteklenen kesin bağlantılara ulaşılamamış olmakla birlikte rüya temaları, geri çağırma frekansı ve detaylandırma düzeyi açısından benzerlik ve farklılıklardan söz edilmektedir. Söz konusu bulgulara ilişkin araştırmalar ilgili alt başlıklar altında ayrıntılandırılmıştır.

Rüyaların İçeriği / Temaları

Rüya içeriği rüya görüntüleri olarak da anılırken, rüya temaları rüyalarda ortaya çıkan karakteristik içeriklerdir (Beck ve Ward, 1961). Rüyalarda evrensel içerikler olduğu kabul görse de rüya içeriğinin bireye özgü

olduğu düşünülmektedir. Freud'a (1899/1996) göre para, pencere, şapka ve çiğnemek gibi içerikler evrensel ve sırasıyla dışkı, kadın cinsel organı, erkek cinsel organı ve cinsel birleşmenin rüyalarındaki evrensel temsilleridir. Benzer şekilde yüksek bir yerden düşme neredeyse herkesin deneyimlediği evrensel bir rüya içeriği olarak yoğun korku içeren yüksek bir yerden düşme rüyalarının şiddetli nevroz ve stres ile mutluluk içeren uçuş rüyalarının ise düşük nevroz puanları ilişkili olduğundan söz edilmektedir (Dudek-Soffer ve ark., 2011).

Rüyaların içerikleri ya da temaları kişinin uyanık yaşantılarından kesitler sunuyor olsa da, yaşanan sorunların ya da başa çıkmaya çalışılan duygu durumunun ipuçlarını içerir. Mesela kabuslar, tekrar eden rüyalar gibi olumsuz ve tehdit edici rüyaların düşük psikolojik iyilik hali, nevroz, kaygı, depresyon, genel psikopatoloji ve stres ile ilişkili olduğundan söz edilmektedir (Dudek-Soffer ve ark., 2011). Ayrıca farklı bağlanma biçimlerine sahip bireylerin rüya temalarının da farklılaştığından söz edilmektedir. Kaçınmacı bağlanan bireylerin rüyalarında kaçınmacı istek ve diğerleri ile ilgili olumsuz temsiller öne çıkarken, kaygılı bağlanan bireylerin rüyalarında kişilerarası yakınlık isteği, kendine yönelik olumsuz temsiller ve diğerleri ile ilgili karışık temsillerin (hem olumlu hem olumsuz) öne çıktığından söz edilmektedir (Hill ve ark., 2013).

Rüya içeriğinin nelerden etkilendiğinin yanı sıra nasıl etkilendiğini inceleyen, bir başka deyişle rüya içeriğinin işleme süreci ile ilgilenen çalışmalar da bulunmaktadır (Kookoolis, Pace-Schott ve McNamara, 2010; Wegner, Ansfield ve Pilloff 1998; Wegner, Wenzlaff ve Kozak, 2004). Bu bağlamda rüya içeriğinin bastırılan düşüncelerden etkilendiğine vurgu yapan "İronik Kontrol Teorisi (İronic Control Theory)"den de söz edilebilir. İronik kontrol teorisine göre düşüncelerin bastırılması, bastırılmış düşünce içeriğinin rüyalarda ortaya çıkma olasılığını artırır (Braynt, 2011; Kröner, Gosch, Hansen, Borowik, Schredl ve Steil, 2013; Wegner ve ark., 1998). Wegner ve arkadaşlarına (1998) göre ironik kontrol sürecinde iki mekanizma rol oynar: birincisi konsantrasyondaki sapmaları engellemekten sorumlu bilinçli yönetici mekanizma, diğeri ise istenmeyen düşüncelere yönetici mekanizmanın ihtiyacı olup olmadığını belirleyen ve kontrol eden bilinçdışı izleme mekanizması. Birinci (yönetici) mekanizma yüksek bilişsel kapasiteye ihtiyaç duyar. Kapasitenin düştüğü durumlarda (mesela uyku halinde) yönetici süreç süzgeci iyi çalışmaz ve istenmeyen düşüncelerin ulaşımı kolaylaşır çünkü yönetici süreç zayıflarken, bilinçdışı izleme süreci tam kapasite çalışır. Söz konusu etkiyi inceleyen bir deneysel çalışmada yatmadan önce istenmeyen düşünce veya kişileri düşünmemeye çalışan (bastıran), düşüncelerini serbest bırakan ve sadece istenmeyen kişi ya da düşünceleri düşünmesi istenen bireylerin rüya içerikleri

karşılaştırılmıştır (Wegner ve ark., 2004). Deneysel sonuçları istenmeyen düşünceleri bastırmanın grubun rüyalarında bastırılan düşünce içeriğinin diğer gruplara göre daha fazla ortaya çıktığına işaret etmektedir ve araştırmacılar bu geri dönüş sürecini “Rüya Geri Tepme Etkisi- Dream Rebound Effect” olarak adlandırmıştır (Wegner ve ark., 2004). Benzer şekilde insomnia hastalarının uyuyamama endişelerini bastırmaya çalıştıkça daha çok insomnia ile bağlantılı rüya, sigarayı bırakmaya çalışan bireylerin de sigara bağlantılı rüyaları daha çok gördüklerinden söz edilmektedir (Wegner ve ark., 2004). Rüya içeriğinin işlem süreci ve süresini inceleyen bir başka çalışmada uyanık yaşantılardan duygu, eylem, karakter, olay, obje, ortam ve tema kalıntılarının rüyalara yansımaya süresi araştırılmıştır (Kookoolis ve ark., 2010). Söz konusu çalışmaya göre rüyalara en geç yansıyan element ya da uyanık yaşam kalıntısının, duygusal olarak kayda değer günlük yaşantılar olduğu görülmektedir ve kayda değer duygusal kalıntıların ortalama 5-7 gün gecikmeli olarak rüyalara yansıdığı belirtilmektedir (Kookoolis ve ark., 2010). Bu gecikme “Rüya Gecikme Etkisi- Dream Lag Effect” olarak adlandırılmaktadır (Nielsen ve Powell, 1989). Nielsen ve Powell (1989) sözü edilen gecikme sürecini şu şekilde açıklamaktadır: Hipokampus önceki günün yaşantılarını alır, uzun süreli bellekte sağlamlaştırılacak olanları ayıklar ve bunları neokorteks üzerinden daimi depoya transfer eder. Bu transfer süreci yaklaşık 1 haftada tamamlanır ve rüya yaşantıları da bu işleme sürecinin bir parçasıdır.

Rüya temalarının psikopatolojilere göre farklılaşmasını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Armitage ve ark., 1995; Beck ve Ward 1961; Cartwright, 1991; Gackenbach ve ark., 2011; Hadjez ve ark., 2003; Hinton ve ark., 2013; Khodarahimi, 2009; Kron ve Brosh, 2003). Depresif bireylerin rüya temalarının incelendiği çalışmalarda antidepressan tedavileri ile depresif bireylerin rüyalarının duygusal içeriğinin de değiştiği belirtilmektedir (Armitage ve ark., 1995). Boşanma sonrası depresyon tanısı almış bireylerin rüya içeriği ve iyileşme sürecinin incelendiği bir çalışmada, depresif dönemlerde depresyonu tetikleyen stres olayları (boşanma süreci) ya da boşanılan eş ile ilgili daha sık rüya gören depresif bireylerin periyodik aralıklarla alınan depresyon ve uyum puanlarının, söz konusu içerikte daha az rüya gören depresif bireylere göre daha hızlı iyileşmeye işaret ettiği gözlenmiştir (Cartwright, 1991). Başka bir deyişle depresif dönemlerde depresyonu tetikleyen stres olayları ile ilgili rüya içeriğinin iyileşme sürecini hızlandırıcı işlev taşıdığı söylenebilir. İlgili başka bir çalışma ise ağır depresif grubun rüya temalarının depresif olmayan gruba göre hayal kırıklığı, yaralanma ya da reddedilme gibi daha acı verici deneyimler içerdiğine, kendilik imajı ile ilgili olumsuz temsillerin yoğunlukta olduğuna işaret etmektedir (Beck ve Ward, 1961). Hamilelik öncesi

rüya temaları ve hamilelik sonrası depresyon puanlarının incelendiği benzer temalı bir başka çalışmada hamilelik sonrası depresyon geçirme riski olan hamilelerin, hamilelik döneminde normal gruba göre daha fazla nahış ve endişe temalı rüyalar gördüğünden söz edilmektedir (Kron ve Brosh, 2003).

Soykırımında en az bir yakını kaybetmiş mülteciler ile karmaşık yaş rüya temalarının araştırıldığı bir çalışmada travma anı (şahit olunan ya da anlatılan), kaybedilen yakınların ziyareti ve kaybedilen yakınlarla ait nostaljik anı temalarının ortak rüya temaları olduğundan söz edilmektedir (Hinton ve ark., 2013). Karmaşık yaş rüya temalarının incelendiği bir başka çalışmaya göre ise özellikle aile üyesi kayıplarından sonra gelişen karmaşık yaş geliştiren bireylerin normal gruba göre daha çok ailesel ve daha az sosyal etkileşim temalı rüyalar görmekteyizler (Germain, Shear, Walsh, Buysse, Monk, Reynolds III, Frank ve Silowash, 2013).

Travma sonrası stres bozukluğu tanısı almış 40 Avustralyalı gazinin travma sonrası rüya içerik ve temalarının incelendiği bir çalışmada travma ile ilişkili içeriğe göre üç travma sonrası rüya tipi tanımlandığı görülmektedir: Birebir travma sahnelerini içeren *tekrar rüyaları*, travma sahnelerini hiç içermeyen *tekrar olmayan rüyalar* ve travma sahnelerinden izler taşıyan ama bağımsız öğeler de barındıran *karışık rüyalar*. Bu üç rüya tipi için de baskın duygusal temanın korku ve öfke olduğundan söz eden çalışma, travma sonrası rüyalarda baskın içeriklerin; tekrar rüyalarında ağır yaralanmış vücut, ölü askerler ve savaş sahneleri, tekrar olmayan rüyalarda tekrar savaşa çağırılma, uzman olmadıkları alanlarda hizmet etmelerinin istenmesi ve etkisiz eylemlerde bulunma gibi içerikler olduğu belirtilirken, karışık rüyalarda ise baskın içeriğin savaş anında kendini riske atan davranışlar olduğundan söz etmektedir. Bununla birlikte, üç travma sonrası rüya tipinin de travma anı ile aynı duygusal tepki ve temaları içerdiğine vurgu yapılmaktadır. Bir başka deyişle TSSB olan bireylerin travma sonrası rüyalarının, travma sahneleri ile ilişkili olmasından bağımsız olarak travma olayının yaşandığı an hissedilen duygu ve tepkileri içerdiğinden söz edilmektedir (Phelps, Forbes, Hopwood ve Creamer, 2011). İlgili bir başka çalışmada travma sonrası stres bozukluğuna müdahale yöntemlerinden biri olan bireyin maruz bırakma ile travma anını tekrar deneyimlemesi ve travmatik yaşantıya ilişkin tekrarlayan rüyalar ile tekrar deneyimlemesi iyileştiricilik açısından karşılaştırılmıştır. Sözü edilen derleme çalışmasında travmatik olayı izleyen rüyaların bir maruz bırakma işlevi taşımadığından ve travma sonrası rüyaların, maruz bırakmanın aksine iyileştirici değil rahatsızlığı alevlendirici işlevi olduğundan söz edilmektedir. Her iki yaşantı da travma anına ilişkin tepkileri yeniden yaşatma işlevine sahip olsa da, travma sonrası rüyalarının travma olayına ilişkin içeriğe alışma için yeterli sürede

gerçekleşmediği için iyileştirici olmadığı belirtilmektedir (Rothbaum ve Mellman, 2001).

Kayı bozukluğu olan bireylerde ortak rüya temalarının araştırıldığı çalışmalarda obsesif kompulsif bireylerin rüyalarında sıklıkla kompulsyon temalı içeriklere (Gackenbach ve ark., 2011), sosyal fobi tanılı bireylerin rüyalarında daha çok erken dönem çocukluk travma, psikososyal işlev bozukluğu ve etkili olmayan başa çıkma anıları temalı içeriklere (Khodarahimi, 2009) vurgu yapılmaktadır.

Şizofreni tanılı bireylerin rüya temalarında ise şizofreni olmayan bireylerin rüya temalarına göre daha basit, daha ayrıntısız, duygusal öğelerden yoksun, diğer insanlardan çok kendini içeren, garip, olumsuz, saldırgan ve düşmanca içeriklerin gözlendiği belirtilmektedir (Hadjez ve ark., 2003; Schredl, 2011).

Özetle, rüya içeriğini konu alan araştırmaların iki alt başlık altında toplandığı söylenebilir. Birinci alt başlığı rüya içeriklerinin işleme sürecini inceleyen araştırmalar oluştururken, diğer alt başlıkta psikopatolojilere göre ortak rüya içeriklerini incelemeyi amaçlayan çalışmalar yer alabilir. Psikolojide rüya çalışmalarının ilgilendiği bir diğer konu da rüya bellek ilişkisi, bir diğer deyişle rüya geri çağırmasıdır.

Rüyaların Hatırlanmasına Yönelik Geri Çağırma Çalışmaları

Rüya geri çağırma (dream recall) olarak adlandırılan süreç rüyaların bellek süreci ya da hatırlanması olarak açıklanabilir. Rüyaların hatırlanmasına yönelik geri çağırma araştırmaları gözden geçirildiğinde REM uykusu esnasında uyandırılan bireylerin rüya geri çağırma daha başarılı olduklarına ve rüya geri çağırma daha güçlü çeken bireylerin bile REM esnasında uyandırıldıklarında rüyalarını hatırlayabildiklerine işaret etmektedir (Aserinsky ve Kleitman, 1953). Bu bağlamda temel sorunun “Her birey REM uykusunda rüya görmesine rağmen neden bazıları geri çağırabiliyorken bazıları geri çağırma sıkıntı yaşıyor?” olduğu söylenebilir. Freud (1899/1996) bu soruyu rüyaların gizli arzu ve güdülerin bilinçdışı süreçte kabul edilebilir açık içeriklere dönüştürülme süreci olduğunu, rüya hatırlamada güçlük yaşıyorsa, bu durumun rüyaların bastırılmasının bir sonucu olduğu şeklinde cevaplar. Yeni dönem kuramcılar ise bu soruyu engelleme hipotezi, bellek işlevlerinde eksiklik ve yaşam tarzı hipotezi ile açıklamaya çalışmaktadırlar (Wolcott ve Strapp, 2002; Schonbar, 1965; Goodenough, 1991). Goodenough’a (1991) göre rüyaları hatırlamada güçlük, bireyin genel geri çağırma becerilerindeki eksiklik ya da bozulmanın bir sonucudur. Depresif bireylerin bellek işlevlerinde zayıflama olduğu bilinmektedir ve bu zayıflıkla paralel olarak depresif olmayanlara göre rüyaları detaylandırmakta daha başarısız olduklarından söz edilmektedir (Barret ve Loeffler, 1992). Engelleme hipotezi;

uyandıktan sonra yaşanan her anın rüya geri çağırmasında geriye doğru ketleme etkisi yaptığımı ve uyandıktan sonra ne kadar çok zaman geçerse, rüya geri çağırma performansının o kadar düştüğüne vurgu yapar (Cohen ve Wolfe, 1973). Başka bir deyişle, bu hipoteze göre bir rüyadan uyanıldığında rüya hala kısa süreli bellekte yer alır ve ulaşması kolaydır ancak rüyadan uyanılmamışsa kısa süreli bellekte rüya üstüne rüya eklenecek ve birbirlerinin yerini alacaktır. Böylece geri çağırma gerçekleştiremeyecektir (Cohen ve Wolfe, 1973). Schonbar (1965) ise yaşam tarzı hipoteziyle, yaşam tarzı ve kişilik özelliklerinin rüya geri çağırma düzeyi ile yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Mesela A tipi kişilik özelliği taşıyan bireylerin B tipi özellikleri taşıyanlara göre rüya geri çağırma daha başarılı olduğu ancak detaylandırma B tipi özellikleri taşıyan bireylerin daha başarılı olduğundan söz edilmektedir (Wolcott ve Strapp, 2002). Wolcott ve Strapp (2002) bu durumu zamanlarını aceleci ve başarı odaklı düzenleyen A tipi bireylerin uyanır uyanmaz günün getireceklerine dair düşüncelerle meşgul olan zihinlerinin rüya detaylarını ketliyor olabileceği şeklinde yorumlamaktadır. Yaşam tarzı hipoteziyle uyumlu bir diğer bulgu da içedönük, yaratıcı, bağımsız ve farklı düşünme becerilerine sahip bireylerin bu özellikleri taşımayan bireylere göre rüya çağırma daha başarılı olduğudur (Wolcott ve Strapp, 2002).

Rüya geri çağırma çalışmalarının iki bileşen üzerinden yürütüldüğü görülmektedir. Birincisi; hatırlanan rüya sayısına işaret eden rüya frekansı, diğeri hatırlanan rüyaların ayrıntı düzeyine işaret eden rüya detayları. Araştırmalar bireylerin rüya geri çağırma frekanslarının yüksek olabilmesine karşın detaylandırmada sıkıntı yaşayabileceklerine vurgu yapmaktadırlar (Armitage ve ark., 1995; Wolcott ve Strapp, 2002). Diğer yandan, çeşitli açılardan karşılaştırılmak istenen gruplar arasında frekans ya da detaylandırma düzeylerinden biri açısından fark olabilirken, diğeri açısından fark gözlenmeyebileceği belirtilmektedir (Hill ve ark., 2013; Wolcott ve Strapp, 2002). Mesela kadınların kaygı, korku, engellenme gibi temaların hakim olduğu duygusal açıdan rahatsız edici rüyaları erkeklerden daha sık gördüğü ancak detaylandırma açısından bir fark olmadığına dair araştırma bulguları yer almaktadır (Armitage ve ark., 1995; Wolcott ve Strapp, 2002). Yazarlar bu farklılığı kadınların rüya görme sıklığının ya da geri çağırma frekansının erkeklerle göre daha yüksek olması ile açıklamaktadır. Başka bir deyişle erkeklere göre daha fazla rüya deneyimlediği gözlenen kadınların, rahatsız edici rüya görme sıklığı da paralel olarak artmaktadır (Levin, 1994). Bu bulguya dair bir başka açıklama ise Cohen ve MacNeilage’ın (1974) duygusal açıdan rahatsız edici rüyaların hatırlanma sıklığının daha yüksek olduğuna vurgu yapan “Dikkat çekme hipotezi” (salience hypothesis) ile yapılabilir.

Rüya detaylandırma, rüyaların yorumlanması yo-

ıyla psikoterapilerde kullanımı için büyük önem taşır. Bir sonraki alt başlıkta rüya detaylarının nasıl yorumlandığına dair araştırma ve yazın bulgularına yer verilmiştir.

Rüyaların Yorumlanması

Freud (1899/1996) rüyaların yorumlanmasında iki temel yöntem olduğundan söz eder: (1) Rüya içeriğini bazı yönlerden benzer ve daha anlamlı olan bir başka içeriğe yerleştirmeye çalışan “Simgesel Yorumlama” (2) Rüyalardaki her içerik ya da temayı kişinin biricik özellikleri (kişilik özellikleri, kişisel yaşantılar) gibi sabit bir anahtara göre bilinen anlamı olan başka bir işarete çevirmeye çalışan “Şifre Çözme”. Halliday (2010) rüya şifrelerini basitten karmaşığa doğru; basit direk ve güdüler, direk şifre ya da tabirler, biçimsel (morfolojik) denklik, bağlantı kurma ve öykü/ temel çatışmalar (travmalar) olarak özetlemiştir. Rüyalarda içerik, basit ve dürek güdülere göre şekillenebilir, açıklık, cinsellik gibi basit güdüler rüyalarda direkt ortaya çıkabilir ve olduğu gibi yorumlanır. Direk şifre veya tabirler daha önce sözü edilen evrensel rüya içeriklerine atıfta bulunur ve evrensel yorumları vardır. Rüya yorumunda biçimsel denklik yaklaşımını Halliday (2010) bir köprüyü geçerek adaya ulaşma isteğine karşılık adanın çok uzak olması ve gidecek çok yol olduğu hissini verdiği rahatsızlık içerikli rüya örneği ile açıklar. Biçimsel denklik yaklaşımına göre bu rüya, rüya sahibinin bir yere, bir şeye ya da bir kişiye ulaşma isteğine karşılık yolun belli bir kısmına ulaşabiliyor olması olarak yorumlanır. Söz konusu rüya birçok yaşam olayı ya da psikolojik durumu sembolize ediyor olabilir ve biçimsel denklik yaklaşımı için kilit soru “Hayatınızda buna benzer ne var”dır. Bu bağlamda rüya içeriği yaşanmış bir olay üzerinden de yapısını oluşturabilir, başka bir deyişle rüyada görülen yaşanmış bir olay teması şekil itibarıyla benzeşen başka bir yaşam olayı ya da psikolojik durumu temsil ediyor olabilir. Bir diğer şifre çözme yaklaşımı olan bağlantı kurma ile rüya yorumlanırken rüyanın hikayesi bir bütün halinde yorumlanmaz, rüya bileşenleri arasındaki bağlantılar yorumlanır. Öte yandan bileşenler arasındaki bağlantıların temsil ettiği bütüncül ya da ortak bir dayanak da söz konusu olabilir. Son şifre çözme yaklaşımı da gizli travma ya da çatışmaların rüyanın anahtarı olabileceği öykü ve temel çatışma yorumudur.

Sözü edilen şifre çözümlerine ek olarak rüyalar ile uyanık yaşantıların paralelliyi ya da farklılığının rüyaların yorumlanmasında kilit ipuçları sağladığından söz edilmektedir. Rüya ve uyanık yaşantıların paralelliyinin bireyleri derinden etkileyen ya da endişelendiren konuların temeline götürdüğü, detaylar arasındaki farklılıkların ise konuların/olayların/sorunların bireysel olarak nasıl deneyimlendiği ile ilgili bilgi verdiği düşünülmektedir (Jeanicke, 2008). Öte yandan Kovacevic’e (2013) göre her rüyanın, rüya sahibi için önemli olan bir ‘diğeri’ne

işaret ettiği ve bu ‘diğeri’nin bir aile üyesi, bir arkadaş ya da terapist olabileceği de unutulmamalıdır. Söz konusu ipuçları ve rüyaların yorumu özellikle analitik psikoterapilerde sıklıkla yararlanılan bir yöntemdir.

Psikoterapilerde Rüya Çalışmaları

Psikoterapilerde rüya çalışmaları terapistle danışanın, danışanın rüyalarını birlikte yorumlama ve değerlendirme çalışmalarını içeren bir psikoterapi yöntemi olarak ele alınabilir. Psikoterapilerde rüya çalışmalarının incelendiği çalışmalar gözden geçirildiğinde, rüya çalışmalarının psikoterapilere katkısının danışanın rüya tutumlarına (rüyalara ilgi, rüya günlüğü tutma, rüyaları başkalarıyla paylaşma vb.), danışanın rahatsız edici rüya görme sıklığına ve psikoterapistin benimsediği psikoterapi yaklaşımına göre değiştiği söylenebilir (Crook ve Hill, 2003; Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007; Hill ve ark., 2013; Schredl, 2010). Hill ve arkadaşlarının (2013) psikoterapide rüya çalışmalarının özelliklerini incelediği araştırmaya göre danışanların sadece %15’inin terapi seanslarına rüya getirdiği, terapistlerin rüyalarını inceleme konusunda cesaretlendirmeleri arttıkça danışanların seanslara rüya getirme oranının arttığı, terapistlerin sorun yaratan ve tekrarlayan rüya ya da kabuslar söz konusu olduğunda ya da TSSB varlığında danışanın rüyalarıyla ilgilendiği ve psikanalistlerin yarısına yakınının seanslarda rüya çalıştığı ve sürecin yaklaşık %5’ini rüya çalışmalarının oluşturduğu belirtilmektedir.

Gözden geçirilen psikoterapide rüya çalışmaları araştırmalarının dört soru çerçevesinde ele alındığı söylenebilir: “Danışanlar neden rüya çalışmak istiyor ya da istemiyor?”, “Terapide neden rüya çalışılmalı?”, “Rüya çalışmaları teröpatik sürece nasıl katkıda bulunur?” ve “Terapide rüya nasıl çalışılır?”.

“Danışanlar neden rüya çalışmak istiyor ya da istemiyor?” sorusunun yanıtını arayan Hill ve arkadaşları (2013) danışanların seanslarda rüya çalışma isteklerini etkileyen özellikleri etki gücüne göre şu şekilde sıralamıştır: Danışanın rüya anlamına duyduğu merak, rahatsız edici rüya yaşantısının varlığı, seansın spontanlığı, danışanın rüyalardan bahsetmekten hoşlanıyor olması ve terapistin cesaretlendirmesi. Aynı çalışma diğer konuların rüyalardan daha öncelikli olduğunun düşünülmesi ve rahatsız edici rüya yaşantısının olmaması gibi özelliklerin danışanın seanslarda rüya çalışmak istememesiyle ilişkili özellikler olduğunu belirtmektedir. Sözü edilen özelliklere ek olarak kaygılı bağlanan bireylerin, diğer bağlanma stillerine sahip bireylere göre rüyaları konuşmaya daha isteksiz olduğundan söz edilirken bu durumu kaygılı bağlanan bireylerin rüya çalışırlarsa çok savunmasız kalmaktan, terapist tarafından yargılanmaktan ya da bilmedikleri bir içerikle karşılaştıklarında duygularını kontrol edememekten korkuyor olma ihtimalleri ile açıklanmaktadır. Bununla birlikte kaygılı bağlanan

bireylerin -rüya çalışırlarsa- rüya çalışmalarından en çok yarar sağlayan grup olduğu düşünülmektedir. Bu çıkarım Hill ve arkadaşları (2013) tarafından terapi süreci incelemekle ilgili çalışmanın örneklemini oluşturan 46 danışan arasında uzman hakemler tarafından rüya çalışmalarından en çok yararlandığına karar verilen ilk 3 danışanın kaygılı bağlanma biçimine sahip olduğu bulgusundan yola çıkılarak oluşturulmuştur (Hill ve ark., 2013).

Psikoterapide rüya çalışmaları ile ilgili bir diğer temel soru “Terapide neden rüya çalışılmalı?”dır. Eudell-Simmons ve Hilsenroth (2007) ve Hill ve Knox (2010) çalışmalarında terapistlerin seanslarda rüya çalışmalarına rüya 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 tanısıl bilgi sağlayabilir; (4) rüya içeriğindeki değişiklikler, teröpatik değişimlerin de bir ölçüsü olabilir.

Peki rüya çalışmaları teröpatik sürece nasıl katkıda bulunur? İlgili çalışmalar gözden geçirildiğinde rüya çalışmalarının teröpatik sürece katkılarının şu şekilde özetlenebildiği görülmektedir (Caperton, 2012; Crook ve Hill, 2003; Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007; Groststein, 2009; Hill ve ark., 2013; Hill ve Knox, 2010; Kovacevic, 2013; Schredl, 2010; Tien, Chen ve Lin, 2009).

- Danışanların duyguları ile ilgili içgörü kazanmasını hızlandırır.
- Rüyalar ile açığa çıkan konular danışanın altta yatan endişelerini açıkça ifade etmesine vesile olur.
- Çocukluk anıları ile bugünkü olaylar arasında ilişki kurmaya yardımcı olur.
- Danışanın dirençli olduğu ya da paylaşmakta yavaş davrandığı konulara girmeyi hızlandırır.
- Duygusal olarak yüklü rüyaları paylaşmak ve üzerinde birlikte çalışmak terapist danışan bağımlı kuvvetlendirir.

Her seans sonunda terapist ve danışanın seans performansını puanladığı bir çalışmada; rüya çalışmasına yer verilen seansların diğer seanslara göre daha yüksek puanlandığı ancak rüya çalışması yapan ve yapmayan danışanların ortalama seans puanlarının farklılaşmadığı gözlenmiştir. Diğer seanslara göre daha yüksek puanlanan seans içerikleri gözden geçirildiğinde, yüksek puanlanan seansların uzun rüya açıklama çalışmaları- rüya çalışmaları- içerdiği gözlenmektedir. Terapi süreci boyunca rüya çalışması yapan ve yapmayan danışanların ortalama seans puanlarının farklılaşmaması ise rüya çalışmalarından yararlanma düzeyinin bireyin rüyalara dair kişisel ilgi ve inançlar olarak tanımlanan rüya tutumları, bağlanma biçimi ve kişilik özelliklerine göre farklılaşması ile açıklanmaktadır (Hill ve ark., 2013).

Psikoterapide rüya çalışmaları bağlamında ele alınacak son soru “Terapide rüya nasıl çalışılır?”, başka bir

deyişle rüya çalışmasının yöntemidir. Psikoterapide rüya çalışmaları kabaca Danışanın rüyasını dinleyerek ve danışanı sahneleri detaylandırmaya teşvik ve söz konusu detayları yorumlamaktan mümkün olduğunca kaçınarak, danışanı anlamlandırmaya teşvik ilkeleri çerçevesinde gerçekleştiği söylenebilir (Caperton, 2012; Crook ve Hill, 2003; Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007; Hill ve ark., 2013; Hill ve Knox, 2010; Kovacevic, 2013; Tien, Chen ve Lin, 2009). Bu bağlamda psikoterapilerde kullanılan yapılandırılmış ya da yarı yapılandırılmış rüya çalışmaları olarak kabul görmüş Jungian, Gestalt ve Bilişsel-Deneyimsel (Cognitive-Experiential) Rüya Çalışmaları'ndan söz edilecektir.

Jungian rüya çalışmaları dört aşamada gerçekleşir. Birinci aşamada rüya detayları, olay gelişimi, rüyayı sonlandıran an soruşturulur. İkinci aşamada rüyanın bağlamı oluşturulur. Rüyanın bağlamı rüya ile uyandırıcı yaşantılar arasındaki bağlantılar, olası açıklamalar ve kişisel, kültürel, arketipel amplifikasyonları içerir. Üçüncü aşamada rüya içerikleri objektif/sübjektif, soruna işaret eden olmayan ya da karışık, yıkıcı yapıcı olmak üzere sınıflandırılır. Son aşamada ise danışanla rüyanın neyi telafi ediyor olabileceği tartışılır (Caperton, 2012).

Bilişsel Deneyimsel rüya çalışmaları inceleme, içgörü ve eylem adımlarından oluşur. İlk adım inceleme adımıdır ve danışandan rüyayı şimdiki zaman kipinde anlatması istenir, böylece rüyanın duygusal ve görsel içeriğine yeniden girebilmesi amaçlanır. Bu adım rüyanın detaylı bir biçimde anlatılması ve günlük hayattan çağrışımlarını içerir. İkinci adım içgörü adımıdır, terapist ve danışanın rüyanın nelere işaret ediyor olabileceğine ilişkin tartışmalarını içerir. Son adım olan eylem adımı bilişsel deneyimsel rüya çalışmasının diğer rüya çalışmalarından farklılaştığı adımdır. Bu adımda danışan rüyasını değiştirebilecek olsa nasıl değiştirebileceği konusunda alternatiflere cesaretlendirilir (Crook ve Hill, 2003; Hill ve ark., 2013; Hill ve Knox, 2010).

Psikoterapilerde rüya çalışmaları ile ilgili son olarak her türlü yoruma danışanla tartışılarak ulaşılması gerektiği, rüyanın rüya sahibi tarafından yorumlanmaya teşvik edilmesinin, diğer projektif tekniklerden (cümle tamamlama, TAT vb.) çok farkı olmamakla birlikte süreç için işlevsel olduğu ve rüya yorumunun çok sübjektif bir süreç olduğu, terapistten terapistte değiştiğinin unutulmaması gerektiği vurgulanmaktadır (Caperton, 2012; Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007; Tien, Chen ve Lin, 2009).

Tartışma ve Sonuç

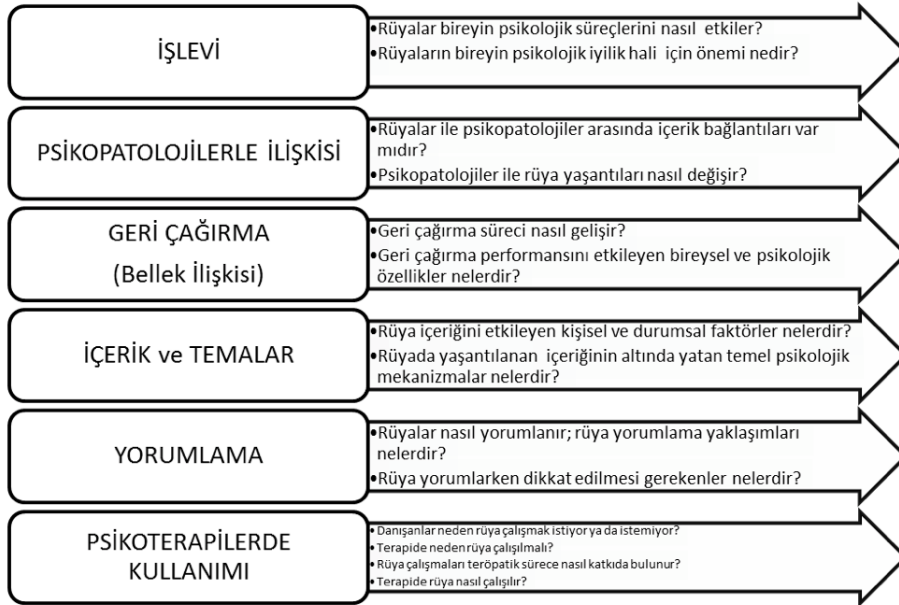
Rüyaların şifresi yüzyıllardır insanlar için çözülmeye değer gizemli bir olgu olarak ele alınmış ve psikoloji de dahil olmak üzere birçok uzmanlık alanının ilgisini çekmiştir. Rüyaları açıklama çalışmalarının Freud

ile psikolojik boyut kazandığı söylenebilir. Freud'un "bilinç altına giden asil yol- via regia" olarak tanımladığı rüya yolculuğu, Jung, Lacan, Boss, Hill başta olmak üzere bir çok psikoloji uzmanlarının katkılarıyla günümüzde psikoterapilerde kullanılan işlevsel bir materyal haline gelmiştir. Rüyalar ile ilgili çalışmalar artmış olsa ve rüyalar psikoterapilerde kullanılan bir materyal haline gelmiş olsa da açıklamaların hala tartışmalı olduğu, başka bir deyişle rüyaların gizimini kısmen de olsa koruduğu söylenebilir.

Bazı tartışmalara rağmen rüya açıklamalarında ortak görüş rüyaların, bireyin arzu ve güdülerini temelinde şekillenerek kişiler arası ilişkileri, duygu durumu ve yaşam olayları ile ilgili ipuçları içerdiği yönündedir. Mevcut tartışmaların ise rüyaların psikolojik işlevi konusunda yoğunlaştığı görülmektedir. Freud rüyaların bastırılmış güdü ve arzuların, kabul edilebilir içerikler ile simgeleştirilerek enerji boşalımı sağladığını ve telafi edici işlev gördüğünü savunurken, Jung bu görüşe kısmen karşı çıkarak telafi işlevine tamamlayıcılık işlevini ekler. Jung'a göre rüyalar sadece bastırılmış içeriğin kabul edilebilir açık içeriğe dönüştürülmesi süreci değildir, Jung aynı zamanda uyanık yaşantılardaki psikolojik hali tamamlayıcı ve sürdürücü olduğunu ileri sürer. Sözü edilen psikolojik işlevlere ek olarak işlenecek bilgiyi öncelik sırasına koyan ve ayıklayan seçici bir süzgeç işlevi,

duygu düzenleme sürecine koruyucu katkısı ve uyku ve uyanıklık arasındaki bariyer işlevi yeni nesil görüşler olarak ele alınabilir. Psikolojide rüya çalışmaları sözü edilen süreç ve işlevlerin incelenmesi çerçevesinde psikopatoloji ile ilişkisi, içerik çalışmaları, bellek ile ilişkisi (geri çağırma), rüya yorumları ve psikoterapilerde kullanımı alt başlıklarında özelleştirilebilir. Psikolojide çalışılan rüya alanları ve temel sorular Şekil 1'de özetlenmiştir.

Bireylere psikolojik destek sürecinde alternatif ve yardımcı bir teknik olarak kullanımı yaygınlaşan rüya çalışmalarının danışanların duyguları ile ilgili içgörü kazanmasını hızlandırarak, altda yatan endişelerini açıkça ifade etmesine vesile olduğuna ve dirençli olduğu ya da paylaşmakta yavaş davrandığı konulara girmeyi kolaylaştırarak iyileşme sürecinde kayda değer ilerleme sağlayabileceğine vurgu yapılmaktadır (Caperton, 2012; Crook ve Hill, 2003; Eudell-Simmons ve Hilsenroth, 2007). Rüya çalışmalarının işaret ettiği psikolojik süreçlerin incelenmesi ile edinilecek bilgiler terapötik süreç açısından anlamlı ipuçları sağlayabilir ve işlevsel bir yol gösterici olabilir. Bununla birlikte rüyalara gün geçtikçe artan ilgiye rağmen, rüyaların psikolojik sürecine ilişkin çalışmaların sınırlı olduğu düşünüldüğünde bu alanda yapılacak araştırmaların alana çok değerli katkılar sağlayacağına kuşku yoktur.



Şekil 1. Psikolojide Çalışılan Rüya Alanları ve Temel Soruların Özeti

Kaynaklar

- Armitage, R., Rochlen, A., Fitch, T., Trivedi, M. ve Rush, A. J. (1995). Dream recall and major depression: A preliminary report. *Dreaming*, 5(3), 189.
- Aserinsky, E. ve Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*, 118(3062), 273-274.
- Barrett, D. ve Loeffler, M. (1992). Comparison of dream content of depressed vs nondepressed dreamers. *Psychological reports*, 70(2), 403-406.
- Baylor, G. W. ve Cavallero, C. (2001). Memory sources associated with REM and NREM dream reports throughout the night: A new look at the data. *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine*, 24(2), 165-170.
- Beck, A. T. ve Ward, C. H. (1961). Dreams of depressed patients: Characteristic themes in manifest content. *Archives of General Psychiatry*, 5(5), 462-467.
- Bryant, R. A., Wyzenbeek, M. ve Weinstein, J. (2011). Dream rebound of suppressed emotional thoughts: The influence of cognitive load. *Consciousness and Cognition*, 20(3), 515-522.
- 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.
- Cartwright, R. D. (1991). Dreams that work: The relation of dream incorporation to adaptation to stressful events. *Dreaming*, 1(1), 3-9.
- Cohen, D. B. ve MacNeillage, P. F. (1974). A test of the salience hypothesis of dream recall. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(5), 699.
- Cohen, D. B. ve Wolfe, G. (1973). Dream recall and repression: Evidence for an alternative hypothesis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41(3), 349-355.
- Craig, E. ve Walsh, S. (1993). Phenomenological challenges for the clinical use of dreams. G. M. V. Delaney, (Ed.), *New directions in dream interpretation* içinde (103-154). Albany, NY: State University of New York Press.
- Crook, R. E. ve Hill, C. E. (2003). Working with dreams in psychotherapy: The therapists' perspective. *Dreaming*, 13(2), 83-93.
- Domhoff, G. W. (1996). *Finding meaning in dreams: A quantitative approach*. New York: Plenum Press.
- Dudek-Soffer, N., Shalev, H., Shiber, A. ve Shahar, G. (2011). Role of severe psychopathology in sleep-related experiences: A pilot study. *Dreaming*, 21(2), 148-156.
- Eudell-Simmons, E. M. ve Hilsenroth, M. J. (2007). The use of dreams in psychotherapy: An integrative model. *Journal of Psychotherapy Integration*, 17(4), 330-356.
- Foulkes, D. ve Schmidt, M. (1983). Temporal sequence and unit composition in dream reports from different stages of sleep. *Journal of Sleep Research & Sleep Medicine*, 6(3), 265-280.
- Freud, S. (1996). *Düşlerin yorumu I (2. baskı)*. (E. Kapkın, Çev.) İstanbul: Payel Yayınevi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1899).
- Gackenbach, J., Sample, T., Mandel, G. ve Tomashewsky, M. (2011). Dream and blog content analysis of a long term diary of a video game player with obsessive compulsive disorder. *Dreaming*, 21(2), 124-147.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve sonrası (11. baskı)*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Genç, A., Koçak, R., Çam Çelikel, F. ve Başol, G. (2013). Rüya temaları ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 293-308.
- Germain, A., Shear, K. M., Walsh, C., Buysse, D. J., Monk, T. H., Reynolds III, C. F., Frank, E. ve Silowash, R. (2013). Dream content in complicated grief: A window into loss-related cognitive schemas. *Death Studies*, 37(3), 269-284.
- Groststein, J. S. (2009). Dreaming as a 'Curtain of Illusion': Revisiting the 'Royal Road' with Bion as our guide. *International Journal of Psychoanalysis*, 90, 733-752.
- Hadjez, J., Stein, D., Gabbay, U., Bruckner, J., Meged, S., Barak, Y., Elizur, A., Weizman, A. ve Rotenberg, V. S. (2003). Dream content of schizophrenic, nonschizophrenic mentally ill, and community control adolescents. *Adolescence*, 38(150), 331-342.
- Halliday, G. (2010). Reflections on the meanings of dreams prompted by reading Stekel. *Dreaming*, 20(4), 219-226.
- Hebbrecht, M. (2007). The dream, anno-2007. *Tijdschrift voor psychiatrie*, 49(12), 877-886.
- Hill, C. E. ve Knox, S. (2010). The use of dreams in modern psychotherapy. *International Review of Neurobiology*, 92, 291-317.
- Hill, C. E., Gelso, C. H., Gerstenblith, J., Chui, H., Pudasaini, S., Burgerd, J., Baumann, E. ve Huang, T. (2013). The dreamscape of psychodynamic psychotherapy: Dreams, dreamers, dream work, consequences and case studies. *Dreaming*, 23(1), 1-45.
- Hinton, D. E., Field, N. P., Nickerson, A., Bryant, R. A., ve Simon, N. (2013). Dreams of the dead among cambodian refugees: Frequency, phenomenology, and relationship to complicated grief and posttraumatic stress disorder. *Death Studies*, 37(8), 1-18.
- Jeanicke, U. (2008). The issue of human existence as represented in dreaming: A new daseinsanalytic interpretation of the meaning of dreams. *International Forum of Psychoanalysis*, 17, 51-55.
- Khodarahimi, S. (2009). Dreams in jungian psychology: The use of dreams as an instrument for research, diagnosis and treatment of social phobia. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 16(4), 42-49.
- King, D. B. ve DeCicco, T. L. (2007). The relationships between dream content and physical health, mood, and self-construal. *Dreaming*, 17(3), 127-139.
- Kookoolis, A., Pace-Schott, E. ve McNamara, P. (2010). Dream content and memory processing: Dream lag effects within a single night and across several nights: A pilot study. *Dreaming*, 20(3), 211-217.
- Kovacevic, F. (2013). A lacanian approach to dream interpretation. *Dreaming*, 23(1), 78-89.
- Kron, T. ve Brosh, A. (2003). Can dreams during pregnancy predict postpartum depression? *Dreaming*, 13(2), 67-81.
- Kröner-Browik, T., Gosch, S., Hansen, K., Borowik, B., Schredl, M. ve Steil, R. (2013). The effects of suppressing intrusive thoughts on dream content, dream distress and psychological parameters. *Journal of Sleep Research*, 22, 600-604.
- Nielsen, T. A. ve Powell, R. A. (1989). The "Dream-lag" effect: A 6-day temporal delay in dream content incorporation. *Psychiatric Journal of the University of Ottawa*, 14(4), 561-565.
- Peasant, N ve Zadra, A. (2006). Dream Content and psychological well-being: A longitudinal study of the continuity hypothesis. *Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 111-121.
- Phelps, A. J., Forbes, D., Hopwood, M. ve Creamer, M. (2011). Trauma-related dreams of Australian veterans with PTSD: content, affect and phenomenology. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 45(10), 853-860.

- Rothbaum, B. O. ve Mellman, T. A. (2001). Dreams and exposure therapy in PTSD. *Journal of Traumatic Stress, 14*(3), 481-490.
- Schonbar, R. A. (1965). Differential dream recall frequency as a component of "life style". *Journal of Consulting Psychology, 29*(5), 468.
- Schredl, M. (2011). Dream research in schizophrenia: Methodological issues and a dimensional approach. *Consciousness and Cognition, 20*(4), 1036-1041.
- Schredl, M. ve Hildegard, E. (2001). Dreaming and psychopathology: Dream recall and dream content of psychiatric inpatients. *Sleep And Hypnosis, 3*(1), 44-54.
- Schredl, M. ve Schawinski, J. A. (2010). Frequency of dream sharing: The effects of gender and personality. *American Journal of Psychology, 123*(1), 93-101.
- Stickgold, R., Pace-Schott, E. ve Hobson, E. J. (1994). A new paradigm for dream research: Mention report following spontaneous arousal from REM and NREM sleep "Recorded in a Home Setting. *Consciousness and Cognition, 3*, 16-29.
- şahin, L. ve Ařcioęlu, M. (2013). Uyku ve uykunun dzenlenmesi. *Saęlık Bilimleri Dergisi, 22*(1), 93-98.
- Tien, H. L. S., Chen, S. C. ve Lin, C. H. (2009). Helpful components involved in the cognitive-experiential model of dream work. *Asia Pasific Education Reviews, 10*, 547-559.
- Wegner, D. M., Ansfield, M. ve Pilloff, D. (1998). The Putt and the Pendulum: Ironic effects of the mental control of action. *Psychological Science, 9*(3), 196-199.
- Wegner, D. M., Wenzlaff, R. M. ve Kozak, M. (2004) Dream rebound: The return of suppressed thoughts in dreams. *Psychological Science, 15*(4), 232-236.
- Wilkinson, M. (2006). The dreaming mind-brain: A Jungian perspective. *Journal of Analytical Psychology, 51*(1), 43-59.
- Wolcott, S. ve Strapp, C. M. (2002). Dream recall frequency and dream detail as mediated by personality, behavior and attitude. *Dreaming, 12*(1), 27-44.

Summary

Language of Dreams: Dream Works in Psychology

Esra Güven
Ankara University

Mystery of dreams has been discussed as a phenomenon worth to solve and has attracted the attention of many professions including psychology for centuries. Even though studies trying to explore dreams have followed a path from speculations to scientific explanations; dreams still keep being a phenomenon which is subjected to researches by remaining its mystery at the present time. The aim of the present study is to point out the position of dream works in the psychology. In other words, it is to inform about history, material and method of dreams in psychology researches. In this context, firstly the notion of sleep in which the dreams occur and relationship between sleep and dream was discussed. After then, fundamentals and new age researches about dreams' psychological history, functions, relations with psychopathologies, as well as its contents and themes, dream recall, interpretation and dream works in psychotherapy were included in this study.

In spite of some debates, consensus on explanations of dreams points that dreams shape based on individual's urges and desires, and also include some clues about individual's interpersonal relationships, mood and life experiences. However, existing debates have been observed to focus on psychological functions of dreams. While Freud claims that dreams provide a kind of catharsis and compensatory function by being symbolized repressed urges and desires with acceptable contents, Jung, opposing partly this notion, adds complementary function to compensatory function. According to Jung, dreams are not only process of transformation repressed contents into acceptable manifest content, but also complementary and maintaining of psychological well-being in waking experiences. In addition to these psychological functions, a selective filter function that prioritize and sort the information to be processed; a barrier function between sleep and being awake; and protecting function for emotion regulation process can be considered as new age perspectives. In this regard, dream works on psychology can be specified under titles such as associations

between dreams and psychopathologies, content works, dream recall, interpretation and its use in various psychotherapies.

Associations between Dreams and Psychopathologies

Researches linked associations between dreams and psychopathologies can be summed up under three questions. First question targets etiology and it is the question of "When does a dream represent a psychopathology's beginning or end?". According to Freud psychopathology occurs in dreams firstly and can be discovered from dreams. Especially delusional psychopathologies' beginnings are originated from a terrifying dream and dominant delusional thought is linked to this dream. Other questions about associations between dreams and psychopathologies are "How do dream experiments change with psychopathologies?" and "Are there any content connections between dreams and psychopathologies?". On the other hand, it is reported that there are some differences such as dream themes, recall frequency and detailing levels between individuals with various psychopathologies and healthy individuals.

Content Works

While dream content is called as dream images, too, dream themes are the characteristic content that occurs in dreams. Although it is assumed to have universal content in dreams, dream content is thought to be specific to the individual. The content or themes of the dream represents scenes from the person's waking life, as well as it contains hints of the the problems of living or mood they are trying to cope. For example, it has been reported that negative and threatening dreams such as nightmares or recurring disturbing dreams are associated with low psychological well-being, neurosis, anxiety, depression, general psychopathology, and stress. There are some researches that analyze what influences the content of the dream, as well as how it is affected (processing of dream content). In this regard,

some experiments have emphasized that suppression of thoughts increases the likelihood that the suppressed thought content will emerge in the dreams. These experiments also state "Dream Rebound Effect", another explanation linked with Ironic Control Theory, which represent the process of suppressed thoughts' comeback in dreams. Another explanation for dream content is about timing of waking life residuals' emerging in dreams and called "Dream Lag Effect". According to Dream Lag Effect experiments, the latest reflected elements or waking life residuals are emotionally significant waking life experiences and these experiences occur in dreams with 5-7 days delay. In addition to these explanations, there are also some researches that report some content differences between individuals with various psychopathologies.

Dream Recall

Dream recall is the process of dream's memory or bearing in mind. Researches about dream recall indicate that individuals woke up during REM period of sleep are more succeed than others, and if others who have difficulty in recalling are woke up during REM period, it is observed that they also can recall. However, difficulty in dream recalling is caused by a kind of disorder or lack of individual's recall processing. Dream recall studies have discussed some hypothesis such as interference and life style hypothesis to explain why some people can recall easily and why the others can not. It is observed that related researches have been conducted over two components. First component is dream frequency and the other is dream detail which represent the level of details of recalled dream. Researches emphasize that in spite of high dream recall frequency, difficulty in detailing may be possible.

Dream Interpretation

Literature refers two basic methods for interpretation of dreams. First interpretation method is "Symbolic Interpretation" which tries to place dream content in oth-

er content similar but more meaningful. Other interpretation method is "Decoding" which tries to translate every content or theme into another that has a known meaning according to individual's unique traits or characteristics. According to interpreters, parallelism between individual's dream and waking life carries significant meanings about issues that concern him/her, as well as differences between details provide significant clues about how he/she handle some issues, states or problems uniquely.

Dream Works During Psychotherapy

It is observed that revised researches about dream work during psychotherapy are discussed within the framework of four questions: (1) Why do clients want or don't want dream work during psychotherapy? (2) Why should dream be worked during psychotherapy? (3) How does dream work contribute to therapeutic process? And (4) How is dream work carried out during psychotherapy?. In this regard, structured and semi-structured dream works such as Jungian, Gestalt, Cognitive- Experiential dream works stand out.

Discussion

Literature points that dream works have become widespread as alternative and supplementary technic for psychological support process. It has also provided same benefits such as conducting the client to express his/her concerns clearly and facilitating him/her to broach some resistant subjects by speeding up insight development. Thus, dream works may be a facilitator for significant improvement during recovery process.

Acquired information by examining psychological states that dream works refer may provide significant clues for therapeutic process and may be a functional guide during psychotherapy. In spite of the growing interest of dreams, it is observed that researches about psychological aspect of dreams are limited, so, undoubtedly, future researches on this topic will provide valuable contributions.