

FENOMONOLOJİK RÜYA BENLİĞİ TERAPİSİ ÇALIŞMASI



www.medyaextra.com

<http://www.medyaextra.com/yazar-fenomonojok-ruya-benligi-terapisi-calismasi-20.html>

03 Kasım 2015

(Birisı geliyor insan mı başka bir varlık mı anlamıyorum..beni sıkıştırıyor..Mengenede gibiyim..nefesim kesiliyor ve bir karanlık boğazımı sıkıyor, ölüyorum.)

(Tekrar karanlık..ölmüşken canlanıyorum..Yüzü olmayan biri var ve annemi öldürüyor çok korkuyorum ve kaçıyorum..Koşuyorum koşuyorum...)

Uyuyorum tekrar..

(Yine yüzü olmayan birini görüyorum ve yine annemi öldürüyor korkunç bir ses var ortamda.Ben kaçmaya başlıyorum ama bu sefer Yanımda her yeri bembeyaz olan biri var.Korku hissediyorum hala yine beni öldürecekler diye.Yanımdaki bembeyaz adam ağzını kapatıp açıyor ama hiç bir şey duyamıyorum.Bana doğru birşeyler atıyor ama ben şeffaf gibiyim hepsi içimden geçip gidiyor.Sonra bir anda heryer kırmızı – beyaz oluyor, yere bakıyorum simsiyah olmuş.Ayakkabılarıma gözüm takılıyor birşeyler söylüyor ayakkabılarım, ama yine anlamıyorum.Ama yanımdaki beyaz adam öleceksin diyor onu anlıyorum.)

Bu bir senaryo değil tam tersi oldukça canlı bir şekilde terapiye gelen danışanımın yaşadığı bir rüyası.Hasta hakları gereği danışanım hakkında bilgi veremesem de genç bir erkek olduğunu ve yoğun anksiyete şikayetiyle terapiye geldiğini söyleyebilirim.Nedensiz yorgunluk, baş ağrısı ve kas ağrıları, titreme ve seyirmeler, terleme, tahammülsüzlük, sersemlik hissi, sıcak basması gibi fiziksel yakınmaları olduğu halde uzun süre tedavi görmekten kaçınmış ve kimseyle paylaşmamıştı.Belirli bir düzey anksiyete doğal, hatta

gereklidir.Kişiyi tehlike veya tehdit karşısında koruma, harekete geçirme işlevi gören biyolojik bir mekanizmadır.Ancak anksiyete şiddetli olduğunda ve uzun süre devam ettiğinde ve kontrolden çıktığında bu durum anksiyete bozukluğuna işaret eder.Bay A. seanslarda olduğu gibi rüyalarında da net bir şekilde engel olunamaz sekilde korktuğunu söylüyordu.Tek bir farkla; Grşmelerimizde sadece kaygılarının olduğunu ifade eden bir geçen olarak hiçbir şeyden korkmadığını korkarsa da bunun üzerine gideceğinden emin

olduğunu söylüyordu.nk ailenin büyük oğluydu, en cesur hep o olmuştu, babası bundan dolayı onunla gurur duyardı.Annesinin kuzusu olamadan, abi olmuştu.

Ben biliyordum ki rüyamızda söylediklerimiz gerçek anlamda bizi yansıtır nk uyanık benliğimizdeki çevresel koşullar, kimlikler, sorumluluklar ve maskeler rüyada olabildiğince etkisizdirler. Rüya boyunca uyuyor olan benliğimiz saf bir şekilde uyanık benliğimize mesajlar verir.

Bu rüyalarda danışanım da kendi kendine mesajlar vermekteydi.

Peki ne diyordu? ” Reel olan dünyada sorunlar yaşıyorsun, tehdit altında hissediyorsun kendini ve öyle büyük bir açmaza girmişsin ki öldürülmek gibi her insanın bilincinin en derininde sessizce ve sabırla bekleyen bir korkuyu da uyandırmışsın.” Buraya kadar bir sorun yok aslında ancak danışanımın kaygısını daha da büyüten duygu gözden kaırılmamalıydı. Bu; korkmanın anormal bir duygu olmadığını ancak bunu yadsımanın ve ısrarla korkmam demenin duygu ve davranışlarımızda anormallik yaratmasıdır. Ryadaki bay A. tehdit altında olduğunda oradan kaçıyor ve öldürülmekten korktuğunu söylüyor.Bu yle büyük bir korku ki duyamıyor daha doğrusu duymaya karşı direnç gösteriyor ama sonunda daha fazla dayanamıyor ve ” öleceksin” sesini duyuyor.Halbuki ruya yasantisi disinda benzer bir durumla karsilassa asla kacmayip ve mucadele edecegini soyluyordu.

Grldğu gibi duygu net, bununla nasıl başa çıkıldığı da net. Rüyada kaçarken, uyanıkken de reddetmekle korku duygusuyla başa çıkılıyor. Buraya kadar rüyaların sadece bir tarafını çalışmış olduk.Ancak bizim terapist olarak hassas olmamız gereken bir durum olarak terapide danışanımızın hazır olmadığı hiçbir duyguyu açığa ıkarmamaktır. Sabırlı olmak ve aşama aşama hedefe ilerlemek bizleri zarar vermekten korur. Bu nedenden dolayı öncelikle korku duygusunun farkına vardırılması yeterli olacaktı.Bir sonraki aşamada ise: en değer verdiğimiz varlık olan annenin öldürülürken bile kaçmayı tercih etmesinin bu korkunun daha belirgin ve

acıtıcı yönüyle yüzleşmesi ve anneye ilgili hissiyatı derinleştirilebilir. Burada sizlere açıklama getirmem gereken bir konu var; Bay A. annesiyle her zaman yakın ve sağlıklı bir ilişki içinde.

Devam eden seanslar sonunda Bay A.'nın direnci kırılmaya, elinde sıkı sıkıya tuttuğu korkusuzluk zırhını indirmeye başladığında yani doğru zaman geldiğinde bunlar konuşulmaya başlandı. Yoğun anksiyete çalışmalarında daha farklı yöntemler kullanılsa da asıl sorun gözden kaçabilirdi. Rüya terapisi ile Bay A.'nın derinde yatan asıl probleminin kendisinin de diğer insanlar gibi korkabileceğini kabul etmemesi ve bunun varolan kaygısının en temelinde tıpkı etrafı irin içinde kalmış bir yara gibi kanıyor olduğunu göstermiş olmak, tedavinin ilk ve en önemli aşamasıydı. Eğer bunu görememiş olsaydım yüzeysel bir tedaviyle kaygısıyla baş etme yöntemlerini çalışıp seanslara son verecektim. Ama bu durumda derinde yatan iyileşmemiş yara kanamaya devam edecek ve ilk gerginlikte farklı bir versiyonla tekrar karşımıza çıkacaktı. Halbuki uzman olarak benim görevim olabildiğince tam bir iyileştirme gerçekleştirmek ve danışanıma farkındalık kazandırarak hayatına devam etmesini sağlamak değil miydi?

Bu kadarla işim bitmiş oluyor mu? Elbette hayır..Her seansa rüyalarını yazıp getirmesini istediğim Bay A. ciddiyetle istenileni yerine getirdi. Terapilerimin geri bildirimlerini en saf haliyle bu şekilde alabiliyor olmam büyük bir ayrıcalıktır. Çünkü kişi gündelik hayatında ne hissediyorsa rüyalarında da bununla bağlantılı duygular verir. Bu danışanımda da içindeki minik çocuğun büyüdüğünü, kendini olduğu haliyle kabul ettiğini görüyordum. İhtiyacı olan tek şey yargılanmadan, ayıplanmadan, koşulsuzca sevgiyle kabul edilmektir. Aslında hangimizin buna ihtiyacı yok ki..Böylece içimizdeki çocuk büyümeye ve kendi ayakları üstünde yürümeye başlar. Hangi maskelerde yaşıyorsak yaşayalım kendimizi güvende htiğimiz bir kişinin karşısında savunmalarımızdan sıyrılmak, ne isek o şekilde konuşabilmek ne büyük bir ayrıcalık ve hatta lüktür. Bay A. bu lüksü yaşayıp kaygılarından uzaklaşmaya başlamıştı bile. Artık yüklendiği gereksiz yükleri bir kenara atmış ve kendine haksızlık etmeyi bırakmaya başlamıştı. İşte böyle bir süreçte iken getirdiği bir başka rüya seansların amacına ulaştığını gösterdi bana.

(Mahkemedeyim bir suçtan dolayı..Avukatım olduğu halde kendim de bir şeyler söylüyorum savunma amaçlı.Salondan çıkıp koridorda hakimin karar vermesini bekliyoruz..Görevli ismimi okuyor ve ardından kararın verildi diyor..Salona koşuyorum ve hakim “oğlum beraatına karar verildi gidebilirsin” diyor.Ağlıyorum..)

İlk rüyalar ve son rüya arasındaki farkı eminim siz de gördünüz ve yine eminim ki siz de sevindiniz öyle değil mi? Annesi öldürülürken bile kaçan ve öldürülmekten ölesiye korkan Bay A. artık bırakın kaçmayı kendini savunuyor ve sonunda da beraat ediliyordu. Özellikle beraat etmesini veya daha doğru bir ifadeyle kendini beraat etmiş olması sizce de muhteşem bir değişim ve gelişim değil mi? Böylece kendini kabul etmiş, barışmış ve sonuç olarak da sevmiş olmuştu. Unutmayalım ki bu zorlu süreci geçiren birey artık güçlüdür ve gördüğümüz gibi kendisini beraat eder.

Rüyaları görmek ve doğru çalışmak sorunun temelinde nerede olduğu konusunda rehberim olmuştu. Güvenli bir terapötik ilişki çerçevesinde Bay A.' ya ihtiyacı olan desteği vererek yoğun anksiyeteleri önce azaltılmış, sonrasında olabildiğince yok olmuştu.

Benim için son seanstaki içten teşekkürden daha anlamlı ne olabilir ki..

Elif Zahide Gök - 2015