

Geştalt Terapi ve Rüyalar

Mustafa Bilici*

bilicimustafa@gmail.com

Bu yazıda temel olarak Ceylan Daş'ın Geştalt Terapi (GT) adlı kitabından hareketle rüyaların GT'de nasıl kullanıldığı konusu ele alınacaktır. Bu yazının kapsamı GT'de rüyaları kullanımını tanıtmakla sınırlı olup GT ve diğer terapi yöntemlerinde rüyaların nasıl kullanıldığı, terapilerde rüya kullanımının karşılaştırılması ve eleştirilmesi gibi konulara girilmeyecektir.

Giriş

GT, Fritz (Frederick) Perls tarafından 1940'lı yıllarda temeli atılan ve başta Laura Perls ve Paul Goodman gibi terapistler olmak üzere birçok kişi tarafından geliştirilen kendine özgü bir terapi yöntemidir. Bu yöntemin sacayağı şunlardır: i) Varoluşçu bakış açısı ii) Fenomenolojik bakış açısı ve iii) Bütüncül bakış açısı. Bu üçlü sayesinde GT insanın kendini gerçekleştirebileceğine, kendine özgülüğüne ve kendi içinde ve çevresiyle bir bütün oluşturabildiğine inandığını ortaya koymuş olmaktadır.

GT özellikle "süreç" ve "farkındalık" üzerine yoğunlaştığı için kimi yerlerde "konsantrasyon terapisi" adıyla da anılır. GT'nin temelinde varoluşçu dinamiklerin yattığı söylenebilir. Bu terapi yöntemine adını veren "geştalt" kelimesi, geştalt psikologları olarak anılan kişilerin algı psikolojisi alanında gerçekleştirdikleri çalışmaların "bütüncül" bakış açısına dayanması ile bağlantılıdır. Bu bağlantı dışında GT ile geştalt psikolojisi arasında başka bir ilinti ve benzerlik söz konusu değildir. Ancak GT'nin, geştalt psikolojisi ile elde edilen bilimsel bilgileri felsefi açıdan yorumladığı ve bu yorumu kullandığı söylenebilir.

"Gestalt" Almanca bir kelimedir ve tam Türkçe karşılığı yoktur. Ancak "parçalara ayrılmayan bütün" şeklinde kapsayıcı bir ifadenin bu kelimenin karşılığı olarak kullanılması söz konusudur. Gestalt bir "nesne"nin belirli bir "çevre" ile "ilişkisi" anlamlarını içerir. Tırnak içinde verilen nesne, çevre ve ilişki arasındaki bağlantılar GT'nin özünü oluşturur.

GT'nin kökleri Avrupa'da olsa da, yöntem Amerika'da gelişme imkânı bulmuştur. Zira GT'nin kurucu babası olan Perls, diğer birçok psikoterapi akımının kurucusu gibi Yahudi

*Psikiyatrist, Prof.

kökenlidir ve Avrupa’da yaşanan Yahudi düşmanlığından kaçıp en sonunda Amerika’ya yerleşmiştir. GT Ülkemizde bir dernek ve bu derneğin yayın organı olan bir dergi ile temsil edilmektedir.

Perls ve arkadaşları kuramlarını geliştirirken Friedlander, K. Horney, Zeigarnik, Ovsiankina, Goldstein, Posner, Buber, Nietzsche, Smutz, Husserl, Tillich, Reich, Koffka ve Sullivan gibi filozof ve analistlerden etkilenmiştir. Perls aslında Freudyan bir analisttir, her ne kadar psikanalizin felsefesini biraz eski bulsa da birçok görüşünden yararlanmayı da ihmal etmemiştir. Ortodoks psikanalizi reddeden Ferenczi, Jung ve Rank’ın da GT’nin geliştirilmesinde etkisi olduğu bilinir. Bu etkileşimlerin sonunda terapide “şimdi ve burada”nın, “temas”ın ve “fenomenolojik” bakış açısının GT’nin temelini oluşturduğu kabul edilir. Hareketli bir hayat süren Perls, arayışını deyim yerindeyse ömür boyu sürdürmüştür. 1893’te başladığı hayat macerası 1970 yılında pankreas kanseri ile bitinceye kadar bu arayış onun Zen Budizminden psikodramaya kadar birçok akımdan etkilenmesine neden olmuştur. Dolayısı ile bir tür evrilme sayesinde, başlangıçtaki ile günümüz GT’si arasında bir yönü ile süreklilik olsa da ciddi farklılıklar da söz konusudur.

GT’de psikolojik açıdan sağlıklı olmak, “insanın varlığını sürdürmek ve büyüüp gelişmek için kendisini ayarlaması” süreci olarak tanımlanır. GT’ye göre sağlıklı insan “kendi sorumluluklarını üstlenen”, “kendisini gerçekleştiren”, “otantik” ve “olgun” bir kişidir. Bu nedenle GT’de klasik bir hastalık kavramı ve sınıflaması yoktur. Hâl böyle olunca, GT “büyümenin bozulması” durumunu ya da “uyumsuzluğu” bir sorun ya da bir tür rahatsızlık olarak ele alır ve düzeltmeyi amaçlar. GT’ye göre yaşantı döngüsünü tamamlayamayan, işlevsel olmayan temas biçimlerini kullanan, tamamlanmamış işleri bulunan, kördüğümleri çözülmemiş olan ve

kutuplarını birleştiremeyen kişiler sağlıksızdır. Tedavi ise sağlıksızlığın bu göstergelerinin ortadan kaldırılması esasına dayanır. GT’de tanımlanan sağlıksızlık durumu giderek şiddetlenen altı düzeyden birinde kendini gösterebilir.

GT sahip olduğu esnek yapısı nedeniyle, psikolojik rahatsızlıkların düzeltilmesi dışında şirket ve kurumların organizasyonunda ortaya çıkan sorunların giderilmesi gibi klinik dışı alanlarda da uygulama imkânı bulmuştur. GT hem bireysel, hem de grup olarak uygulanabilen bir terapi yöntemidir.

GT’ye göre terapinin özü “iki insan arasındaki temas”tır. Büyüme ve gelişme için temas ya da ilişki şarttır.

Bu nedenle iyileşme denen olgu “yatay bir ben-sen diyalogu” neticesinde ortaya çıkar. Bu diyalogda terapist gözlemci, yönlendirici, eğitici, katalizör ve yaratıcı bir konumda olmalıdır.

GT’nin temel kavramları şu şekilde sıralanır: Farkında olmak, ihtiyaçları karşılamak, tamamlanmamış işler, temas, içe alma, duyarsızlaşma, saptırma, yansıtma, kendine döndürme, kendini seyretme, iç içe geçme ve kutuplar. Bu kavramların klinik yansımaları terapi sırasında ayrıntılı bir şekilde tanımlanır ve terapi sürecinde ele alınır. GT uygulamaları sırasında, ortaya çıkan “direnc biçimleri”, “beden dili” ve

“rüyalar” terapinin seyrinin belirlenmesinde çok önemlidir.

Yazının bundan sonraki kısmında, GT uygulaması esnasında ortaya çıkan ve halledilmeye çalışılan “direnc biçimleri” ve “beden dili” konusu bir kenara bırakılıp, GT’de rüyaların nasıl kullanıldığı konusuna yoğunlaşılacaktır.

Rüyalar

Geşalt yaklaşımının özünde Varoluşçu ve Fenomenolojik bir temel bulunduğu için rüyanın anlamının, rüyayı

Bu etkileşimlerin sonunda terapide “şimdi ve burada”nın, “temas”ın ve “fenomenolojik” bakış açısının GT’nin temelini oluşturduğu kabul edilir.

görene ve onun fenomenolojik özelliklerine değişkenlik göstermesi şaşırtıcı değildir. Daha açık bir ifadeyle rüyaların anlamı tamamen kişiye özeldir. Dolayısıyla rüyada görülen bir şeyin anlamını ancak rüyayı gören kişi bilebilir (Downing ve Marmorstein 1997). Rüyalara yüklenen bu öznel anlam, bir rüyanın aynı kişi tarafından farklı zamanlarda görülmesi durumunda bile rüyaların taşıdığı mananın değişmesine yol açar. Çünkü rüyada görülen her şeyin, kişinin gördükleriyle ilgili genel izlenimlerinin, anılarının, duygularının, düşüncelerinin, tutumlarının, atıflarının ve ihtiyaçlarının bir bütünü olduğu gerçeği göz önünde tutulur.



GT'de rüya çalışmalarının amaçları üç başlık altında toplanır:

1) Bir insanın benliğinin sahip çıkmadığı kısımlarının fark edilmesi ve bu kısımların tekrar o kişinin benliği ile bütünleştirilmesi.

GT yaklaşımına göre rüyadaki en temel mekanizma yansıtmadır (Fantz 1998). Yani rüya, rüyayı görenin ruhsal durumunun yansıtıldığı bir perde gibidir. Perls'e göre rüyada gördüğümüz her şey, aslında kişiliğimize ait bir özelliği yansıtmaktadır. Rüyalar, kişiliğin hem kabul edilen, hem de reddedilen tüm kısımlarını kapsar. Bu nedenle rüyada gördüğümüz her objenin, kişinin ve durumunun aslında bizim bir parçamızı yansıttığını zor da olsa

kabullenmek gerekir.

Geştalt yaklaşımına göre kişi rüyasında, kişiliğindeki reddettiği bu özellikleri diğer kişi ya da objelere yansıtır ve böylece bu özelliklerin başkalarına ait olduğuna inanarak kendini rahatlatır. Kişiliğin reddedilen ve sahip çıkılmayan kısımları en sık kâbuslarda kendini gösterir (Perls 1969). Kâbuslarda önde gelen duygular endişe ve korkudur. Reddedilen, sahip çıkılmayan özellikler, kâbuslarda kendilerini zorba insanlar, canavarlar, yırtıcı hayvanlar, güçlü yaratıklar, doğaüstü olaylar, kazalar ve hastalıklar şeklinde gösterir. Kişi bu göstergeler karşısında kendini çaresiz, güçsüz ve zarara uğramış bir kurban şeklinde hisseder. Geştalt yaklaşımına göre kâbusta görülen silahlı adamların, freni patlamış arabaların, azgın köpeklerin, kovalanan insanların, kaçan kişilerin ve ısırılan bireylerin hepsi rüyayı gören kişinin bizzat kendisidir. Bu özellikleri nedeniyle kâbuslara, bazı kişilik özelliklerinin gün ışığına çıkarılma zamanının geldiğinin göstergesi ya da habercileri olarak yaklaşılır (Latner 1996).

2) Kişinin ihtiyaçlarının ve varoluş mesajlarının fark edilmesi.

Geştalt yaklaşımına göre kişinin reddettiği ve yansıttığı kısımlarının farkına varması yetmez, bunları kişiliği içinde bütünleştirmesi de gerekir (Perls 1969). Bu yüzden Perls rüyaları Freud'un "Bilinçdışına giden kral yolu"na gönderme yaparak "bütünleşmeye giden bir yol" olarak görür. Bütünleşme sağlanmadıkça rüyalardan elde edilen mesajların büyüme ve gelişmeye katkısının olmayacağı savunulmuştur.

İnsanların karşılamaları gereken pek çok ihtiyacı vardır ve bu ihtiyaçların en kısa sürede ve en kolay biçimde karşılanmasına gerekir (Serok 2000). Bir ihtiyacın karşılanabilmesi için öncelikle o ihtiyacın belirginleşmesi gerekir. Belirgin hale gelmiş olan bir ihtiyaç uzun süre karşılanmadığında tekrarlayan rüyalar ortaya çıkar. Tekrarlayan rüyalar, kişinin yaşamında neyin eksik olduğunu, neyi yaşamaktan kaçındığını, neye ihtiyaç duyduğunu fark etmesine yardımcı olabilir (Clarkson ve Mackewn 1993). GT seansların rüyalar çalışılırken önce kişinin bastırıldığı ve farkına varmak istemediği ihtiyaçlarının neler olduğu belirlenir. Daha sonra, bastırılan ihtiyaçların temelinde yatan duygu, düşünce ve inançların neler olduğu üze-

Unutulan rüyalar kişinin diğer insanlarla ilgili yaşadığı olumsuz ya da uygunsuz duyguları kabul etmek istememesi ile de alâkalı olabilir.

rinde çalışılır. En sonunda ise ihtiyaçların karşılanabilmesi için nelerin yapılabileceği ve destek sistemlerinin nasıl geliştirilebileceği ile ilgili çalışmalara geçilir.

3) Kişinin diğer insanlarla ilişkilerindeki temas biçimlerinin fark edilmesi ve değiştirilmesi.

GT'ye göre rüyaların bir başka özelliği kişiye, kişilerarası ilişkileriyle ilgili farkında olmadığı duyguları ve temas biçimleri hakkında bilgi vermesidir. Örneğin bir kişi rüyasında babasının kendisine doğru geldiğini ve bu sırada göğsünde bir ağrı başladığını görmüşse bu rüya, kişinin babasıyla ilgili farkında olmadığı bazı olumsuz duyguları olduğunu ya da babasıyla kurduğu temas biçimlerinde bir sorunu olabileceği hakkında bilgi verebilir. Rüya çalışmalarında kişilerarası ilişkilerde kullanılan temas biçimleri ve duygular fark edildikten sonra temas biçimlerinin daha işlevsel olabilmesi yönünde çalışmalara geçilir.

GT'de Rüyaların Terapide Kullanılması

Rüyaların terapide kullanılması için illâ da hatırlanması gerekmez. Zira GT'ye göre hatırlanmayan rüyaların, kişinin benliğinde olan fakat çeşitli nedenlerden dolayı bu özellikleri kabul etmemesi ve be özellikleriyle yüzleşmek istememesi ile bağlantısı vardır. Ayrıca, rüyaların hatırlanamaması kişinin çeşitli nedenlerden dolayı ihtiyaçları-

nın farkına varmak istememesi ile de ilişkili olabilir (Perls 1969). Unutulan rüyalar kişinin diğer insanlarla ilgili yaşadığı olumsuz ya da uygunsuz duyguları kabul etmek istememesi ile de alâkalı olabilir. Kişinin bu duyguları bastırmaya çalışması ve ifade etmemesi "tamamlanmamış işlerin" artmasına ve ilişkilerinin bozulmasına yol açabilir. Bu özelliklerinden dolayı Perls (1969) hatırlanmayan rüyaların terapide kullanımı konusunda "rüyalarım neredesiniz?" şeklinde başlayan bir diyalog tekniği önerir. Bu diyalog danışanın bir kendisi, bir de "hatırlamadığı rüyaları" olarak konuşması şeklinde kurulur. Aşağıda bu diyalogun bir örneği sunulmaktadır:

Danışan (kendisi olarak): *Rüyalarım neredesiniz? Neden bana görünmüyorsunuz?*

Danışan (hatırlamadığı rüyalar olarak): *Biz sana görünüyoruz ama sen bizi hatırlamak istemiyorsun. Bizde seninle ilgili önemli ipuçları var.*

Danışan (kendisi olarak): *Beni korkutuyorsunuz. Benim hakkımda benim bilmediğim neler biliyorsunuz?*

Danışan (hatırlamadığı rüyalar olarak): *Kendinle ilgili neyi fark etmekten korkuyorsun?*

Danışan (kendisi olarak): *Bilmem ki! Sizin bir fikriniz var mı?*

Danışan (hatırlamadığı rüyalar olarak): *Seni mutsuz eden, canını sıkkan bir okul sorunun var, onunla ilgili olabilir mi?*

Danışan (kendisi olarak): *Evet, okul canımı sıkıyor ama bunun sizinle ne ilgisi var?*

Okul sorununun nedeni, saçma sapan eğitim sistemi, ben değilim ki.

Bu diyalog çalışmasının devamında danışan giderek okul sorunu ile ilgili yansıtmalarının ve sorunun çözümü ile ilgili nasıl sorumluluk almaktan kaçındığının farkına varmaya başladı. Görüldüğü gibi böyle bir rüya çalışması, kişinin neleri fark etmekten ve hangi sorumlulukları üstlenmekten kaçındığını anlayabilmesi açısından yararlı olabilir.

GT'de hatırlanan rüyalarla çalışmaya rüyanın anlatılması ile başlanır. Ancak bu anlatım "geçmiş zaman kipiyle" değil, "şimdiki zaman kipiyle" anlatılmalıdır.

Örneğin kişi rüyasını “Eşimle bir restoranda oturuyorduk. O sırada bir adam masamıza yaklaştı ve eşime bir şey sordu, ama ben ne sorduğunu duymadım” şeklindeki anlatımın şu şekilde değiştirilerek anlatılması istenir: “Eşimle bir restoranda oturuyoruz. O sırada bir adam masamıza yaklaşıyor ve eşime bir şey soruyor, ama ben ne sorduğunu duymıyorum”. Bu değiştirme sayesinde, kişinin rüyaya daha çabuk uyum sağlaması ve rüyanın kendisi ile ilgisi olmayan ve geçmişe ait bir yaşantıymış gibi algılanması engellenmiş olur (Fantz 1998).

Aşağıda GT’de rüya çalışmalarının nasıl yapıldığı bir örnekle detaylandırılmıştır. Bu örnekte annesini kaybettikten 6 ay sonra Ebru tarafından görülen bir rüya ele alınmıştır. Rüya şöyledir: *Havaalanında annemle oturuyoruz. Ben biraz sonra yurtdışına gideceğim, annem beni geçirmeye gelmiş. Konuşurken birden biletimin olmadığını fark ediyorum. Bunu anneme söyleyince, annem kendi çantasında olabileceğini söylüyor ve çantasını açıp aramaya başlıyor. “Hah! İşte buldum” diyor, ama bulduğu bilet değil pasaport. Ben panik oluyorum ve biletimi aramaya başlıyorum ve etrafta gördüğüm herkese “biletimi gördünüz mü?” diye soruyorum. So-nunda annemin çantasında bir bilet buluyorum ama biletin üzerinde nereye ve ne zaman gidileceği yazmıyor. Yani biletin üzerinde sadece benim adım var ama başka bilgi yok.*

GT’de rüya çalışmaları sırasında uygulanabilecek yöntemlerden biri, rüyadaki farklı nesne ve olguları seslendirilmesi ve oynanmasıdır. Daha açık bir ifadeyle, rüyada yer alan her kişi, obje, durum ve duygu belirlenir ve kişinin bunların her birini ben diliyle anlatması ve canlandırması istenir. Aşağıda Ebru’nun kendini hem “havaalanı olarak”, hem de “rüyadaki kendisi”, “annesini”, “annesinin çantası”, “bilet”, “pasaport” ve “panik duygusu olarak” ben diliyle anlatımları yer almaktadır.

-Kendisi olarak: Ben Ebru, havaalanında annemle oturuyorum. Sık sık Ankara dışına, yurtdışına giderim. Sanki şimdi de bir iş toplantısına gidiyorum. Annemin havaalanına beni geçirmeye gelmesine çok seviniyorum. Keşke o da benimle gelse.

-Rüyadaki annesi olarak: Ben Ebru’nun annesiyim. Kızım yurtdışında bir toplantıya gidiyor. Ben de onu

geçirmek için havaalanına geldim. Onu çok özleyeceğim. Sık sık seyahate gider, buna alışkınım ama her seferinde onu çok özlerim ve onunla gurur duyarım. Onu geçirmeyi ve karşılamayı çok severim.

-Rüyadaki havaalanı olarak: Ben Ankara havaalanıyım. Çok büyük değilim ama yolcular benim içimde rahat ederler. Kolaylıkla yollarını bulurlar, karmaşık değilim. Temiz ve düzenliyim. Pek çok kişi beni ziyaret eder. Ben onların bir yerlere, bir şeylere, sevdiklerine ulaşmalarına yardımcı olurum. Bu nedenle de kendimden çok memnunuzum.

-Rüyadaki çanta olarak: Ben Ebru’nun annesinin çantasıyım. Kullanışlı ve sağlamım. İçimde pek çok şey var. İnsanların ihtiyaç duyabileceği pek çok şey... Böyle olması beni çok memnun ediyor.

-Rüyadaki pasaport olarak: Ben bir pasaportum. Ebru’nun pasaportu. Ben olmadan Ebru yurtdışına gidemez. Ben onun yeni şeyler öğrenmesine, yeni yerler görmesine, yeni insanlar tanınmasına yardım ediyorum. Onun gelişmesine katkıda bulunuyorum ve bu çok hoşuma gidiyor.

-Rüyadaki bilet olarak: Ben bir biletim ama boşum, yani beni nereye gitmek için kullanacakları belli değil. Bu nedenle de işlevsel değilim. Daha doğrusu hem işlevselim, hem değilim. Çok işe yarayabilirim ama şu anda bir işe yaramıyorum. Üzgünüm.

-Rüyadaki panik duygusu olarak: Ben panik duygusuyum. İnsanlar beni hiç sevmez. Onları ne yapacaklarını bilemez, düşünemez hale getiririm. Rengim koyu gri, belli bir şeklim yok, o nedenle de her şekle ve her yere girebilirim ve insanları kontrolüm altına alırım. Şu anda da Ebru’yu kontrol altına aldım. O şaşkın ve ürkmüş durumda.

Ebru, rüyasındaki çeşitli kişileri ve objeleri seslendirirken bir yandan da bu farklı kısımları aktif olarak canlandırdı. Bu canlandırma çalışması, Ebru’nun insanlara yardımcı olmaktan ve insanlara ihtiyaçları olan şeyleri sunmaktan memnun olduğunu, annesini çok sevdiğini ve özlediğini, annesinin de onu çok sevdiğini ve onunla gurur duyduğunu, yeni şeyler öğrenmek ve yeni yerler görmekten hoşnut olduğunu ama annesini kaybettikten

Ebru, rüyasındaki çeşitli kişileri ve objeleri seslendirirken bir yandan da bu farklı kısımları aktif olarak canlandırdı.

sonra nereye gideceğini ve ne yapacağını bilemediğini ve bu nedenle panik içinde, şaşkın ve ürkmüş bir durumda olduğunu fark etmesini sağladı. Gestalt bakış açısına göre, kişi daha önce göz ardı ettiği özellikleri kişiliğinde bütünleştirdiğinde kâbuslar sona erer, çünkü artık kişi sahip çıkmadığı özelliklerini içselleştirmiş ve güçlenmiştir.

Gestalt yaklaşımında, rüya çalışmaları sırasında yararlanılabilecek yöntemlerden bir diğeri “rüyanın farklı kısımları arasında diyaloglar oluşturmak”tır. Bu uygulama her zaman için rüyadaki farklı kısımların seslendirilmesinden ve canlandırılmasından sonra yapılmalıdır. Bu çalışmada kişiden rüyasındaki tüm ya da önemli bulunduğu kısımlar arasında diyaloglar oluşturması istenir. Diyalogların oluşturulması sırasında çift ya da üç sandalye tekniği kullanılabilir. Diyaloga kişinin tercihine göre rüyadaki herhangi bir sahneden başlanır. Meselâ yukarıda verilen Ebru’nun rüyası için Ebru’nun annesiyle ve Ebru’nun boş biletle kurduğu diyaloglar örnek olarak verilebilir. Bu diyalog Ebru’nun annesiyle olan tamamlanmamış işlerini tamamlamasına ve varoluş biçimini yeniden düzenlemesine yöneliktir. Diyalog çalışması aynı zamanda kördüğümün çözülmesi, ihtiyaçların fark edilmesi, temas biçimlerinin değiştirilmesi ve kutupların bütünleştirilmesinde yararlı olabilir.

GT’de rüyalarla çalışırken “rüyanın resmini çizmek” şeklindeki uygulamalar da kişinin rüyanın anlamına daha

fazla yakınlaşmasına ve kendi duygularının daha fazla farkına varmasına yardımcı olur.

Bazen GT’de kişiden rüyasını “tamamlatması” istenebilir. Bu uygulamada rüyada olmayan ama kişiye destek verebilecek kişiler de rüyaya dâhil edilir. Yukarıdaki örnekte Ebru’dan rüyasını tamamlaması istendiğinde rüyasına babasını dâhil eder ve rüyasında annesiyle birlikte biletini ararken, babasının da havaalanına geldiğini ve Ebru’ya biletini evde unuttuğunu, bunu fark eder etmez bileti hemen havaalanına getirdiğini gözünde canlandırır. Rüyanın tamamlatılması çalışmalarında terapistin de rüyaya dâhil edilmesi istenebilir. Meselâ terapist, ben bu rüyada olsaydım “nasıl bir rolüm olurdu?”, “ne yapıyor olurum?”, “ne söylüyor olurum” gibi sorularla danışanın rüyasında tıkanıdığı noktalarda kendisini destekleyebilmesine yardımcı olabilir.

Rüya çalışmaları sırasında kullanılabilecek bir başka yöntem, rüyadaki farklı kısımları, objeleri veya kişileri bir “beden duruşuyla ifade etmek”tir. Daha sonra ise bu beden duruşları arka arkaya eklenerek bir dans oluşturulabilir. Böylece oluşturulan “rüya dansı” bir müzik eşliğinde yapılarak rüyanın anlamının belirginleşmesine çalışılır.

Rüya çalışmalarının amacı rüyanın taşıdığı örtük/gizli anlamı açığa çıkarmak ve rüyanın mesajını anlayabilmektir. Bu nedenle rüya çalışmalarının sonunda kişiden rüyanın mesajını birkaç cümle ile özetlemesi istenir. Meselâ Ebru’nun rüyasından çıkardığı mesaj şöyle idi: “Kendimi yalnız hissediyorum, panikteyim ve hayatı anlamsız buluyorum. Bunlardan kurtulabilmem için bir an önce harekete geçerek özellikle işimle ilgilenmeli ve kendimi geliştirmeliyim. Annem de bunu istiyor”. Ebru ile yapılan çalışma sonunda yalnızlık, çaresizlik, anlamsızlık gibi olumsuz duygular yanında anneye duyulan abartılı özlem ve yasın yoğun bir biçimde yaşanması sağlanmış oldu. Böylece Ebru uzun süredir oynamakta olduğu güçlü kadın rolünden çıkabildi. Ayrıca duygularıyla ve annesiyle bütünleşerek güçlendi ve gelişimini devam ettirebileceği yeni bir varoluş düzeyine ulaşmış oldu.

Zinker (1971), rüyaların grupta tiyatro şeklinde oynanmasının ve grup üyelerinin sadece gözlemci olarak değil, aktif bir biçimde rüyaya katılmasının çalış-

manın derinliğini arttıracığını belirtmiştir. Zinker'in "tiyatro şeklinde rüya çalışması" olarak adlandırdığı bu yaklaşımda sahne farklı şekillerde düzenlenebilmektedir. Meselâ, rüyayı gören kişi, kendi rüyasının yönetmeni olabilir ve rüyasındaki farklı kısım, kişi ve objeler için gruptaki kişilere rol verebilir ya da kendisi de rüyada rol alabilir ve diğer üyelere hangi rolü oynamak istediklerini sorabilir. Bir başka alternatif ise terapistin rolleri dağıtmasıdır.

Sonuç olarak GT'ye göre rüyalar, yazarının, yönetmenin, oyuncularının, dekorunun, seyirci-sinin ve eleştirmenin rüyayı görenin olduğu, bizi ve hayatımızı bize anlatan film gibidir. Bu filmin anlamını kavradıkça bütünleşmeye giden yolda bir adım daha atmış, sağlıklı ve mutlu bir biçimde var olmaya yaklaşmış oluruz.

GT'de rüyalarla çalışma yöntemiyle ilgili eleştirecek pek çok kısım vardır, ancak bu kısımlar yazının amacı dışında olduğu için sadece başlıklar halinde verilecektir:

- Rüyaların terapide kullanılması için illâ da hatırlanmasının gerekmemesi.
- Rüyaların "geçmiş zaman kipiyle" değil, "şimdiki zaman kipiyle" anlatılmasının istenmesi.
- Rüyada yer alan kişi, obje, durum ve duyguların hasta/danışan tarafından ben diliyle anlatılmasının ve canlandırılmasının istenmesi.

- Danışandan rüyanın farklı kısımları arasında diyaloglar oluşturmasını istemek.

- Kişiden rüyasını tamamlatmasının istenmesi ve böylece rüyada olmayan kişilerin rüyaya dâhil edilmesi.

- Rüyadaki farklı kısımların, objelerin veya kişilerin bir beden duruşuyla ifade edilmesinin istenmesi ve böylece müzik eşliğinde bir rüya dansı yapılmasının istenmesi.

Kaynaklar

1. Downing J ve Marmorstein R (1997). Dreams and nightmares. Book Masters Inc.
2. Fants RE (1998). The dreamer and the dream: Assay and reflections on gestalt therapy. Cambridge GIC Press.
3. Perls (1969). Gestalt therapy verbatim. Lafayette, Calif: Real People Press.
4. Latner (1996). Reflections and memories: The contribution of Isadore from. Studies in gestalt therapy, 4-5, 63-84.
5. Serok (2000). Innovative application of gestalt therapy. Malabar: Krieger Publishing Company.
6. Clarkson P ve Mackewn J (1993). Fritz Perls. London: Sage Publication.
7. Daş C (2015). Geştalt terapi. Hekimler Yayın Birliđi.
8. Zinker (1971). Dreamwork as theatr. Voices 1, Summer.