

RÜYANIN TERAPİSİ

Kimimiz rüyaların gizemli olduğunu kimimiz de saçma olduğunu düşünür. Aslında rüya veya başka bir deyişle düşler uykudaki benliğimizin konuşmasıdır. Benliğin konuşması bilinçli bir benliğin var olduğu anlamına gelir ki bu tanımlama bizi bilinçdışı kavramından uzaklaştırır, çünkü benlik demek bilinçlilik demektir. Psikanaliz gibi kuramların aksine rüya terapisi yeni, anlaşılır ve işe yarar bir bakış açısı sunmaktadır.

Rüyalar modern psikoterapi tarihi boyunca her zaman ilgi odağı olmasına rağmen psikoterapilerde uygulanması yaygınlık kazanamamıştır. Günümüzde de rüyalarla çalışan psikoterapist sayısı oldukça sınırlıdır. Bu durumun en büyük nedeni işler ve etkin bir rüya modeli geliştirilememiş olmasıdır. Bunun en büyük engeli ise rüyalarla ilgili yanlış varsayımlardır. Rüyaların uyanıklıktaki zihinsel etkinliklerden tamamen farklı olduğu düşüncesi ve rüyaların bilinçdışı kökenli olduğu inancıdır.

“Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli”nde rüyada da uyanıklıkta olduğu gibi açık bir benlik tezahür eder. Rüyalara bilinçdışı kökenli şifreli bir metin gibi yaklaşmak yerine, bilinçli bir benliğin etkinliği olarak yaklaşmak gerekir böylece rüyaları anlamak kolaylaşır. Aynı uyanıklıkta olduğu gibi uykudayken de benliğimiz kendi kendi konuşur, duyumsar ve yorum yapar. Freud’un savunduğunun aksine “Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli” rüyanın görünen içeriğini önemser ve değerli görür. Rüyaı gören kişi edilgen değil aksine etkindir. Terapist rüyanın içeriğinin anlamını ortaya çıkarmak için danışanıyla işbirliği içinde çalışır. Yine Freud’dan farklı olarak bilinçdışı kavramına ihtiyaç duymaz. Rüya da açıkça bir

benlik varsa ve bu benlik kendilik bilincine sahipse ve rüya, rüyadaki benlik üzerinden anlaşılacaksa bilinçdışı kavramına neden ihtiyaç olsun ki?

‘‘Fenomenolojik Rüya Benliği Modeli’’ ile yapılan rüya çalışmaları terapist , danışanın öncelikli sorun ve çatışmalarının neler olduğunu çoğu zaman açık ve doğru biçimde gösterir.Çünkü terapötik yardım arayan kişilerin rüyalarının büyük bölümü sorun ve çatışmalarla ilgilidir.Rüya terapisi kişilerin bu sorunları duygusal olarak nasıl yaşadığını hem uyanıklık hem de rüya benliği açısından açıkça anlamayı sağlar. Terapist terapi süreci boyunca rüyadaki benliğin duygularını , uyanıklıktaki benlik kadar filtrelemeyip onları yalın bir şekilde yaşantılandığını gözlemler. Böylece danışanın sorun ve çatışmalarıyla ne yaptığını, onlara karşı tutumunu, nasıl çözmeye çalıştığını anlamış olur.Ayrıca rüya terapisiyle danışanın ne zaman ve nasıl desteklenmesi gerektiğini belirler.Terapi sürecinin gidişatı ve terapötik çalışmanın etkinliği yine rüya çalışmalarıyla net bir şekilde ortaya çıkarır.

Rüya çalışmalarında amaç zaten rüyada söyleniyor olanı duymak ve danışanı iç sesiyle karşılaştırmak kısacası danışanı uykudayken dinlemektir.

Elif Zahide Gök- 2018