

Jung Perspektifinden Rüyaların Analizi Üzerine Bir Derleme

A Compilation On The Analysis Of Dreams From The Jungian Perspective

Esma Katırcıoğlu

Yakın Doğu Üniversitesi

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-8396-0435>

Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

ÖZET

Bu derleme makalesinin amacı rüyaların analizini Carl Gustav Jung'un perspektifinden açıklamaktır. Rüya ya da düş, uyku durumunun genel ve de karakteristik faktörlerinden birisi olup, uyku halinin hızlı göz hareketleri (REM) adlı evreleri ile yakinen ilişkisi bulunan, görsel ve işitsel algı ve duygulanımlardır. Jung çocukluk dönemlerinden itibaren rüya kavramına karşı büyük bir ilgi duymuştur. Bu ilgi ardından bilimsel alandaki çalışmalarla sonuçlanmıştır. Rüya araştırmalarında din, mitoloji ve farklı toplumsal kültürlerden faydalanmıştır. Jung'a göre rüyaların kaynağı bilinçdışıdır. Bilinçdışında varolan arketipler rüyalarda sembolik hale gelirler. Rüyaların içerik ve anlamlarını kavrayabilmek adına bu sembollerin de anlamlarına hakim olunması gerekmektedir. Jung rüyaları üçe ayırmaktadır. Bu rüya türleri ise şu şekildedir; Büyük rüyalar, Ortak rüyalar ve de Çocukluk dönemi rüyaları şeklindedir. Jung'a göre rüyaların birçok işlevi vardır. En önemli işleviyse bilinç ve de bilinçdışı arasında dengeleyici bağlamını korumasıdır. Jung'a göre rüya kavramının, rüyaların anlamlandırılması ve de çözülebilmesi için bir rüya yeterli düzeyde değildir. Analiz ve anlamlandırma adına birden fazla rüya gereklidir. Jung ilk olarak rüya analizleri için aktif hayal metodunu kullanmış, ardından ise aktif hayal kurma kavramını da barındıran amplifikasyon yöntemi üzerinde çalışmıştır.

Anahtar Kelimeler: Jung, Rüya, Sembol, Arketip, Aktif Hayal

ABSTRACT

The purpose of this review article is to explain the analysis of dreams from the perspective of Carl Gustav Jung. Dreams are one of the general and characteristic factors of the sleep state and are visual and auditory perceptions and emotions that are closely related to the rapid eye movement (REM) stages of sleep. Jung has had a great interest in the concept of dreams since his childhood. This interest subsequently resulted in studies in the scientific field. He benefited from religion, mythology and different social cultures in his dream research. According to Jung, the source of dreams is the unconscious. Archetypes that exist in the unconscious become symbolic in dreams. In order to understand the content and meaning of dreams, it is necessary to master the meanings of these symbols. Jung divides dreams into three. These dream types are as follows; They are in the form of big dreams, common dreams and childhood dreams. According to Jung, dreams have many functions. Its most important function is to maintain the balancing context between consciousness and unconscious. According to Jung, a dream is not sufficient for the concept of dreams to be interpreted and deciphered. More than one dream is necessary for analysis and meaning. Jung first used the active

imagination method for dream analysis, and then worked on the amplification method, which also included the concept of active dreaming.

Keywords: Jung, Dream, Symbol, Archetype, Active Imagination

GİRİŞ

Rüya olgusuna dair açıklamaların geçmişi incelendiğinde ilk tanımların bilimsel dayanak noktalarından uzak, büyücülük deneyimlemeleri ya da geleceğe dair haber kaynağı şeklinde kabul edilen gizemli deneyimler olarak ele alındığını gözlemlenmektedir. Son süreçlerdeyse rüya olgusu büyücülüğün, gizemli yaşantıların objesi ve de gelecekte haberdar olmaktan psikolojik ve fiziksel bakımlarda tanımlandırılan bir olgu haline getirilmiştir. Carl Gustav Jung, psikoloji sahasında yer edinen en önemli insanlardan birisidir. Tüm eğitim hayatını ve de üniversite de tıp eğitimini Basel’de geçirmiştir(Ukray, 2016: 9-10). 1875 yılında İsviçre’de dünyaya gelen Jung, çocukluk dönemlerini yalnız başına, kişiliğiniyse çoğunlukla içe-dönük olarak geçirmiştir (Engler, 2014: 64). Gerçek anlamda yürütülen bilimsel araştırmalarının 1903 senesinde yapmış olduğu çağrışım deneyimleriyle var olduğunu niteleyen Jung, bu deneyleri doğa-bilimi perspektifinden ilk araştırması olarak ele almaktadır (Jung, 2017: 245). 1905’li döneminde bir klinikte uzm. doktor olarak hizmet vermeye ve de Zürih Üniversitesi’nde de eş zamanla dersler vermekte olan Jung 1907 yılında yayınlanan ilk kitabı olan *Dementia Praecox’un Psikolojisi*’ni, çalışmalarını yakinen takip ettiği Freud’a göndermiştir. Aynı dönemde Freud’un ona geri dönüt daveti üzerinde Viyana’ya seyahat eden Jung’un, Freud ile gerçekleştirdiği görüşmelerin yaklaşık olarak 13 saate yakın sürdüğü belirtilmiştir. Freud’un önermesi üzerine Jung Uluslararası Psikanaliz Derneği’nin ilk başkanı olarak görev yapmıştır (Geçtan, 2014: 158). İlk evre de Freud’un etkisi altında kalan, bu sebepten dolayı Freud’un yazınlarını ve de fikirlerini takipte olan Jung, ilerleyen süreçlerde Freud’dan bağımsız ve de özgün çalışma alanına geçerek, “Analitik Psikoloji” ismi altında bir araya getirdiği ekol içerisinde şahsi fikirlerini ve de görüşlerini meydana çıkarmıştır. Freud tarafından ‘libido’ olarak tanımlanan ruhsal enerji kavramını ‘psişik enerji’ şeklinde tanımlayan Jung, psişik enerjinin Freud’un açıkladığı şekilde yalnızca cinsellik barındıran güdülerden meydana gelen bir enerji türü olmadığını, mentalitenin bütüncül sistemini içermekte olan bir güç kaynağı olduğu tanımlamasını yapmıştır (Ukray, 2016: 11). “*Libidonun Simgeleri ve Değişimleri*” adlı eseri 1912 senesinde yayınlandı. Bu olay Freud ile bağlarının kopmasına sebep olmuştur (Jung, 2017: 245). 1913 yılındaysa Freud ve kurucusu olduğu ekolüyle aralarındaki fikir ayrılıklarından kaynaklı Zürih Üniversitesi’ndeki psikiyatri doçentliğinden, psikanaliz birliğinden, editörlük görevinden ayrılarak, grup ile bağıyı koparmıştır (Ukray, 2016: 10). Jung, ilk olarak 1921’de yayınlanan *Psikolojik Tipler* adlı eserinin de Adler ve Freud’dan ayrı olan görüşlerini tanımlama ihtiyacından geldiğini açıklamıştır. Bu problemlere cevap ararken çeşitlilik problemi ile karşılaşan Jung’a göre kişinin değer yargılarını ilk zamandan gelerek saptamış olan ve de kısıtlayıcı bir hale getiren o kişinin psikolojik çeşididir (Jung, 2017: 246).

Jung’a göre, rüya bilinçdışı belleğimizin içsel durumunu ifade edebilmek adına kullanılmakta olan önemli bir bulgudur. Rüya kavramı bilinçli bellek tarafınca bastırılmakta olan ya da farkına varılmayan fikirler, hisler, arzular ve talepler ve de arketip görüşler vb. içsel durumların ortaya çıkmasında fayda sağlayan aracı olabilir. Jung’un, rüyaların kişinin psikolojik birliğini sağlamakta, kişisel gelişimine katkı sağlamakta ve bilinçdışı konuları anlamlandırma süreçlerinde yardımcı

olduğunu savunmaktadır (Ukray, 2014). Jung, rüya kavramının kişinin bilinçaltındaki artketip çeşitlerin ifadeler ve de mitolojik araçlar görünümüyle kendini ifade ettiğini açıklamıştır. Rüya da ki imgeler, kişinin bilinç halinde ki bellek tarafınca anlamlandırılması güç olan derin içeriklerde psikolojik anlamları ortaya çıkarmaktadır. Bu imgeler, kolektif bilinçaltından gelmekte olan ortak kişiler tecrübelerini ortaya çıkarabilir ve de kişinin içsel gelişimine fayda sağlayabilir. Jung'a göre rüyaların içeriğini anlamlandırmak adına imgeler barındıran dilini çözebilmek oldukça önemlidir.

Rüyalardaki figürler, bireylere has, özgün bir anlam taşıyabileceği gibi, mitolojik, kültürel ya da herkes ile aynı anlamları paylaşan yapıya hakim olabilir. Jung, bireyin şahsi rüyasını tanımlayabilmesi adına figürleri bireysel tecrübeleri, hisleri ve de ilişki bağlarıyla bağdaştırmak gerektiği fikrini önemle önermiştir (Demir, 2018).

Rüya

Rüya kavramı insan yaşamının en gizem dolu faktörlerinden birisidir. Uyku esnasında gerçekleşen rüyalar ve uyku kavramı genel olarak beraber işlenmektedir. Uyku eylemi fiziksel bir ihtiyaçtır. Uyku esnasında birey fiziksel ve de bilinçsel olarak aktif olmayan bir hale gelmektedir. Algılama azalır ve de dış uyaranlara karşın, bilişsellığı aktif olan uyanık birey farkındalığında değildirler. Bu kavram uyku ile ölüm arasında benzerlik göstermesine karşın zaman zaman filozoflarında iki olguyu berber işlemesine sebebiyet vermiştir. Bu benzerlik, uyku halinin geçici bir ölüm durumu olarak açıklanmasına sebebiyet verir ki bu süreç esnasında birey aktif olarak gördüğü rüyalarda birer anlam edinmektedir. Uyku olgusunun gizemli görülmesi ve de uyku esnasında görülmüş olan rüyaların gelecekte bir işaret ya da haber olduğu veya da ilahi bir kaynağa dayandırıldığı fikirleri rüya olgusunun ezoterik tanımını öne çıkarmıştır. Antropologlar tarafınca incelenmeye alınan neredeyse bütün ilkel kültürlerde, bireyler rüyaları ruhlar tarafından ya da inançları doğrultusunda ki yaratıcıları tarafından birer haber olarak kabul görmüşlerdir. Rüyalar genel olarak ilahi olan ile haberleşme araçlarından biri olarak kabul görmektedir (Bedir, 2020: 186). Rüyalar gerçek hayat kadar anlam içeren ve de tutarlılığı olan kavramlar değildir. Rüyaları anlamlı kılmanın en dikkatli seçeneği, kimi zaman anlamlı olmayan kimi zamanda olağanüstü görünümünün rüya yorumlamaları ile ve de ilahi varlığın mesaj iletisi halinde pozitif bir anlama çevrilerek açıklanmasıdır (Ceyhan Çoştu, 2021: 15). Rüyalar gündelik yaşantının en olağanüstü geçekliğidir. Rüyalar, gören bireylerin kişisel problemleridir. Bütün insanlar rüya görür ancak her insanın görmüş olduğu rüya, şahsi hayatıyla alakalıdır. İnsanların neden rüya gördükleri üzerinde işlevsel olan soruların yanıtlarının özellikle 1800'lü yıllardan itibaren ampirik araştırmalarla psikolojide ve de nörofizyolojik (Güven, 2018:2) çalışmalarda ele alındığını böylelikle rüyaların gizemli görülen yanlarının etkili olan kısımlarının da kaybedildiğini görmekteyiz. Önceki yıllarda rüyalara atfedilen geleceğin habercisi ve yol gösterici olarak görülmesi vb. konular, rüyalara ait bilimsel bulgular ile insanlığın bakış açısını ve de bilişini anlamlandırma haline dönmüştür. Rüyaları tanımlamaların anlamları artık geleceğe dair haberci olmasının üzerine değil ancak geçmişe yönelik yaşam deneyimlerini ve de kişilerin davranış tutumlarının altında kalan sebepleri meydana çıkarmak gibi fonksiyonel bir hale gelmiştir. Bu manada son y.y.'da ki araştırmaların, rüya raporlamalarının çözülebilmesi ve de bireyin karakter şekline ait vurgular sunması ardından daha nesnel olduğunu ve de rüyaların bu manada fonksiyonel yapısının meydana çıktığını görmekteyiz. Bunun yanı sıra kişiler sosyal yaşantılarında neden rüya gördükleri

ve de rüyaların, kişilerin hayata tutunma ve de üretim olanağına ne şekilde katkıda bulunacağı konusu açısından fonksiyonel olduğu kabul edilebilir (Springett, 2021). Bugün ise rüya kavramı her ne kadar çoğunlukla bilimselliğe dayalı işleniyor olsa da psikolojinin kavramı haline gelmiş olsa da rüyaları içinde barındıran felsefi yaklaşımların varlığı tüm fikir süreçleri boyunca takip ettiğini de görmekteyiz.

Carl Gustav Jung ve Rüyalar

Jung'un rüya kavramına ilgili olma sebepleri çocukluk dönemlerine kadar uzanmaktadır. Jung çocukluk döneminin mistik ve de korku duyulan deneyimlerle sürdürüldüğünü ve bu kavramda rüyaların önemli bir husus olduğunu belirtmektedir. Yaşamının farklı süreçlerinde ki deneyimleriyle çocukluk dönemi rüyaları arasında bağlantı kurmaktadır. Ona göre çocukluk dönemi rüyaları basit denilemeyecek kadar önemli rüyalar. Kendini 'dini bütün' olarak sıfatlandırmasında ise çocukluk rüyalarını bilişsel bir sebep olarak benimsemektedir. Üç ve dört yaşlarına dek süren bu rüyalar Jung'u içsel olarak etkisi altına almış, bu etkilenmenin sonucu olarak ise bu kavrama yoğun alakalı olmasına sebebiyet vermiştir. 16. y.y. dan Jung dönemine dek batı bölgesinde rüyalarla alakalı önem arz eden eserler oluşturulmuş olup, düşünürler bu konuya ilişkin fikirlerini açığa çıkarmışlardır. Bu hal Jung süreci içinde etkinliğini sürdürmüş olup, yaşamakta olduğu süreçte rüya kavramı birçoğu bilim insanı ve düşünürlerin de ilgi odağındaydı. Ancak bu tanımlamaların çoğunda rüya olgusu dini, geleneksel ve de mitolojik yanımlardan ayrı tutularak kesin olarak bilim yolu ile işlenmekteydi. Rüya kavramı insanlık tarihi boyunca insanlarda merak uyandıran bir kavram olmasının yanı sıra Jung'un yaşadığı süreçlerde de etkisinin devam etmesi Jung'un bu kavrama olan ilgisini daha da fazlaştırmıştır.

Aydın bilgilenimleri herkes tarafından bilinen Jung'un bu konuya ilgi duyması da olağan düzeyde anlaşılabilir bir haldir ancak daha mühim olanı insanları anlamlandırmaya çalışan ve de kimi düşüncelerini rüyalardan etkilenecek buna dayandıran Jung'un bu kavram ile daha ilgili olması gerekiyordu. Çünkü bazı fikirlerini rüyalar aracılığı ile kanıtlamaya çalışmaktaydı. Bu sebeple kendi düşüncelerini kanıtlamak adına yaşamı boyunca bu kavramı incelemeye devam etmiştir. Araştırmalarını ve de var olan tanımlamaları bir araya getirerek rüya olgusunda kendine has bir yaklaşım geliştirmiştir. Onu rüya kavramını incelemeye teşvik eden diğer bir etken ise mitoloji, farklı din ve kültürlere duymuş olduğu ilgisiydi. Bu ilgisi çalışmalarında önemli bir yer arz etmekteydi. Jung'un, rüyaların kişinin psikolojik birliğini sağlamakta, kişisel gelişimine katkı sağlamakta ve bilinçdışı konuları anlamlandırma süreçlerinde yardımcı olduğunu savunmaktadır (Ukray, 2014).

Jung'un Rüya Teoremi

Jung'un rüya teoremi dört ana başlık altında incelenmektedir.

1. Rüya ile alakalı olgular
2. Rüyanın işlevleri
3. Rüyanın türleri
4. Amplifikasyon

Rüyayla alakalı Olgular;

Jung'un rüya teoreminin kilit konuları bireysel bilinçaltı, kolektif bilinçaltı ve arketipten meydana gelmektedir.

A. Bireysel Bilinçaltı: Bireye has olup, bilince hiç varmamış ya da bilince varmanın ardından çatışmalara sebebiyet verdiği için bastırılan deneyimlerden bir araya gelir. Jung'a göre deneyimlenen bir şey psişe içinde ortadan kalkmaz (Geçtan, 1980). Bilinçaltı bilişsel atıkların bir araya geldiği bir yer olmamakla beraber, bilincin yaratıcı oluşturunusudur ve kendisini imgesel şekilde rüyalarla açıklar. Bilinçaltında ki bilinmeyen rüya, kompleks ve hayal gücü ile meydana çıkar (Bahadır, a.g.e., s.82). Bireysel bilinçaltı sebepli rüyalar daha çok kişinin özel hayatıyla ilgili rüyalarlardır.

B. Kolektif Bilinçaltı: Bireysel tecrübelerle dayanmayıp, bilinç düzeyine çıkmayan, evrimsel bir yönü olan ve de atalarımızdan gelen, insanlığa has psişik birikim biçiminde tanımlanabilir.

Jung evrim teorisinin kişinin psikolojik sistemine etki ettiğini savunmaktadır. Bu sebeple insan tarihi ile bir noktada neredeyse tüm insanlık tarihini deneyimlediği evrim ile alakalıdır. Jung bu durumu kolektif bilinçdışıyla açıklamaktadır. Konu içeriği barındıran arketipler bilinç tarafından deneyimlenmemiş olarak üst-soylardan aktarım ile gelmektedir. Jung'a göre kolektif olan bilinçdışı yaşamın her sürecinde birikim yapılan bir kasa olup tüm insanlığın geçmişine dair ortak faktörler taşımaktadır. Bağımlı olmayan bir faktör edinen kolektif bilinçdışı, bilince karşın duyarlı değildir. Jung, kolektif bilinçdışının en doğru biçimde rüyalarda yansıdığını belirleyerek, kolektif bilinç harici rüyaların daha fazla sosyo-kültürel faktörler içerikleri barındırdıklarını ileri sürmektedir.

C. Arketip: Bilinçdışının sahip olduğu imgeler şeklinde açıklanabilir. Jung, kolektif bilinçdışı kavramının arketiplerden meydana geldiğini ve de bu olgunun evrensel olduğunu açıklamaktadır. Arketip türleri farklı şekillerde görülebilmektedir. Doğmak, ölmek, kurtarıcı (kahraman), güneş (ay), rüzgâr, anne, daire, yüzük, bilge yaşlı, akan su bu örneklerden yalnızca birkaçıdır. Arketipler insanoğlunun özünü kavrayıp buna dönmesinde aracı olarak sorumluluğu üstlenmektedirler. Doğaçlama ve kendiliğinden oluşan bilgi kaynakları olmalarının yanı sıra bilimsel olarak kültürlerde zayıflamış olan insanlığı ana-haline çevirerek koruma altına almaktadırlar. Arketiplerin her birisi bir anlama gelmekte olmalarına karşın somut olarak semptomları bulunmamaktadır. Görülen rüyaların sonuçlandırılmasında imgelerin hangi çeşit arketipten meydana geldiğini bilmek önemli bir husustur. Arketiplerin karşılığı iyice kavranmadığı takdirde rüyalarda asıl anlatılmak istenen içerikler tam anlamı ile anlaşılabilir olmayacaktır (Broadribb, vd., 1987).

Rüyanın Fonksiyonları

Jung rüya olgularını olumlu bir biçimde ele alır. Rüyalara ruhsal alemimizin bir bütünü olarak görmektedir. Rüya olgularının bir niteliği olduğunun kabulü ile birlikte, rüyaların temelinde negatiflerin var olduğunu yadsıyan, rüyaları telafi sistemlerine yaklaştıran düşünceleri ise kabul görmemektedir. Jung cinsellik ve de bastırılmış duygulanımların rüyaların altında bulunan birçok sebepten yalnızca bir tanesi olarak kabul etmektedir. Jung'a göre rüya bulguları 'talep, arzu ve de dileklerin yanı sıra fobileri, realistik olguları, felsefe içeriklerini, ilginç fantezileri, anıları, gelecek planlarını, rasyonel olmayan deneyimleri, ilahi haberleri içerebilmektedir.' Jung'un söylemleri de göz

önünde bulundurulduğunda rüyalara karşı olan geniş yelpazeli bir bakış perspektifi vardır. Jung’a göre rüya olguları bireyin pozitif negatif hallerini, önceki yaşam deneyimlerini, şu an ki davranışlarını, gelecek beklentilerini, kolektif ve bireysel bilinçdışını yansıtmaktadırlar. Jung’a göre rüya olgusunun en önem arz eden niteliklerinden biri de balancing (dengeleyici) şekilde olmasıdır. Jung birçok toplumda balancing olgusuna verilen önemden haberdardı. Bunun sebebi ise bu olgu farklı kültürlerde merkezi bir konumdaydı. Jung ele almış olduğu çalışmalarda Çin de ying-yang, Amerikan yerlilerinde ruh-vücut, Celtic Mitolojisinde siyah ve beyaz gemi alakası denge üzerinde oluşturulmuştur. Dengeler insanın fizyolojik ve de biyolojik yapıları için önemlidirler. Hemeostatik dengede bozulmalar görüldüğünde organizmada gereksinim meydana gelir. Bu dengelerin yeniden sağlanabilmesi adına ise bu gereksinimlerin karşılanması gerekmektedir (Baymur & Feriha, 1994).

Tıp öğrenimini tamamlamış ve de farklı toplumların dahil olduğu incelemelerde bulunan Jung bir psikiyatrist olarak balancing olgusunu birey psikolojisinde ele almaya başlamıştır. İnsan ruhsal sitemindeki birbirinin tersi kavramlardan meydana çıkan bir dengenin var olması tezini savunuyordu. Jung’a göre bilinçdışı ve de bilinç arasında ki denge de meydana gelen bozulmalarda rüya aracılığıyla bu bozulma kişiye hissettirilir ve denge tekrar sağlanır. Balancing kavramının kişiselleşme süreci ile bağı incelenecek olursa; bunun tüm yaşam üzerinde kapsayıcı bir etkisi olduğu söylenebilir. Balancing Jung psikolojisinde önem arz eden “kişi olma” süreciyle yakinen alakalıdır. Doğumdan itibaren etken olarak var olan kişileşme, birey yaşamının nerdeyse tamamını kapsayan bir evredir. İnsan doğumdan ayrılmamış olarak bir bütün hal ile meydana gelir ve de daha sonra kişileşmeye başlar. Kişileşme karmaşıklığa, ayrışma ve de değişikliklere sebep olmaktadır. Kişileştikçe dünya daha net ve de ince olarak algılanır. Kişileşme bir noktada, döllen yumurtanın gelişim göstererek bir erişkine dönmesi gibidir. Kişileşme bilinçdışı ve bilincin bir araya gelmesi ve bu çeşit bir karakterin bir araya gelişi olduğundan kaynaklı bu dönemde rüyalar duygulanımsal dengenin sağlıklı olabilmesi adına ikisi arasında etkileşim sorumluluğu hissederler. Gecikmeye sebebiyet veren bazı durumlarda bu dengenin yeniden oluşup sağlanabilmesi adına doğal bir şekilde tekrardan meydana çıkarlar. Gündelik yaşamda bilincin farkında olmadığı birden fazla anı, yaşantı rüyalar ile fark edilir bir hale gelmektedir (Moorcroft, a.g.e., s.175). Jung görülen rüyaların ödünleyici olduğunu kabul etmektedir ancak rüyaların bütün faktörlerinin ödünleyici olmadığını ve de yalnızca bir sebebe bağlanamayacağını açıklamaktadır. Jung’a göre rüyalar nevrozları yansıtabilirler, danışan ve psikoterapistin beraber çalışması sonucunda nevrozların sebebinin meydana çıkabileceği görüşündedir (Jung, Din ve Psikoloji, s. 36). Bu seçeneği danışanlarına uygulamış olan Jung’a göre terapi sürecinin sağlıklı olabilmesi adına belirlenen birtakım kurallara uyulması şarttır. Rüya yorumlarında sadece bastırılan istekler üzerinde kalınmasını yeterli olmayan şekilde görür, rüya incelemelerinde serbest çağrışım seçeneğinin yararlı olmadığına inanmaktadır. Serbest çağrışım seçeneğinin bireyi rüyasından uzaklaştırarak doğru olmayan yollara yönlendirebileceği görüşündedir (Fordham, vd., 1983). S.Ç. seçeneği Hitit Kitabelerini anlamada ne kadar fayda sağladı ise rüya incelemelerinde de bir o kadar fayda sağlayabileceğini öne sürerek yetersiz olduğuna dair vurgu yapmaktadır (Feist, vd., 2006). Jung rüyalarından faydalanabilmek adına active imagination seçeneğini uygulamıştır. Bu seçenek rüyada ki bir simgeden hareket ile gerçekleştirilir, asıl amacı ise arketip türleri meydana çıkartmaktır. Jung rüyaları 3 farklı çeşit olarak ele almıştır.

A- Büyük Rüyalara; Bu rüyalar yalnızca görmüş olan kişiyi değil, rüyayı görmüş olan kişilerin dışındaki kişileri de alakadar etmektedir. Büyük rüyaları diğer rüyalarından ayıran en temel farkı, görülen rüya anlatılıyorken herkes tarafından ilgi gören bir rüya olmasıdır. Bu kavrama ilişkin Hz. Yusuf'un bir rüyasını, Eskimoların yaşamış olduğu bir rüyayı ve de son olarak şahsi rüyasını örneklem grubuna dahil ederek sunmaktadır(Fordham, a.g.e., s.138-139). Beslenme problemleri yaşamakta olan bir Eskimo kabilesinden biri rüya olarak bol bol gıda bulunan bir mekan ve buraya ulaşmaya çalışırken kimilerinin açlık sebebiyle ölmüş olduğunu görür. Görmüş olduğu rüyayı bütün çevresine anlatır. Bu kabile rüyada görülen mekana gidiyorken, haftalarca buzlar üzerinde yolculuk yapmak durumunda kalırlar. Fakat kimileri oraya varmaya dair inançlarını yitirip geriye dönüyorken yolda yaşamları son bulur. Ardından rüyada görülen o mekana kısa vakitte ulaşmaktadırlar (Fordham, a.g.e., s.139). Jung büyük rüyaların ilettikleri haberler sebebi ile geniş çapta grupları alakadar ettiğini ancak bu haberlerin herkes tarafından anlaşılmayacağını açıklar. Bu tür rüyalar haberlerini yalnızca bu olguda yetkin medyum kişilerin anlamlandırabileceğini öne sürer.

Bu tür rüya kategorisine dahil olan rüyalar Jung psikolojisinde oldukça önem arz etmektedir. Jung psikolojisinin ana hatlarının kanıtlanmasında ise bu vb. tarz rüyalarını inceler. 1909 senesinde Freud ile yapmış olduğu ABD yolculuğu sırasında görmüş olduğu bir rüyasını teoreminin en büyük kanıtı olduğunu öne sürmektedir. Bu rüyada ise Roma tarihine ait eski olan bir ev görmüştür. Bu evin içinde gezer, 1 ve 2. katı dolaşır. Roma devrini işaret eden eski eşyalarda göz gezdirir. Evde içinde bir hole girer. Holde hayvan kemik ve de çok eski olduğu anlaşılan iki kişinin kafatasını görmüştür(Jung, vd., 1983). Bu rüyasını büyük rüya kategorisine dahil eden Jung rüyada görmüş olduğu evin 2. katını psişenin en üst kısmı olan bilinç, alt katını ise bilinç dışı şeklinde betimlemiştir. Roma devri eserleri ise şahsi bilinçdışı, iskeletlerse kolektif bilinçdışını simgelemektedir.

A- Ortak Rüyalara: Neredeyse her kişinin görmüş olduğu rüyalar, sadece gören kişiyi ilgilendirir. Bu tür rüyalarda bilge kişi, evlenme, uçmak, yeni bir yerin keşfi, mağara keşfi, ölüm ve de doğum, ay, su, yılan, güneş, balık, vb. arketip nesneler görülebilmektedir.

B- Çocukluk Dönemi Rüyalara: Jung, çocukluk süreci rüyalarının konularında global bir hacmi olduğunu değişik toplumlardan hareket ile öne sürer. Değişik zamanlarda ve toplumlarda büyümüş çocuk bireylerin rüyalarında bir takım benzerlik gözlemlediğini belirtmektedir (Bockus & Frank M, 1969). Çocukluk sürecinde görülmüş olan kimi rüyaların gelecek dönemlerde gerçek olabileceğini öne sürer (Jung, C. G., 1938, 1939). Kişisel yaşamı ile alakalı 4 yaşında görmüş olduğu rüyayı anımsayan Jung bu rüyasın da karanlık olan bir salon, yeşil perdeler, kırmızı bir halı ve de büyükçe bir ağaç görmüş olduğunu anlatmıştır (Jung, Memories, Dreams, Reflections, s.12). Jung'a göre çocukluk süreci rüyalar 3-4 yaşında görülmeye başlar imgesel desenler ve de mitolojiyi barındırabilir. Kişi tarafından açıklanamayan bu süreç rüyalarında arketipler daha belirgin ve de nettir. İçerik olarak ise yaşlı bir bilge, ağaçlar, balıklar ve de kahramanlar görülebilir (Feist, a.g.e., s.126). Bu rüyaların görülmesi genç erişkinlik döneminden birazcık geçişerek yaşlanma sürecine kadar devam etmektedirler.

Amplifikasyon

Rüya gören bireyin rüyalarından yola çıkarak, rüyada ki imge ve haberleri inceleyip kişi için ne anlama geldiğini anlama evresidir. Jung psikolojisinde iki çeşit amplifikasyon mevcuttur.

A- Bireysel Amplifikasyon: Kişi rüyasında görmül olduğu imgelerin üzerine yoğunlaşarak, kendi için ne anlama geldiğiyle alakalı olarak bir hazırlık yapma durumuna girer. Bu evrede şahsi bilinçdışına danışır. Örnek olarak rüyasında gördüğü bir çiçeğin cinsi, rengi ve de kokusunun birey kendi için ne demek olduğu sorusuna yanıt arar. Jung bu olguda “içsel diyalogu” (interior dialogue) önerir. Rüayı doğru ve iyi bir şekilde anlayabilecek olan yine gören kişi olduğundan dolayı birey şahsi rüyasına yoğunlaşmalı ve de kendi için ne anlama geldiğini incelemelidir (Moorcroft, a.g.e., s.178).

B- Objektif Amplifikasyon: Bu evre rüya analisti tarafınca incelenir. Analist, arketipler üzerine durarak kolektif bilinçaltını kullanmaktadır. Bu evrede analist rüya incelemeleri ile arketiplerin arasındaki ilişkiyi kurarak görülen rüyanın birey adına ne anlama geldiğini öne sürer (Hall, Jungian Dream Interpretation, s.35). Bu aşamalar ise 3 şekilde meydana gelir.

1. Görülen rüyaların incelenmesinde oldukça net ve iyi bir şekilde anlaşılabilir olması (Hall, a.g.e., s.34).

2. Amplifikasyon evresinde bireysel, sosyo-kültürel ve de arketipik verilerin bir araya getirilmesi (Stevens, Jung, s.110-115; Hall, a.g.e., s.34).

3. Amplifikasyondan geçmişte görülen rüyanın kişinin yaşamındaki konumunu belirleyerek açıklama. Jung’un rüya yorumlamalarında ki amacı bireysel ve kolektif bilinçaltındaki üstü kapalı etmenleri ortaya çıkarıp, bu verileri bilince indirgeyip kişileşme sürecine katkı sağlamasıdır (Feist, a.g.e., s.125).

Rüyanın bilinçli bir tutumun karşılığı olduğundan dolayı onun kişinin yaşamındaki anlamını meydana çıkarmak adına “rüyanın etrafında gezinmek” gerekmektedir (Jane, “Jung Analitik Uygulamasında Rüya Hakkında Düşünmek”, s.189).

Amplifikasyon pasif olmayan biçimde hayal kurmayı da içine alan bir yöntemdir. Jung, bunları gerçekleştirecek olan rüya analistinin önyargılardan arınmış, objektif bir tutuma sahip ve de esnek olması gerekliliğini izah etmektedir. Bunlar yanı sıra analitik rüya teoreminde rüya incelemelerinin yapılabilmesi adına görülmüş olan rüyanın sayısı önem arz etmektedir. Tanımlama yapabilmek adına yalnızca 1 rüya yeterli değildir. Birden fazla rüya gerekmektedir. Bunun sebebi ise rüyalar birbirlerinin ardışık aydınlatmalarıdır (Gençtan, a.g.e, s.196-197; Moorcroft, a.g.e., s.178).Bu evreler uygulanırken birbirinin benzeri rüyalar içerisinde ki benzeri imgeler ele alınarak, incelenmelidir.

SONUÇ

Rüya kavramı insan yaşamının en gizem dolu faktörlerinden birisidir. Uyku esnasında gerçekleşen rüyalar ve uyku kavramı genel olarak beraber işlenmektedir. Uyku eylemi fiziksel bir ihtiyaçtır. Uyku esnasında birey fiziksel ve de bilinçsel olarak aktif olmayan bir hale gelmektedir. Algılama azalır ve

de dış uyaranlara karşın, bilişselliği aktif olan uyanık birey farkındalığında değildirler. Bu kavram uyku ile ölüm arasında benzerlik göstermesine karşın zaman zaman filozoflarında iki olguyu berber işlemesine sebebiyet vermiştir. Bu benzerlik, uyku halinin geçici bir ölüm durumu olarak açıklanmasına sebebiyet verir ki bu süreç esnasında birey aktif olarak gördüğü rüyalarda birer anlam edinmektedir. Uyku olgusunun gizemli görülmesi ve de uyku esnasında görülmüş olan rüyaların gelecekte bir işaret ya da haber olduğu veya da ilahi bir kaynağa dayandırıldığı fikirleri rüya olgusunun ezoterik tanımını öne çıkarmıştır. Antropologlar tarafınca incelenmeye alınan neredeyse bütün ilkel kültürlerde, bireyler rüyaları ruhlar tarafından ya da inançları doğrultusunda ki yaratıcıları tarafından birer haber olarak kabul görmüşlerdir. Rüyalar genel olarak ilahi olan ile haberleşme araçlarından biri olarak kabul görmektedir (Bedir, 2020: 186). Rüya olgusuna dair açıklamaların geçmişi incelendiğinde ilk tanımların bilimsel dayanak noktalarından uzak, büyücülük deneyimlemeleri ya da geleceğe dair haber kaynağı şeklinde kabul edilen gizemli deneyimler olarak ele alındığını gözlemlenmektedir. Son süreçlerdeyse rüya olgusu büyücülüğün, gizemli yaşantıların objesi ve de gelecekte haberdar olmaktan psikolojik ve fiziksel bakımlarda tanımlandırılan bir olgu haline getirilmiştir. Carl Gustav Jung, psikoloji sahasında yer edinen en önemli insanlardan birisidir. Tüm eğitim hayatını ve de üniversite de tıp eğitimini Basel’de geçirmiştir (Ukray, 2016: 9-10). 1875 yılında İsviçre’de dünyaya gelen Jung, çocukluk dönemlerini yalnız başına, kişiliğiniyse çoğunlukla içe-dönük olarak geçirmiştir (Engler, 2014: 64). Gerçek anlamda yürütülen bilimsel araştırmalarının 1903 senesinde yapmış olduğu çağrışım deneyimleriyle var olduğunu niteleyen Jung, bu deneyleri doğa-bilimi perspektifinden ilk araştırması olarak ele almaktadır (Jung, 2017: 245).

Jung, ilk olarak 1921’de yayınlanan Psikolojik Tipler adlı eserinin de Adler ve Freud’dan ayrı olan görüşlerini tanımlama ihtiyacından geldiğini açıklamıştır. Bu problemlere cevap ararken çeşitlilik problemi ile karşılaşan Jung’a göre kişinin değer yargılarını ilk zamandan gelerek saptamış olan ve de kısıtlayıcı bir hale getiren o kişinin psikolojik çeşididir (Jung, 2017: 246).

Jung’a göre, rüya bilinçdışı belleğimizin içsel durumunu ifade edebilmek adına kullanılmakta olan önemli bir bulgudur. Rüya kavramı bilinçli bellek tarafınca bastırılmakta olan ya da farkına varılmayan fikirler, hisler, arzular ve talepler ve de arketip görünüşler vb. içsel durumların ortaya çıkmasında fayda sağlayan aracı olabilir. Jung’un, rüyaların kişinin psikolojik birliğini sağlamakta, kişisel gelişimine katkı sağlamakta ve bilinçdışı konuları anlamlandırma süreçlerinde yardımcı olduğunu savunmaktadır (Ukray, 2014). Rüyalar gündelik yaşantının en olağanüstü geçekliğidir. Rüyalar, gören bireylerin kişisel problemleridir. Bütün insanlar rüya görür ancak her insanın görmüş olduğu rüya, şahsi hayatıyla alakalıdır. İnsanların neden rüya gördükleri üzerinde işlevsel olan soruların yanıtlarının özellikle 1800’lü yıllardan itibaren ampirik araştırmalarla psikolojide ve de nörofizyolojik (Güven, 2018:2) çalışmalarda ele alındığını böylelikle rüyaların gizemli görülen yanlarının etkili olan kısımlarının da kaybedildiğini görmekteyiz. Jung’un rüya kavramına ilgili olma sebepleri çocukluk dönemlerine kadar uzanmaktadır. Jung çocukluk döneminin mistik ve de korku duyulan deneyimlerle sürdürüldüğünü ve bu kavramda rüyaların önemli bir husus olduğunu belirtmektedir. Yaşamının farklı süreçlerinde ki deneyimleriyle çocukluk dönemi rüyaları arasında bağlantı kurmaktadır. Ona göre çocukluk dönemi rüyaları basit denilemeyecek kadar önemli rüyalarlardır. Kendini ‘dini bütün’ olarak sıfatlandırmasında ise çocukluk rüyalarını bilişsel bir sebep olarak benimsemektedir. Üç ve dört yaşlarına dek süren bu rüyalar Jung’u içsel olarak etkisi altına almış, bu etkilenmenin sonucu olarak ise bu kavrama yoğun alakalı olmasına sebebiyet vermiştir. Onu

rüya kavramını incelemeye teşvik eden diğer bir etken ise mitoloji, farklı din ve kültürlerle duymuş olduğu ilgisiydi. Bu ilgisi çalışmalarında önemli bir yer arz etmekteydi. Jung'un, rüyaların kişinin psikolojik birliğini sağlamakta, kişisel gelişimine katkı sağlamakta ve bilinçdışı konuları anlamlandırma süreçlerinde yardımcı olduğunu savunmaktadır (Ukray, 2014). Bu derleme çalışması ele alındığında sonuç olarak insanların ruhsal sağlık ve psikoloji olarak deneyimledikleri problemlere gerekli önem gösterilmediği taktirde gelecek yıllarda dünya çapında görülebilecek problemlerde de artış olabileceğini öngören Jung'un, ruhun şemasını incelenerek ele alınmasının modern toplum adına kaçılmayacak bir gereksinim şeklinde açıkladığı gözlenmiştir. Bu derleme çalışmasının bir bütün olarak ele alındığında Carl Gustav Jung'un kavramlarına, kuramlarına ya da düşüncelerinin üzerine ve de yapılacak olan diğer çalışma türlerine fayda edeceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Bahadır, Abdülkerim, Jung ve Din, İz Yayıncılık, İstanbul 2007, s.34,76 4.
- Baymur, Feriha, Genel Psikoloji, 7. Baskı, İnkılâp Yay., İstanbul 1994, s.64-65 34.
- Bedir, Fatma Nur. (2020). "Bir Davranış ve Anlamlandırma Pusulası Olarak Rüyaya Dair İnanç ve Tutumların İncelenmesi", Z. Sağır (Ed.), Din Psikolojisi: Teori, Güncel Araştırmalar ve Yeni Eğilimler, içinde (183-231), İstanbul: Dem Yayınları.
- Bockus, Frank M., "Theological Values in Jung's Psychology" The Dialogue Between Theology and Psychology, The University of Chicago and London 1969, ss.221-247,s.224 67.
- Broadribb, The Dream Story in Jungian Psychology, s.44.
- Ceyhan Çoştı, Feyza. (2021). Rüya ve Felsefe, Ankara: Eski Yeni Yayınları.
- C. Cloninger, Susan, Theories of Personality, Understanding Persons, Fourth Edition, Pearson Prestice Hall, New Jersey 2004, s.84.
- Cuk, A. M., " Dream", New Catholic Encyclopedia, Second Edition, IV,The Catholic University of America, Washington 2003, ss.903-905,s.904 31.
- Demir, H. (2018). Bütüncül Psikoterapi Perspektifinde Rüya Analizi; Olgu Sunumu: Nergis Vakası. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 100 - 122.
- Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Felsefe Tarihi ABD.
- Engler, B. (2014). Personality Theory, 9th Edition, United States, Wadsworth Cengage Learning.
- Feist, Jess,- Feist, Gregory J. , Theories of Personality, Sixth Edition, Mcgrow Hill, New York, 2006, s.127.
- Fordham, Frieda, Jung Psikolojisinin Anahatları, Çev. Aslan Yalçın, Say Yayınları, İstanbul 1983, s.138; 42.
- Gençtan, Engin, Psikanaliz ve Sonrası, 9. baskı, Remzi Kitabevi, İst. 1988, s.197 20.

Güven, Esra. (2018). “Zihnin ve Bilincin Spor Yapma Biçimi: Rüyalarda”, Pivolka, 8 (27), 2-3.

Hall, James A. , Jungian Dream Interpretation: A Handbook of Theory and Practice Studies in Jungian Psychology; 13, Inner City Books, University of Toronto Press, Canada 1983 s.23; Kelly, The Wilderness of Dreams, s.42; Gürol, Ender, C. G. Jung, Cem Yayınevi, İstanbul 1977, ss.64-65; Stevens, Anthony, Jung, s.107 32.

Jane, White-Lewis, “Jung Analitik Uygulamasında Rüya Hakkında Düşünmek”, ed.Kelly Bulkeley, Rüyalarda, çev.Dilek Cenkciler, ODTÜ Yayıncılık, Ankara 2001, s.187-191, s.187-191,s.187.

Jung, C. G, Bilinç ve Bilinçaltının İşlevi, Çev. Engin Büyükinal, Say Kitap Pazarlama, İstanbul 1982, s.234; Gürol, Ender, C. G. Jung, s.98.

Jung, C. G., Din ve Psikoloji, Çev. Cengiz Şişman, II. baskı, İnsan Yayınları, İstanbul 1997, s.36; Ersevimi, İsmail, Psikanalizin Temelleri Üzerine, Assos Yayınları, İstanbul 2002, s.538; Bahadır, Abdülkerim, Jung ve Din, s.38 8.

Jung, C. G., Psychological Interpretation of Children’s Dreams: Notes on Lectures given by Prof. Dr. C. G. Jung at the Eidgenössische Technische Hochschule, Autumn-Winter, 1938-1939 ed. Lilaane Frey and Rivkah Schörf, translator M. Foote, Privately Published, Zürich tsz., s.1 68.

Jung, C. G., Psychological Interpretation of Children’s Dreams: Notes on Lectures given by Prof. Dr. C. G. Jung at the Eidgenössische Technische Hochschule, Autumn-Winter, 1938-1939 ed. Lilaane Frey and Rivkah Schörf, translator M. Foote, Privately Published, Zürich tsz., s.1 68.

Jung ve Rüya konusunda yazılmış eserler için bkz. Kelly, Bulkeley, Visions of the Night: Dreams, Religion and Psychology, SUNY Series in Dream Studies, State University of New York Press 1999, ss.134-137 18.

Kelly, Bulkeley, Among all these Dreamers Essays on Dreaming and Modern Society, State University of New York 1996, s.39 33.

Kelly, Bulkeley, The Wilderness of Dreams: Exploring the Religious Meaning of Dreams in Modern Western Culture, SUNY Series in Dream Studies, State University New York Press 1994, s.42.

Koch-Sheras, Phyllis R., Lemly Amy, The Dream Sourcebook, Second Edition, NTC Contemporary Publishing Group, Los Angeles 1998, ss.26-43; Kilborne, Benjamin, “Dreams”, The Encyclopedia of Religion, IV, ed. Mircae Eliade, Macmillan Publishing Company, New York 1987, ss. 482-492, s. 487-488.

Koch-Sheras, Phyllis R., Lemly Amy, The Dream Sourcebook, Second Edition, NTC Contemporary Publishing Group, Los Angeles 1998, ss.26-43; Kilborne, Benjamin, “Dreams”, The Encyclopedia of Religion, IV, ed. Mircae Eliade, Macmillan Publishing Company, New York 1987, ss. 482-492, s. 487-488.

Parman, Susan, Rüya ve Kültür Batı Entelektüel Geleneğinin Antropolojik İncelemesi, Çeviren Kemal Başcı, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara 2001, s.174 15.

Serrano, Miguel, C. G. Jung. Jung ve Herman Hesse İki Dostluğun Anıları, Çev. B. İlhan, İlhan Yayınları, İstanbul 1999, s.154 12.

Shamdasani, Sonu, Jung and the Making of Modern Psychology, Cambridge University Press, United Kingdom 2003, ss.104-150.

Springett, Ben. (2021). "Philosophy of Dreaming", The Internet Encyclopedia of Philosophy, <https://iep.utm.edu/dreaming/> (Erişim Tarihi: 17.02.2021).

Stevens, Anthony, Jung, Çev. Ayda Çayır, Kaknüs Yayınları, İstanbul 1999, s.10-11; Bahadır, Abdülkerim, Jung ve Din, İz Yayıncılık, İstanbul 2007, s.33- 34.

Stevens, Anthony, Jung, Çev. Ayda Çayır, Kaknüs Yayınları, İstanbul 1999, s.10-11; Bahadır, Abdülkerim, Jung ve Din, İz Yayıncılık, İstanbul 2007, s.33- 34.

Ukray, M. (2016). Jung Psikolojisi, Ankara: Yason Yayınları.