



Rüyalar problem çözme dönemleri olarak algılanabilir mi? Rüyada kişi psikolojik bir mesai içerisinde midir. Rüya kişi pasif bir durumda mıdır yoksa aktif midir? Rüya seanslarında semboller ve yaşam olayları nasıl ele alınıyor ve nasıl değerlendiriliyor? Rüyaların semboller üzerinden yürümesinin anlamı nedir? Rüyanın olumlu ya da olumsuzluğu nereden kaynaklanır? Rüyaların psikoterapilerde değerlendirilmesi sırasında kişinin eğitimi, doğduğu ve yaşadığı coğrafya, kültürü yapısı ve kişilik yapısı ne kadar etkili? Psikiyatrik şikayet yaşayanların rüyalarında ne gibi farklılıklar var? Rüyada görülen deprem sarsıntısı örneğinin ilişkideki bir duygusal sarsıntıya hangi durumlarda işaret eder..İşte uzmanların görüşü...

-Rüya ruh tarafından mı görülür, beyin tarafından mı?

Ruh, metafizik bir konu. Ama beyin söz konusu olunca elimizde somut bulgular var. Rüya sırasında beynin işleyişi değişiyor. Bu esnada, diğer zamanlardan farklı olarak beyinde belli bir dalga türü olan teta dalgasının hakim olduğunu görüyoruz. Eğer bu dalgalar varken insanları uyandırırız, o esnada rüya görmekte olduklarını söylüyorlar.

-Rüyada mekanizma nasıl işliyor? Beyinde rüya sırasında meydana gelen oluşumu anlatabilir misiniz?

Rüya, uykunun daha çok REM dediğimiz dönemde görülür. 8 saatlik bir uykuda 4-5 kez REM dönemine gireriz ve bunların toplam süresi 90-120 dakikadır. REM, hızlı göz hareketleri demektir. Bu dönemde, göz kapaklarımız kapalı olmasına rağmen, göz küreleri bu esnada sanki bir olayı izliyormuş, yaşıyormuş gibi hızlı hareketler içindedir. Bu dönemde EEG ile beyin dalgaları izlenecek olursa teta dediğimiz dalgaları görürüz ki bunlar uykunun diğer dönemleri ve uyanıklık halinde görülen dalgalardan farklıdır. Bunu bir şekil ile daha anlayabiliriz. Bu şekilde REM dönemlerinin de yer aldığı uyku dönemlerini gözümüzde canlandırmak için yararlı olabilir.

-Rüya size göre soyut mudur, somut mudur?

Rüya bence son derece somut bir olaydır. Biraz önce bahsettik; rüya sırasında beyinde önemli değişiklikler oluyor. Bu değişiklikler beyinle sınırlı da değil, bedenimiz tümüyle etkileniyor. Nefes alışveriş sıklaşıyor, kalp ritmimiz artıyor, tansiyonumuz hafifçe artıyor, kaslarımızın gerilimi değişiyor. Bunlar bedendeki değişikliklerin bazıları... Daha birçok değişimler oluyor. Tüm bunlar cihazlarla ölçebildiğimiz değişiklikler.

-Rüya dışarıdan meydana gelen etkilerle mi meydana gelir, yoksa kişinin kendi içsel dünyasından mı beslenir?

Galiba şunu soruyorsunuz; rüya bedensel, çevresel faktörlerden etkilenir mi yoksa bunlardan bağımsız mıdır? Muhtemelen dış etkiler rol oynar. Ama içsel dünyamız rüya içeriğini etkilemede daha baskındır. Mesela birisi rüyasında açlığını ağaçtan topladığı meyvelerle giderirken, bir diğeri çevrede hiçbir yiyecek bulamadan rüyasında aç bir biçimde dolaşabilir. Başka bir kişi bir lokantaya girip karnını doyururken, bir diğeri girdiği lokantada yemek kalmadığını görebilir. Özet olarak, bir dış veya bedensel etkenle başlasa bile rüyanın gidişatında sonsuz sayıda senaryodan bahsetmek mümkündür ve bu gidişatı belirleyen asıl etken kişinin içsel dünyasıdır.

-İçsel dünya derken, neyi kastediyoruz?

Güzel soru. Burada içsel dünya terimini şöyle açabiliriz. Kişinin duyguları, düşünceleri, üzüntüleri, sevinçleri, beklentileri, korkuları, karşı karşıya olduğu problemler. Yani özetle söylersek, kişinin psikolojik durumu diyebiliriz. Ve bu psikolojik durumu, rüya söz konusu olduğunda biraz daha sınırlandırabiliriz. Şöyle ki; eğer ben bu gece bir rüya görmüşsem, bu, son birkaç gün içinde yaşadığım olaylar ve onların benim üzerimdeki psikolojik etkisi ile ilgilidir.

-Peki, eğer açlıkla ilgili bir rüya gördüysem, bu son birkaç gündür aç olduğum veya yeterli beslenemediğimle mi ilgilidir? Ya da bunu kendime dert etmemle, yani bundan dolayı sıkıntı yaşamamla mı ilgilidir?

Çok yerinde bir soru. Evet bazen bu dediğiniz olabilir. Yani kişi son günlerde aç kalmış ve bundan dolayı hem bedensel hem psikolojik sorun yaşamış ve bu da rüyasında yer almış olabilir. Ama çoğu kez böyle değildir. Çünkü rüyadaki şeyler çoğunlukla birer "sembol"dür. Yani hayatımızdaki başka bir şeye işaret eder.

-Rüyanın varlığının anlamı nedir? Daha doğrusu rüya neden vardır?

Yaşamımızın 1/12 si rüyada geçiyor. Bu ortalama bir yaşam süresinde 4-5 yıl demektir. Rüyada geçen 4-5 yıl ! Uzun bir süre. Eğer bir canlıda yaşamının bu kadar uzun süresini kapsayan bir aktivite varsa bu hayati öneme sahip bir şey olsa gerek.

-Bu sonuçlar rüyanın fiziksel gerekliliğini tam olarak vurguluyor. Peki, psikolojik olarak nasıl bir işlevi var rüyaların?

Rüya üzerinde çalışan psikologlara göre rüyalar 'problem çözme denemeleri'dir. Yani biz rüyalarımızda psikolojik bir 'mesai' içindeyiz. Rüyalarımızda pasif bir seyirci değiliz, aktif bir çalışma içindeyiz. Rüyalarımız seansında bizim için önemli olan yaşam konularını, sorunlarını ele alıyoruz. O sorunlar üzerinde düşünüyor, değerlendirmeler yapıyor, çözümler üretmeye çalışıyoruz. Ve hatta kararlar alıyor ve farkında olsak da olmasak da bu kararları hayatımızda uyguluyoruz.

-Uyanırken gün içinde de yaşamımızdaki önemli konular üzerinde düşünürüz. Rüyadaki sürecin farkı ne, bir fark var mı?

Evet, çok önemli bir fark var; rüyalar bunu sembol kullanarak yapar. Uyanırken konular sorunlar üzerinde düşünürken semboller kullanmayız.

-Rüyanın olumsuz veya olumlu olması neye bağlıdır?

Olumlu ve olumsuz, göreceli kavramlar; kişiden kişiye ve değerlendirme türüne göre değişir. Benim kullandığım analiz yönteminde rüyanın olumlu veya olumsuz olmasına iki kritere bakarak karar verilebilir. Birincisi, rüyanın duygusal tonu... Yani rüyada kişi neler hissediyor, ona bakılır. İkincisi de bu duygunun derecesi.

- Kötü algılanan rüya kötü olmayabilir mi diyorsunuz yani?

Olabilir de olmayabilir de. Ama yine hatırlayalım ki, rüyadaki 'köpek' bir semboldür ve hayattaki başka bir şeye işaret eder.

- Olumlu rüya, gören tarafından olumsuzlanabilir mi? Rüyanın etkisi var mıdır yoksa kişi kendisi mi bunu yapar yorumlarıyla?

Evet bu olabiliyor. Varsayalım ki aynı kişi bir hafta sonraki bir rüyasında da yine daha önce gördüğü saldırgan bir köpek ile karşılaştı ve bu sefer hafif bir korku, tedirginlik yaşadı. Burada kişi rüyanın etkisiyle, yani yaşadığı korkuya, tedirginliğe bakarak bunu olumsuz değerlendirebiliyor. Ya da rüya tabiri kitaplarından veya başka türlü edindiği ve rüyaları anlamada hiçbir yararı olmayan kanıları nedeniyle de tamamen farklı değerlendirmelerde bulunabiliyor. Ama bana sorarsanız bu rüya olumludur derim. Neden dersanız, olumlu, olumsuz değerlendirmeler görecelidir. Burada evet korku, tedirginlik duygusu var ve bu olumsuz bir duygu, ama bu duygunun derecesi önceki rüyadaki dehşetli korkuya göre oldukça düşük. Dolayısıyla bu kişinin durumu bir hafta öncesine göre olumlu. Yani bana gelen bir danışan ilk geldiğinde dehşetli korku yaşadığı bir köpek rüyası, bir hafta sonra hafif korku veya tedirginlik yaşadığı bir rüyasını anlattığında şöyle düşünürüm. Evet, rüyada 'köpek' ile sembolize edilen hayat sorunu hala sürüyor ama yaşadığı olumsuz duygu dehşet derecesinden tedirginlik düzeyine gerilediğine göre bu olumlu bir ilerleme. Ve gerçekten de, rüyanın hayatındaki sorunla ve o sorun karşısında yaşadığı duygu ile bağını kurduğumuzda, aynı olumlu gelişmeyi rüyaya paralel bir şekilde hayatında da görebiliyoruz.

- Sembol, simge terimlerini çok kullandınız. Bunları biraz açabilir miyiz? Rüya simgeselliğinin yeri nedir?

Rüyaların neredeyse tümüyle simgelerden, sembollerden kurulduğunu söyleyebiliriz. Bu nedenle, bunlardan oluşmuş bir 'Rüya Dili'nden bahsetmek hiç de abartı olmaz. Rüyaları 'gerçekten' anlamak istiyorsak, bu dili gramerini öğrenmemiz, anlamamız gerekir. Burada aklımızda tutmamız gereken birkaç önemli şeyden bahsetmek istiyorum. Birincisi, rüyadaki her şeye, kişilere, hayvanlara, bitkilere, renklere, kıyafete, ortamlara, yerlere, nesnelere, kısacası her şeye birer sembol gibi yaklaşmalıyız. Sembol derken, kendisinden başka bir şey gösteren bir şeyi kastediyoruz. Örneğin rüyadaki kedi, gerçek yaşamımızda, eşimizi (veya başka birini) gösteren bir sembol olabilir. Diğer bir önemli nokta da şu: sembollere, herkes için aynıymış gibi genel geçer bir gözle bakmamalıyız. Rüya tabiri kitaplarını yaptığı büyük yanlış bu. Eğer rüyalarımızı ve hayatımızı gerçekten anlamak istiyorsak, bence yapacağımız ilk iş o kitapları kaldırıp atmaktır.

- Rüyadaki simgeler her zaman aynı anlamı içmez değil mi?

Evet tam olarak bunu diyorum. Söylediğim gibi rüya tabiri kitaplarındaki simgelerin, sembollerin anlamı her kişi için ve her zaman için sabittir. Halbuki rüyadaki semboller kişiden

kişiye değiştiği gibi, aynı kişide zaman içinde de değişir. Rüyaları anlamak istiyorsak bunu mutlaka aklımızda tutmalıyız.

- O halde simgelerin anlamlarını gören kişinin algısı mı belirler?

Evet. Mesela kedi sembolünün anlamını rüya gören kişinin algısı belirler. Kediyle ilgili algısı, duyguları çok farklı insanlar görürüz. Kimisi kediden korkar, kimisi pek aldırılmaz, kimisi sevimli bulur, kimisi de sanki hayatını kedilere adamış gibidir. Şimdi, kedi söz konusu olduğunda, elimizde en az dört farklı tutumda insan sınıfı var; kediden korkanlar, aldırmayanlar, yani ne korkan ne seven anlamında, kedileri sevenler ve sanki hayatını kedilere adayanlar. Şimdi tüm bu insanlar için, rüya tabirleri kitaplarında yapıldığı gibi, kedi sembolünün aynı anlama geldiğini iddia etmek doğru olabilir mi? Hatta daha da ileri giderek şunu da söyleyebiliriz; bir sembolün anlamı aynı kişide bile zaman içinde değişebilir.

- Rüya kitaplarının rüya ile ne kadar alakası var?

Hiç alakası yok. Yararı yok. Daha da önemlisi rüyayı anlamaya zarar veriyor. Bu kitaplardan birini elinize alın (ama paranıza ve zamanınıza yazık sakın satın almayın), herhangi bir sayfasındaki bir sembolün karşısında yazanlara bakın. Orada yazanlar tüm insanlar ve tüm çağlar için geçerlidir. Kendi iddiaları bu tabi... Yararsız, zararlı, ezbere şeyler. Yani, bu kitaplar, herhangi bir sembol için rüyayı doğru anlamanın önündeki en büyük engel diyebilirim. Dediğim gibi, satın almayın veya elinizde varsa da size tavsiyem kaldırıp çöpe atın.

-Herkes ve her zaman için geçerli sembol hiç mi yoktur?

Sorduğunuz iyi oldu; tabi ki var. Rüyalarla uzun zaman ilgilenince anlamı hemen herkes ve her çağ için geçerli olduğunu düşündüğünüz bazı semboller olduğunu fark ediyorsunuz. Ama bunların sayısı oldukça az. Bu sembollerin herkes ve her zaman için aynı anlamı taşımasının nedeni de ortak insan fizyolojisi.

-O taktirde genel geçer sembolleri bilmek rüyayı anlamak açısından yararlı diyebilir miyiz?

Bana sorarsanız, en azından rüya analizine yeni başlayanlar için, rüya sembollerinin genel geçer anlamlarına kafa yormaktansa hiç bilmemek, taze, hatta boş, bir zihinle rüyalara yaklaşmak daha iyi bir yol. Çünkü o bilgiler bir perde olup rüya görenin açıklamalarını 'işitmemize' engel olabilir. Deprem rüyası gören bir kişinin hayatında bir 'sarsıntı' olduğunu, ve bunun fiziksel olmaktan ziyade duygusal bir sarsıntı olduğu ihtimalini düşünürüm ama rüyanın diğer ayrıntılarını dinlemez isem bu sarsıntının hayatının hangi alanında yer aldığını ve onu ne ölçüde etkilediğini anlama şansını yitirim. Mesela birisinin deprem rüyası eşiyle ilişkisinde bir sarsıntıya işaret ederken, bir diğerinde iş arkadaşlarına karşı duyduğu bir güven sarsıntısını anlatıyor olabilir. Yani, rüyada deprem eşittir uyanık hayatta duygusal sarsıntı, demek en azından oldukça eksik bir bilgi.

-Şehirde yaşayan örneğin hiç kurt görmemiş birinin rüyasında kurt görmesi, onun tarafından kovalanması anlamlı mı?

Evet anlamlı. Bir şeyi doğrudan yaşamasak bile onun hakkında duyduklarımız, okuduklarımız, televizyonda, sinemada seyrettiklerimizle bir fikir oluşuyor. Ama bu fikir herkeste aynı oluşmuyor tabi ki. İşte işin can alıcı noktası burası... Mesela diyelim ki ben bir şehir çocuğum ve benim kurt ile ilgili duygularım, fikirlerim okuduğum 'Tarkan' veya 'Kızılmaske' gibi çizgi romanlar sayesinde oluşmuş. Bir de özel ilgi alanı kurtlar olan bir zoolog hayal edin; yıllarını ormanda kurtların yaşamını inceleyerek geçirmiş. Onun kurt ile ilgili algısı, doğaldır ki benden çok farklı olacak. İkimiz de kurt tarafından kovalandığımız bir rüya görsek, dereceleri farklı olmakla birlikte bir korku hissedeceğimiz muhtemelen. Bu korku bizim ortak noktamız diye düşünebiliriz. Yani hayattaki karşılığını düşünenecek olursak ikimiz de korku içinde bir şeyden kaçıyoruz. Ama farklı olduğumuz nokta 'kurt' sembolü. Bunun ne olduğunu bulmak için her iki rüyacıda kurt'un ne olduğunu sorarak onlarda bu sembolün ne anlama geldiğini öğrenmemiz gerek. Onların kurt için verdiği tarifinin hayatlarında neyi veya kimi gösterdiğini anlarsak, neden korktuklarını ve kaçtıklarını da anlarız.

-Rüya yorumlarında yorumcunun önemi nereden kaynaklanıyor?

Rüyaları çok değişik tarzlarda değerlendirenler var. Bana bir danışanım bir rüyasını anlattığında şu ilke ile rüyasını dinlemeye başladım. Bu rüya, rüyacının hayatındaki önem verdiği bir konuyu veya sorunu, sembollerden oluşmuş bir dilde anlatıyor. Öyleyse yapmam gereken şey, ondan bu rüyadaki sembollerin anlamını öğrenmek ve bunların hayattaki karşılığını bulmak. Yani rüyanın hayatla, bağı, paralellliğini, köprüsünü, kurmak...

-Sembollerin anlamını rüya gören kişiye mi soruyorsunuz yani?

Evet, kesinlikle. Ben bir şey hakkında rüyayı görenden çok daha fazla ve doğru bilgiye sahip olsam bile fark etmez. Rüyada doğru bilgi yanlış bilgi diye bir şey yok. Çünkü rüyayı o görmüştür ve rüyasındaki semboller de onun algısıyla şekillenmiştir.

-Sizin rüyayı ele almanız, alışılmış yorumlardan oldukça farklı. Halk arasındaki alışılmış rüya yorumlaması ne tür sonuçlar getiriyor? Yararları ve zararları anlamında soruyorum.

Alışılmış yorumlama tarzı binlerce yıldan beri süren bir tarz. Ama maalesef ki bir şeyin binlerce yıldır öyle yapıyor olması, onun doğru olduğunu göstermez. Bence bu yorumlama tarzı hiçbir yarar sağlamıyor. Belki bir tür boş zaman eğlencesi olarak bir yararı vardır ama çoğunlukla zararlı bile diyebilirim. Evet rüyalar bazen gelecekte haber verir. Ama bu gelecek, aslında kendinin bilmediği bir gelecek değildir. Bu, geleceğe saplanma takıntımız rüyalardan hayatımızda hakkıyla yararlanmamızı önüyor. İkinci bir zarar, rüya tabirleri yaklaşımının getirdiği bir zarar. Örneğin bir kişi rüyasında kendisini babasıyla, annesiyle, kardeşiyle cinsel ilişki içinde görüyor, dehşete kapılıyor ve soruyor: "Ne oluyor bana, niye böyle bir rüya gördüm, yoksa ben sapık mıyım?" Halbuki rüyadaki babasının, uyanık hayatta babasını değil de başka bir şeyi gösteren bir sembol olduğunu anlayabilse... Hele hele, rüyadaki cinsel ilişki sembolünün de uyanık hayatta cinsellikle ilgisi olmadığını bilebilse tamamen rahatlayacak.

-Geleneksel tarzdaki rüya yaklaşımında, sembollerin belli anlamları olduğu için, rüyayı gören kişi orada olmasa bile bir yorumlama yapılır. Anladığım kadarıyla sizin yaklaşımınızda rüyayı görenle konuşulmadan bir yorum yapılamayacağından bu mümkün değil.

Evet haklısınız. Örneğin ben bir rüyamda pencereme konmuş bir kuş görsem, bu rüyayı size

anlatsam ve siz de gidip bunu rüya yorumuyla ilgilenen birisine anlatsanız, beni hiç görmeden, konuşmadan, rahatlıkla şöyle diyecektir: "Rüyada kuş, haber demektir. Dolayısıyla arkadaşınız Cengiz'e bir haber gelecek." Ben bunu yapmamaya çalışıyorum. Yoksa bir şeyler söylemek mümkün tabii.

-Rüyaya yönelik başka yaklaşımlar da var. Sufi anlayışın rüyayı değerli bulması ve buradan kendilerine ilişkin anlamlar çıkarmasını nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bildiğim kadarıyla sufizmde bir kamil insan anlayışı, ideali var. Sufizmde kişi, 'ham' halde yola çıkar ve kamil (olgun) insan olma yolculuğunda çeşitli hallerden yani safhalardan geçer. İşte rüyalar kişinin halini, yani yolculukta hangi engellerle karşılaştığını, onları geçip geçmediğini, hazmedip hazmetmediğini gösteren çok değerli bir araçtır. Bu halleri anlamak ve kişiyi gerektiği gibi yönlendirebilmek için başka yöntemleri de vardır ama rüya en doğrudan yani en direkt gösteren araçlardan biridir. Çünkü, rüya sizi olduğunuz gibi yansıtır. Gerçeğin tam bir aynasıdır. "Miş" gibi yapamazsınız; belki uyanık hayatta yapabilirsiniz, kendinizi ve çevrenizi kandırabilirsiniz, ama rüyada yapamazsınız. Neyseniz o'sunuzdur. İşte biz de rüyaların bu özelliğinden psikoterapide yararlanıyoruz. Mesela biz de psikoterapide ilk olarak kişinin o andaki durumu ile ilgili bilgi edinmeye çalışırız. O andaki ruh halini anlamaya, tespit etmeye çalışırız. Bu amaçla konuşur, sorular sorar ve çeşitli testler uygularız. Ama, bazen kişinin kendi duygu ve düşünceleriyle ilgili farkındalığı yeterli olmadığından, bazen de farkındalığı olduğu halde anlatmaya çekindiğinden ve bazen de bambaşka kişilik resmi verme arzusundan dolayı, verdiği bilgiler zaman zaman eksik veya yanıltıcı olabiliyor. İşte rüya bu engelleri aşma olanağı veriyor. Kişiyi daha kapsamlı ve doğru olarak anlayabiliyoruz. Hatta, biz anladığımız gibi, rüyaları sayesinde o da kendisini, farkında olmadığı yönlerini, daha iyi anlayabiliyor.

-Dış faktörlerin rüyayı kısmen etkileyebileceğini konuşmuştuk. Psikiyatrik hastalıklar rüyaya nasıl etki eder?

Çok etkiliyor. Psikolojideki bilişsel terapinin kurucusu Dr. Beck, rüya için bir tür 'biyopsi' benzetmesi yapıyor. Biyopsi nasıl ki fiziksel hastalıklarda kesin tanıya götüren bir şeyse, rüya da aynı şekilde kişinin psikolojik, psikiyatrik sorununun tam da merkezinden, kalbinden alınmış bir numune gibidir. Bu nedenle, nasıl ki fiziksel biyopsi kişinin fiziksel hastalığının ne olduğunu ve derecesini tayin etmede çok etkili bir yöntemse, rüyalar da kişinin psikolojik dünyasını anlamada aynı işlevi görebilir. Kişinin rüyasını anlarsanız, hangi sorunlardan muzdarip olduğunu ve bunların onun hayatını hangi ölçüde etkilediğini de anlayabilirsiniz.

-Psikiyatrik hastalıklarda rüyanın içeriği nasıl oluyor?

İçerik, psikolojik sorunun türüne göre değişiyor. Örneğin depresyonu ele alalım. Depresyonda kişide kendisine, çevresine, tüm dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz duygular vardır. Kişi duygusal olarak çökkündür, her şey kötüdür ve kötüye gitmektedir, hiçbir umut yoktur, kişi çaresizlik içindedir. Mesela depresyondaki kişilerin rüyasında bu temaları ve özellikle de 'çaresizlik' temasını belirgin bir biçimde görebiliyoruz. Örneğin yoğun depresyondaki bir kişi şöyle bir rüya görebiliyor: Bir deprem oluyor ve ben başım ellerimin arasında büzüşmüş bir şekilde yerde çömelmiş duruyorum. İşte bu rüyada kişinin bir şey yapmadan duruşu ile uyanık hayatındaki tutumu paralellik gösteriyor, uyanık hayatında da olaylar karşısında 'çaresizlik' içinde hiçbir şey yapmayabiliyor. Yapmaya da kalkışmıyor çünkü ne yaparsa yapsın durumu

değiştiremeyeceği inancı hakim; yani yapacağı hiçbir şey bir 'çare' olmayacak, olumsuz gidişi değiştirmeyecek inancı. Depresyon düzelmeye başlayınca, bunun yansımalarını rüyalarda da görebiliyoruz. Kişi rüyalarındaki olaylar karşısında nispeten daha aktif bir hale geliyor. Kaygı, anksiyete problemlerinde ise daha çok 'tehlike' temalı, korkutucu rüyalar öne çıkıyor. Örneğin rüyada kişinin peşinde, onu kovalayan çok tehlikeli bir şey olabiliyor. Tabi bu içerikler kişinin yaşadığı sorunun şiddetine, yoğunluğuna göre derece farkı gösteriyor.

-Rüyayı terapilerinizde kullandığınızı biliyoruz. Rüya ile yaptığınız terapilerden bahseder misiniz?

Evet, terapilerimde rüyalardan mümkün olduğunca yararlanmaya çalışıyorum. Rüyalardan, iki bakımdan yararlanıyorum. Birincisi danışanın durumunu anlamak... Daha önce de söylediğim gibi, danışanları daha doğru ve daha tam anlamak istediğimizde rüyalar çok yararlı olabiliyor. Hatta, danışanın bilinçli olarak henüz farkında olmadığı yönlerini bile görebiliyorsunuz. Eşine çok kızgın olduğunu ve ondan boşanmak istediğini ve bu süreçte sizden destek almak istediğini söyleyen bir danışanın rüyasından, aslında eşini sevdiğini ve ondan boşanmayı hiç mi hiç istemediğini görebiliyorsunuz. Bunu kendisine açıkladığınızda, bir sonraki seansta size gelip "evet haklısınız, ben eşimi seviyorum, ayrılmak istemiyorum" diyebiliyor. Ve bu durumda terapinin seyri tamamen değişiyor tabi. Rüyaların diğer bir yararı da, terapide ilerleme olup olmadığı, yani danışanın sorununda olumlu bir gelişme olup olmadığı yönünde de bilgi veren bir kaynak olması. Örneğin, terapinin başında rüyasında bir deniz veya gölde suyun içinde boğulmak üzere olduğunu gören bir danışan, terapi ilerlediğinde, yine suyun altında olduğu ama nefes alabildiği bir rüya görebiliyor.

-Bu neyi anlatıyor size bir terapist olarak?

Bunun anlamı şu; yine suyun içinde, yani sorun hala devam ediyor, ama onun üzerindeki etkisi ilk başlardaki kadar şiddetli, boğucu değil, çünkü şimdi nefes alabiliyor. Bu verileri sorular, testler gibi başka yöntemlerle de teyit ediyoruz tabi. Rüyalardan bir diğer yararlanma yolu da onların değiştirici gücü. Yani tedavi amaçlı kullanabiliyoruz.

-Rüyanın iyileştirici gücü terapilere nasıl yansıyor?

Kısaca söyleyecek olursam rüyalardaki sembolleri kullanarak bir imgeleme çalışması yapıyoruz. Şöyle cevap vereyim sorunuza. Rüyalardaki sembollerin kişinin hayatında bir karşılığı, bir paraleli vardır. Bu sembolü açabilirsiniz, o sembolün kişinin hayatındaki karşılığını da bulabilirsiniz. Bu, 'anlama' ile ilgili kısım. Bir de şu var; kişinin rüyadaki o sembole karşı tutumu değişirse, o sembolün hayatındaki karşılığı olan kişiye, duruma, olaya karşı tutumu da değişir. Yani rüya sembolüne karşı gerçekleşen tutum değişikliği, uyanık hayatına da transfer olur.(Alıntı)