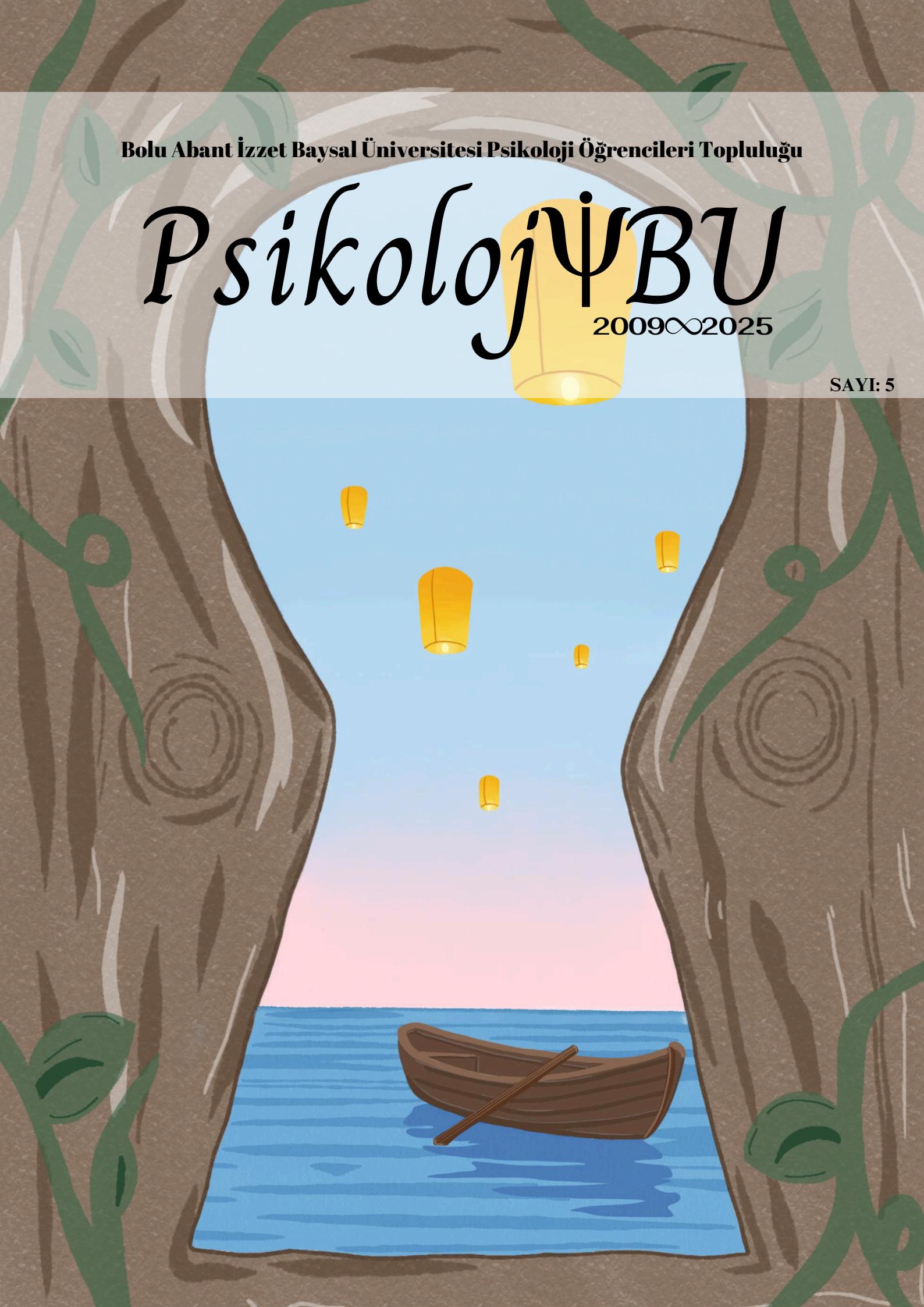


Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Psikoloji Öğrencileri Topluluğu

# Psikoloj $\Psi$ BU

2009∞2025

SAYI: 5



# İÇİNDEKİLER

• EDİTÖR YAZISI.....	3
• RÜYALARIN HİKAYESİ.....	4
• BİR RÜYA GÖRDÜM.....	5
• AR- GE'DEN GELENLER KÖŞESİ.....	7
• ABDULLAH EFENDİNİN RÜYALARI ANALİZİ.....	12
• BİR DÜŞ ŞİİRİ.....	14
• RÜYALARIN SESSİZ DİLİ.....	15
• SIRA DIŞI RÜYA KAVRAMLARI.....	16
• INCEPTION FİLM ANALİZİ.....	19
• SANAT ESERLERİİNDE RÜYA MOTİFİ.....	20
• FREUD İLE BİR RÖPORTAJ.....	23
• DÜŞLER ŞİİRİ.....	26
• THE DREAM TABLO ANALİZİ.....	27
• UYANINCA BİTMEMEYEN RÜYALAR.....	28
• SEN DE KİMSİN MORPHEUS.....	30
• RÜYA ŞARKI ANALİZİ.....	32
• KONUK YAZAR YAZISI.....	34
• ÖNERİ KÖŞESİ.....	36
• KAYNAKÇA.....	39

Kapak Tasarımı: Gülse AKMAZ

Dergi Tasarımı: Ahsen Aleyna CEYLAN

# Selamlar Sevgili Okur,

Bu yılki PsikolojİBU dergimizin “Rüyalar” temalı yeni sayısıyla karşınızdayız. Bundan önceki “Hisler” temamızda başlayıp “Kadınlar” temamızda devam eden şölen hala bitmedi ve yeni konuklarını bekliyor. Ama bu sefer bizi belki burada yakalayamazsanız diye sizlerle rüyalarda buluşmaya karar verdik. Rüyalardan bahsediyorsak hiçbir yere geç kalmış sayılmazsınız çünkü burada her şey mümkünkündür. Bazen insanı büyüler, bazen kabus misali en büyük korkuları yaşıatır, bazen de kaçmaya çalıştığımız gerçekleri görmemiz için içimize bir ayna tutar. Biz de bu sayımızda ekibimizle birlikte sizler için bir “ayna” olmak istedik. Rüyalar hep aynalardan kaçıyor çünkü. Nasıl bizimle buluştu, zihnimize ve kalbimize girecek yolu nereden buldu bilemiyoruz bazen. Biz de bu yüzden sizlere, oradan oraya seyahat ettikleri bu güzergahın bildiğimiz yollarını göstermeye çabaladık. Hala biz de bilmiyoruz başlangıçları ya da sonları neresi ama belki de bir gün öğreneceğiz kim bilir..

Rüyaların sahneye çıktığı bu tiyatroyu izlemek için bizler en önden sıramızı aldık umarım siz de yerler dolmadan bu tiyatro salonunda yerlerinizi alırsınız.

Rüya gibi bir seyir dileğiyle...

Editör: Deren GÜNDÜZ

# RÜYALARIN HİKAYESİ

Rüyalar, hepimizin zaman zaman içinde kaybolduğu, bazen güldüğü bazen de uyanınca garip bir hisle baş başa kaldığı o gizemli hikâyelerdir. İnsanlık, yüzyıllardır “Bu gece gördüğüm rüya ne anlama geliyor?” diye merak etmiş. Bu merakla birlikte rüyaların hikayesi de başlamış ashında.

Coc eski zamanlarda insanlar rüyaları tanrıların mesajı olarak görünüyordu. Mezopotamya'da, Mısır'da, Antik Yunan'da bir rüya gördüklerinde hemen rahiplere anlatırlardı. Mısırlılar bu konuda o kadar ciddiydi ki rüyaların anlamını anlatan kitaplar bile yazmışlardı. Babil tabletlerinde de rüyaların tanrılarla iletişim kurmanın bir yolu olduğuna dair yazılar bulunmaktadır. Yunan filozofları ise işi biraz daha akılçıl yaklaştılar. Mesela Aristoteles, “Belki de rüyalar zihnimizin bize oynadığı oyunlardır,” diyordu.

Orta Çağ'da dinlerin etkisiyle rüyalara bakış da değişti. O dönemde insanlar rüyaları ilahi birer işaret gibi görmeye başladı. Hristiyanlık, İslamiyet ve Yahudilik gibi dinlerde rüyalar genellikle peygamberlere gelen vahiylerin veya ilahi işaretlerin bir formu olarak görülmektedir. Özellikle İslam kültüründe rüyaların ruhla ilgili derin anamları olduğu düşünülüyordu. İbn-i Sîna ve İmam Gazali gibi düşünürler rüyalara felsefi ve metafizik anamlar yükleyerek onları ruhsal bir iletişim biçimini olarak değerlendirdiler.

Rönesans ve sonrasında zaman ilerledikçe bilim ve mantık hayatın her alanına sızmaya başladı. Rüyalar da bu değişimden nasibini aldı. Bu değişim, özellikle 19. yüzyılda psikolojinin bilim olarak gelişmeye başlamasıyla hız kazandı. Artık rüyalar sadece tanrısal mesajlar olarak değil, insan zihninin derinliklerinden gelen ipuçları olarak görülmeye başlandı.

1900'lerin başında Sigmund Freud ortaya çıktı ve “Rüyaların Yorumu” adlı kitabıyla ezberleri bozdu. Freud'a göre rüyalar, bastırılmış duygularımızın ve arzularımızın bir yansımıasıydı. Onun ardından Carl Jung geldi ve “Rüyalar, hem kişisel hem de evrensel sembollerle doludur,” dedi. Yani rüyalar sadece bireysel değil, ortak insanlık deneyimlerinden de izler taşıyordu.

Şimdilerde bilim insanları rüyaları hem psikolojik hem de biyolojik açılarından inceliyor. REM uykusunda beyin oldukça aktif oluyor ve işte o zaman en canlı rüyalar görülüyor. Rüyaların belki de bir amacı vardır: Duygularımızı dengelemek, anılarımızı pekiştirmek ya da gün içinde yaşadığımız stresle başa çıkmamıza yardımcı olmak. Kısacası rüyalar, geçmişten günümüze hem merak uyandırmış hem de insanı kendine hayran bırakmıştır. Ne kadar bilimsel açıklamalar yapılsa da rüyaların hala gizemli bir yanı var. Belki de bu yüzden her sabah uyandığımızda “Bu gece ne rüya gördüm acaba?” diye düşünüyoruz. Çünkü rüyalar, hayatın en sessiz anlatıcılarıdır.

Nisa DUMAN

# BİR RÜYA GÖRDÜM



Bir gece göge baktım. Uzun uzun seyrettim yıldızları. Hızla uçan periler, ceplerindeki keseleri düşürmüş olacak ki saçlarım hep yıldız tozu oldu. Bir yol diledim yanlarına gidebilmek için. Sonra kendimi bir merdivende buldum. Odamdan gökyüzüne uzanıyordu. Kaç basamağıvardı bilmiyorum ama çok olduğunu biliyorum. Işıltılı parıltılı örgülerimle yeryüzündeki yorgun halimden sıyrıldım, aydınlandım, bir yıldıza dönüştüm. Yer çekiminden kurtulmak mıydı bu hafifliğin sebebi? Peki ne yapar yıldızlar? Ne düşünürler? Ne yiyp içер, nasıl uyurlar?

Şimdilik bilmiyorum, takdir edersiniz ki çok yeniyim. Acelesi yok, belki yolunda öğrenirim. Kendime karşı böyle anlayışlı olmak beni bile şaşırttı diyebilirim. Yeni halim hemen fark etti sanırım. Bunu yapabilmek için gökyüzünde bir yıldız olmayı beklemeseydim keşke. İşte bu da ilk “yıldız keşkesi”...

Birkaç yıldız geçiyor yanından:

-Merhaba! Hey! Duymuyor musunuz? Lütfen beni de alın yanınıza...

Pek ilgilerini çekmedim sanırım. Duymadı degiller ama anlamadılar. Belki burada farklı bir dildir konuştugum. Zaten aynı lisani konuşsunca bile kim kimi ne kadar anlıyor ki?

Neyse ki çıktım bu derdi bitmez dünyadan, firar ettim. Olabilmek için silinmekten kurtardım kendimi. Nedir ki dünya? Bir koca hiçlik, boşluk ve yokluk. Ne edindiysen orada hepsi boş. Burada ne işe yarar okuduklarım, yazdıklarım, konuştuklarım hatta sustuklarım. Artık yeni bir hayatım olacak. Bu şansı çok iyi kullanmalıyım, dünyada pek başarılı olamamışım çünkü. Gözümde degersizdi her şey. Yeterince sevmemiştim, eğlenmemiştim. Ne çok boş geçen günüm olmuştu, ne yazık... Hepsini telafi edeceğim. Yine de bunun için gökyüzünde bir yıldız olmayı beklemeseydim keşke.

Hep merak ederdim, yukarıdan bakmak nasıl olur dünyaya? Şimdi bunun için imkanımın olmasına inanamıyorum. Daha yakından görmek istiyorum, herkes biricik hayatında kendi olmayı nasıl deneyimliyor mesela. Benim olmayan bir hayatı birinci gözden görebilmek garip bir deneyim olurdu. Farklı bir kimlikteambaşka bir yerde yaşamak... Neler değiştirdi hayatlarımızda, yerde ve gökte olduğumuzda?

Anlamak istiyorum. Kiyaslamaktan kendimi alamıyorum ama yine de gökyüzünde olmayı tecrübe ettiğim bu kısa sürede yerde olmaktan, türlü hırs ve stresten ve başka ne varsa kurtulmuş hissediyorum. Sanki kolaylaştı her şey ve her an.

Öyle telaşsızlaştı ki tüm zamanlar, var olan bütün kederden, korkudan ve kayğıdan silkindim. Ne zamandır böyle rahat hissetmemiştir. Eskiden önceliklerim vardı; yetişmem gereken yerler, yetiştirmem gereken görevler, memnun etmem gereken insanlar... Düşünunce o halime üzülmüyor değilim. Neyse ki geçmiş geçmişte kaldı. Artık böyle olamayacağım. Yine de bunun için gökyüzünde bir yıldız olmayı beklemeseydim keşke.

Katmanlar astım, bir yıldıza dönüştüm fakat dünyayı düşünmekten burada olmaya bir türlü alışmadım. Yapacaklarımı karar verirken bile önceki yaptıklarımı düşündüm. Dünyadaki köklerini bırakıp gökte süzülen bir yıldız olmak öyle kolay olmuyormuş. Yürümeye çalışan bir ağaç misali ancak rüyalarda gerçek olmuştu.

Ne çok şey öğrendim ama. Gökyüzünde bir yıldız olmayı beklemeyeceğim artık. Hayatım zaten yıldız tozlarıyla kaplı, ışılıtı ve göz alıcı. Bir şansım daha olsun diye başka bir hayatı ihtiyacım yok. İhtiyacım olan yalnızca biraz düşünüp farkına varmaktı. Yukardan bakınca kendi hayatını daha net gördüm sanırım. Başa sarıp yürüdüğüm onca yolu yok saymak, bambaşka biri olmak istemiyorum. Buradan devam edeceğim ama çıkardığım dersler benimle olacak biliyorum.

Gitme vaktimin geldiğini yavaş yavaş hissetmeye başlıyorum. Ayaklarım yere basacakmış gibi ağırlaşmaya başlıyor, süzülemeyecek kadar hantal hissediyorum. Yoruldum, köklerimi özledim. Biraz dinlenmek istiyorum. Güvenli yerler bildiğim dünyama dönüyorum. Hoşçakalın yıldızlar, gerçek olamayacak kadar güzeldi her şey. Artık hiçbir şeyi ertelemeyeceğim. Hele ki konu hayatını yaşamaksa.

Bir rüyanın daha ardından gerçeklerle baş etmeliyim şimdi. Farkındalıklarımı yaşamama katmalıyım ve sindirmeliyim gördüklerimi.



Zeynep KAHRAMAN



# FREUD VE JUNG PERSPEKTİFİNDEN RÜYALAR

## Freud ve Jung'un Rüya Kuramlarına Genel Bakış

Rüyalar, insanlık tarihi boyunca gizemli ve anlam yüklü deneyimler olarak görülmüştür. Modern psikolojide ise Sigmund Freud ve Carl Gustav Jung, rüya yorumuna yepen bir bakış açısı kazandırmış iki önemli isimdir. Her ikisi de rüyaların bilinçdışıyla ilişkili olduğunu kabul eder ancak bu rüyaların anlamı ve işlevi konusundaki yaklaşımları önemli farklılıklar taşırlar.

### Freud'a göre:

- Rüyalar, bastırılmış istek ve arzuların sembolik bir şekilde ortaya çıkmasıdır.
- Özellikle cinsellik ve çocukluk yaşıntıları rüyaların temel kaynaklarındandır.
- Rüyalar iki katmanlıdır:

Açık içerik: Rüyanın yüzeydeki, hatırlanan kısmı

Örtük içerik: Bastırılmış arzuların simgesel anlatımı

### Jung'a göre:

- Rüyalar yalnızca bireysel bilinçdışıyla değil kolektif bilinçdışı ile de bağlantılıdır.
- Evrensel simgeler olan arketipler (anne, kahraman, gölge gibi) rüyaların merkezindedir.
- Rüyalar sadece geçmişten izler taşımaz, aynı zamanda bireyin gelecekteki ruhsal gelişimini destekleyen mesajlar içerir.

### Benzerlikler:

- Her iki kuramda da rüyalar bilinçdışı dünyaya açılan bir kapıdır.
- Simgesel dil ve rüya çözümlemesi her iki yaklaşımında da önemlidir.

### Farklılıklar:

- Freud'un yaklaşımı daha çok geçmişe dönük ve kişisel travmalarla ilgilidir.
  - Jung'un yaklaşımı ise geleceğe dönük, evrensel ve bireyin yaşam boyu gelişimine odaklıdır.
- Bu yazıda hem Freud'un hem de Jung'un rüya anlayışını özgün birer rüya yorumları üzerinden inceleyeceğiz. İlk olarak Freud'un "Irma'nın Enjeksiyonu" rüyasıyla bilinçdışı korkulara bakacağız. Ardından Jung'un "Yılan ve Labirent" rüyası ile bireyleşme sürecini keşfedeceğiz.

### Freud'un İlginç Bir Rüya Yorumu: "Irma'nın Enjeksiyonu" Üzerinden Bastırılmış Duygular ve Suçluluk Duygusu

Sigmund Freud, rüya analizlerini bilinçdışındaki bastırılmış duygular ve arzulara ulaşmanın bir yolu olarak görür. Freud'a göre rüyalar, bireyin bilinçdışında bastırıldığı isteklerin ve duyguların bir yansımasıdır. Freud'un kendi gördüğü rüyalardan biri olan "Irma'nın Enjeksiyonu" rüyası, psikanalizin temel kavramlarını anlamada önemli bir örnek teşkil eder.

Rüyada, Freud bir hastasına enjeksiyon yapmaktadır. Irma adlı hasta, Freud'un tedavi etmeye çalıştığı bir kişidir ancak enjeksiyon sonrasında hastanın durumu kötüleşir. Rüyada, Freud'un kaygıları ve mesleki başarıya dair endişeleri belirginleşir. Rüya devam ettikçe Freud'un içsel suçluluk duygusu ve kendine olan güveni sorgulanır.

Freud bu rüyayı şu şekilde yorumlar:

**Irma'nın hastalığı**, Freud'un mesleki kaygıları ve kendi tedavi yöntemlerine duyduğu şüphelerin simgesidir. Freud, hastasının iyileşememesi durumunda kendini başarısız ve güçsüz hissetmektedir.

**Enjeksiyon**, Freud'un bilinçdışındaki suçluluk duygusunu ve gücsüzlük hissini simgeler. Yani Freud, mesleki sorumluluklarını yerine getiremediğini düşünerek suçluluk duyar.

**Hastanın kötüleşmesi ve rüyanın sonunda çözüm bulamama**, Freud'un kendi içsel çatışmalarına ve başarısızlık korkularına işaret eder.

Bu rüya, Freud'un bilinçdışındaki korku ve suçluluk gibi duyguları anlamasında yardımcı olmuştur. Freud, rüyanın bastırılmış duyguların bilinçdışından yüzeye çıktığını ve rüyaların bilinçli düşüncelerin arkasındaki gizli anımları ortaya koyduğunu fark etmiştir.

### Jung'un İlginç Bir Rüya Yorumu: Yılan ve Labirent Rüyası Üzerinden Bireyleşme Süreci

Carl Gustav Jung'un rüya analizleri, yalnızca bireyin geçmiş yaşantılarına değil evrensel insan deneyimlerine ve sembollerde ışık tutar. Jung'a göre rüyalar yalnızca bastırılmış arzuların değil aynı zamanda bireyin ruhsal gelişiminin birer yansımasıdır. Bu bağlamda Jung'un analiz ettiği rüyalardan biri olan "Yılan ve Labirent Rüyası", hem kişisel hem de kolektif bilinçdışının nasıl çalıştığını ortaya koyar.

Rüyada bir kişi, karanlık bir ormanın içinde, taş duvarlarla örülü bir labirente girer. Labirentin ortasında dev bir yılanın hareketsiz şekilde yattığını görür. Rüyadaki kişi yıldandan korkar ama içgüdüsel bir şekilde ona yaklaşırlar. Yılan, kişinin gözlerine bakar ve ardından yavaşça yok olur. O anda labirentin ortasında bir kapı açılır ve rüyayı gören kişi ışık dolu bir odaya girer.

Jung bu rüyayı şu şekilde yorumlar:

**Labirent**, kişinin iç dünyasındaki karmaşa ve bilinçdışı ile yüzleşme sürecini temsil eder.

**Yılan**, arketipsel anlamda hem tehlike hem de dönüşüm simgesidir. Jung'a göre yılan, bireyin bastırıldığı korkularını ve bilinçdışında yer alan enerjileri simgeler.

**Yılanın yok olması**, bireyin bu korkularla yüzleşip onları dönüştürebilme kapasitesini kazanmasıdır.

**Açılan kapı ve ışıklı oda**, Jung'un temel kavramlarından biri olan "bireyleşme" nin simgesidir. Birey artık kendi içsel hakatiyle bağlantıya geçmeye başlamış, bütünlük yolunda bir adım atmıştır.

Bu rüya, Jung'un rüya yorumlarında yalnızca geçmişe değil geleceğe dönük anımların da olabileğini gösterir. Ona göre rüyalar, insanın ruhsal gelişiminde rehberlik eden mesajlar taşırlar. Rüyadaki semboller, yalnızca kişisel deneyimlerden değil tüm insanlığın ortak bilinçdışından da beslenir.

# NEDEN RÜYA GÖRÜRÜZ?

## Psikolojik ve Nörolojik Bir Değerlendirme

### Gecenin Akvaryumunda Bir Yolculuk

Victor Hugo'ya atfedilen "Rüya, gecenin akvaryumudur." sözü, rüyaların gizemli doğasını en şirsel biçimde betimler. Her gece, bilinç ile bilinçdışının arasında görünmez bir kapı aralanır. Ancak bu kapının ardında neler olup bittiği, hem psikoloji hem de nörobilim açısından hâlâ çözülememiş bir sırrı olarak varlığını sürdürmektedir.

Peki, neden rüya görürüz? Bu sorunun cevabı, birden fazla disiplini ilgilendiren çok katmanlı bir yapıya sahiptir.

### 1. Rüya Nedir?

American Psychological Association'a göre rüyalar; özellikle REM (Rapid Eye Movement) evresinde ortaya çıkan duyusal, motor ve duygusal deneyimlerle şekillenen psikofizyolojik süreçlerdir. Rüyalar, bilinçli gerçekliğin sınırlarını aşarak kişiye özgü içsel senaryolarla zihinsel bir tiyatro sunar. Uyku sırasında zihniniz, dış dünyadan koparak kendi sahnesini kurar ve oyuncularını bilinçdışından seçer.

### 2. Psikolojik Yorumlar ve Kuramlar

Rüyaların anlamını çözmeye yönelik psikolojik yaklaşımlar yüzyıllardır tartışılmaktadır. Bu yaklaşımlar, bireyin iç dünyasına farklı pencerelerden bakmayı mümkün kılar. Sigmund Freud, rüyaları bastırılmış arzuların sembolik dışavurumu olarak tanımlar. Ona göre rüya,

"bilinçdışına giden kraliyet yolu"dur ve bastırılmış dürtülerin sansürlenmiş haliyle ortaya çıkar. Carl Gustav Jung, rüyaları yalnızca bireysel bilinçaltına değil kolektif bilinçdışına da bağlar. Evrensel semboller olan arketipler aracılığıyla bireyin ruhsal bütünlüğe ulaşmasına yardımcı olduklarını öne sürer. Alfred Adler ise rüyaların, bireyin yaşam tarzını ve geleceğe dair hedeflerini yansittığını savunur. Ona göre rüyalar, kişisel anlam taşıyan ipuçları sunar ve yönlendirici bir işlev sahiptir. Bu yaklaşımlar, rüyaların yalnızca birer gece imgesi değil psikolojik gelişimimizin sessiz rehberleri olabileceğini düşündürmektedir.



### **3. Bilişsel ve Evrimsel Kuramlar**

Psikolojinin yanı sıra bilişsel bilimler ve evrimsel psikoloji de rüyaların işlevine dair farklı açıklamalar sunar. Bu kuramlar, rüyaların yalnızca duygusal ya da sembolik değil işlevsel yönlerini de ortaya koymayı amaçlar. Aktivasyon-Sentez Kuramı (Allan Hobson & Robert McCarley): Bu yaklaşım göre REM uykusunda beyin sapında rastgele olarak ateşlenen nöral sinyaller, beynin korteks bölgesi tarafından anlamlı hikâyelere dönüştürülür. Yani rüyalar, biyolojik olarak rastgele başlayan ama zihinsel olarak organize edilen bir sentez sürecidir. Bilişsel Kuram (Calvin S. Hall ve diğerleri): Rüyalar; gün içinde yaşanan olayların, duyguların ve düşüncelerin zihinsel olarak işlenmesidir. Bu kurama göre rüyalar; hafiza, öğrenme ve sorun çözme süreçlerinin bir parçasıdır. Tehdit Simülasyonu Kuramı (Antti Revonsuo): Evrimsel psikoloji perspektifinden bakan bu teoriye göre rüyalar, özellikle tehlike içeren senaryoları zihinsel olarak prova etmemizi sağlar. Kabuslar da bu savunma sisteminin bir ürünü olarak görülür.

### **4. Nörolojik Temeller ve Beyin Aktivitesi**

Rüya görmek genellikle REM uykusuyla ilişkilendirilse de yapılan çalışmalar rüya deneyimlerinin NREM evrelerinde de yaşanabildiğini göstermektedir. Beyin görüntüleme teknikleri (PET ve fMRI) aracılığıyla yapılan araştırmalar, rüya sırasında beynin bazı bölgelerinde belirgin aktivite artışı olduğunu ortaya koymuştur:

#### Artış Gösteren Bölgeler:

- Amigdala (duygusal işleme)
- Hipokampus (hafıza)
- Oksipital korteks (görsel canlandırma)
- Limbik sistem (duygusal ve hafıza merkezi)

#### Azalış Gösteren Bölge:

- Dorsolateral prefrontal korteks (mantıksal düşünme ve karar verme)

Bu nörolojik harita, rüyaların neden genellikle duygusal, görsel ağırlıklı ve bazen mantık dışı olduğunu da açıklar niteliktedir.



## 5. Rüya Görememe Durumu

Bazı bireyler rüya görmediklerini ifade etse de bu çoğunlukla hatırlayamamaktan kaynaklanır. Rüyaların hatırlanmasını ve deneyimlenmesini etkileyen bazı temel faktörler şunlardır:

- Uyku kalitesi ve düzeni
- Yaş
- Mental yorgunluk
- Kullanan ilaçlar ve alkol tüketimi
- Nörolojik rahatsızlıklar

Bu etkenler, rüyaların içeriğini ve hatırlanma oranını önemli ölçüde etkileyebilir.

## 6. Rüyanın İşlevi: Zihinsel Bir Temizlik Mi?

Rüyaların işlevine dair bilim dünyasında kesin bir uzlaşı olmasa da bazı güçlü teoriler bulunmaktadır. Bu işlevler arasında şunlar öne çıkar:

- Hafıza konsolidasyonu (Kısa süreli bilgilerin beyinde kalıcı hafızaya aktarılması sürecidir.)
- Duygusal deneyimlerin işlenmesi
- Travmatik anıların sindirilmesi
- Yaratıcı düşünmenin tetiklenmesi
- Günlük yaşıntıya dair sorunlara çözüm geliştirme

Modern görüşler, rüyaların sadece psikolojik değil aynı zamanda nörolojik ve bilişsel işlevleri olduğuna işaret etmektedir.

Sonuç: Bir Gece Yolculuğundan Fazlası

Rüyalar yalnızca geceleri gördüğümüz soyut imgeler değil; bilincaltımızın, beynimizin ve ruhsal derinliklerimizin canlı birer izdüşümüdür. Psikoloji, bilişsel bilimler ve nörobilim; bu karmaşık fenomeni anlamaya yönelik her geçen gün yeni adımlar atmakta.

Ancak tüm bu bilimsel çabalara rağmen rüyalar, insan zihninin en gizemli ve büyülüleyici sırlarından biri olmayı sürdürmektedir.

# ABDULLAH EFENDİ'NİN RÜYALARI ANALİZİ

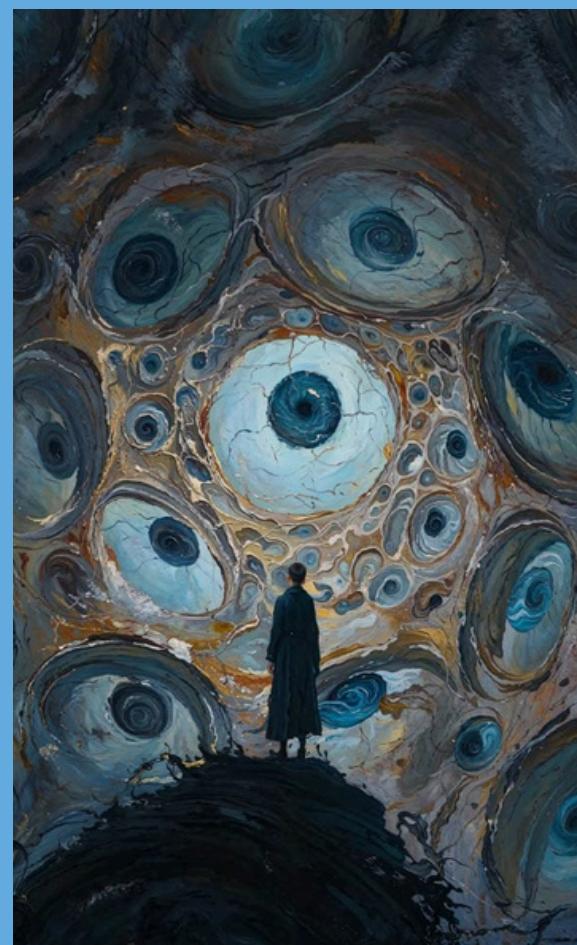
“Bütün hülyalar eskidi, kaçacak yer yok.”

Türk edebiyatında rüya, sadece bir uykı hali değil pek çok anlama gelen bir semboldür. Bu sembolü en etkili kullanan yazarların başında ise “Ahmet Hamdi Tanpınar” gelir. Onun için rüya, yalnızca düşsel bir imge değil; benlik arayışıyla ve içsel çatışmalarla örülmüş bir varoluş biçimidir. Rüya denilince zihnimizde uçuşan kavramlar onun yazı estetiğini oluşturur: Zaman, benlik, bilincaltı, hayal, masal, büyü, ürperti, aynalar...

Bir konuşmasında “Şiir, söylemekten ziyade susma işidir. Sustuğum şeyleri roman ve hikayelerimde anlatırım. Şiirde dolayısıyla kendimin, hikâye ve romanlarımda kendimle beraber mümkün olduğu kadar hayatın ve insanların -benden başkalarının- peşindedeyim. Yahut başkalarına ait zamanın peşinde.” diyor.

Sustuklarını detaylıca anlattığı hikayelerinin bir derlemesi olan” Abdullah Efendi'nin Rüyaları”, bilincaltı ve gerçekliğin sınırlarının bulanıklaştığı en belirgin örnektir. Abdullah Efendi'nin iç dünyasında katman katman ilerleyerek gelişen olayları takip ederiz. Hayatının rutininden bunalmış olan Abdullah Efendi'nin başına gelenleri okurken yaşadığı kimlik bunalımı ve yalnızlığına çokça şahit oluruz. Gördüğü rüyaların bunaltıcılığını, içsel sorgu ve çatışmalarını da bizlere gösterir. Rüyaların bittiğini düşündüğümüzde bir rüyanın daha içinde olduğunu anlarız. Gerçek ve düş sık sık içe geçer, bilinç ve bilincaltı birbirine karışır. Hayal gittikçe büyür, büyündükçe de genişler. Hikâye boyunca evine gitmek ister ancak yollar her seferinde farklı sonuçlara götürür. Gecenin karanlığında hiçbir yere varamayışından yorularak sokakların tenhalığından ürperir, uğursuzluğundan geceyi suçlar. Siyirlmek istese de bitmez bir döngüye kapılmıştır. “Güneş, yarabbim güneş!” diye bağırrır ancak güneş doğmaz, gece bitmek bilmez. Bütün bu karmaşanın arasında kendini bulma isteği de onu etkilemektedir. “Şimdi asıl hüviyetimi, kendi varlığını bulur ve beraberce gideriz.” diye mirıldanır.

Abdullah Efendi'nin bulanık zihni bazı anlarda duruluyor, beyin sisi dağılıyordu. “Abdullah'ı dünyada Abdullah'tan başka kim anlayabilirdi?” diye düşünse de yalnızca kendini anlamak istemiyor, etrafını da önemsemeden duramıyordu.



Hikâyenin tamamı bir rüya içerisinde geçse de hakkında söylenenler pek hoş olmadığından bu imajını düzeltmek için kendi cenazesinde, "Ben yanmadım. O benim birinci varlığımdı, asıl hayatımı ve ruhumu başka bir yere nakletmiştim tipki bir evden öbürüne eşyayı nakleder gibi..." der. Abdullah Efendi'nin ölümünden sonra iyi hatırlanmak, hayatını yalanlardan temizlemek ve kendi hakikatini ortaya koymak için yaptığı konuşması ile Tanpınar'ın da temasına ne kadar bağlı kaldığını anlarız.

Bitmez bir çile olan bu rüyalardan artık uzaklara kaçmak, güneşli ve ağaçlı bir yolda bir ikindi saatinin tozları içinde tek başına yürümek istiyordu. Bastırılmış duygularını, korkularını, kimlik bunalımını, içsel çatışmalarını yoğun şekilde hissettiği bu olaylar örgüsü bir benlik arayışıydı diyebiliriz. Odalardan geçer, eşiklerden atlar, zamanlar ve mekanlar aşarak sonunda kendi gerçekliğiyle yüzleşir ve en derinindeki çocukluğuna kadar ilerler. Burada rüya sona erer ve uyanır. Tüm bu karmaşanın kesin bir sonuca vardığını bilemesek de Abdullah Efendi'nin bu korku dolu geceden kurtulmanın refahına ulaştığını ve pek çok ipucunu elde ettiğini öğrenmiş oluruz.

Zeynep KAHRAMAN

# BİR DÜŞ

Kavuştuğunda gün geceye  
Düşler takılır peşime  
Hepsi ayrı bir hikâye

Bir düş çiçek bahçesinde  
Ruhuma sinen kokular eşliğinde  
Huzurla kaybolurum içinde

Bir düş deniz kıyısında  
Hayatın yükünden kurtulmuşçasına  
Dolu dizgin koşuyorum sonsuzluğa

Bir düş pencere kenarında  
Gün doğarken tepelerin ardında  
Merhaba diyorum umutlara

Sudenaz ERTEM

# RÜYALARIN SESSİZ DİLİ

Bazen gözümüzü kapattığımız anda bambaşka bir dünyaya adım atıyoruz. Gerçeklikten kopuk ama bir o kadar da tanıdık. Bazen çok etkileyici ve gün boyu kafamızda dönüp dururken bazen hiçbir anlam ifade etmez, uyandığımızda çoktan unutmuş oluruz. Bazen bir yüz, bazen bir sokak, bazen de hiç yaşanmamış bir sahne ama bir şekilde bize aitmiş gibi hissederiz. Rüyalarla ilgili ilginç şeylerden biri de zamansız olmasıdır. Mesela bazen çocukluğunuzun geçtiği bir sokakta yürürken, sonraki saniye hiç bilmediğimiz bir yerde buluruz kendimizi. Sınırlar kalkar, imkansızlar mümkün hale gelir.

Bazen düşündürür insanı. Alakasız insanlar, yerler, olaylar; neden karımıza çıkar, neden görürüz bir anlamı var mı? Bir işaret, bir mesaj ararız. Ama bence bazen sadece bilincaltının bir temizliği olarak ortaya çıkar. Bazen de içimizde kendimize bile itiraf edemediğimiz ama olmasını istediğimiz olaylardır sadece. Geldiklerinde iz bırakabilirler, gittiklerinde de bir düşünce. Belki de hiçbir anlamı yok ya da her biri birer ipucu. Ama ne olursa olsun rüyalar bize başka türlü ulaşamayacak duyguları hatırlatıyor. Bazen unuttuklarını bizense bilmediklerimizi...

Bazen de en derin korkularımızı yüzeye çıkarır. Rüyalarda gördüğümüz semboller bazen farkında bile olmadığımız ruh halimizin bir yansımıası olur. Mesela bir rüyada ağlamak, gerçek hayatı bastırmaya çalıştığımız hüznün dışa vurumu olabilir. Veya bir rüyada koşmak, kaçmak; belki de yüzleşmekten kaçtığımız duyguların, olayların bir yansımasıdır. Uyandığımızda kalbimize bir ağırlık ya da huzur bırakırlar.

Kimine göre güzel kimine göre değildir ama sonuç olarak rüyalar her gece bize bastırdıklarımızı, halının altına süpürdüklerimizi, bazen olmasını istediğimiz ama asla olmayacağıni bildiğimiz şeyleri ve bazen hatırlamak istemeyeceğimiz anılarımıza yani kendimizi anlatır. Önemli olan rahatsız olduğularımıza çok anlam yüklemeyip etkilenmemeye çalışmak, güzel olanlarıysa gerçekleşecekmış gibi hayatımıza katmaktadır.

Nisa DUMAN

# SIRA DIŞI RÜYA KAVRAMLARI: BİLİNÇLİ RÜYA (LUCİD DREAMİNG) VE DEJA REVE FENOMENİ

Rüyalar, gerçekten de uşuz bucaksız, sonuna ulaşamayan, başlangıcı anlaşılamayan olabildiğince geniş kapsamlı bir kavramdır. Bir yandan soyut olup bir yandan da bilimsel yönden incelenebilen yapısı rüyaları tanımlamayı daha da zorlaştırmaktadır. Böyle geniş kapsamlı bir unsurun tabii ki tek bir versiyonla kendini göstermesini bekleyemezdik. Bu yazında sizlere bu iki farklı ve sıra dışı versiyonlarını açıklayacağım.

## Bilinçli Rüya (Lucid Dreaming)

“Bilinçli rüya” ya da “berrak rüya” da denilebilir, Amerikan Psikoloji Derneği’nin tanımına göre kişinin “rüya gördüğü esnada rüyanın içinde olduğunu fark etmesi ve rüyanın gidişatını etkileyebilmesi” durumudur. Rüya farkındalığı olarak da ifade edilebilen bu durum “şu an rüyadayım” cümlesinin söylemesiyle başlıyor. Birçok kişi de bu cümleden öteye geçemiyor ve rüyalarını istedikleri gibi yönlendiremiyorlar maalesef.

İnsanların yarısı hayatında en az 1 kere bilinçli rüya görmektedir. Aynı zamanda bilinçli rüya anında duygularını kontrol edebilme yeteneğine ve sosyal ilişkileriyle ilgili konuları uyanık oldukları duruma kıyasla daha çok düşünme eğilimine sahiptirler. Rüya gören kişiler rüya başına ortalama 4 kişi (kendisi hariç) tanımlarlar ve kişiler arasındaki bu sosyal ilişkiler, sıklıkla agresiflikle yakından bağlantılıdır.



Bilinçli rüyalarla ilgili merak edilen bir diğer husus da istenilen zamanda görülüp görülemeyeceği sorusudur. Bazı kişiler bilinçli rüya görmeye daha yatkın olabiliyorlar. Bunun kaynağı **REM uyku süresi** (rüyaları gördüğümüz uyku evresi) ve farkındalık alışkanlığıyla ilişkilendiriliyor. Yani REM uyku süresi daha uzun olan kişiler bilinçli rüyaları daha kolay görebiliyorlar. Kötü alışkanlıklar, düşük uyku hijyeni vb. nedenler bu durumu zorlaştırmaktadır.

Bilinçli rüya üzerine yapılan çalışmalarda rüya gören kişinin yatağında yattığının farkında olduğunun yanı “fiziksel varlığının” farkında olduğu bulunmuştur. Bu farkındalık durumunda beyindeki **“dorsolateral prefrontal korteks”** ve **“prekuneus”** bölgeleri aktif olmaktadır. Normal rüyalarda bir bilinç durumu olmadığı için beyindeki bu bölgeler aktif olmazken bilinçli rüya durumunda aktif halde olması da bu farkındalık durumunu gözler önüne sermektedir. Aynı zamanda bilinçli rüya görebilen kişilerin **kortikal (beyin kabuğu, dış yapısı) bağlantılarının** da daha fazla olduğuna ulaşılmıştır. Bilinçli hareket etme, hareketlerimizi yönlendirip planlayabilme ve karar verme gibi becerilerin **prefrontal kortekse** ait olması, bilinçli rüya durumunda bölgenin aktif çalışmasını mantıklı hale getirmiştir.

Bilinçli rüyanın kişiye birçok faydası da bulunmaktadır:

- Kronik kâbus görme durumunu iyileştirmesi,
- Gerçek hayatın zorluklarına karşı adapte olabilmeyi sağlaması
- Yaratıcılığı arttırması
- Problem çözme becerilerini geliştirmesi,
- Kişisel içgörü kazandırması,
- Esnek düşünmeyi desteklemesi,
- Travma sonrası stres bozukluğu ve yoğun anksiyete bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıklarda duyguları düzenleyebilmelerine yardımcı olması,
- Tedavide destek sağlama ve fobilerle yüzleşerek onları aşabilmeyi kolaylaştmaması bu faydalardandır.

## De'ja Rêve'

Déjà rêvé, "daha önce rüya görmüş" anlamına gelen Fransızca bir söylemdir. "Gerçek hayatı bir şey gerçekleşmeden önce daha önce rüyada görülmüş olduğu hissi" olarak tanımlanmaktadır. Bu deneyim insanlarda yaygın olarak görülmektedir fakat yaş alıkça yaygınlığı da azalmaktadır. Ayrıca bu hissin geleceğe yönelik rüyalar şeklinde görüldüğü duruma "önsezili rüyalar" denilmektedir.

Yapılan bir araştırmaya göre zihinsel durumları arasında 'ince sınırlar' olan ve deneyimlere karşı açık olan kişilerin déjà rêvé (ve déjà vu) deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğu yönünde bulgulara rastlanmıştır. Bir başka ulaşılan şaşırtıcı bulgu ise epilepsi hastalarının déjà rêvé fenomenini yaygın bir durum olarak bildirmesiydı. Nöbetler sırasında déjà rêvé deneyimlenebiliyordu.

Déjà rêvé 3 farklı türü bulunmaktadır: Epizodik benzeri déjà rêvé, Tanıdıklik benzeri déjà rêvé ve Rüyasal durum hâl déjà rêvé

**Epizodik benzeri déjà rêvé**, belirli bir rüyanın net bir şekilde belli detaylarla hatırlanması şeklindedir. Rüyada görülen sahnenin gerçek hayatı yaşanan durumla bağıdaştırılmasıdır. Geçmiş deneyimlerimiz ve anılarımıza biriktirdiğimiz **epizodik bellekten** adını almaktadır.

**Tanıdıklik benzeri déjà rêvé**, bir şeylerin belirsiz ama yine de bir o kadar tanıdık gelmesi durumudur. Yani zihninizin hangi rüyaya geri döndüğünü tam olarak belirleyememeniz ancak bunun yine de bir rüya olduğundan emin olmanız anlamına gelmektedir. Bilginin tam olarak nereden geldiğini hatırlayamadığımız bu durum da **kaynak izleme hatası** (source monitoring error) denen bir mekanizma ile açıklanmaktadır.

**Rüyasal durum hâl déjà rêvé**, diğerlerinden biraz daha farklı olan bu durum, kişinin kendini rüya görüyormuş gibi hissettiği bir deneyimdir. Sanki rüya gördüğü zamanki o anın, o rüyanın içindeymiş gibi hissetmesidir. **Temporal loblarla** bağlantılıdır.

Epizodik benzeri déjà rêvé ve tanıdık benzeri déjà rêvé çoğunlukla hafıza ve duygular üzerinde rol oynayan **medial temporal loblarda** ortaya çıkmaktadır. Bu yüzden de déjà rêvé **temporal lob epilepsisi** gibi nörolojik kökenli hastalıklarla ilişkili olabilmektedir. Hatta bu nedenle de bazı hastalarda nöbet geçirmek déjà rêvénin getirdiği bir haber gibi görülmektedir.

Déjà rêvé kişiyi istenmeyen durumlara da sürükleyebilmektedir. Gerçeklikle olan algısının kaybetmeye başladığını hissettiğinde bu durum onu **psikozun** sınırına kadar götürürebilmektedir.

Bilinçli rüya (lucid dreaming) ve déjà rêvé hala tam anlamıyla tanımlanabilmiş kavramlar değildir aslında. Belki de yapılabilecek başka çalışmalarla; ruhsal bozukluklarla ilişkilerine, benlik oluşumundaki rollerine, yakın ilişkilerdeki yerlerine ve psikolojideki başka birçok konuya daha da ışık tutacaklardır.

# “INCEPTION” FİLM ANALİZİ

Rüyada mı yoksa gerçek bir anın içinde mi olduğumuzdan nasıl emin oluruz? Zamanı nasıl anlar ve mekânı nasıl tanırız? Bildiklerimizi ikinci kez düşünmemize sebep olacak “Inception” bu konuya detaylarıyla incelemiş oldukça başarılı bir bilim kurgudur. Christopher Nolan'ın 2002 yılında yazmaya başladığı film, 2010 yılında yayınlanmıştır. Rüyaları kullanarak bilinç altındaki bilgileri elde etmekle görevli Dom Cobb ve ekibi, bu defa bilgi calmak değil, hedef zihne bir fikir yerleştirmek zorundadırlar. Bu şekilde başlangıca ulaşacaklardır. “Rüya içinde rüya” planıyla harekete geçerler ve olaylar başlar. Bellek, bilinç, bilincaltı, ortak bilinç, zihin labirentleri sıkça işlenmiş; rüya ile ilişkilendirilen bu kavramlar bize hikâyenin temellerindeki ipuçlarını vermiştir. Zihnimize olup bitenleri daha iyi anlamamız sağlanmıştır. Filmde de söylendiği gibi “Uyurken zihniniz neredeyse her şeyi yapabilir. Bir bina tasarladığını düşün. Her kısmını bilinçle yaratırsın. Ama bazen kendi kendini yaratmış gibi hissedersin.” Bu “hakiki ilham”dır. Rüya esnasında beynimiz bunu sürekli yapar. Çevremizi aynı zamanda yaratıp algılarız. Beynimiz bu işi o kadar iyi yapar ki ne olduğunu anlayamayız.” Tam da burada bahsedilen anlayamama durumu izlerken açılığa kavuşmuş oluyor. İçerik zenginliğinin yanında, izleyiciyi kendine hayran bırakan çekimlerde de efektlerden mümkün olduğunca uzak durulmuş, neredeyse bütün sahneler gerçek dekorlardan oluşturulmuştur. Her saniyesi zekice tasarlanmış, çokça atif barındıran Inception'in hikayesi ve pek çok benzer sahnesiyle “Paprika” filminden de ilham aldığı söylenmektedir. Hikâye ve oluşturulmuş birkaç sahneyle benzerlikleri dikkat çekerken baskın rüya konusu, başkalarının rüyasına girmek, kontrol etmek, bilincaltındaki bilgileri su yüzüne çıkarmak gibi konularla ortaklımı bu ilhamı desteklemiştir. Bütün bu rüya kontrol işini son derece planlı yapan ekip, Nolan tarafından da son derece planlı bir şekilde oluşturulmuştur. Domm, Robert, Eams, Arthur-Ariadne, Mal ve Saiato ile oluşturduğu ekibin baş harfleri bize “DREAMS” yani rüyaları verir. Film, izlerken gözden kaçırılabilen pek çok detay barındırdığından dikkatle izlenmeli denilebilir. Soru işaretlerinin bizimle kaldığı çokça sahneden sonra finalde Domm'un toteminin dönmeye devam edip etmeyeceği yani rüyada mı yoksa gerçekte mi olduğu sorusu da bize kalmıştır. Soru işaretleri, detaylar, dikkatle izlenmesi gereken sahnelerle birlikte son bir yorum yapacak olursak izlemekten keyif aldığımız, sıradan bilim kurgulara benzemeyen harika bir filmi hayatımıza katmış olduğumuzu ve filmin beğenileri kazandığını söyleyebiliriz. Domm'un da söylediği gibi:

“Bilincaltı duygularla beslenir, değil mi? Mantıkla değil.”

Zeynep KAHRAMAN



# SANAT ESERLERİİNDE RÜYA MOTİFİ

Rüya tarih boyunca önemli bir kavram olmuştur. Rüyalar alemine her insan farklı bir açıdan yaklaşmıştır. Farklı anlamlar yüklenen rüyalar, sanat eserlerinin de bir parçası olmuş ve farklı sanat dallarında işlenmiştir. Şimdi farklı sanat dallarındaki rüya motiflerini daha yakından inceleyelim.

## TABLOLARDA RÜYA MOTİFİ

### JACOB'S DREAM – RAPHAEL (1518)

Rüyalar, din ve Rönesans döneminde sıkılıkla bağdaştırılan kavramlardandır. Eserler, ilahi bir gerçeğe ulaşma yolu olarak işlenmiştir. Bu duruma örnek gösterilebilecek önemli eserlerden biri de “Jacob's Dream” eseridir.

Tabloda göze yükselen bir merdiven ve merdivende melekler resmedilmiştir. Meleklerin Jacob'in ruhuna eşlik ettiği düşünülmektedir. Ayrıca merdivenlerin ruhun yükselerek fiziksel dünyayı aşmasını temsil ettiği düşünülmektedir.





### THE BROKEN BRIDGE – MAN RAY (1937)

Man Ray ikonik "Surrealist" eserleriyle bilinmiş ve çizimlerinde rüyalara yer vermiştir. Hatta kendisini "Sabah uyandığım zaman, eğer bir rüya görmüşsem onu hemen çizerim. Koleksiyondaki çizimlerin çoğu bu rüya çizimleridir" sözleriyle ifade etmiştir.

"The Broken Bridge" eserinde yıkılan köprünün bir uzantısı misali zayıf bir kadın çizmiştir. Kadının yüzünün ve saçının suda yansımıza olarak görülmeye de tablonun dikkat çeken detaylarındandır.

### EDEBİYATTA RÜYA MOTİFİ

Kutsal kitaplardan romanlara, masallara kadar birçok kitapta rüya motifi kullanılmıştır. Hatta kutsal kitaplarda bahsedilen ana ögesi rüya olan olaylar romanlarda yeniden işlenmiştir. Thomas Mann'ın "Yusuf ve Kardeşleri" başlıklı dört ciltten oluşan romanı buna örnektir. Bu romanda kutsal kitaplarda da anlatılmış olan Firavun'un yedi semiz inek ve yedi ciliz inek, yedi güzel ve yedi ciliz başak rüyasının Yusuf tarafından yedi verimli yıl ve ardından yedi kurak yıl olarak yorumlanması olayı işlenmiştir. Thomas Mann, Yusuf'un hikayesini modern edebiyatta yeniden ele almıştır.

Edebiyatta rüya motifinin en bilinen örneklerinden bir diğeri ise Aşıklık geleneğinde kahramanın "rüya görmesi" ve "rüyada bade içmesidir". Bu halk hikayelerinin kahramanlarının aşık olma yöntemlerinden birisidir. Bade, rüyada içilen ve ardından kişiye şiir söyleme yeteneği kazandıran manevi bir içkidir. Aşıkların bir kısmı bunu "dolu" olarak da adlandırmaktadır. Aynı zamanda kahraman rüyasında bir güzel görür ve ona aşık olur. Ona olan aşkıńı rüya sonrasında dile getirdiği şiirlerinde anlatır, kimi zaman da rüyada gördüğü kişiye benzer biriyle gerçek hayatı evlenir. Bu da hikayelerde gerçeklik ve rüya arasında bir

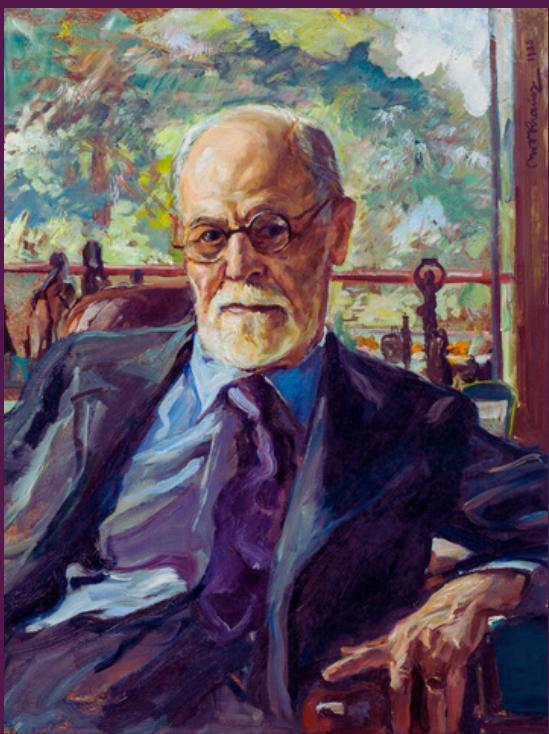
bağlantı oluşturup köprü görevi görür. Ayrıca rüya temelli bir yolla yetenek kazanılması ve aşık olunması hikayelerde olayların ilahi bir temele dayandırılmasına yardımcı olmuştur. Bade içme olayına örnek verilebilecek kişilerden biri “Dadaloğlu'dur”. Kendisi bir şiirinde bu durumu “Dadaloğlu'm der de bulandım bendim/Bedeli içti de söylüyor kendim/İzin ver kuluna beyim efendim/Yakın olsun iraktaki yolları” dizeleriyle dile getirmiştir.

Tüm bu örneklerden de anlaşıldığı gibi rüyalarımız sadece kendi hayatımızı süslemekle kalmamış sanat eserlerini de süslemiştir. Burada verdığımız örnekler kısıtlı olsa da rüyanın konu edildiği birçok eser vardır. Rüya motifi kendisinin ilgi çekici bir alan olmasının etkisiyle eserlere farklı bir boyut kazandırmış ve merak uyandırmalarını sağlamıştır.



Sudenaz ERTEM

# FREUD İLE BİR RÖPÖRTAJ



Psikolojinin Babası Sigmund Freud psikoloji dediğimizde akla gelen ilk isimlerden biridir. Herkes hakkında bir şeyler bilir hemen hemen ama ne kadarı doğru ne kadar yanlış anlamak ve onu daha yakından tanımak için bu “temsili” röportaj eminim sizlere yardımcı olacaktır.

-Merhabalar Bay Freud öncelikle bizlere sizinle röportaj yapabilme şansını verdığınız için çok teşekkür ederiz. Okurlarımız için de kısaca kendinizi tanıtabilir misiniz acaba?

**-Ben teşekkür ederim benim için de kendimi daha iyi tanıtmak için güzel bir şans oldu gerçekten. Ben Sigmund Freud. Nöroloğum ama şu an sadece kendimi tek bir nörolog olarak tanıtmam doğru olmaz. Ben bir psikanalistim de ayrıca.**

-Psikanaliz kavramını hepimiz aslında sizinle ilk defa tanık olduk. Peki aslında nedir psikanaliz, bir psikanalist neler yapar bizlere açıklar mısınız?

**-Elbette, psikanaliz akımının kurucusu olduğumu söyleyebilirim aslında umarım çok iddiyalı gözükmemiştir. Psikanaliz, aslında sergilenen davranışlar, insanların duyguları ya da olaylara verdikleri tepkilerden çok daha fazlasıdır. Bu eylemlerin altında yatan o en derinlerdeki sebepleri araştıran ve gün yüzüne çıkartarak insanların yaşadığı problemleri çözebilmeyi amaçlamaktadır. Yani aslında insanın farkındalık hali olan bilincin de daha ötesinde olan “bilinçaltı” denilen kavramın barındıldığı her şey bu kuramının büyük ve önemli bir parçasıdır.**

-Bilinçaltı... Bu kavram gerçekten çok ilginç ve geniş bir kavrama benziyor. Bu kavramı biraz daha bize açıklar mısınız? Bilinçaltında neler bulunur mesela?

**-Evet, bilinçaltı belirttiğim gibi bu akımın en önemli kavramlarından biridir. Ben insanların davranışlarına, yakın insan ilişkilerine, psikolojik duyu durumlarına ve hatta yaşadığı travmalara ve daha birçok probleme sebep olan etmenlerin bilinçaltında bulunduğu düşünüyorum. Bu bilinçaltındaki etmenler diyerek de dürtülerimizi, takıntılarımızı ve gerçek olsa da kabul etmemeyip bilinçaltının en derinlerine yolladığımız düşünce ve arzularımızı kast ediyorum aslında. Bu kavram şu an size kanıtlanması zor ve soyut bir kavram olarak geliyor, biliyorum ama bizi biz yapan şeyi yani “benliğimizi” de aslında bu kavramların oluşturduğunu düşünüyorum.**

-Peki bilinçaltındaki bu kavramları gözler önüne serebileceğimiz ya da varlıklarına ulaşabileceğimiz yollar mevcut mudur sizce?

-Elbette mevcuttur. Bu yolların da kendi görüşüme göre sizlere “rüyalar, dil sürücmesi, fobiler, takıntılar vb.” olduğunu söyleyebilirim. Dil sürücmeleri, yanlışlıkla söylediğimizi düşündüğümüz ama aslında “bilinçaltımızın” en derinlerinde bulunan ve özünde istediğimiz ama kendimize itiraf edemediğimiz gerçekleri dışarı vurmanın bir yoludur. Aynı şekilde rüyaları da ele alacak olursam -ki bence en önemli dışavurum yollarından biri- “bilinçaltımızın” bizlere sergilediği bir gösteri olduğunu sizlere söyleyebilirim. Rüyamızda gördüğümüz her bir simge, eylem, olay ya da kişilerin harmonisi bizim bilinçaltımızdaki her bir kavramın bir timsalıdır aslında. Rüyalar genelde daha karmaşık süreçler olduğu için bunları ilk bakışta çözümleyemeyip anlamlandıramayabiliriz fakat derininde indiğimizde aslında bize çok fazla ipucu veririler. Bir kişinin rüyasını analiz ederek o kişinin kimliğine, benliğine ve bütün sorunlarının kaynağına da ulaşabiliyoruz diye düşünüyorum özünde.

-Bay Freud gerçekten bugüne kadar psikoloji camiasında sizinki gibi fikirlere sahip biriyle daha önce karşılaşmadık. Olağanüstü önermeler bunlar. Açıkçası bu akımla ilgili en çok tartışma konusu olan kavamlardan biri de “cinsellik” kavramıyla ilgili olan görüşleriniz. Siz de bu tartışma konusundaki düşüncelerinizi bizimle paylaşabilir misiniz acaba?

-Evet kuramımla alakalı en önemli kavamlardan biri de cinsellik kavramı. Ama ben bu kavramı genelde “libido” olarak ele alıyorum. Bu libido kavramı sadece cinsel gücü ve isteği değil genel bir yaşam enerjisini temsil etmektedir. Bu yaşam enerjisi de sadece ergenlik ve sonrasında değil aslında doğumdan itibaren ortaya çıkmaktadır. Özellikle doğumdan itibaren görülmesi ve çocukların da gözlemlendiğine dair hipotezim birçok kişi tarafından fazlasıyla eleştirildi sizin de belirttiğiniz gibi. Ama insanlar aslında özünde demek istediğim gerçekliği göremiyor ve konuya yüzeysel bir şekilde bakarak beni yargılıyorlar. Libido çok geniş bir kavram, bir yaşam kaynağı. Bebekler de doğal olarak bu yaşam kaynağı ile doğuyorlar ve hayatları boyunca da bu gelişimi sürdürüler. Sonuçta yaşamın bebeklikle başladığını kabul ederken yaşam kaynağının bebeklikten itibaren görüldüğünü yadırgamak sizce de mantiksız değil mi? Bu hipotezimi de aslında “psikoseksüel kuram” la sizlere açıklamış oldum. Oral, Anal, Fallik, Latent, Genital dönemler çocuktaki cinsel gelişimi gözler önüne sermektedir.





-İfade ettiklerinizden anladığım kadariyla libido kavramının sadece cinsellikle nitelenebilecek bir kavram olmadığını ve bir yaşam kaynağı olduğunu bu yüzden de bebeklik ve çocuk dönemlerinde de çeşitli eylemlerin belirleyicisi ve benliğin oluşmasında kaynak olarak varlığını sürdürdüğünü ifade ettiniz. Açıklamalarınız sayesinde okuyucularımızı da daha doğru şekilde bilgilendirmiş ve belli tabuları yıkmış olduğumuzu düşünüyorum. Son olarak size ortaya attığınız ve en çok dikkat çeken kavamlardan olan “oidipus ve “elektra” komplekslerinin detaylarını sormak isterim.

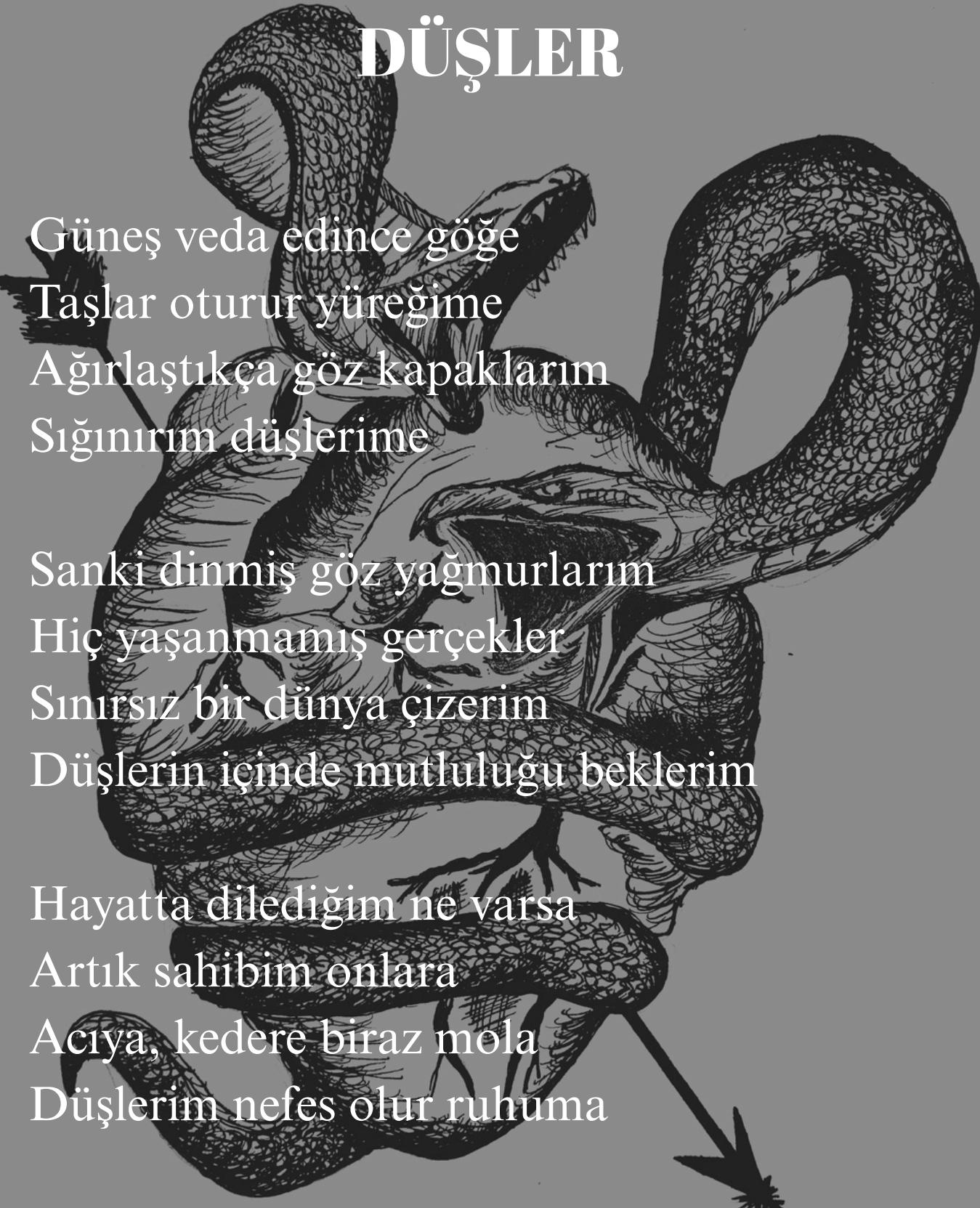
**-Tabii ki. Oidipus ve elektra kompleksleri psikoseksüel kuramdaki fallik dönemde görülen iki önemli kavramdır. Oidipus kompleksi, erkek çocukların annelerine karşı duyduğu güçlü ilgi, hayranlık duyguları; elektra kompleksi ise kız çocukların babalarına karşı duyduğu güçlü ilgi, hayranlık duygularıdır.** Bu iki kompleks çocukların cinselliği bilinçli olarak hissettiği, cinsel organlarının bilincinde olduğu ve karşı cinse ilgi duymaya başladığı dönemde olduğu için de önemlidir benim açımdan. Bu kompleksler de karşı cins ebeveyne yoğun bir ilgi varken aynı cins ebeveynle ise bir rekabet durumu vardır. Çocuk karşı cins ebeveyni elde etmek için diğer ebeveynle bir mücadele içindedir ve ilgi duyduğu ebeveyni kazanıp diğer ebeveyni ondan uzaklaştırmaya çalışmaktadır. Bu kompleksler, cinsel kimlik ve cinsel yönelimin gelişmesi açısından da son derece önemlidir. Buradaki ebeveynle “özdeşleşme” durumunun gerektiği şekilde gerçekleşmemesi sonucu çocuğun cinsel kimliği de şekillenmektedir aslında. Çocuğun hangi ebeveynle daha yakın olduğu, ilişkisinin ne şekilde olduğu; çocuğun kendine uygun gördüğü cinsel rolü ve davranışları benimsemesinde büyük belirleyiciler olacaktır kesinlikle. Bu nedenle de bu kompleksler çocuğun her türlü gelişimi açısından son derece önemlidir benim fikrimce.

-Değerli bilgileriniz ve katkılarınız için sizlere çok teşekkür ederim. Bu röportajın da sizin gibi psikoloji alanındaki önemli bir isim için görüşünü ve kuramların ardından anımları okuyuculara da açıklayabilmek adına çok yararlı olduğunu düşünüyorum. Vaktinizi ayırdığınız için çok teşekkür ederim.

**-Ben asıl teşekkür ederim böyle bir fırsatı bana sundığınız için. Ben de bu röportaj sayesinde kendimi daha iyi ifade edebildiğimi ve görüşlerimin alt metinlerini de doğru şekilde açıklayabildiğimi düşünüyorum.**

Deren GÜNDÜZ

# DÜŞLER



Güneş veda edince göğe  
Taşlar oturur yüregime  
Ağırlaştıkça göz kapaklarım  
Sığınırım düşlerime

Sanki dinmiş göz yağmurlarım  
Hiç yaşanmamış gerçekler  
Sınırsız bir dünya çizerim  
Düşlerin içinde mutluluğu beklerim

Hayatta dileğim ne varsa  
Artık sahibim onlara  
Aciya, kedere biraz mola  
Düşlerim nefes olur ruhuma

Sudenaz ERTEM

Konuk Çizer: Duygu TEPEÇİNAR

26

*Duygu.*

# “THE DREAM” TABLO ANALİZİ



Bazen bir rüyadan uyanırsın ve ne gördüğünü tam hatırlayamazsan ama içinde garip bir his kalır. İşte Chagall’ın “The Dream” tablosu tam olarak o his gibi: ne tam mutlu ne de tam hüzünlü. Her şey tuhaf ama bir şekilde çok tanıdık gibi...

Tabloya ilk baktığında bu nasıl bir sahne böyle diyor insan. Kadın bir eşeğin sırtında müşil müşil uyuyor. Evler ters dönmüş, gökyüzü yerde gibi... Ama işin güzelliği de burada zaten. Hiçbir şey olması gerektiği gibi değil. Çünkü rüyalarda hiçbir şey mantıklı olmak zorunda değil. Chagall sanki hayal gücünün sınırlarını unutmuş da içinden geldiği gibi boyamış bu tabloyu. Ama bence bu karmaşanın içinde derin bir sakinlik var. Kadının uyuyuşu o kadar huzurlu ki etrafında olan biten kargaşa sanki hiç umurunda değil. O an sadece kendisiyle kendi dünyasında. Ve bir noktada insanı da oraya çekiyor. Tabloyu izlediğinde hemen hissediyorsun bu bir sahne değil, bir ruh hali. Sanki kendi zihninde gizlenmiş bir anıyı ya da bastırılmış bir duyguyu resmetmiş. Kadının yüzündeki sakinlik, çevresindeki karışıklıkla zıt bir şekilde huzur yayıyor. Bu da bize rüyaların en ilginç yanını hatırlatıyor: Ne kadar garip olurlarsa olsunlar, o sırada bize tamamen normal gelmeleri.

Renkler sanki duygular gibi kullanılmış. Pastel tonlar bir masumiyet hissi veriyor. Ama alttan alta bir üzüm de sezinleniyor. Çocuklukla yetişkinlik arasında bir yerde gibi. Masal kitabının içine düşmüşsün gibi ama bu masal çocukça değil. İçinde biraz üzüm, biraz yalnızlık, biraz da hayal gücünün sıcaklığı var. Figürlerin havada süzülmesiyle belki de bu tablo bir kaçış hayalini anlatıyor. Günlük hayatın karmaşasından, acılardan, bekłentilerden uzak bir bilinc hali...

Kısacası “The Dream” sadece bir tablo değil bir hissin, bir hatırlanın, belki de hiç yaşanmamış ama içimizde yer alan bir anın resmi. Ne tam anlamak gerekiyor ne de çözmek. Sadece hissetmek yeterli...

Nisa DUMAN

# UYANINCA BİTMİYEN RÜYALAR



Kâbuslar; uyandığımızda kalbimizi sıkıştıran, yatağımızı yabancılataşırın o karanlık düşlerdir. Hepimiz zaman zaman yaşamışızdır; kaçtığımız, kovaladığımız, sevdiklerimizi kaybettigimiz ya da anlamsız ama derin bir korkunun içine battığımız rüyalar...

Psikoloji buna korkutucu rüyalar deyip geçmez. Kâbuslar, zihnin bastırılmış duygularla yaşanmış travmalarla ya da çözülmemiş düşüncelerle yaptığı yoğun ve rahatsız edici etkileşimlerdir. Beynimiz özellikle “REM uykusu” dediğimiz dönemde en yoğun şekilde rüya görür. Bu evrede beynimiz gün içindeki deneyimlerini işler, duyguları sindirmeye çalışır. Ancak travmatik bir olay yaşandıysa yoğun stres altındaysak ya da bastırduğumuz bir duygunun yükü fazlaysa bu işlem sağlıklı sindirim olmaktan çıkar ve kâbusa dönüsebilir. Psikolojide kâbuslar; özellikle “travma sonrası stres bozukluğu”, “anksiyete bozuklukları” ve “depresyon” gibi durumların belirtileri arasında yer alır. Ancak illa bir psikolojik rahatsızlığımız olması gerekmez; bazen sadece bastırduğumuz bir öfke, dile getiremediğimiz bir korku ya da geçmişle bağımımız koparamayışımız da tetikleyebilir.

Kâbus görmek, bazen sadece kötü bir rüya görmekten daha fazlası olur. Uyanınca insanın kalbi çarpar, bir süre nerede olduğunu bile anlayamaz, yatağı bile yabancı gelir. Gün boyu o görüntüler aklımızdan çıkmaz, hatta enerjimizi bile düşürür. Üstüne bir de uykusuzluk yapar. Özellikle kâbuslar sık sık tekrar ediyorsa gece gözünü kapatmak bile istemez insan. Bir şekilde hep tetikte oluruz sanki. Bu da doğal olarak uykusuzluk, enerjisizlik hatta moral bozukluğu getirir. Bazen bir kâbus yillardır ağızımıza bile açamadığımız bir duygunun bir anda yüzümüze vurması gibi olur. Bastırduğumuz bir korkunun, aşamadığımız bir kaygının, içimize attığımız bir kırgınlığın yansması olur. Yani gördüğümüz kişiler, olaylar belki de başka bir şeyi temsil ediyorlar. Kısacası kâbuslar rahatsız eder evet ama bazen en çok sessiz kaldığımız yerlerden konuşur bizimle. O yüzden korkudan kaçmak yerine veya her şeyi içimize atmak yerine biraz anlamaya, aşmaya ve kabullenmeye çalışmak çok daha iyi gelebilir. Belki de kâbuslar bize kötü hissettirmek için değil biraz durup içimize bakmamız gerektiğini hatırlatmak için gelirler...

Nisa DUMAN



Çizer: Gülse AKMAZ

# SEN DE KİMSİN MORPHEUS?

Annesi gece tanrısi Nyx, babası uykı tanrısi Hypnose'un biricik oğulları "Morpheus", rüyaların ve kabusların tanrısi. Kendi uykularından fedakârlık eder, her gece herkes için farklı rüyalar getirir. Onun için fark etmez statü, meslek, yaşı. Herkes rüya görmeyi hakeder. Ne görmek istersiniz bu gece? Hangi dünyada hangi hayatı yaşamak, hangi ihtimali gerçek sanmak istersiniz? Kim bilir nerelerde gezer, neler görmeyi dilersiniz?

"Sen de kimsin?" sorularını yersiz bulsa da kendini tanıtmaktan geri durmaz. Ben rüyalar ve kabuslar tanrısiyim. Uykunuzda kimse yokken ben hep yanınızda olurum. Gerçeklik algınızı, korku ve arzularınızın birebir şahidiyim. Hatta bazen bunları haberiniz bile yokken sizden daha iyi bilirim. Aslında isterim ki bilinçaltındaki her şeyi anlayın, tanıyın. Bunun için gerekenleri hazırlayıp size sunarım. Zamanı ve mekânı eritir, istediğim gibi şekillendiririm. Sizin için bir asır süren rüyalar benim için bir saniyeden ibarettir. Ancak endişelenmeyin, kötü biri değilim. Bile isteye kabuslar yaratmam, onlar sizin eserinizdir. Yaşadıklarınız gözünüzün önünden geçerken ısrarla en kötüsünde takılı kalırsınız. Onu irdeler, bırakmamak için çabalarsınız. Yalnız yüzleşmeniz durumunda bundan kurtulabilirsiniz. Bu ısrarı reddedemem öyle değil mi? Oysa ki ben yalnız yaralı ruhlara şifa vermek, umut aşılamak ve karanlıklarını aydınlatmak isterim. Her rüyaya bir ışık huzmesi düşsün diye çalışırmı. Yıllardır kapısı açılmamış, karanlık bir oda düşünün. Hiç girilmediği için yok olur mu? Öyleyse neden yokmuş gibi davranışır insanlar? Kendinden bir parçayı neden yok sayarlar? İşte ben tam burada devreye girerim. İnsanları kendine geri döndürmek için çabalarım. Unutulmuş, yok sayılmış, bastırılmış, günlük hayatın telaşında önemini yitiren ne varsa o odada; kapısını aralar, bir ışık yakarım. Sonrası sizin işinizdir, ben yalnızca unuttığınızı sandıklarınızı hatırlatırım. Sustuklarınızı konuştururum. Devamı içinse sonraki günlere not alırmı. O güne kadar siz bu rüyayı da hayal meyal hatırlarsınız ya da belki bunu da unutmak istersiniz. Eh işte ben buyum. Kendinizle baş başa kalabileceğiniz ortamı hazırlamak benim uğraşım. Nasıl da eminim ama bunu başarabileceğimden? Biraz kibiriyim sanki, değil mi? Yanılıyorsunuz. Bu kibir değil. Böyleyi emin olduğunuzda şüphesizliğin güvenini yaşarsınız. Biliyorum çünkü en çok karanlıkta görürsünüz kendinizi, aynadaki yansımınız gibi. Maskesiz ve filtresiz. Rüyalarınızda sizden başka kimse önemli değil, kimsenin ne dediğini umursamazsınız. Sadece kendinizle ilgilenir, kendinizi





anlamaya çalışırsınız. Konuşmak isterseniz hemen gelirim yanınıza. Ancak buna hazır değilseniz beni çağrırmak bile istemezsiniz. Maalesef asıl davet budur benim için. Pek tabii öylesinden hoşlanmayabilirsınız ancak bu da benim amacım, var oluş sebebi. Şimdi anladınız mı kimim ben? Anladıysanız bir dahaki gelişime kadar hazırlanırsınız belki. Düşünün lütfen, ne anlatmak istersiniz, neyi hatırlamak, bilinçaltındaki hangi kopuk parçayı bulmak, ne ile yüzleşmek istersiniz?

Öyleyse gidiyorum artık. Karanlık odalarınızın kapısından usulca sözüleceğim. Şahit olduğum sükuneti belki bozacağım ancak bu tenhada sizi hiç yalnız bırakmayacağım. Bir oda, bir kuyu, bir ayna, bir kara delik... Herhangi bir yer. Aklınızın derinlikleri, bilinçaltılarınız...

Mutlak bir boşluk. Muğlak bir bilinç. Hepsini anlayacağız. Görüşmek üzere nice rüyalarda, nice uykularda. Korkmayın yıldız yağmurlarında. Hatırlayın. Bunların hepsi bir rüya.



Zeynep KAHRAMAN





# “RÜYA” ŞARKI ANALİZİ

Rüya, Sezen AKSU tarafından yazılmış ve Sertab ERENER tarafından seslendirilmiş bir şarkıdır. Şarkı 1994 yılında çıkmıştır.

Peki, bu şarkının hikayesi nedir?

Şarkının sözlerine baktığımızda şarkı acılı bir ayrılık sonrası yazılmış gibi hissediyoruz. Hikayesine baktığımızda ise ortada acı bir ayrılık olmadığını öğreniyoruz. Gerçek şu ki bu şarkı Sertab ERENER ülseratif kolit yüzünden ikinci kez ameliyat olacağı dönem Sezen AKSU'nun arkadaşı için duyduğu üzüntüyle yazılmış.

Şimdi de şarkının sözlerini inceleyelim:

“Değmeyin feryadıma/Figanıma değilin deymeyin/Eğer sevda bu demekse/Ben vazgeçtim beni sevmeyin” sözleriyle başlıyor şarkı. “Feryat” ve “figan” acayı en derinden hissetiren kelimelerden olsa gerek. Belki de bunlar en kurtulmak istenecek durumlardan olsa da şarkında tam aksi isteniyor. “Dokunmayın bana” diyor, bırakın en dibine kadar acımı yaşayayım diyor. Sonrasında en önemli noktaya geliyor yani sevdaya. Bu kadar zor mudur sevda? Sevmekten vazgeçirecek kadar yorar mı kalbi?

“Garipliğim kader değil/Geçici gülmeyin” diyerek şarkısı devam ediyor. Bir umut besliyor bu garip, acılı halinin biteceğine dair. Acısına gülenleri, hissettiğimizi onun gibi hissedemeyenleri uyarıyor. Bitecek, bunlar da gelecek ve ben de geleceğim diyor.

“Bu kişi da efskarlıyım/ Bahara Allah kerim” sözleriyle gönlümüze karlar düşüyor. Sadece hava soğumakla kalmıyor yüreğimiz de üşüyor. Bu sefer de diyor üzgün, acı kaldı yine ama baharlar var. Her bahar yeni bir umut, yeni bir başlangıç. Hüzünden sıyrılp ömrümüzün mutluluklarla kuşanacağı zamanların da gelebileceğini bizlere hatırlatıyor.

“Hadi yüreğim ha gayret/ Hele sıkı dur hele sabret” sözleri umudu daha da güçlendiriyor. Bu zorluklara sabredersen biter demek istiyor. Hele bir dayan biraz daha güçlü durabil bak o zaman değişecek bir şeyler diyor. Sahiden de böyle ilerlemiyor mu hayat?

Dipsiz denizlerde buluyoruz kendimizi bazen. Sonu yokmuş görünen sorunlar arasında savrulup dururken gerçeği fark ediyoruz. Gayret etmeye sabretmeye başlıyoruz yeniden gelsin diye güneşli günler.

“Başını eğme dik tut/ Bu rüyayı farz et” diyor son olarak. Rüya ve gerçek ikilemini hatırlatıyor bu sözlerle de. Siyah ve beyaz gibi iki kavram, arasında gidip geldiğimiz iki zıt kutup. Gerçeklerimiz oluyor bazen keşke rüya olsa dediğimiz. Dayanması güçleşikçe, ruhumuz yoruldukça rüya olsa diyoruz. Rüya olsa da uyansam, gözlerimi açtığım gibi son bulsa her şey. Hiç yaşanmamış olsa bunlar ve sadece kötü bir rüya olarak kalsa hayatmdaki yerleri. Bir de tam aksi var bunun yani keşke gerçek olsa dediğimiz rüyalar. Henüz gerçekimiz değilken o düşlediğimiz güzel anlar bir gece ansızın onların içinde buluruz kendimizi. Her şey tam istediğimiz gibidir zorluklar bitmiş, güneş doğmuştur hayatımıza ama kısa sürer. Gözlerimizi açtığımız an batıverir o güneş. İşte o zaman da keşke gerçek olsaydı deriz. Keşke bir düş olmasaydı bu an.

Rüya olsa dediğimiz gerçeklerle değil rüya gibi gerçeklerle dolup taşan hayatlarımız olsun...

Sudenaz ERTEM



# GRI

İki arkadaşıyla bir kafeye kahvaltıya gelmişti ama sadece üç kişi deyillerdi. Yanlarında biri daha vardı, alakasız biri, Kuzey Kore lideri Kim Jong-un. İki arkadaşı bir bahane ile alt kata indiler ve o Kim Jong'un yalnız kaldı.

Kahvaltı etmeye başladılar. Korkunç derecede rahatsızlı durumdan. Korkuyordu, gitmek istiyordu. Kim Jong ağzını doldurmuş kabaca yemek yiyordu, masadaki salçadan elleriyle alıp yanagına sürdü ve garsona iki çay getirmesini söyledi.

O da yemek zorunda hissediyordu çünkü korkuyordu ama aynı zamanda midesi bulanıyordu. Niye orada olduğunu anlamamıştı. Baskı altındaydı sanki. Çok katı kurallar uygulayan bir lider vardı karşısında. Sinirlendiğinde karşısındaki idam edebilecek biri...

Aniden uyandı. Çok garipti. İçi daralmıştı. Nefes almak istedii, kalkıp pencereye yaklaştı. Düşündü uzun süre. Bunun anlamı neydi, neden böyle bir rüya görmüştü? Baskı altında ve o baskından kurtulursa bir bedeli olabileceği korkusu.

Son zamanlarda her şeyi çok sınıflandırıyordu. Hayatta bazı şeyler tamamen beyaz ya da siyah değildir. Bazı şeyler gridir, grinin de yüzlerce tonu olabilir.

Bazı durumlarda kendimizi o ortama, çevreye tam uyum sağlamalı ya da o çevreden uzaklaşmalıyım gibi hissedebiliriz ama aslında orada kendimiz gibi kalabilmemiz de çok şey ifade ediyor. Günün sonunda çok mutlu olmak zorunda değiliz. Orayı çok sevmeyebiliriz ama bu sorun değil. İstediğimiz zaman kapıyı açıp çıkabiliriz ve bazen bulunduğu ortamda herkes bizim gibi olmayabilir. Belki bunda da bir güzellik vardır. Gözleme şansı elde ederiz, empati kurma, bizim gibi olmayanların nasıl olduğunu anlama şansı. Muğlak şeylerden çok hoşlanmaz insanlar ama hayatın asıl güzelliğinin burada yattığını fark etmek hayatı anlamlandırmada çok etkili bir sırr.

Ben hayatım boyunca belki de griye inanmadım ve böylece benim rengime uymayan yerlerden, kişilerden uzaklaşmak zorunda hissettim kendimi. Bu yüzden de anlamalıydım, siyah mı beyaz mı karşısındakiler? Anlamalıydım ki ya orada kalamı ya da oradan kaçayım. Bazen anlamak zor oluyor, o zamanlarda baskı altında hissediyorum. Ama çok sevdiğim bir yasa var:

Folkland yasası diyor ki; eğer bir konuda karar vermek zorunda değilsen, o zaman karar verme.

Bu konu tamamen aşabildiğin bir şey değil henüz ama üzerinde uğraşıyorum. O rüyayı da bir çevrenin siyah mı beyaz mı olduğunu düşünürken, kendimi baskı altında hissettiğim bir zamanda görmüştüm.

Bence hayatı hiç kimse gitmek ya da kalmak zorunda değildir. Hatta bazen geri de döneriz. Rüyaların bize bir şeyler fısıldadığına inanıyorum. Bunu duyabildiğimizde de çok şanslıyız bence.

Konuk Yazar: Hatice KÜLÜŞ



Çizer: Gülse AKMAZ

# ÖNERİ KÖŞESİ

## KİTAP

- Yalnız-Peyami Safa
- Korkuyu Beklerken- Oğuz Atay
- İbiş'in Rüyası- Tarık Buğra
- Rüya Bekleyen Adam- Filiz Özdem
- Rüya- Ayşe Kulin
- Rüyalar — Carl Gustav Jung
- Rüyalar, Mitler, Masallar — Erich Fromm
- Düşlerin Yorumu- Sigmund Freud
- Buket Uzuner- Rüya Gibi



## FİLM

- Inception
- Paprika
- Mulholland Drive
- The Science Of Sleep
- Vanilla Sky
- Waking Life
- Donnie Darko



# ÖNERİ KÖŞESİ

## ŞİİR

- Akşam Musikisi- Yahya Kemal Beyatlı
- Güzel'e- Can Yücel
- Derindesin Rüya Kadar Derinde- Nurullah Genç
- Rüya- Cemal Süreyya
- Ben Rüyamda- Turgut Uyar
- Masalların Masalı- Nazım Hikmet
- Rüya- Ahmet Hamdi Tanpınar
- Edgar Allan Poe- A Dream Within a Dream



## PODCAST/ İNSTAGRAM HESABI

- Rüyaların Gizemli Dünyası- Psikopatika
- Rüyalarınız Size Ne Anlatıyor? - PsikoSohbet
- Rüya Beynin Güncellenmesidir- Sinirbilim Sohbetleri
- Biraz Uyuyayım Belki İlham Gelir- Di-topik Düşünceler
- Didem Çivici Anlatıyor: "Analitik Psikolojide Rüyaların Yeri"- Jung Diye Diye
- rüyaenstitusu (instagram hesabı)
- rüya.psikoloji (instagram hesabı)



*Öneri şarkısı listemize  
kodu okutarak  
ulaşabilirsiniz*



# SPONSORLARIMIZ



# KAYNAKÇA

- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1995297>
- <https://evrimagaci.org/lucid-dream-nedir-ne-degildir-ruyalarimizi-bilincli-olarak-kontrol-edebilir-miyiz>
- <https://mitoloji.org.tr/morpheus-ruya-tanrisi/amp/>
- <https://livetobloom.com/bilincli-ruya-lucid-dreaming-nasil-goruler/>
- <https://tanpinarmerkezi.msgsu.edu.tr/ahmet-hamdi-tanpinar/biyografi/>
- [https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Abdullah\\_Efendinin\\_R%C3%BCCyalar%C4%B1](https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Abdullah_Efendinin_R%C3%BCCyalar%C4%B1)
- [https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Ahmet\\_Hamdi\\_Tanp%C4%B1nar](https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Ahmet_Hamdi_Tanp%C4%B1nar)
- <https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Ba%C5%9Flang%C4%B1%C3%A7>
- <https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Morfeus#:~:text=Morpheus%20Yunan%20mitolojisinde>
- [https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Sertab\\_Erener](https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Sertab_Erener)
- <https://www.bilimkurgukulubu.com/sinema/film-incelemeleri/inception-bir-baslangic-mi-yoksa-bir-araf-mi/>
- <https://www.mindbodygreen.com/articles/deja-reve>
- <https://pin.it/3SIzQSCm9>
- <https://pin.it/2XiviMzeE>
- <https://pin.it/68NbPdpBn>
- <https://pin.it/9pWUIfb9G>
- <https://pin.it/3oEWjJbOJ>
- <https://pin.it/7JiYMkmur>
- <https://pin.it/2xxCA93N0>
- <https://pin.it/79hjm6hJT>
- <https://pin.it/3K0ox6pjq>
- <https://pin.it/6JPZCFPVz>
- <https://pin.it/dnxNj8Bek>
- <https://pin.it/1vXfscYek>
- <https://pin.it/5Pii5Qwun>
- <https://pin.it/5ujbCqCZP>
- <https://www.soylentidergi.com/sanat-eserlerinde-ruya-temasi/>
- <https://www.sozelti.com/cocuk-ve-genclik-edebiyatinda-ruya-motifi/>
- <https://www.turkedebiyati.org/asiklik-geleneginde-ruya-bade-icme-motifi/>
- <https://www.verywellmind.com/deja-reve-8704831>
- [Yapay Zekâ](#)

