

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.8356850>

Accepted: 10.09.2023

## Jungiyen Analitik Psikoloji Kurama Göre Rüyalara Üzerinden Vaka Sunumu; Düşlerin Mesajı Case Report On Dreams According to Jungyan Analytical Psychology Theory; Message Of Dreams

**Nihal AYDIN**

Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü  
20224972@std.neu.edu.tr, ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2384-5009>

**Meryem KARAAZIZ**

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü  
meryem.karaaziz@neu.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

### Özet

Carl Gustav Jung, psikoloji alanında önemli bir figürdür ve rüya çalışmaları, üzerinde yoğunlaştığı konulardan biridir. Jung'a göre, rüyalar bireyin bilinçdışı dünyasına bir pencere açar ve içsel keşif ve anlamlandırma için büyük bir potansiyele sahiptir. Junga göre, rüyaların sembolik bir dil kullandığını ve bu sembollerin bireyin içsel dünyasının derinliklerindeki gerçeklikleri ifade ettiğini savunur. Jung'un rüya çalışmalarında kullandığı teknikler arasında rüya günlüğü tutma yer alır. Rüyaların ayrıntıları, sembolleri, duyguları ve olayları kaydedilir ve daha sonra analiz edilir. Rüya analizi, rüyadaki sembollerin ve temaların anlamını çözmeye yönelik bir yaklaşımdır. Amplifikasyon adı verilen bir teknik, rüyadaki sembollerin daha geniş anlamlarını araştırmak için mitoloji, efsaneler, sanat ve edebi eserlere başvurmayı içerir. Jung, rüyaların aktif bir imajinasyon süreciyle keşfedilebileceğine de inanır. Rüya içindeki sembollerle etkileşime geçme ve onları anlamlandırma çabası, bireyin rüya deneyimini derinleştirebilir ve kişisel gelişimini destekleyebilir. Jung'un rüya çalışmaları, bilinçdışının anlaşılmasını, içsel dengenin sağlanmasını ve bireyin kendini gerçekleştirmesini hedefler. Rüyaların sembolik doğasının keşfedilmesi ve anlamlandırılması, bireyin içsel dünyasının derinliklerine inmesine ve daha büyük bir bütünlük ve farkındalık elde etmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Rüya, Jung, Analitik Psikoloji, Semboller, Mitler, Masallar.

### Abstract

Carl Gustav Jung is a significant figure in the field of psychology, and dream studies are one of his areas of focus. According to Jung, dreams provide a window into the individual's unconscious world and hold great potential for inner exploration and interpretation. Jung argues that dreams use a symbolic language, expressing the depths of the individual's inner world. Jung utilizes several techniques in his dream work, including keeping a dream journal. Details, symbols, emotions, and events in dreams are recorded and later analyzed. Dream analysis is an approach that aims to

decipher the meaning of symbols and themes in dreams. Another technique called amplification involves exploring the broader meanings of dream symbols by referring to mythology, legends, art, and literary works. Jung also believes that dreams can be explored through an active imagination process. Engaging with dream symbols and attempting to interpret them can deepen the individual's dream experience and support personal growth. Jung's dream work aims to understand the unconscious, establish inner balance, and facilitate self-realization. Exploring and interpreting the symbolic nature of dreams can help individuals delve into the depths of their inner worlds and achieve greater wholeness and awareness.

**Keywords:** Dream, Jung, Analytical Psychology, Symbols, Myths, Tales

## 1. GİRİŞ

Carl Gustav Jung'a göre, rüyalar bilinçdışı zihnimizin içsel içeriklerini ifade etmek için kullanılan önemli bir araçtır. Rüyalar, bilinçli zihin tarafından bastırılan veya fark edilmeyen düşünceler, duygular, arzular ve arketipik imajlar gibi içsel içeriklerin açığa çıkmasına yardımcı olabilir. Jung'un, rüyaların bireyin psikolojik bütünlüğünü sağlama, kişisel gelişimini destekleme ve bilinçdışı içeriği anlama sürecine katkıda bulunduğunu savunmuştur. (Ukray, 2014)

Semboller de Jung'un analitik psikoloji çalışmalarında önemli bir rol oynamaktadır. Jung'a göre, sembollerin kolektif bilinçdışı ile ilişkili olduğunu ve insanların ortak deneyimlerinden ve kültürel arketiplerden kaynaklandığını savunmuştur. Semboller, bireyin içsel dünyasındaki derin anlamları ifade etmek ve anlamlandırmak için kullanılan imgelerdir. Jung'a göre, sembollerin anlaşılması ve yorumlanması, bireyin bilinçdışı içeriğini keşfetmesine, bütünlüğünü sağlamasına ve kişisel gelişimine katkıda bulunabilir. Jung'un analitik psikoloji çalışmaları, rüyaların ve sembollerin anlaşılması ve kullanılmasının, bireyin içsel dünyasını keşfetme ve kendini geliştirme sürecine yardımcı olabileceğini öne sürer. Bu perspektif, psikoterapi sürecinde kullanılan araçlar arasında yer alır ve bireylerin daha derin bir anlayış, kişisel bütünlük ve sağlıklı bir benlik geliştirmesine katkıda bulunabilir. Carl Gustav Jung, analitik psikolojide rüyaların büyük bir öneme sahip olduğunu ve rüya çalışmasının bireyin iç dünyasını anlamak ve kişisel gelişimini desteklemek için değerli bir araç olduğunu savunmuştur. Jung'a göre rüyalar, bilinçdışının dışı vurumu ve bireyin içsel dünyasının sembolik bir ifadesidir (Çetin, 2010).

Jung, rüyaların bireyin bilinçdışındaki arketipik imajlar, semboller ve mitolojik unsurlar aracılığıyla kendini gösterdiğini belirtmiştir. Rüyalardaki semboller, bireyin bilinçli zihni tarafından anlaşılması zor olan derin psikolojik içeriği ifade eder. Bu semboller, kolektif bilinçdışından gelen ortak insan deneyimlerini yansıtabilir ve bireyin içsel gelişimine katkıda bulunabilir. Jung'a göre, rüyaların anlamını anlamak için sembolik dilini çözmek önemlidir. Rüyalardaki semboller, kişiye özgü bir anlama sahip olabileceği gibi, kültürel, mitolojik veya evrensel anlamlara da sahip olabilir. Jung, kişinin kendi rüyasını anlamlandırması için sembollerini kişisel deneyimleri, duyguları ve ilişkileriyle bağlamak gerektiğini önermiştir (Demir, 2018).

## 2. RÜYA TARİHİ

Rüya tarihi, insanlık tarihinin çok eski dönemlerine kadar uzanan bir konudur. Rüyalar, insanlığın varoluşundan bu yana ilgi çekmiş ve merak uyandırmıştır. Çeşitli kültürler ve medeniyetler,

rüyalara farklı anlamlar atfetmiş ve onları önemli birer kehanet, iletişim veya ruhsal deneyim aracı olarak görmüştür. Antik çağlardan beri, rüyalar, tanrılarla veya ruhlarla iletişim kurmanın bir yolu olarak kabul edilmiştir. Antik Mısır'da rüyalar, geleceği öngörmek için kullanılan önemli bir araç olarak değerlendirilirdi. Rüyaların sembollerle dolu olduğuna inanılır ve bu sembollerin doğru bir şekilde yorumlanması geleceği tahmin etmek için önemliydi (Kaya, 2021).

Antik Yunan'da rüyalar, tanrıların insanlarla iletişim kurduğu bir araç olarak görülürdü. Ünlü filozof Platon, rüyaların gerçeklikle ilişkili olduğunu ve rüyaların insanın iç dünyasını yansıttığını düşünürdü. Roma İmparatorluğu'nda, rüya yorumlama önemli bir meslek haline gelmişti. Roma'da birçok kişi, rüya tabircilerine başvurarak rüyalarının anlamını öğrenmeye çalışırdı. Orta Çağ'da rüyalar, genellikle dini bir anlam taşırdı. Rüyaların Tanrı tarafından gönderildiği düşünülürdü ve rüyaların doğru bir şekilde yorumlanması, Tanrı'nın mesajlarını anlamak için önemliydi. Modern çağda, rüyaların bilimsel araştırmaları da başladı. Sigmund Freud ve Carl Gustav Jung gibi psikanaliz kurucuları, rüyaların bilinçdışının bir yansıması olduğunu ve içsel dünyanın keşfedilmesinde önemli bir rol oynadığını savundular. Freud, rüyaların bastırılmış arzuların ifadesi olduğunu ve rüya yorumlamasının kişinin iç dünyasını anlamak için kullanılabileceğini öne sürdü. Jung ise rüyaların sembolik dilini inceledi ve rüya sembollerinin kolektif bilinçdışının evrensel motiflerini yansıttığını söyledi (Çetindaş, 2021).

Bugün, rüya araştırmaları ve rüya yorumlaması psikoloji ve nörobilim alanlarında ilgi çekici bir konu olarak devam etmektedir. Bilimsel çalışmalar, rüyaların beyin aktivitesiyle ilişkili olduğunu ve uyku sırasında zihinsel işlemler ve duygusal deneyimlerin bir yansıması olduğunu göstermektedir. Ayrıca, rüya terapisi gibi teknikler, bireylerin rüyalarını anlamlandırmalarına ve içsel büyüme ve iyileşme süreçlerinde kullanmalarına yardımcı olmaktadır. Rüyaların anlamı ve önemi, kültürler arası farklılıklar gösterebilir ve kişinin kendi deneyimleri ve inançlarına bağlı olarak değişebilir. Ancak, rüyaların insan psikolojisi ve zihinsel süreçler üzerinde etkisi olduğu genel olarak kabul edilmektedir (Akot, 2010).

### 3. ANALİTİK PSİKOLOJİ

Analitik psikoloji, Carl Gustav Jung tarafından geliştirilen bir psikoloji yaklaşımıdır. Jung, insanın psikolojik yapısını anlamak için bilinçli ve bilinçdışı arasındaki ilişkiyi vurgular. Analitik psikolojinin temel prensiplerinden biri, kişinin bütünsel bir varlık olduğunu ve psikolojik sağlığın, bilinçli ve bilinçdışı unsurlar arasındaki denge ve bütünlük olduğunu savunur. Jung'a göre, insanın psikolojik yapısında kolektif bilinçdışı denilen ortak bir payda bulunur. Bu kolektif bilinçdışı, tarihsel, kültürel ve evrensel olarak paylaşılan deneyimleri, sembollerini ve arketipleri içerir. Arketipler, Jung'un analitik psikolojide önemli bir kavramdır. Bu, kolektif bilinçdışının evrensel semboller, motifler ve kalıplar şeklinde ifade edilen derin yapılarıdır. Arketipler, insan deneyiminde ortak olan temel insanlık örüntülerini temsil ederler. Örneğin, ana figürü arketipi anneliği, koruyuculuğu ve beslemeyi sembolize ederken, gölge arketipi ise insanın bilinçdışı ve karanlık yönlerini temsil eder (Jung, 2006).

Analitik psikoloji, rüyaların ve sembollerin anlaşılmasıyla da ilgilenir. Rüyalar, bilinçdışı içeriğin bilinçli zihin tarafından ifade edilmesinin bir yoludur ve bireyin kişisel gelişimini desteklemek için kullanılabilir. Semboller ise kişinin içsel dünyasındaki derin anlamları ifade etmek ve anlamlandırmak için kullanılan imgelerdir. Bu sembollerin anlaşılması ve yorumlanması, bireyin bilinçdışı içeriği anlaması ve kişisel bütünlüğünü sağlaması açısından önemlidir. Analitik psikoloji,

bireyin kendini tanıması, kişisel gelişimi ve bütünlüğü için bir yol sunar. Bu yaklaşım, psikoterapi süreçlerinde, danışmanlıkta ve kişisel gelişim çalışmalarında kullanılan bir araçtır. Kişinin içsel dünyasını keşfetmesine, bütünlüğünü sağlamasına ve potansiyelini gerçekleştirmesine yardımcı olabilir (Kavut, 2020).

### **Bilinç, Bilinçdışı ve Kolektif Bilinçdışı**

Bilinç, dış dünyayı algılamak ve tanımak için içinde bulunduğu ilişkiler nedeniyle bilinçli olma durumunu ifade eder. Bir bireyin günlük farkındalık düzeyini temsil ederken, bilinçdışı ise farkında olunmayan ve bilincin ötesindeki içsel dünyayı ifade eder. Carl Gustav Jung'un analitik psikoloji kuramına göre, bilinçdışı içeriğe sahip olan düşünceler, duygular, arzular ve anılar bilinçaltında saklanır. Bu bilinçdışı içerikler, bireyin davranışları ve duygusal tepkileri üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Jung'a göre, bireyin kişisel bilinçdışı içeriği, kolektif bilinçdışının derinliklerine bağlıdır ve semboller aracılığıyla ifade edilir. Kolektif bilinçdışı ise, ortak bir insan bilinçdışının evrensel unsurlarını içerir, örneğin semboller, mitler ve arketipler (Jung, 2001)

Mitler, masallar ve semboller ise, bilinçdışını anlamak ve kolektif enerjiyi uyandırmak için kullanılan önemli araçlardır. Mitler ve masallar, evrensel insan deneyimlerini, arketipleri ve temel insanlık örüntülerini sembolik bir şekilde ifade eder. Bu hikâyeler, bireyin içsel dünyasına derinlemesine nüfuz eder ve bilinçdışı içeriğin farkında olunmasına yardımcı olur. Semboller ise, bilinçdışının dili olarak kullanılır ve bireyin içsel deneyimlerini ifade etmeye yardımcı olur. Aslında düşler, bilinçdışı ruhun ürünleridir. Bilinçdışı düste belirir, insanın düşlerini düşünmesi, kendine dönmesi demektir. Bilinçdışının 'dili' ve 'kişileri' sembollerdir; 'iletişim yolu' ise rüyalar (Jung, 2001). Jung'un çalışmaları, bilinçdışı ve bilinç arasındaki ilişkiyi anlamaya yönelik derin bir bakış sunar. Bilinçdışı içeriğin anlaşılması ve entegrasyonu, bireyin psikolojik sağlığı, özgürleşme ve kişisel bütünlüğü için önemli bir adımdır. Kişisel bilinçdışı, bireyin bilinçaltında saklanan ve bilinçli farkındalığının ötesinde kalan içsel içerikleri ifade ederken, kolektif bilinçdışı ise insanlık tarihinde ve kültürlerde ortak olan semboller, mitler ve arketipler gibi evrensel unsurları içerir. Bu iki alan birbirleriyle etkileşim halindedir ve bireyin kişisel gelişimine ve toplumsal etkileşimlerine katkıda bulunur (C.G., 2019).

### **Arketip**

Arketipler bilinçdışı ruhsal süreçlerin örgütlenmesinden sorumlu biçimsel etkenlerdir: Onlar davranışların “örnek kalıplarıdır”. Aynı zamanda, “özel bir yükleri" vardır. Jung'a göre, arketipler, bireyin bilinçdışında yer alan kolektif içeriğin bir yansımasıdır ve doğuştan gelirler. Arketipler, insan deneyiminde ortak olan ve tüm kültürlerde bulunan derin anlamları ifade ederler. Bu nedenle, arketipler evrensel bir karaktere sahiptir ve kültürel ve dilsel sınırlamalardan bağımsızdır (Serrican, 2015).

Arketipler, farklı sembollerle ifade edilir ve çeşitli formlarda ortaya çıkabilirler. Örneğin, ana figürü arketipi anne, besleyici ve koruyucu anneyi sembolize ederken, baba figürü arketipi otorite, rehberlik ve koruyuculuğu sembolize eder. Diğer arketipler arasında kahraman, bilge kişi, gölge, anima (erkeklerde dişi arketipi) ve animus (kadınlarda erkek arketipi) bulunur. Arketipler, rüyalar, mitler, efsaneler, masallar ve sanat gibi alanlarda ortaya çıkarlar. Bunlar, insanın kolektif bilinçdışının derinliklerinden yükselir ve bilinçli zihinde sembolik bir şekilde ifade edilir. Arketipler, insanların kişisel gelişimini, anlam arayışını, yaratıcılığını ve kendini gerçekleştirmesini etkileyen önemli bir rol oynarlar (Jung, 2006).

## Persona

Persona, Latince'de "maske" anlamına gelir ve bireyin sosyal rol ve kimliğini temsil eder. Persona, kişinin toplumsal çevrede sergilediği, dışarıya gösterdiği ve kendini tanıttığı imajı ifade eder. Bu imaj, toplumsal beklentiler, roller ve normlar tarafından şekillendirilir. Jung'a göre, persona, bir tür koruyucu maske olarak işlev görür. İnsanlar, toplumda kabul görmek, ilişkiler kurmak ve sosyal beklentilere uymak için bir persona geliştirirler. Persona, kişinin gerçek benliğini yansıtmayabilir, ancak toplum tarafından kabul edilebilir bir şekilde davranmasına olanak sağlar (Serrican, 2015).

Persona, bireyin bilinçli zihni tarafından benimsenen bir kimlik olmasına rağmen, kişinin gerçek içsel dünyasının bir yansıması değildir. Kişi, toplumsal ortamlarda persona aracılığıyla davranırken, bilinçdışıdaki daha derin içeriklerini ve benliklerini bastırabilir veya gizleyebilir. Persona, insanların sosyal ilişkilerinde ve toplumsal rollerinde oynadığı önemli bir rol oynar. Ancak, persona, kişinin gerçek benliğini ve içsel potansiyelini sınırlayabilir. Analitik psikoterapide, bireyin persona ile ilişkisini anlamak ve içsel benlikle daha uyumlu bir denge sağlamak önemlidir. Persona'nın bilinçdışına gömülmüş yönlerini fark etmek, bireyin daha otantik bir şekilde kendini ifade etmesine ve içsel potansiyelini gerçekleştirmesine yardımcı olabilir (Fordham, 2001).

## Self (ÖZ)

Ben, pişenin merkezinde yer alan ve bilinçdışı ile bilincin senkronize olarak birlikte yürütülmesidir. Benlik, pişenin tamamını temsil eden bir self olarak tanımlanabilir. Ben, kişinin sosyal çevresinde yaratmış olduğu imajlardan farklıdır ve bireyin iç dünyasındaki en saf hali olarak kabul edilir. Bireyin beni kimliğine ters düşen davranışlar ve tutumlar bireyin ruhsal dünyasında ciddi psikolojik bozukluklara yol açabilir. Pişenin içinde birbirine zıtlık yaratan veya çelişik yapılar bulunur ve Ben, bu öğeleri bir araya getirerek tutarlı bir davranış örüntüsüyle, bireyin dengeli bir ruh halini ortaya çıkmasını sağlar. Ben'in amacı, bireyselleşme sürecini tamamlamış, olgun ve sağlıklı bir pişeye sahip olmaktır. Ben'in bütünsel bir yapıyla yorumlanması, kişilik örüntülerinin sınıflandırılmasına yardımcı olmaktadır (Gülcan, 2020).

## Gölge

Gölgeler sessizdir. Gölge, ruhumuzun öteki yüzü, bilinçli zihnin karanlık kardeşidir. Gölge bilinçli benliğimizle yok saydığımız ve kabul edemediğimiz her şeydir; Kişinin iç dünyasındaki bastırılmış, inkâr edilmiş veya pasif kalan ve kullanılmayan bütün özellikler ve eğilimlerdir. Jung "Herkes bir gölgeye sahiptir, bu gölge bireyin bilinçli yaşantısında ne kadar az içeriliyorsa, o kadar kara ve yoğun olur. Bilince kabul edilmeyen gölge, dışarı, ötekilere diğer kişilere yansıtılır. Bireyin kendilik algısı ile benim bir kusurum yok sorun onlar ve onlar değişsin (Çiçek, 2013).

Carl Jung'un analitik psikolojisinde "gölge" kavramı, bireyin bilinçdışında yer alan ve genellikle bastırılmış veya reddedilmiş olan karanlık ve yadsınmış yönlerini temsil eder. Gölge, insanın kabul etmek istemediği, toplumsal normlara uymayan veya kişinin kendisinde görmek istemediği nitelikler, düşünceler, duygular ve davranışlarla ilişkilidir. Gölge, bireyin kendini algılama şekline karşı bir zıtlık oluşturur. İnsanlar genellikle kendilerini olumlu, kabul edilebilir ve toplum tarafından onaylanan yönleriyle tanımlamaya eğilimlidirler. Ancak, bu tanımlama süreci sırasında bazı özellikler ve potansiyeller reddedilir veya göz ardı edilir. Gölge, bu reddedilen ve bastırılan unsurları temsil eder (Guin, 2006).

Gölge, negatif niteliklerden oluştuğu düşünülse de, aslında bireyin pozitif yönlerinin de gölgesi olabilir. Örneğin, bir kişi çok fazla odaklanıp başarılı olmayı hedefleyen bir yapıya sahipse, rahatlama, boş zamanları keyifli geçirmeye veya spontanlığa pek yer vermez. Bu durumda, rahatlama ve spontanlık gibi nitelikler gölgeye düşer. Jung'a göre, gölgeyle yüzleşmek ve onu anlamak önemlidir. Gölge, bireyin tam bir benlik bütünlüğüne ulaşabilmesi için entegre edilmesi gereken bir unsurdur. Gölgenin farkındalığı, bireyin içsel dengesini ve gelişimini destekler. Gölgeyle yüzleşme süreci, kendi kabul edilmeyen yönlerini keşfetmek, bunları anlamak ve onları sağlıklı bir şekilde ifade etmekle ilgilidir.

Analitik psikoterapide, gölgeyle çalışma önemli bir odaktır. Bireyler, gölgesinin farkına varmak ve onu anlamlandırmak için terapi sürecinde destek alabilirler. Bu süreçte, gölgenin içerdiği yadsınmış veya bastırılmış yönlerin farkına varılır ve kişinin kendisiyle daha derin bir bağlantı kurmasına ve kendini tam anlamıyla ifade etmesine olanak tanır. Gölgeyle çalışma, kişinin içsel potansiyelini keşfetmesine ve daha bütünsel bir benlik geliştirmesine yardımcı olabilir (Bektaş, 2022).

### **Anima ve Animus**

Carl Jung'un analitik psikolojisinde "anima" ve "animus", cinsiyetin psikolojik boyutlarını temsil eden önemli kavramlardır. Anima, erkeklerdeki dişi arketipini ifade ederken, animus ise kadınlardaki erkek arketipini temsil eder. Anima, erkeklerdeki bilinçdışı dişi yönleri ve dişilik imajını içerir. Bu, duygusal, duygusal ve intuitif nitelikleri içerir. Erkeklerin iç dünyasında, anima, romantik ve yaratıcı düşünceler, hayaller, içgüdüler ve duygusal derinlikler şeklinde kendini gösterebilir. Anima, erkeklerin ilişkilerindeki duygusal bağlantıyı, içsel yaratıcılığı ve hassasiyeti etkileyebilir (Gülcan, 2020).

Animus ise kadınlardaki bilinçdışı erkek yönlerini ve erkeklik imajını içerir. Bu, analitik, mantıklı ve kararlı nitelikleri içerir. Kadınların iç dünyasında, animus, analitik düşünce, irade, bağımsızlık ve etkili iletişim gibi özellikleri temsil edebilir. Animus, kadınların kendine güvenini, güçlü ve dengeleyici bir duruşu etkileyebilir. Anima ve animus, cinsiyetin dışında evrensel bir nitelik taşır. Bu arketipler, bireyin tam bir benlik bütünlüğüne ulaşabilmesi için entegre edilmesi gereken unsurlardır. Erkeklerde anima ile ilişkilendirilen dişilik ve kadınlarda animus ile ilişkilendirilen erkeklik, içsel denge ve bütünlük için önemlidir. Analitik psikoterapide, anima ve animus ile çalışma, bireyin cinsiyetlerinin ötesindeki psikolojik içerikleri keşfetmesine ve anlamlandırmasına yardımcı olur. Bu süreç, bireyin içsel dengeyi bulmasını, cinsiyet rolleri ve ilişkileri daha sağlıklı bir şekilde anlamlandırmasını ve bireysel gelişimini destekler. Anima ve animusun farkındalığı, bireyin kendisiyle, başkalarıyla ve dünyayla daha uyumlu ve bütünsel bir şekilde etkileşimde bulunmasına katkıda bulunur (Ukray, 2014).

### **Mitler Masallar ve Semboller**

Mitler, her zaman bir "yaratılış"ın hikayesidir: Bir şeyin nasıl yaratıldığını, nasıl var olmaya çalıştığını anlatır. Mit ancak gerçekten olup bitmiş, tam anlamıyla ortaya çıkmış olan şeyden söz eder. Mit her zaman için bir "yaratılış"la varoluşla ilgilidir, bir şeyin yaşama nasıl geçtiğini, ya da

bir davranışın, bir kurumun , bir çalışma biçiminin nasıl yaratılmış olduğunu anlatır; insana özgü her anlamlı eylemin örnek tiplerini oluştururlar. (Elhade, 2001) Carl Jung'un analitik psikolojisi bağlamında büyük bir öneme sahip olan kolektif enerjiyi uyandırmak için güçlü araçlardır. Jung'a göre mitler ve masallar, ortak insan deneyimlerini, arketipik sembolleri ve derin psikolojik içeriği yansıtan hikayelerdir (Elhade, 2001).

Mitler, masallar ve semboller, insanlık tarihinde derin bir kültürel ve psikolojik öneme sahiptir. Bu üç kavramın, genel özellikleri:

**Mitler:** Mitler, toplumların ortak inançlarını, değerlerini ve kökenlerini anlatan hikayelerdir. Mitler, genellikle tanrılar, kahramanlar ve doğüstü varlıklarla ilgili anlatılar şeklinde ortaya çıkar. Mitler, toplumun kolektif bilinçdışını yansıtabilir ve insanların evreni, insan doğasını ve varoluşsal sorunları anlamlandırmalarına yardımcı olabilir.

**Masallar:** Masallar, fantastik veya gerçeküstü öğeler içeren hikayelerdir. Masallar genellikle bir kahramanın maceralarını ve sınavlarını anlatır ve genellikle bir ders veya öğüt içerir. Masallar, bilinçdışının sembolik içeriğini ifade edebilir ve bireyin içsel yolculuğunu yansıtabilir. Jung'a göre, masallar arketipik sembollerle doludur ve bireyin psikolojik bütünleşme sürecine katkıda bulunabilir.

**Semboller:** Semboller, belirli bir anlamı veya anlam katmanını temsil eden görsel veya sembolik işaretlerdir. Semboller, dilin sınırlarını aşarak bilinçdışının derinliklerindeki anlamları ifade edebilir. Jung, sembollerin kolektif bilinçdışıyla bağlantılı olduğunu ve insanların rüyalarında, mitlerde, sanatta ve günlük yaşamda semboller aracılığıyla bilinçdışı içeriği ifade ettiklerini savunur. Semboller, kişisel ve kültürel anlamı içinde barındırır ve bireyin içsel yolculuğunda anlamlandırma ve bütünleşme sürecinde rehberlik edebilir. Mitler, masallar ve semboller, insanların derin duygusal, psikolojik ve manevi deneyimlerini ifade etme ve anlamlandırma araçları olarak hizmet eder. Bu kavramlar, bireyin içsel dünyasını keşfetme, kişisel gelişimini destekleme ve evrenin anlamını arama yolculuğunda önemli rol oynar (Jung, 2006).

### Rüyaların Fonksiyonu

Sembollerin çoğu rüyalarda gelişir. Rüyaların temel işlevi, psişik dengeyi yeniden sağlamak için hassas bir şekilde rüya malzemesi üretmek ve psikolojik dengeyi düzeltmeye çalışmaktır. Bu, Jung'a göre, gerçekçi olmayan düşüncelere sahip, kendilerini büyük gören veya kapasitelerinin üzerinde abartılı planları olan insanların uçma veya düşme gibi rüyalar görmelerinin nedenini açıklar. Rüyalar, kişiliklerindeki eksiklikleri tamamlarken aynı zamanda gittikleri yolların tehlikelerine karşı da uyarır. Bilinç ve bilinçdışı, ruhsal denge ve fiziksel sağlık için tamamen birbirine bağlı ve paralel hareket etmelidir. Eğer ayrışır veya birbirlerinden koparlarsa, psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkar. Bu bağlamda, rüya sembolleri insan zihninin güdüsel tarafından rasyonel tarafına belli mesajlar taşırlar ve onların açıklanması ve anlaşılması bilincin fakirleşmiş dilini zenginleştirir ve bilincin güdülerin unutulmuş dilini yeniden öğrenmesine yardımcı olur (Jung C. G., 2017).

### Rüyalar

Çocukluk dönemi, büyük bir duygusal yoğunluk süreci olan bir dönemdir ve çocuklukta görülen ilk rüyaların, çoğu zaman, daha sonraki yaşamında bireyin kaderini nasıl şekillendireceğini sembollerle göstererek psişenin ana yapısını sembolik bir formda ortaya koyabilmektedir. Junga

göre rüya çalışması sırasında "rüya analizi" yöntemini kullanır. Bu yöntemde, rüyanın sembolik içeriği, sembollerin derin anlamları ve rüyanın bireyin yaşamındaki bağlantıları incelenir. Rüyaların analizi, bireyin bilinçdışı içeriğiyle yüzleşmesine, kendini anlamlandırmasına ve içsel bütünlüğünü sağlamasına yardımcı olur.

Rüyalar, bireyin içsel dünyasını anlamak, gizli arzularını keşfetmek, bilinçdışı zihniyle iletişim kurmak ve kişisel büyüme için önemli bir kaynaktır. Jung'un rüya çalışması, bireyin kendini daha iyi tanımasına, içsel dengesini sağlamasına ve yaşamında daha derin anlam ve amaç bulmasına yardımcı olur. Rüyalar, bilinçdışına açılan pencereler olarak kabul edilebilir (Çetin, 2010).

**Rüya Türleri**Rüyalar, farklı türlerde ve içeriklerde ortaya çıkabilir. İşte bazı rüya türlerinin genel bir açıklaması:

**Normal Rüyalar:** Günlük yaşam deneyimlerimizle ilişkili olan yaygın rüya türüdür. Normal rüyalar, günlük yaşantımızdaki olayları, insanları ve mekânları içerebilir. Bu tür rüyalar genellikle bilinçdışı düşünceleri, arzuları, korkuları veya endişeleri yansıtır.

**Kâbuslar:** Kâbuslar, yoğun bir şekilde negatif duygular, korkular veya endişelerle karakterizedir. Bu tür rüyalar genellikle stresli yaşam durumlarından kaynaklanabilir ve yoğun bir rahatsızlık hissi uyandırabilir.

**Lucid Rüyalar:** Lucid rüyalar, rüya içindeki bilincin farkında olma durumudur. Lucid rüyalar sırasında kişi, rüya içinde olduğunu bilir ve bazen rüyanın akışını kontrol etme yeteneğine sahip olabilir. Bu tür rüyalar, yaratıcılığı teşvik edebilir ve bilinçdışı ile daha fazla etkileşim sağlar.

**Rekürren Rüyalar:** Rekürren rüyalar, tekrar tekrar aynı veya benzer şekilde ortaya çıkan rüyalarlardır. Bu tür rüyalar, çözülmemiş tamamlanmamış ya da travmatik yaşantıların bilinçdışından getirdiği mesajları belirli bir konuyu, olayı veya duyguyu sürekli olarak yansıtabilir ve kişinin üzerinde bıraktığı etki daha yoğun olabilir. Bu rüyalar psikoterapide çalışması önemli rüyalar.

**Arhetipsel Rüyalar:** Arhetipsel rüyalar, kolektif bilinçdışının ortak sembollerini içeren rüyalar. Bu rüyalar, mitoloji, efsaneler veya masallarla bağlantılı olan evrensel semboller ve imajlar içerebilir. Arhetipsel rüyalar, derin bir anlam taşır ve kişinin içsel gelişimine katkıda bulunabilir.

**Uyarıcı Rüyalar:** Uyarıcı rüyalar, kişinin günlük yaşamında dikkat etmesi gereken bir mesajı ileten rüyalar. Bu tür rüyalar, kişinin içsel veya dışsal bir uyarıya dikkat etmesini sağlar ve bazen gelecekteki olayları veya tehlikeleri haber verir. Her bireyin rüya deneyimleri benzersizdir ve farklı türlerde rüyalar görebilir. Rüyalar, bilinçdışı düşünceleri, duyguları ve arzuları yansıtarak kişinin içsel dünyasını anlamak ve keşfetmek için önemli bir kaynaktır. Birçok insanın uyku sırasında deneymediği rüyalar, bilinçli zihnimizin bastırıldığı, fark etmediği veya farkına varamadığı içsel düşünceleri, duyguları ve arzuları açığa çıkarır. Rüyalar, bilinçli zihnin kontrolünden kurtulduğu ve bilinçdışının daha fazla etkili olduğu bir durumu temsil etmektedir.

Jung'a göre, rüyalar semboller, arketipik imajlar ve mitolojik unsurlar aracılığıyla bilinçdışının derinliklerinden gelen mesajları iletebilir. Rüyalar, kişisel deneyimler, ilişkiler, duygular ve yaşam olaylarıyla bağlantılı sembollerle doludur. Bu semboller, bireyin içsel dünyasını anlamak için çözülmesi gereken birer ipucu niteliğindedir. Rüyalar, bilinçli zihnimizin sınırlamalarından bağımsız olarak, bireyin içsel gerçekliğini keşfetme ve anlama fırsatı sunar. Rüyaların analizi, kişinin bilinçdışının derinliklerine inmesine, gizli arzularını ve korkularını keşfetmesine, saklı



potansiyellerini fark etmesine yardımcı olur. Rüyalar aynı zamanda kişisel büyüme, dönüşüm ve bütünleşme için birer rehber olabilir. Bilinçdışının sembollerini anlamak ve rüyalarındaki mesajları çözmek, bireyin içsel bütünlüğünü sağlamak ve potansiyelini gerçekleştirmek için bir adım olabilmektedir. Sonuç olarak, rüyalar bilinçdışına açılan pencerelerdir ve bireyin içsel dünyasını, bilinçdışını ve derin psikolojik süreçlerini anlamak için önemli bir kaynaktır. Rüyaları anlamlandırma ve analiz etme çalışmaları, bireyin içsel keşif, büyüme ve dönüşüm yolculuğuna katkıda bulunmaktadır (Jung, 2015), (Montangero, 2013).

### **Aktif İmajinasyon**

Aktif imajinasyon, Carl Jung'un analitik psikoloji alanında geliştirdiği bir terapi yöntemidir. Aktif imajinasyon, bilinçdışının sembolik içeriğini keşfetmek ve anlamlandırmak için kullanılan bir tekniktir. Bu yöntemde, bireylerin hayal gücünü kullanarak, sembolik imajlara odaklanmaları ve bu imajlarla etkileşime geçmeleri teşvik edilir. Aktif imajinasyon, bir rüya, bir hatıra veya hayal gücünün bir ürünü olan bir imaj üzerine odaklanmayı içerir. Bireyler, zihinlerinde canlandırdıkları imajı görselleştirir, onunla etkileşime girer ve onu anlamlandırmaya çalışır. Bu süreçte, bireyin içsel dünyasıyla bağlantı kurulur, bilinçdışı süreçlerin farkına varılır ve kişisel büyüme sağlanır (Çetin, 2010).

Aktif imajinasyon, sembollerin ve arketiplerin keşfedilmesine, bireyin içsel dünyasının derinliklerine inilmesine ve bilinçdışı süreçlerin anlaşılmasına yardımcı olur. Bu yöntem, bireyin kendi içsel kaynaklarını keşfetmesine ve potansiyelini gerçekleştirmesine katkıda bulunur. Aktif imajinasyon, Jung'un analitik psikoloji yaklaşımının temel bir parçasıdır ve rüya çalışmaları, mitoloji, masallar ve sanat gibi sembolik içeriği olan alanlarda sıklıkla kullanılır. Bu yöntem, terapi sürecinde bireylerin kendi içsel bilgeliğini keşfetmelerine ve içsel dönüşüm sağlamalarına yardımcı olmaktadır (C.G., 2019).

### **Eş Zamanlılık**

Carl Gustav Jung'un "eş zamanlılık" kavramı, analitik psikolojinin önemli bir bileşenidir. Bu kavram, akılcılık ve nedensellik dışında, zaman ve olaylar arasında anlamlı ve anlamsız ilişkiler olduğunu ifade etmektedir. Jung, eş zamanlılık kavramını, bireyin içsel sembollerinin ve dış dünyadaki olayların etkileşimini açıklamak için kullanmıştır. Semboller, rüyalar, mitler ve senkronik olaylar, bilinçdışı ile dış dünya arasında bir bağlantı kurar. Eş zamanlılık, zaman ve mekân sınırlarını aşarak sembollerin anlamlarını ve ilişkilerini keşfetmemizi sağlar. Örneğin, bir bireyin iç dünyasında yaşadığı sorunlar veya ikilemler, aynı zamanda dış dünyada veya başka birinin yaşamında da aynı anda ortaya çıkabilir. Eş zamanlılık, bireyin bilinçdışı süreçlerinin, arketiplerin ve kolektif bilinçdışının yansımasıdır. Bu fenomen, bireyin iç dünyasıyla dış dünya arasındaki derin bağlantıyı vurgular ve bireyin kendini keşfetme ve bütünleşme yolculuğunda bir rehber görevi görür. Eş zamanlılık kavramı, Jung'un çalışmalarında yaygın olarak kullanılmış ve analitik psikoloji alanında önemli bir yer edinmiştir. Hala insanların yaşamsal deneyimlerini ve sembollerini anlamak için aktif olarak kullanılan bir araçtır (Jung C. G., 2004).

## **4. VAKANIN TANITIMI**

Tuana, 1980 yılında Samsun da doğmuştur. Doğumu evde olmuş, komşular doğuma yardıma gelmiş, Anne sütü dört ay içmiş kısa sürede annesi diğer kardeşe hamile kalınca emzirmeden bırakılmış. Üçkardeş olduğunu ve ailenin tek kız çocuğu olduğunu ifade etmiştir. Ailesinin

sosyoekonomik yapısı çok iyi değil, evde ne varsa yiyorduk, yemek seçmem her şeyi severek yerim ifadesi kullanmıştır. Çok afacan bir bebekliği olduğunu, yürüme ve konuşmayı erken başladığını, çok konuşan bir çocuk olduğu için çevreden dikkat çektiğini ve nazar değdiğini ve kısa bir süreliğine kekeme olduğunu ifade etmiştir. Bebekken balkondan düştüğünü, annesinin işlerle uğraşırken, abisinin annesinin koruma için kapattığı kapıyı açmasıyla 6 aylıkken balkondan düştüğünü. Annesinin her zaman çok hasta olduğunu, odaya kapandığını ve hep öleceğini söylediğinden dolayı annesinin ölecek korkusuyla, annesi ona kızınca, sinirlenince, anne küser ve odasına gider kendini kapatırdı ve kaygılanırdım ve korkardım. Annem odaya kendini kapadığında odanın dışında korku ve çaresizlikle beklerdim. Her şeyi ben yapacağım diye öğrenmeye çalışır meraklı çocuktum, 0-4 yaş içinde aynı anlatıyorlar hep cin gibiydin derler. Ailemle birlikte, neşeli ama maddi anlamda zor günler yaşadığını. Annemle babamın bağları güzeldi onları sevgi dolu hatırladığını, kavgaları babam her zaman anlayışlı ve sakin karşılardı. Annesi küserek odasına kapanır ve yine sessiz sedasız sonra barışılırdı. Ailedeki rolüm bağlayıcı, destekleyen, toparlayan, iş bitirici, yardıma koşan bir çocuktum.

İlkokula gitmek için çok ağlardım, okula gidip, okul müdürüne beni de okula alın ben okuyabiliyorum dedim. Aktif, çalışkan, kıpır kıpır, atılgan, sosyal bir çocuktum köydeyken. Ortaokul için şehre gittim ve utangaç çekingen ve adapte oluncaya kadar akran zorbalığa maruz kaldım. Köydeyken ilkokuldaki o özgüvenim gitti daha temkinli ve güvensiz biri geldi. Öğretmenlere karşı hep saygılı ve sevgi doluydum. İlkokulda bütün sınıfla iyiydim. Beraber oynardık grup oyunu, ortaokulda daha az ama yakın ilişkiler kurduğunu.,az arkadaş iyi ilişkiler, daha yakın ve samimi arkadaşlıkları daha çok tercih ettiğini. Üç yakın arkadaşı olduğunu, grupla bir yerlere gidilecekse uyum sağlayıp eğlendiğini ifade etmiştir. Lisede hiç erkek arkadaşı olmadığını, arkadaşlık kurmak isteyen olursa da tersleyip uzaklaştırdığını, hoşlandığı çocuklar da olduğunu ama hiç söylemeden, uzaktan uzaktan baktığını ifade etmiştir. Lise bittiğinde ailesin özellikle annesinin baskısıyla, sevmediği biriyle görücü usulü nişanladığını, görücü usulü, olunca sevgili olmak ne demek bilmediğini, nasıl bir ilişki yaşanır deneyimlemediği, normal bir arkadaş gibiydi sıradan biriydi. Özel değildi benim için. Ve sonra nişanlısı başkasıyla görüştüğü için ayrıldığını ve dualarının kabul olduğunu, içten içe çok rahatladığını evlenmek istemediğini ifade etmiştir. Ama yine de insanların çevrenin lafları ve elalem ne der diyerek, babamın üzülmesi beni de üzdüğünü, ayrılmanın ayıp olduğu için utandığını ifade etmiştir. Bu ayrılığın aslında istediği hayaline ulaşması için açılan bir pencere olduğunu ve dahada kamçılandığını ifade ederek Üniversite sınavlarına hazırlanmaya başladığını ve üniversiteyi kazandığını ifade etmiştir. Kültürel olarak kadın olmanın okumak yerine evlendirilmenin zorluğunu aşmak için, çok mücadele verdiğini ifade etmiştir. Üniversiteyi Mimarlık okuyarak hayalimi gerçekleştirdim. Okulu bitirmeden işini ayarladığını, 15 gün sonra hemen işe başladığını ifade etmiştir.

## 5. VAKANIN ÖYKÜSÜ VE ŞİKÂyetLERİNİ SUNULMASI

Kendi hayatımı dokunmak istiyorum. Başkalarına merhamet, iyilik yaparken kendime bakmayı ihmal ettiğimi düşünüyorum. Artık yoruldu, herkese koşmaktan kendimi unuttum. Özel hayatımı, iş hayatımı, arkadaşlık ilişkiimi etkiliyor, yapmak istemediğim birçok şeyi yapıyorum. Yapmazsam, hayır dersem vicdan azabı suçluluk hissediyorum. Yorgun, bıkkın, kapana sıkışmış gibi hissediyorum., İstemeye istemeye içinde bulunduğum durumdaydım uzun zamandır ama iki üç yıldır artık kaldıramayacağım bir hal aldı. Tükenmiş hissediyorum haksızlık duygusu yaşıyorum ve titriyorum kalbim küt küt atıyor. Babam da ailesi tarafından hep kullanıldı; annem dâhil herkesi hep alttan almak zorunda kaldı hep veren feda eden babamdı. Pandemi dönemi bitti gitti sandığım

bütün eski sorunlar hortladı, kardeşimin ailemizi utandıran olayında kendilerini ilgilendirmeyen olaylarda karşı tarafı rencide eden, utandıran, yargılayan, kabuğuma çekiliyorum zarar görmemek için, yaşananlara kızgınım, çaresiz hissediyorum, öfkem de var. Annemle çok çatışıyoruz, kardeşime kızgınım tepkiliyim, babamla dertleşiyoruz, kardeşimin olayıyla alakalı Annemle tartıştıktan sonra haklı ama suçluymuşum gibi hissediyorum. Ve ona bir şey olacak hastalanacak diye korkuyorum

Babam harika bir baba, hiç korkmadım ondan saygı duydum hep, dayak vs olmadı hiç. Sevgi sözcüklerini, sarılma, öpme duygularını babam verdi hep. Fedakâr, sevgi dolu bir baba ve bunu davranışlarıyla hep gösterdi. Annem en iyi şekilde baktı bize, evde en çok onunla vakit geçirdik, sevgisini şımarmayalım diye çok göstermezdi hep iş yapardı, maddi destek için hep çalışırdı, kural koyan, kızan, sınırlayan annem oldu hep. Sarılma, öpme davranışlarını zorla yaptırırdım ona sarıl öp beni diye. Troid kanseri süreci atlattım ve tek başıma aileme hiç söylemedim. Benim için zor günlerdi. Artık kendime dönmek ve kendimi önemsemek istiyorum.

### İlk rüya 1

#### Terapiye başlamadan bir gün önce gördüğü rüya; Çalışma Örneği:

Çocuk esirgeme yurdu gibi bir yer orada gönüllü çalışıyorum gibi ya da ziyaret etmiş de olabilirim. Bir odada küçük bir kız dikkatimi çekiyor. 2-3 yaşlarında. Bakımsız kalmış gibi yanına gidiyorum kollarımı açıyorum hemen geliyor kucağıma. Küçük kollarıyla sarılıyor bana. Bu arada olduğumuz yerde bir hareketlilik var, başka bir yere götürülecek çocuklar. Bir yere seyahate gidilecek oradakilerle araca geçiyoruz, benim gözüm o kız çocuğunda orda öylece duruyor sesi çıkmıyor. O kız çocuğunu kucağıma alıyorum ve araca geçiyoruz güvende olsun diye de yanımda tutuyorum, tek başına düşer araçtan. Traktör gibi bir araç arkasında römork var. Onun üzerine biniyor herkes diyor araç hareket edince biz düşeriz oradan şu arkadaki römorka geçelim biz diyor. Römorkta herkes oturmuş bir yere bize oturma yerlerinde yer kalmamış ben de römorkun ortasına geçiyorum köşede minder dikkatimi çekiyor, yumuşacık onun üzerine oturuyorum çocuğu da yanıma oturtuyorum Böyle çocuğun yüzüne dikkatlice bakıyorum, ya diyor sen ne kadar bana benziyorsun, benim yanağında benim var mesela onun da var. Sen aynı ben, hem saçların dalgalı, hem yanağında benim var, sen küçük Tuana sını diyor o kadar kendi çocukluğuma benzettim ki onu, sen çok bana benziyorsun. Onu böyle oradan bir alıp götürüsem geldi onunla bir yola çıktık ama nereye gidiyoruz bilmiyorum. Oradan niye kalktık onu da bilmiyorum ama aklımda kalan şu mesela yanağındaki bene çok odaklandım aynı yanakta ya aynı yerde ne kadar ilginç ne kadar çok bana benziyorsun. Oradan daha güvenli bir yere gittiğimizi düşünüyorum çünkü öyle huzursuz bir şekilde o yola çıkmadık. Sarılıyorum ona ama nereye gidiyoruz bilmiyorum. Bir yola çıktık, onu da yanımda götürüyorum orda bakımsız kimsesiz sevgisiz kalsın istemedim. Ve onu alma düşüncesi içerisindeyim ben seni evlat edineyim, himayeme alayım.

#### Rüya Çalışması:

Tuana: Çocuk orada öyle oturuyordu, oynuyordu. Sonra araca bineceğiz ama o kalkıp gidemiyor, kimse de onla ilgilenmiyor. Ben gidip onu önce uzaktan gözlemliyorum sonra onu alıp araca bindiriyorum. Sonra araçta oturacak yer yok herkes oturmuş nereye otursam diye düşünüyorum ben de yanımda olayım. Çocuk sessiz sakin, birazcık boynunu bükmüş, gözümün içine bakıyor ben de onun. Mindere aldım, böyle bir kenardaydım ben aldım onu koydum güvenli bir şekilde yere ve üzerine de çocuğu oturttum.

Terapist: Şu an küçük kız kendini nasıl hissediyorsun?

Küçük kız: Nereye gidiyoruz biz, beni bir abla aldı, onun yanımdayım şu an güvendedim onun elini tuttum. Ama nereye gidiyoruz biz şimdi bilmiyorum.

Terapist: Tuana sen mindersin. Evet, minder sen neyi temsil ediyorsun,

Minder: Küçük kızın zarar görmemesini sağlıyorum güvende tutuyorum, güvenli seyahat etsin, rahat bir şekilde, o yüzden onu koruyorum.

Vagonlu araç: Şu anda sorumluluğum büyük, biri bana küçük bir kızını emanet etti onu düşürmeden bu yolu tamamlamamız lazım.

Terapist: Vagonlu araç: nereye gidiyorsun? hangi yola, nereye varmaya çalışıyorsunuz.?

Vagonlu Araç: Çocukları güvende olacakları bir yere götürüyoruz. Bu yüzden görevlendirildim ve araçla çocukları buldukları yerden başka bir yere götürüyoruz. Güvenli bir yere götürüyoruz, orası nasıl bir yer bilmiyorum tek bildiğim daha güvenli bir yer olduğu.

Terapist: Bir yolculuktasın nasıl hissettiriyor bu yolculuk?

Tuana: Aslında çok huzurluyum bir çocuğa yardım ettiğim için. Çünkü o çocuk orada unutulmuştu, ben yardım etmesem kimse ona dokunmayacaktı. Belki o çocuk orada unutulacaktı gidemeyecekti belki oradan. Onu alıp araca koyduğum için mutluyum içim huzurla dolu ve iyi ki birlikte yolculuk ediyoruz, mutluyum.

Terapist: Küçük kız sen Tuana'ya benziyorsun. Ben in, Saçların?

Tuana(küçük kız oldu): Ben orada otururken anlamadım beni bir abla araca aldı, araçta yer yoktu ama abla bana oturacak yer buldu, yanıma oturdu, o da benimle beraber yolculuk yapacak yalnız değilim korkmuyorum. Ablanın elini tuttum sıkıca.

Terapist: Seni alan ablaya ne söylemek istersin?

Küçük kız: Seni seviyorum abla, iyi ki yanımdasın kendimi güvende hissediyorum sen varken korkmuyorum.

Tuana: Ben de seni seviyorum, beraber gidiyoruz güvendesin, sakın korkma gideceğimiz yer çok daha güzel bir yer olacak, yeni bir evimiz olacak daha iyi bir yere gittiğimizi biliyorum, ama adresi bilmiyorum.

Terapist: Tuana şimdi gözlerini kapa ve kendi yaşantından bir anına çağrışımla git. Güvensiz korunmadığın küçük kızın duygusunu yaşadığın bir anına.

Tuana: İlk aklıma gelen duygu, Annem beni evde köydeki ebelik yapan kadınların desteğiyle dünyaya geldiğimde beni bir minderin üstüne bırakmışlar ve bir süre orada yalnız kalmışım. Sonra babam gelmiş ve beni kucağına almış. Bu hikâyeyi bana anlattıklarında güvensizlik ve korku duygusu yaşamıştım.

**Yaşantısal Çağrışımları ve Çalışma:** Bebekken minderde kaldığı anı tekrar şimdi ve burada ilkesiyle yeniden yaşantılıma ile orada ihtiyaç duyduğu güveni yeniden yaratımla deneyimledikten sonra, Tekrar rüya sahnesine geri dönerek rüyanın sonunu değiştirerek küçük kızını güvenli bilinen bir yere

götürdü. Terapi sürecinin bir gün öncesi gördüğü rüya Danışanın kendi yolculuğunu temsil ediyor olması önemli bir sembol olarak gözlenmiştir.

## Rüya 2

Çok yüksek merdivenli bir yere çıkıyorum ama merdivenin sonunda ne var bilmiyorum. Merdiven sanki bir dağ zirvesine doğru çıkıyor gibi ve çok da güvenli değil sanki. Önce ben tek başıma çıkarım gibi geldi ama yukarılara doğru çıktıkça korktum. Ve sanki ayaklarım tutmadı. (Titredi, gücü kalmadı gibi ve düşmekten korktum) aşağıya bakamıyorum. Yukarıdayım aşağı da inemiyorum yukarı çıkacak cesaretim de yok. Benim önümde biri var ama yüzünü hatırlamıyorum elini uzatsana kendimi kötü hissettim diyorum ama o duygu o kadar yoğun ki kalbimin hızla atışına uyandım çok gerçek gibiydi. Sanki gerçekten öyle yüksek bir yerdeymişim gibi ne aşağıda güvenli bir yer görebiliyorum ne de çıktığım yerde. Uyandığında kalbimin atışı hala aynıydı güp güp güp sesini kulaklarımda hissettim hani basınç olur ya kulakların etkilenir o şekilde.

**Tuana :** *“Uyandığında korkmuş ve cesaretsiz hissettim. Böyle rüyaları ara ara görürüm ama neden korktuğumu bilmiyorum.”*

**Yaşantı Çağrışımı ve Çalışma:** Çocukken anneanneme gittiğimiz, mahalledeki çocuklarla oyun oynarken, çocuğun biri anlam veremedim arkamdan bir rahatsız edici dokundu bana ve ben ne olduğunu anlam veremesem de içimde korku ve tedirginlik duygusu hissettim sanki bir şey yanlıştı ve ben donup kaldım orada ve yaşantımda donup kalıyorum. Bir şeyler yanlış gittiğinde ben hep donup kalıyorum ve ne ifade edebiliyorum ne de itiraz edebiliyordum.

## Rüya 3

Eski sevgilim rüyamda bana bir mektup yazıyor. Seni sevdim çok sevdim sen de beni sevdin. Ama ben başkasıyla evlendim. Biz birlikte olamayız diye yazmış. Kalabalık bir yerdeyiz düğün gibi bir yer. Bir tarafta o var ondan uzakta başka yerde karısı var ben de başka bir köşedeyim. O kalabalıkta beni izliyor. Çevredeki insanlar da üçümüzü gözlüyor.

**Yaşantısal Çağrışımı ve Çalışma:** Eski erkek arkadaşıyla telefon görüşmesinde yalan söylediği evlendiğini gizleyerek hala bekâr gibi seni çok seviyorum beni bırakma diye yalvarması senden ayrılmak istemiyorum. Kendimi suçlu hissettim mutsuz ve yalnız biri olduğundan dolayı üzülüm ama her şeyin yalan olduğunu öğrendiğimde ilişkilere ve erkeklere tekrar güvensizlik yaşadım. Erkeklerden uzak durulmalı ve kendimi korumam gerekir.

## Rüya 4

Rüyamda zombiler vardı. Benim yanımda iki kişi daha var sevdiğim birileri sanırım. Beraber kaçıyoruz. Bir yerde bir küme erkek topluluğu var (onlarda zombi) onlara yakalanmadan başka taraftan yol alıyoruz. Yer çok tanıdık benim köyüm, ama çocukluğumdaki sokaklar (şimdi biraz farklı yollar ve arsalar) bahçelerin içinden gittim ev kendi evimiz (alt katta kiracı var şimdi) Alt kata çocukluğumun geçtiği eve giriyorum. Evi uzaktan gördüğümde zombilerin varlığından haberdar gibi ev hazırlanmıştı kilitliydi demir parmaklıklar var eve giremezler güvenli ev. Hemen arka balkon tarafındaki merdivenlerden eve giriyoruz. Çocuklarda orada güvende. Her yer kilitli mi diyorum dışarda zombiler var. Pencereden bakıyorum bir tane zombi bizim evin önüne doğru yavaş yavaş yürüyor erkek, ama arkadan görüyorum yüzünü görmedim. Onu evin etrafında görünce endişelendim ve etrafa baktım ışıkları kapatın, ses yapmayın dedim evdekilere o sırada

çocukların odada olmadığını gördüm. Arka balkon tarafında tuvaletimiz var evimizde çocuklar tuvalete gitmiş. Hemen yanlarına gidiyorum onları içeri almak için balkon korkuluklarının kilidi açılmış gibi onu kontrol edip sağlamlaştırdım. O sıra da O zombiyi evin önüne doğru giderken tekrar gördüm, yavaş yavaş yürüyor. Sonra kendimi içerde buldum aklımda üst kat var orada annem babam yaşıyor ama onlar için endişe yok içimde sanki onlarda aşağıda yanımdalar, yanımda gibi hissediyorum. Üst katta anneannemin olabileceğini yalnız olduğunu ve onu oradan getirmem gerek diye düşünüyorum. Plan yapıyorum onu nasıl alt kata getirebilirim diye.

**Yaşantısal Çağırımı ve Çalışma:** Bu rüya bir önceki rüyanın çalışmasının devamını getiren bir rüyaydı ve Annemle olan ilişkimde beni sevmesine sarılmasını beklediğim ve annemle olan güven ve sevgi bağlarını çağırıyordu.

### Rüya 5

Yine tam hatırlamıyorum. Rüyamda bir kadın var sanırım birinin annesi ve annesini arıyor. Kadın alt katta ve çıplak. Kadına baktığımda iç organları dışarıdaydı hepsi görünüyor dikkatimi çeken bu kadın böyle nasıl yaşıyor. Ama önce öyle değilmiş çünkü sana ne oldu böyle diyor yanımdaki kişi. O kim onu da bilmiyorum. Seni iyileştireceğim diyor. Sonra çocuklar mı yaptı ya da kim yaptı bilmiyorum bembeyaz köpük oldu her yer. Evin her yeri köpüklerle kaplandı.

**Yaşantısal Çağırımı ve Çalışma:** Çocukluğumda annem hep hasta oluyordu ve haklıda olsam annem ölmesin üzülmesin hasta olmasın diye kendimi suçlu hissediyordum yüzden uyumlanıyordum haklı da olsam annemin istediği gibi bir çocuk oluyordum. Kendimi suçlu hissediyordum. Annem hastalanıp küsünce odaya kapandığında içimde acı ve çaresizlik duygusu kaplıyordu.

### Rüya: 6

Tam olarak hatırlamıyorum. Ama çok net olarak köyümdeki bizim mahallenin camisinin ordayım caminin etrafı çocukluğumdaki gibi. Yeşil uzun otlar var buğday başakları gibi. Ben oradan birinden büyük uzun bir bıçak ya da kılıç, kama gibi bir şey alıp kaçıyorum. Beni kovalıyorlar, ben koşarken caminin karşısında Emine teyzenin evi var o evin önünde hendek gibi bir yer var. Onun içine girip koşuyorum beni görmesin arkamdan yakalamaya çalışanlar diye onlar elimdeki büyük bıçağı/ kılıcı almak istiyorlar ben vermek istemiyorum. Hendeğin içinden kaçarken onu saklıyorum zeytin ağaçları var evin etrafında bir ağacın altına saklıyorum. Sonra eve doğru gidiyorum.

**Yaşantısal Çağırım ve Terapi Çalışması:** Annem çok hasta yatıyor ve bütün akrabalar geldi ve annem ölecek diye konuşuyorlar. Ölürse çocukları paylaşalım diyorlar. Tuana'yı ben alırım diyorlar ve ben çok korkuyorum ağlamaya başlıyorum hayır ben gitmek istemiyorum. Annemin yanında kalacağım diye çok ağladım.

### Rüya: 7

Rüyamda kapı çaldı, kapıyı biraz geç açtım fark etmedim önce çaldığını. Kapıda annem, yanında anneannem yanlarında koca bir valiz ve kucağında bebek kız bebek, aldık çocuğu dedi. Girdi içeri eşyalarını da aldık artık burada kalacak. O ev benim sanırım o bebek de benim artık o bebeğin bir ailesi oldu. Sanki diğer rüyamdaki kimsesi olmayan bebektir bu rüyadaki bebek. Şaşırıyorum bebek nerden çıktı bu kim demiyorum. Huzurlu ve mutluyum.

## 6.TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİ

Jung analitik psikolojide rüya çalışması, rüyaların sembolik anlamını ve bireyin bilinçaltındaki içsel dinamikleri anlamaya ve bireyin rüyalarını anlamlandırmasına ve rüya sembollerinin kişisel anlamlarını keşfetmesine yardımcı olabilmektedir. Bu süreç, bireyin içsel dünyasını derinlemesine keşfetmesine ve kişisel büyüme, dönüşüm ve bütünleşme için potansiyel olanakları keşfetmesine sağlamaktadır.

Bu yaklaşım, rüyaların bireyin bilinçaltındaki semboller ve arketiplerle iletişim kurduğu bir alan olduğunu öne sürer. Jung, rüyaların bireylere kendilerini daha iyi anlama, içsel potansiyellerini keşfetme ve bütünleşme fırsatı sunduğunu savunmuştur.

Rüyaların çalışmasında sonuçları, bireye bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Rüyalar, bireyin zihinsel, duygusal ve ruhsal durumunu yansıtabilir ve içsel çatışmaları, karmaşaları veya potansiyel çözümleri işaret edebilmektedir. Rüyaların analizi, bireyin kendini daha iyi anlamasını, bilinçaltındaki gizli düşünceleri ve baskılanmış duyguları keşfetmesini ve dönüştürmesini sağlayabilir. Birey, rüyalarıyla ilgili farkındalık kazandıkça, günlük hayatındaki sorunları daha iyi anlama ve çözme becerilerini geliştirebilir. Rüya da sembollerle çalışıldığında analiz sürecini jungiyen bakış açısıyla yorumladığımızda;

**Birinci rüyada:** Danışanın terapiye başlayacağı bir gün önce görmüş olduğu rüyada, değişim için yeni bir yola çıkmasını ve bu yolcuğunun bilinmezliği ile bilinçdışı örüntülerinde içeride self in güvenli alana almaya ve terapilerde bilinmezlik olsa bile yolculuğa çıkmış olması büyümenin ilk adımı.

**İkinci rüyada;** Dağ sembolü bireyselleşmeyi ve bilinçdışısındaki korkularının çıkmaya çalıştığı merdivene çıkarken bireyselleşme dair korkuları ve güvende kalamama ve bilinmezlik ve yüzünü bilmediği bir gölge tarafı oradaydı ve ondan alması gereken güveni alamıyordu gölge karanlıkta ve etkisizdi. Yaşantısal çağrımındaki güvenli olmayan mahalle ve oyun alanlarından korktuğu gibi.

**Üçüncü Rüya:** Sembol olarak eski erkek arkadaşı geliyor ve animusu temsil eden erkek partner, ve evlendiği eşi sembol olarak gölge yanı, animus figürü sevgi ve korunma olarak sembolleştirirken bir yandan da aldatma ve güvensizliği yaratan gölge yanı erkekler güvenilmez. Arkamı korumalıyım.

**Dördüncü Rüya:** “*Rüyamda zombiler vardı. Benim yanımda iki kişi daha var sevdiğim birileri sanırım. Beraber kaçıyoruz. Bir yerde bir küme erkek topluluğu var (onlarda zombi)*” Bir önceki Erkek arkadaşın tekrar yarattığı güvensizlik ve hayal kırıklığının, bilinçdışından gelen semboller, zombiler erkek ve onlardan kaçan self ve gölgeleri ,” *Yer çok tanıdık benim köyüm, ama çocukluğumdaki sokaklar* ”Bildiği güvenli olan çocukluğunun geçen sokağa , “*Alt kata çocukluğumun geçtiği eve giriyorum.*” Bilinçdışının güvenli bulduğu çocukluğunun geçtiği eve giriyor olması. Ev sembol olarak güven, evin alt katı ise bilim dışının sembolü ve anima ve animusun güvende olması ve atalarının da güvende olması için , “*Ev kilitliydi demir parmaklıklar var eve giremezler güvenli* “ Kilit sembolü korunmak için kendini güvende tutması ve erkeklere ve ilişkilere uzak kalma kararını sembolize etmektedir.

**Beşinci Rüya:** “Rüyamda bir kadın var sanırım birinin annesi ve annesini arıyor” anima, anne sembolü ve selfi animasını içindeki dişili bulma sürecini temsil etmektedir. Bilinçdışının derinliğinde anne imajınasyonu güvende değil savunmasız.” *Kadına baktığımda iç organları dışarıdaydı hepsi görünüyor*” içerideki anima yı iyileştirici şifacı gölge yanını aktif olarak kullanması, danışanın öyküsündeki ifadesi,” Ailedeki rolüm bağlayıcı, destekleyen, toparlayan, iş bitirici, yardıma koşan bir çocuktum.”

**Yedinci Rüya:** Dönüşüm Rüyası; Şimdiki zamanda kendi evinde kapıyı geçte olsa açıyor. Kapı sembolü geçitlerin, başlangıçları sembolize ediyor olması, Kapıda anne ve anneannenin gelmesi, anima ve atalarından aktarılan kadınların bir bebekle gelmeleri, bebek geleceği sembolize ederken, valizleriyle gelmesi kendine ait değerleri aldığını sembolize etmektedir. Dönüşümü sembolize eden bebek ve yeniden kuşaklarındaki kadın imajlarıyla bütünleşmesine sembolize etmektedir.

**Kendini keşfetme:** İyileşme süreci, bireyin kendi iç dünyasını keşfetmesiyle başlar. Birey, bilinçdışında yer alan ve kabul edilmemiş olan yönleriyle yüzleşir ve bunları anlamaya çalışır. Rüyalar, semboller ve mitolojik hikâyeler, bireye bu keşif yolculuğunda rehberlik edebilir.

**Kişisel bütünleşme:** Jung'a göre, iyileşme süreci, içsel çatışmaların ve karşıtlıkların çözülmesiyle ilgilidir. Birey, içinde var olan zıtlıkları (örneğin, erkeklik ve dişilik, karanlık ve aydınlık gibi) kabul eder ve bütünsel bir benlik oluşturma yolunda ilerler.

**Arketipik dönüşüm:** Jung, arketiplerin, evrensel sembollerin ve anlamların insan psikolojisinde önemli bir rol oynadığına inanır. İyileşme süreci, bireyin arketipleri tanıması ve bu evrensel sembollerle etkileşime geçmesiyle gerçekleşebilir. Bu süreç, bireyin derin içsel gerçekliklere ve potansiyellere erişmesine yardımcı olabilir.

**Bilinçaltı çalışması:** Jung analitik psikolojisi, bilinçaltı materyaliyle çalışmanın önemini vurgular. Bilinçaltındaki kabul edilmemiş, bastırılmış veya gölgeler olarak adlandırılan yönlerle yüzleşmek ve bunları bilinç düzeyine getirmek, iyileşme sürecinde önemli bir adımdır.

**Özgürleşme ve bireyselleşme:** İyileşme süreci, bireyin özgürleşmesi ve kendi benzersiz özelliklerini ortaya koymasıyla tamamlanır. Birey, toplumsal beklentiler veya dış etkilerden bağımsız olarak kendi gerçek benliğini ifade edebilir ve yaşamında anlam ve amacını bulabilir.

Jung analitik psikolojisinde iyileşme süreci, bireyin derin bir içsel dönüşüm ve büyüme yaşamasını hedeflemektedir.

## KAYNAKÇA

Akot, B. (2010). Freud'un Rüya Yorum Metodu . *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 213 235.

Bektaş, M. (2022). *Carl Guztav Jung'da Arketipsel Kavramı ve Bilinç Bilinçdışı ile Olan İlişkisi*. T.C:Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ana Bilim Dalı.

C.G.Jung. (2019). *Dönüşüm Semboller*. İstanbul: Alfa Yayınları.



Çetin, Ö. (2010). Jung Psikolojisinde Rüya. *T.C.uLudağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, .249-269 .

Çetindaş, D. (2021). Psikanaliz, Rüya ve Roman. *Akademik Dil ve Edebiyat Dergisi*, 5(4), 2859.

Çiçek, A. (2013, Kasım). *Sinemada Rüya Temsili ve Gerçeklik İlişkisi, Jung Yaklaşımı*. İstanbul: T.C: Maltepe Üniversitesi ,Sosyal Bilimler Enstitüsü Radyo Sinema Anabilim Dalı .

Demir, H. (2018). Bütüncül Psikoterapi Perspektifinde Rüya Analizi; Olgu Sunumu: Nergis Vakası\*. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 100 -122.

Eliade, M. (2001). *Mitlerin Özellikleri*. İstanbul: Om Yayınevi, İstanbul,.

Fordham, F. (2001). *Jung Psikolojisinin Ana Hatları*. İstanbul: Say Yayınları.

Guin, U. K. (2006). *Kadınlar, Rüyalar, Ejderhalar*. İstanbul: Metis Yayınları.

Gülcan, C. (2020). Psikolojik Tipler ve Jung Psikolojisi Üzerine Bir Değerlendirme. *KSBD*, 284-297.

Jung, C. G. (2001). *İnsan Ruhuna Yöneliş*. İstanbul: Say Yayınları.

Jung, C. G. (2004). *Eşzamanlılık Nedensellik Dış Bağlayıcı Bir İlke*. Bursa: Biblos Kitabevi.

Jung, C. G. (2006). *Analitik Psikoloji*. İstanbul: Payel Yayınları.

Jung, C. G. (2015). *Rüyalar*. İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Jung, C. G. (2017). *İnsan ve Semboller*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Kavut, S. (2020). Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırma Dergisi*, 681-695.

Kaya, S. Ü. (2021). *Dünya Edebiyatlarında Rüya Motifi: Karşılaştırmalı Bir Analiz*. İstanbul: Akademi Sosyal Bilimler Dergisi.

Montangero, J. (2013). *Rüyanın Psikolojisi*. İstanbul: Say Yayınları.

Serrican, E. (2015). Carl Gustav Jung'un analitik psikoloji kuramındaki arketip kavramının edebiyata yansımaları. *International Journal of Social Sciences and Education Research*.

Ukray, M. (2014). *Jung Psikolojisi*. Ankara: Yason Yayınları.